

Wendy van Lier

Een dag die de moeite waard is



*Ouderen, zinvragen
en de rol van vrijwilligers*



N I Z W

Een dag die de moeite waard is

Een dag die de moeite waard is

Ouderen, zinvragen en de rol van vrijwilligers

Wendy van Lier

N I Z W

© 2001 Nederlands Instituut voor Zorg en Welzijn / NIZW

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op enige andere wijze zonder voorafgaande schriftelijk toestemming.

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

Auteur

Wendy van Lier

Ontwerp omslag en binnenwerk

Zeno

Foto's omslag

Gerard Til, Utrecht

Drukwerk

Krips, Meppel

ISBN

90-5050-931-2

NIZW-bestelnummer

E 32667

Deze publicatie is te bestellen bij:

NIZW Uitgeverij

Postbus 19152

3501 DD Utrecht

Telefoon (030) 230 66 07

Fax (030) 230 64 91

E-mail Bestel@nizw.nl

Beste vrijwilliger,

Wordt u als vrijwilliger wel eens geconfronteerd met mensen die niet meer weten wat de zin van hun bestaan is? Mensen, die door bepaalde gebeurtenissen de zin in het leven hebben verloren?

Hebt u in dergelijke situaties af en toe het gevoel met lege handen te staan, het gevoel als vrijwilliger van weinig betekenis te kunnen zijn voor de ander?

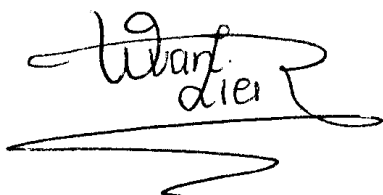
En komen in dit soort situaties emoties als verdriet, machteloosheid en woede wel eens bij u naar boven?

Dit boekje is geschreven voor *u*, de vrijwilliger die zich herkent in bovenstaande vragen. Het boekje biedt u steun bij het omgaan met de zinvragen van anderen. Door middel van informatie over zin en zinverlies, en concrete tips en voorbeelden laten wij u zien hoe u van betekenis kunt zijn voor mensen die zinverlies ervaren. Er wordt beschreven hoe u steun kunt bieden en het leven van een ander een stukje kunt veraangenamen, zonder hierbij uw eigen grenzen uit het oog te verliezen.

Bij het schrijven van deze uitgave is volop gebruikgemaakt van de ervaringen van andere vrijwilligers: vrijwilligers die, net als u, worden geconfronteerd met mensen die niet meer weten waarom en waarvoor ze leven. Zij hebben openlijk verteld over hun gevoelens in dergelijke situaties en de manieren waarop zij omgaan met de zinvragen van anderen. Hun tips over hoe een vrijwilliger beter wel of beter niet kan reageren in bepaalde situaties, zijn verwerkt in deze uitgave. Daarnaast heeft een commissie van deskundigen op een enthousiaste en betrokken wijze meegedacht over de manieren waarop u als vrijwilliger een ander tot steun kunt zijn bij zinverlies. Door al deze mensen heeft deze uitgave tot stand kunnen komen. Een boekje waarmee wij u een steuntje in de rug willen bieden.

Met vriendelijke groet,

Nederlands Instituut voor Zorg en Welzijn / NIZW

A handwritten signature in black ink that reads "Wendy van Lier". The signature is stylized with a large, sweeping flourish that extends to the right and then loops back under the name.

Wendy van Lier

Inhoud

Inleiding 9

1 Zin 13

Wat is zin? 13

Hoe ontstaat zin? 14

Wat bepaalt wat wij als zinvol ervaren? 18

2 Zin en zinverlies ervaren door ouderen 21

Ouderen en zin 21

Ouderen en zinverlies 22

3 Omgaan met zinvragen 31

Wel of niet ingaan op levensvragen en zinverlies? 33

Reactie op zinvragen en zinverlies 35

4 Luisteren 39

Een goede sfeer creëren 40

Voldoende tijd nemen 42

Respect, aandacht en interesse tonen 43

5 Gesprekken over zin en zinverlies 47

Verduidelijken en interpreteren van opmerkingen 48

Verdieping van het gesprek 50

De ander als uitgangspunt 54

Een positieve benadering 55

6 Troost bieden 56

Troosten met 'lichaamstaal' 57

Woorden van troost 58

7 Praktische steun bieden 61

8 Samen activiteiten ondernemen 67

Samenvattend 70

9 Grenzen 71

Gevoelens 71

Steun en betrokkenheid bij zinverlies en het opnieuw zin geven
aan het bestaan 73

Gebruikte literatuur 81

Literatuur om verder te lezen 83

Inleiding

'Een van de bewoners waar ik regelmatig contact mee heb, is een mevrouw van 96 jaar. Zij heeft álles om haar heen verloren. Haar man, kinderen, vrienden... Daarnaast is ze min of meer dement en lichamelijk helemaal op. Zij ziet het leven niet meer zitten. Ze vraagt me wel eens waarom dit heeft moeten gebeuren, waarom alles haar is afgepakt en waarom zij nog moet leven. Ik kan op zo'n moment alleen maar luisteren naar wat zij vertelt. Ik voel met haar mee. Meer kan ik niet: ik heb geen pasklare antwoorden op de vraag wat de zin van dit lijden is.'

Dit citaat geeft weer hoe zinvragen, ook wel levensvragen of bestaansvragen genoemd, naar boven kunnen komen. Een vrouw van 96 jaar ziet hoe steeds meer mensen om haar heen wegvallen. Ook moet zij langzamerhand afscheid nemen van haar onafhankelijkheid. Door al dit verlies vraagt zij zich af waar ze nog voor leeft. De vrijwilliger die op dat moment aanwezig is, voelt haar verdriet en kan slechts luisteren naar wat deze vrouw vertelt. Een gevoel van onmacht komt naar boven omdat de vrijwilliger geen antwoord kan geven op de vragen en twijfels die de vrouw heeft.

Ook u kunt als vrijwilliger regelmatig worden geconfronteerd met zinvragen van anderen. Zinvragen kunnen in allerlei situaties naar voren komen. U hebt bijvoorbeeld contact met een meneer die sinds kort in het verzorgingshuis woont, maar hier niet gelukkig is. Hij wilde graag thuis blijven wonen, in zijn eigen omgeving met zijn vrienden en kennissen om

zich heen. Door de lichamelijke beperkingen en het gebrek aan hulp was het echter niet mogelijk om nog langer thuis te blijven wonen. Er was geen andere keus dan naar het verzorgingshuis te verhuizen. Hij mist zijn oude vertrouwde huis en omgeving en vraagt zich af waarom hij niet thuis had kunnen blijven wonen. Hij komt de hele dag niet uit zijn kamer en wanneer u bij hem bent, staart hij vaak verdrietig voor zich uit.

Of u komt al jaren bij een mevrouw op bezoek, die door een ziekte lichamelijk steeds verder achteruit gaat. Tijdens de vele gesprekken die u samen hebt, uit zij vaak haar frustratie en woede: waarom moet uitgerekend zij deze ziekte krijgen? Waar heeft zij dit aan verdiend? Ook vraagt zij zich af wat voor zin het leven nog heeft wanneer haar gezondheidstoestand nog meer zal verslechteren.

Of misschien bezoekt u een oudere meneer die de dood van zijn levenspartner maar niet kan verwerken en accepteren. Hij heeft een groot deel van zijn leven samen met zijn partner doorgebracht en weet niet hoe hij dit leven zonder haar inhoud moet geven. Hij voelt zich eenzaam en vertelt u dat het leven zonder haar geen zin heeft.

In deze en vele andere crisissituaties kunnen levensvragen worden gesteld: 'Wat is de zin van het leven?', 'Waarom overkomt mij dit?' en 'Hoe moet ik nu in hemelsnaam verder?'

Het is vaak moeilijk om in dergelijke situaties te reageren op de levensvragen die iemand zichzelf stelt. Misschien hebt u het gevoel dat u iemand professionele begeleiding moet kunnen bieden. Dat hoeft niet. Er zijn mensen die hier speciaal voor zijn opgeleid, zoals de geestelijk verzorgers en maatschappelijk werkers. Wél kunt u als vrijwilliger de ander op allerlei andere manieren tot steun zijn. Door er voor de ander te zijn, te luisteren naar zijn verhaal, hem te troosten, een gesprek aan te gaan, een helpende hand aan te reiken of samen leuke dingen te doen, bent u een grote steun voor de ander. Steun bieden is echter niet (altijd) gemakkelijk. Soms voelt u zich machteloos: u hebt het gevoel dat het niet uitmaakt wat u ook zegt of doet. Of u vraagt zich af of u 'het allemaal wel goed doet'. Dit boekje is bedoeld om u, de vrijwilliger, te helpen bij het omgaan met zinvragen van anderen. Hierbij proberen we zin van leven en zinverlies niet als een abstract, zweverig en godsdienstig onderwerp te benaderen: we willen juist laten zien dat het een alledaags onderwerp betreft, waar iedereen over mee kan praten.

Bij het beschrijven van het onderwerp maken we regelmatig gebruik van citaten om bepaalde zaken te illustreren. Deze citaten zijn gedeeltelijk afkomstig uit gesprekken met andere vrijwilligers. Enkele andere citaten zijn overgenomen uit de literatuur. Daarnaast zijn diverse malen mensen geciteerd die worstelen met zinvragen. Naast deze citaten staan in het boekje verscheidene vragen om u aan te zetten om dieper na te denken over bepaalde zaken. Door deze beschrijvingen komt u meer te weten over zin en zinverlies, doet u wellicht nieuwe ideeën op, ziet u bepaalde dingen misschien in een ander licht en vindt u aanknopingspunten om te reageren op (in)directe zinvragen.

Dit kan u helpen bij het ondersteunen van een ander in tijden van zinverlies. Het steunen van iemand bij het verwerken van verliezen vergroot de kans dat die persoon op een dag niet langer stilstaat bij de verlieservaringen, maar vooruitkijkt en zich afvraagt: ‘Hoe maak ik van deze dag een dag die de moeite waard is?’

Om te beginnen leggen we in hoofdstuk 1 uit waar we het over hebben wanneer we praten over zin en de zin van het leven. Ook vertellen we hoe zin kan ontstaan en wat ervoor zorgt dat veel mensen vinden dat hun leven zin heeft. In hoofdstuk 2 zullen we het specifiek hebben over de zin van het leven van ouderen en een aantal ingrijpende veranderingen die ervoor kunnen zorgen dat een oudere niet meer weet waarom hij¹ leeft en waarvoor hij nog leeft. Nadat u meer te weten bent gekomen over zin en zinverlies (van ouderen), gaan wij in hoofdstuk 3 tot en met 8 dieper in op de manieren waarop u als vrijwilliger de ander vaak steun biedt: luisteren, gesprekken voeren over zin en zinverlies, troost bieden, praktische steun bieden en samen activiteiten ondernemen. Aan de hand van een aantal concrete suggesties proberen wij u te ondersteunen bij het omgaan met zinvragen en zinverlies. Het is goed en lovenswaardig dat u op allerlei manieren een ander wilt steunen wanneer hij de zin in het leven heeft verloren, maar er zijn grenzen aan wat u kunt doen: het moet niet ten koste van uzelf gaan. Daarom besteden wij in het laatste hoofdstuk (9) uitgebreid aandacht aan het stellen en bewaken van grenzen binnen een relatie. We gaan onder andere in op de gevoelens van machteloosheid, angst en irritatie die bij u naar boven kunnen komen en hoe u hiermee om kunt gaan.

¹ Voor de leesbaarheid wordt overal ‘hij’ of ‘zijn’ geschreven waar ook ‘zij’ of ‘haar’ kan worden gelezen.

Het boekje is vooral gericht op vrijwilligers die in de thuissituatie of zorgcentra ouderen bezoeken die worstelen met levensvragen. In deze uitgave staan ouderen centraal omdat juist zij veelvuldig te maken krijgen met diverse veranderingen en gebeurtenissen (stoppen met werken, verlies van familie en vrienden) die zinvragen oproepen. Dit wil echter niet zeggen dat het geschrevene alleen kan worden gebruikt in situaties waar het zinverlies van ouderen betreft: de informatie biedt ook een goede steun bij het omgaan met de levensvragen van mensen die niet tot de groep van ouderen behoren. Ieder van ons krijgt immers bij tijd en wijle te maken met gebeurtenissen die ons doen afvragen wat de zin van het leven is. Mede afhankelijk van de levensfase waarin iemand zich bevindt, kunnen bepaalde bestaansvragen opkomen.

Alhoewel in dit boekje vooral wordt gesproken over ouderen die kampen met vragen over de zin van het leven, is het belangrijk te beseffen dat niet iedere oudere zich afvraagt wat de zin van het leven is: de meeste ouderen zijn prima in staat om hun leven inhoud te geven. Zij hebben in de loop van hun leven geleerd om hun leven op een manier in te vullen die recht doet aan hun wensen en behoeften. Als u om u heen kijkt, zult u veel ouderen zien die plezier beleven aan een goed gesprek of het gezellig bij elkaar zijn met vrienden: zij realiseren zich dat ze niet meer alles kunnen, maar genieten van datgene dat ze nog wel kunnen. Ouderen dus van wie vaak veel kan worden geleerd, over hoe het leven zin te geven en die zin te behouden.

1 Zin

'Het is, denk ik, niet voor niets dat ik nog leef.'

(Emeritus hoogleraar Feministische Theologie mw. Catharina Halkes in een interview in Trouw, Slingerland, 1999)

Deze uitspraak gaat over de zin van het leven. Maar waar hebben we het over, wanneer we praten over de zin van het leven? In dit hoofdstuk gaan we hier dieper op in. Eerst zullen we wat meer vertellen over het begrip zin. Daarna bespreken we een aantal elementen van het leven die voor veel mensen zin geven aan hun bestaan. In het volgende hoofdstuk zullen we specifiek ingaan op zin en zinverlies van ouderen.

Wat is zin?

De uitdrukking 'de zin van het leven' doet denken aan iets groots, filosofisch of ingewikkelds. We gebruiken deze uitdrukking dan ook nauwelijks in alledaagse gesprekken. Wel hebben we het in gesprekken vaak over zin. Wat is zin eigenlijk? Wanneer we het woord zin opzoeken in het woordenboek van Van Dale, zien we dat dit woord verschillende betekenissen kan hebben: lust, trek, genoeg, betekenis, nut... Het volgende voorbeeld maakt duidelijk dat we het woord zin vaak in meerdere betekenissen gebruiken:


*‘Wat dacht u ervan: zullen we samen een stukje gaan wandelen?
Hebt u daar zin in?’*

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

In de eerste vraag betekent het woord zin *‘lust/trek/genoegen’*. Er wordt met andere woorden gevraagd: ‘Vindt u het leuk om nu samen een stukje te gaan wandelen? Hebt u daar trek in?’ In de tweede vraag wordt met het woord zin *‘nut/betekenis’* bedoeld. Er wordt hier gevraagd naar het nut: ‘Wat betekent dat wandelen nog voor mij? Wat heeft het voor nut?’ Wanneer wij het hebben over de zin van het leven, hebben we het over beide betekenissen van het woord zin: het gaat zowel over de lust, trek of het genoegen in ons leven (Wat maakt ons leven leuk, plezierig, aangenaam?) als over de betekenis en het nut van het leven (Wat is de reden van ons bestaan, wat is onze taak?). De leuke en de betekenisvolle, nuttige dingen (dingen die we misschien niet zo leuk, maar wel belangrijk vinden, zoals hard werken) tezamen kunnen ervoor zorgen dat we ons leven de moeite waard vinden, dat wij het leven als zinvol ervaren.

Hoe ontstaat zin?

Wanneer zin ontstaat is moeilijk te zeggen. Het lijkt alsof die zin er aanvankelijk gewoon is. Kleine kinderen vragen nog niet naar de zin van het leven. Ze nemen het leven als vanzelfsprekend aan, wat níet betekent dat ze geen intens geluk of verdriet kunnen ervaren. Wanneer we ouder worden, ervaren we het leven echter niet langer als vanzelfsprekend. Geleidelijk aan, met het nodige vallen en opstaan, ontstaat in de loop van ieders leven een gevoel voor wat iemand belangrijk vindt, voor wat hem drijft in het leven. Zin is wat energie en moed geeft, wat ons ’s morgens laat opstaan en ons door laat gaan, al is het leven niet altijd makkelijk en gaat niet altijd alles naar wens.



*Welke dingen maken voor u
het leven zinvol??*

Volgens de Oostenrijkse psychiater en hoogleraar Viktor Frankl kunnen we op drie manieren zin ervaren (Manneke, 1990):

1. Door te *geven* aan de wereld. Iemand kan door zijn daden, werken, prestaties en succes zichtbare en minder zichtbare zaken creëren, maken. Door arbeid te verrichten, te presteren et cetera voelen wij ons nuttig: wij zijn nodig in deze wereld. Het spreekt voor zich dat het hier niet alleen om betaald werk gaat.
2. Door te *nemen* van de wereld. Dit kunnen de meest uiteenlopende dingen zijn: het ervaren van goedheid, het beleven van natuur en kunst, en ontmoetingen en relaties met anderen. Door zaken als liefde, aandacht en de schoonheid van kunst te ontvangen, hebben we het gevoel dat we er mogen zijn: we genieten, voelen ons geliefd en staan niet alleen op de wereld.
3. Door het *lijden*. De manier waarop we zelf aankijken tegen lijden en omgaan met dit lijden bepaalt mede de ervaren zinvolheid van het leven: het lijden beïnvloedt hoe iemand in het leven staat en wat hij belangrijk vindt. Een crisis kan iemand bijvoorbeeld sterker maken en hem duidelijkheid bieden over wat voor hem belangrijk is in het leven.

De mogelijkheden om te geven en te nemen en de manier waarop iemand met lijden omgaat, verschilt van persoon tot persoon. Deze verschillen worden gedeeltelijk bepaald door de omstandigheden waarin iemand leeft. Iemand is echter vrij om te beslissen hoe hij tegen deze omstandigheden aankijkt en hoe hij hiermee omgaat. Slechte en belemmerende omstandigheden kunnen door een positieve houding niet langer een drempel vormen voor het ervaren van zin: sommige mensen hebben minder mogelijkheden om te geven of te nemen dan de meeste anderen, maar vinden hun leven zinvol op basis van de mogelijkheden die ze wél hebben. Een voorbeeld is een chronisch zieke die slechts een beperkt aantal activiteiten kan ondernemen, maar positief is ingesteld en veel plezier beleeft aan de dingen die hij wél kan doen. Dit maakt voor hem zijn leven de moeite waard.

Er zijn diverse mogelijkheden om te geven, te nemen en om te gaan met lijden: relaties hebben, activiteiten ondernemen en het hebben van een geloof of levensbeschouwing zijn enkele voorbeelden hiervan.

Relaties

Zin kan ontstaan als gevolg van de betrokkenheid bij en verbondenheid met anderen. Doorgaans leven wij liever niet alleen: we hebben, in meer of mindere mate, behoefte aan andere mensen om ons heen. Relaties zijn dan ook zeer belangrijk in ons leven, met name de relaties met gezinsleden, naaste familieleden en vrienden. Velen van ons voelen zich waardevol en nuttig wanneer ze iets voor een ander kunnen betekenen. Als een ander omgekeerd iets voor ons doet, voelen wij ons vaak gewenst en geliefd: ‘mensen vinden het de moeite waard om zich voor mij in te zetten.’ Wij voelen ons dan niet alleen staan.

‘Mijn kleinkinderen zijn de zin van mijn leven. Voor hen wil ik nog blijven. Ik wil ze zien opgroeien, trouwen. We hebben elkaar nodig. Voorheen zorgde ik voor hen. Nu zijn zij er voor mij. Ze laten me merken dat ik nog steeds belangrijk voor hen ben, dat ik nodig ben.’

Dit voorbeeld laat zien dat de oudere vrouw zich niet alleen voelt dankzij de aanwezigheid van haar kleinkinderen. Daarnaast laten de kleinkinderen zien haar nog steeds nodig te hebben. Als gevolg hiervan wil de vrouw blijven leven: haar leven heeft zin mede omdat er mensen zijn die van haar houden.

Activiteiten zoals (vrijwilligers)werk en hobby

Ook het uitvoeren van allerlei activiteiten maakt het mogelijk zin te geven aan het leven. In de eerste plaats maken activiteiten het mogelijk om iets te betekenen voor de maatschappij. Dit soort activiteiten geeft ons een taak in de samenleving, die zowel voor onszelf als voor anderen van belang is. Dergelijke activiteiten geven ons het gevoel nodig te zijn. Daarnaast bieden activiteiten de mogelijkheid om onszelf te ontplooiën en tijd op een plezierige manier door te brengen. Een van de voorbeelden van activiteiten die het leven zin kunnen geven, is het doen van vrijwilligerswerk. Waarom bent u bijvoorbeeld vrijwilligerswerk gaan doen? Wellicht om iets voor een ander te kunnen betekenen. Dit is waarschijnlijk echter niet de enige reden waarom u zich inzet als vrijwilliger. Het heeft ook voor uzelf betekenis of een bepaald doel.

'Ik doe het een beetje voor mezelf en een beetje voor een ander. En wat voor mij zinvol is, kan ook voor een ander heel belangrijk zijn.'

Sommigen zijn vrijwilliger omdat ze een bijdrage willen leveren aan de verbetering van de eigen omgeving (bijvoorbeeld de veiligheid in de buurt bevorderen). Anderen zeggen graag iets voor andere mensen te willen betekenen. Voor hen heeft het leven meer zin wanneer zij dit leven delen met anderen en voor hen klaarstaan. Weer andere vrijwilligers geven aan dit werk te doen om op deze manier hun vrije tijd plezierig en zinvol door te brengen. Zij zijn op zoek naar zinvolle tijdsbesteding. Er zijn verschillende redenen aan te dragen om zich in te zetten als vrijwilliger. Deze redenen hebben één ding gemeen: het vrijwilligerswerk geeft (mede) zin aan uw leven. Bij zingeving door middel van het ondernemen van activiteiten moet echter niet alleen worden gedacht aan grootse (vrijwilligers)banen, hobby's en andere indrukwekkende activiteiten. Ook ogenschijnlijk kleine dingen, zoals een uitstapje naar het theater of het verzorgen van huisdieren, kunnen van grote waarde zijn: zij brengen plezier in het leven.

'Ik kan niet veel hoor! Ik kan niet goed lopen. Mijn rug wordt steeds krommer en ik word steeds kleiner. Bij heel veel dingen heb ik hulp nodig. Maar wat ik wel kan, en ook goed kan, dat is voorlezen. Ik ben dol op kinderen. Dit is gelukkig een heel jonge wijk. Eens in de week komen een paar kinderen luisteren. Ik lees dan voor uit oude sprookjesboeken die ik nog van thuis heb. Ze kennen die verhalen niet en vinden ze prachtig. Kinderen houden van verhalen en wij ouderen moeten die aan hen vertellen, zodat ze die later, wanneer het hun beurt is om in een stoel te zitten, weer kunnen doorgeven. Ook de moeders zijn blij dat ik dit voor de kinderen doe. Ze kunnen dan even gaan winkelen. Vaak merk ik dat ook zij de verhalen die ik voorlees niet kennen. Daarom is wat ik doe zo belangrijk.'

(Uit: Steemers-van Winkoop, 1998)

Geloof en levensovertuiging

'Geloof is heel belangrijk in het dagelijks leven. Het geeft heel veel steun en kracht. Toen mijn man overleed, heb ik me, bijna krampachtig, vastgehouden aan het geloof. Als ik dat niet had gedaan, was ik ingestort... Het is een hand die je wordt aangereikt, die je redding is.'

Er bestaan diverse grotere kaders die onze eigen kijk op het leven beïnvloeden. Voorbeelden hiervan zijn het geloof en de levensovertuiging, die ons inzichten, opvattingen, waarden en normen aanreiken.

De meeste mensen in Nederland zijn opgegroeid volgens de normen en waarden van de rooms-katholieke of protestantse samenleving. De kerk had een grote invloed op het dagelijks leven: zij had veel voorschriften waar de gelovigen zich aan moesten houden. Dit bood mensen een houvast en gaf antwoord op de levensvragen die zij stelden: lijden, ziekte en dood kregen binnen een bepaalde levensbeschouwing of godsdienst hun betekenis.

Veel gelovigen ervoeren echter ook weinig vrijheid. Mede als gevolg hiervan is onze samenleving in de loop der tijd ontkerkelijk: het aantal gelovigen dat regelmatig naar de kerk gaat, neemt nog steeds af. Veel mensen zijn op zoek gegaan naar andere geloofsrichtingen en levensovertuigingen die houvast bieden en een kader vormen waarbinnen men zoekt naar de zin van het leven. Dit heeft geleid tot een variatie aan geloofsrichtingen en levensovertuigingen die voor veel mensen een rode draad door hun leven vormt en zin geeft aan delen van het bestaan, inclusief het lijden.

Anderen ontlenen de zin van het leven niet of in niet zo'n grote mate aan dergelijke geloof- of levensovertuigingen. Zin ervaren ze in verschillende elementen van hun leven, zoals én in hun geloof én in hun werk, in het samenzijn met hun familie én in vrijwilligerswerk of hobby's. Dit alles bij elkaar maakt voor hen het leven zinvol.

Wat bepaalt wat wij als zinvol ervaren?

In het voorgaande hebben wij uitgelegd dat wij op drie manieren zin kunnen ervaren: door te geven, te nemen en te lijden. Ook hebben wij drie voorbeelden gegeven van mogelijkheden om te geven, te nemen en om te gaan met lijden. Wat wij echter uiteindelijk als zinvol ervaren, wordt mede bepaald door de cultuur waarin we leven en onze persoonlijkheid.

Cultuur

Wat wij als zin(vol) ervaren, wordt voor een gedeelte bepaald door de centrale waarden van de cultuur waarin we leven en zijn opgegroeid. Nederland staat bijvoorbeeld bekend om zijn hoge arbeidsmoraal die voortkomt uit het calvinisme: het is belangrijk om nuttig en bezig te zijn, om niet te zeuren en niet bij de pakken neer te zitten. Dat betekent niet dat we dit allemaal belangrijk vinden, maar we zijn er wel door beïnvloed. Ons openbare leven, de manier waarop we met elkaar omgaan, wordt mede door deze culturele waarden gevormd.

‘Er is sprake van een cultuuromslag. Vroeger was het vanzelfsprekend om elkaar te helpen, om er voor elkaar te zijn. Je kon altijd op elkaar bouwen. Familie was bijvoorbeeld heel belangrijk. Tegenwoordig draait het vooral om materialistische dingen als een mooi huis, een dure auto... Er is geen tijd meer voor familie zaken, voor anderen. Het is net alsof werk, geld en status het enige is dat telt. Zonder dat lijkt je geen zinvol leven te kunnen leiden.’

In Nederland leven veel mensen uit verscheidene culturen dicht bij elkaar. Mensen uit verschillende streken of landen, met diverse geloofsovertuigingen of levensbeschouwingen, met ieder zijn eigen familietradities en levensgeschiedenis. Dat kan wel eens tot onbegrip en misverstanden leiden. Anderzijds kunnen we ook veel van elkaar leren. Als u ziet op hoeveel uiteenlopende manieren mensen zin ervaren, dan blijkt daar ook uit hoeveel variatie en diepgang, hoeveel verschillende kleuren het leven kan hebben. Door ons hiervoor open te stellen, kan het leven nog meer zin krijgen.

Persoonlijke invulling

Geloofs-, levensovertuigingen en cultuur kunnen onze kijk op de zin van het leven beïnvloeden. Iedereen gaat echter op zijn eigen manier om met de waarden en normen die afkomstig zijn uit onze cultuur en onze geloofs- en levensovertuigingen. We zitten allemaal in een andere situatie en bepalen afhankelijk van deze situatie, wat voor óns zinvol is en wat niet, waar wij waarde aan hechten en wat voor ons weinig waarde heeft. Vaak bepaalt een combinatie van elementen van het leven de ervaren zinvolheid van dit bestaan.

Wat wij zinvol vinden en de mate waarin we zin ervaren, wordt ook bepaald door onze persoonskenmerken en hoe wij in het leven staan: Is iemand nog

heel jong of al wat ouder? Is het een man of een vrouw? Heeft iemand een positieve of een wat negatieve houding? Is iemand snel tevreden of is hij eigenlijk nooit tevreden? En is iemand in staat te leven naar zijn eigen waarden en normen? Al deze kenmerken hebben invloed op wat iemand plezierig en belangrijk vindt in zijn leven en of hij vindt dat zijn leven de moeite waard is.

In dit hoofdstuk wordt regelmatig gesproken over ‘zin geven aan ons leven’. Dit gaat uit van de mogelijkheid om zelf zin te géven aan het leven: mensen kunnen er op allerlei manieren voor zorgen een zinvol leven te leiden. Veel mensen hebben het idee dat het wel of niet ervaren van een zinvol leven volledig in hun eigen handen ligt: zij kunnen immers hun leven zelf zin geven. Niet iedereen is het met deze gedachtegang eens: sommige mensen zijn van mening dat het ervaren van een zinvol leven uiteindelijk een geschenk is. Iemand kan in de ogen van anderen alles hebben wat wenselijk is, maar zelf desondanks het gevoel hebben dat het leven geen zin heeft. Ook in de volgende hoofdstukken wordt diverse malen gesproken over ‘zin geven’, omdat wij ervan uitgaan dat u als vrijwilliger diverse mogelijkheden hebt om een ander te steunen bij zinverlies en bij opnieuw zin geven aan zijn leven. Dit wil echter niet zeggen dat de ander als gevolg van uw inzet ook daadwerkelijk zin zal ervaren: alleen de persoon zelf kan (proberen) zijn leven weer zin (te) geven en dit ook als zodanig (te) ervaren.

Wij zijn ingegaan op het begrip zin. Ook zijn enkele factoren beschreven die ervoor zorgen dat we zin kunnen ervaren. In het nu volgende hoofdstuk besteden wij specifiek aandacht aan zin en zinverlies van ouderen.

2 Zin en zinverlies ervaren door ouderen

Ons leven lang houden wij ons, in meer of mindere mate, bezig met vragen als: ‘Wat houdt het leven voor mij in?’, ‘Wat vind ik belangrijk?’ en ‘Waar draait het in het leven om?’ Wanneer mensen ouder worden, krijgen zij te maken met een aantal veranderingen die bij het ouder worden horen. Deze veranderingen die ouderen² meemaken, kunnen van invloed zijn op het ervaren van zin en zinverlies.

Ouderen en zin

‘Toen ik met de VUT ging, dacht ik: “Héérlijk. Lekker uitslapen, niet iedere dag iets moeten, maar vooral dingen doen waar je zin in hebt.” Mijn man en ik hadden al langere tijd allerlei wilde plannen, maar toen kwam het daar niet van omdat we het veel te druk hadden met ons werk. Maar toen we met de VUT gingen, konden we daar eindelijk aan beginnen... Wij komen zelfs tijd tekort.’

² Wanneer we over ‘ouderen’ spreken, hebben we het over de groep mensen ouder dan 55 jaar. Dit is een heel diverse groep: zowel de 60-plusser die met pensioen is gegaan om de wereld rond te reizen als de 90-jarige die volledig bedlegerig is, behoort tot de groep ouderen. Vaak hebt u, de vrijwilliger in de thuissituatie en de zorgcentra, niet te maken met ouderen die de vrijheid van hun oude dag volop kunnen benutten, maar met ouderen die ernstige verliezen hebben geleden.

Sommige veranderingen waar mensen mee te maken krijgen wanneer ze ouder worden, kunnen bijdragen aan het gevoel een zinvol en plezierig leven te leiden. Zo stoppen mensen doorgaans op een bepaalde leeftijd met werken. Hierdoor krijgen zij meer rust en vrije tijd. Er bestaan minder verplichtingen. Sommigen van hen vinden het prettig om weinig verplichtingen te hebben. Zij hebben hun hele leven hard gewerkt en vinden het fijn om te weten dat zij niet meer zoveel 'moeten': 'wij hebben recht op niets doen'. De toegenomen vrije tijd biedt tevens de mogelijkheid (eindelijk) die dingen te gaan doen die iemand graag wil doen: uitslapen, reizen, in alle rust in de tuin werken, lezen, wandelen, sociale contacten versterken enzovoort.

Daarnaast worden veel mensen na verloop van tijd oma of opa. Meestal hechten zij waarde aan deze nieuwe rol in hun leven. Doordat zij, vaak in tegenstelling tot vroeger, voldoende tijd hebben, kunnen zij volop genieten en bezig zijn met de kleinkinderen: zij kunnen de kleinkinderen bezoeken en uitstapjes met ze maken. Daarnaast kunnen ze hun bepaalde waarden en normen bijbrengen. Op deze manier worden zij betrokken bij de gezinnen van hun kinderen, en spelen zij een duidelijke rol in het leven van de kinderen en kleinkinderen. Hierdoor voelen zij zich nodig en gewenst. Een gevoel, waar veel mensen behoefte aan hebben.

Ook hebben ouderen vanwege hun leeftijd veel levenservaring. Deze kan met jongeren worden gedeeld. Door normen en waarden, levenservaringen en een levenshouding over te brengen, leveren ouderen een bijdrage aan de maatschappij die hun veel voldoening kan geven.

'Het contact met mensen vind ik ontzettend belangrijk. Dat doet me goed. Ik kan echt opknappen van een goed gesprek. Vooral het contact met jongeren... we kunnen veel van elkaar leren, elkaars horizon verbreden. We moeten niet denken dat we elkaar niets te vertellen hebben. De jongeren zorgen ervoor dat je blijft. Als oudere kun je de opgedane levenservaring delen met de jongeren. Je kunt ze bijvoorbeeld inzicht geven in de historie die op ons allemaal zijn invloed heeft gehad. Uitleggen waarom bepaalde zaken zijn zoals ze zijn. Die informatie mag niet verloren gaan.'

Ouderen en zinverlies

Veranderingen zoals hierboven genoemd, kunnen het leven meer zin geven. Sommige veranderingen die bij het ouder worden horen, kunnen echter

minder positief uitpakken. Juist wanneer bepaalde gebeurtenissen het leven ingrijpend en op een negatieve manier veranderen, zijn mensen bewuster bezig met de zin van het leven: zij kunnen niet langer het leven leiden dat ze graag willen leiden. Door deze ingrijpende negatieve veranderingen zijn dingen die altijd vanzelfsprekend waren, ineens niet meer zo vanzelfsprekend. Dit kan leiden tot twijfels en onzekerheid, die allerlei vragen kunnen oproepen: 'Waarom overkomt mij dit nou?', 'Waar leef ik eigenlijk nog voor?' en 'Wat is belangrijk in mijn leven?'. Dit zijn zinvragen: vragen naar waarom we leven, naar waar het in het leven om draait.



Op welke momenten denkt u na over de zin van het leven?

Veranderingen en (verlies)ervaringen die zinvragen kunnen oproepen
Vooraf veranderingen in de sociale relaties, het lichamelijk en geestelijk functioneren én het besef van het naderende levenseinde kunnen zinvragen oproepen: veranderingen, die te maken hebben met verlies, met afscheid nemen van zaken die zeer dierbaar zijn. Veranderingen, die vaak betekenen dat mensen op zoek moeten gaan naar andere mogelijkheden om hun leven weer zin te geven.

Vermindering lichamelijk en geestelijk functioneren

Een gezond lichaam wordt vaak belangrijk gevonden. Als we ziek zijn, hebben we er doorgaans veel voor over om ervoor te zorgen dat het lichaam herstelt. Een lichaam dat niet goed functioneert, kan er immers voor zorgen dat bepaalde dingen niet meer mogelijk zijn: activiteiten, zoals werken, sporten en alleen op reis gaan, die voor iemand van grote waarde kunnen zijn.

Naarmate mensen ouder worden, krijgen zij te maken met een verminderd lichamelijk functioneren. Hierdoor worden ze in de loop der jaren vaak gedwongen bepaalde bezigheden te verminderen: activiteiten die tot de dagelijkse bezigheden behoren, waar vaak veel plezier aan wordt beleefd en die iemand een bepaalde status geven.

'Tot mijn grote verwondering heb ik tot mijn 70ste nooit nagedacht over het ouder worden. Mijn grote expansieve jaren waren tussen mijn 55ste en mijn 70ste. Ik was zo druk bezig dat ik aan het ouder worden geen aandacht schonk. (...) Voorbij mijn 70ste kreeg ik zoveel last van mijn gewrichten, vooral van mijn knieën, dat ik ontdekte dat ik niet meer voort kon. Met deze periode van de vele operaties kwam er een plotselinge gewaarwording van oud zijn. Ik kreeg het gevoel dat ik uit het leven gegooid was. Dat maakte me maandenlang depressief. Het was zo'n klap, ik was er niet naartoe gegroeid. Het hoefde van mij niet meer. (...) De operatie aan mijn ene knie heeft me een jaar gekost. Ik hoopte dat ik daarna weer zou kunnen reizen, congressen bezoeken. Maar na die operatie bleek dat mijn longen niet goed zijn. Dat is zuur, ja.(...) En nu speelt mijn andere knie op.'

(Emeritus hoogleraar Feministische Theologie mw. Catharina Halkes in een interview in *Trouw*, Slingerland, 1999)

Naast een gezond lichaam is ook een heldere geest van groot belang. Op hogere leeftijd kan het geheugen echter iemand af en toe in de steek laten. Dit ervaren mensen vaak als vreselijk.

'Een van de vrouwen bij wie ik vaker kom, is licht dementerend. Hierdoor raakt zij regelmatig iets kwijt. Als ik bij haar kom, zit ze vaak te huilen omdat ze iets niet kan vinden. "Ik weet het niet meer, ik vergeet van alles... ben het kwijt. Hoe kan dat toch?" Ze kan hierdoor niet meer op zichzelf vertrouwen: ze weet dat haar geheugen haar regelmatig in de steek laat. Dat vindt ze vreselijk.'

Ziek zijn of een beperking hebben kan tot gevolg hebben dat mensen anders tegen deze oudere aankijken en hem op een andere manier behandelen. Dit kan de oudere het gevoel geven dat hij niet serieus wordt genomen.

'Mensen gaan anders tegen je praten, op een bijna kinderlijke manier: "U mág dit ophalen aan het andere loket, u mág daar plaatsnemen"... En niet: "u kúnt het pakket ophalen aan het andere loket" of "wílt u daar plaatsnemen?" Vreselijk. Tegen een kind kun je nog zeggen dat hij iets mag of niet mag... maar je kunt zo niet met een volwassene omgaan. Net alsof ze je niet serieus nemen.'

Wanneer een oudere niet langer volledig serieus wordt genomen, kan bij deze oudere het idee ontstaan minder te worden gewaardeerd en niet meer nodig te zijn. En dat terwijl ouderen van groot belang zijn voor onze samenleving:

'Ouderen kunnen misschien niet meer álles, maar wel nog een heleboel. Zij beschikken bijvoorbeeld over veel levenservaring, waar wij veel van kunnen leren. Kennis die zij vaak graag met ons willen delen, zodat zij zich betrokken blijven voelen bij de maatschappij. Een beroep blijven doen op de kennis en ervaring van deze ouderen, rekening houdend met hun mogelijkheden, laat zien dat zij nodig zijn: een *appel op maat*.'

Door het verminderd lichamelijk en geestelijk functioneren durft ook de oudere vaak minder op z'n eigen kunnen te vertrouwen en wordt hij doorgaans langzamerhand afhankelijk van anderen. Hij moet steeds vaker aan andere mensen vragen of zij hem willen helpen. De oudere moet afscheid nemen van (een stuk van) zijn onafhankelijkheid. Juist dit is vaak moeilijk te accepteren.

Verlies van levenspartner en andere dierbaren

Naarmate we ouder worden, krijgen we naast het verminderen van het lichamelijk en geestelijk functioneren ook meer te maken met het wegvallen, verliezen van mensen om ons heen. Mensen die ons dierbaar zijn. Mensen aan wie wij kunnen geven en van wie wij kunnen ontvangen. Het verlies van een dierbare (vooral na een langdurig samenzijn) is een van de meest aangrijpende gebeurtenissen die iemand kan overkomen en heeft vergaande gevolgen voor diegene die overblijft. De overlevende persoon komt (vaak) alleen te staan. Naast het verwerken van het verlies moet deze persoon dan leren alleen te leven, wat niet gemakkelijk is na lange tijd lief en leed te hebben gedeeld. De huwelijkse relatie is vaak een van de meest langdurige relaties. In deze relatie hebben de partners samen een leven opgebouwd: een gezamenlijk huishouden, een gezamenlijke kring van familie, vrienden, kennissen en burens et cetera. Doorgaans neemt hun wederzijdse betrokkenheid en afhankelijkheid met de jaren toe, vooral wanneer de kinderen uit huis gaan en de beide partners stoppen met werken (Munnichs, Knipscheer e.a., 1995). Het is dan ook niet verrassend dat het verlies van de partner tot zinverlies kan leiden. De manier waarop iemand zichzelf ervaart en het leven betekenis geeft, is grondig verstoord. De relatie die (mede) zin gaf aan het leven, is er ineens niet meer.

'Ik heb nergens meer zin in sinds mijn vrouw dood is. Je probeert er wel iets van te maken... maar toch, het is niet meer zoals vroeger. Toen zij nog leefde, was het leven de moeite waard. We gingen overal naartoe, zaten samen te kletsen, keken samen tv. Je was niet alleen, er stond iemand naast je. Maar nu... voor mij hoeft het niet meer.'

Na zo'n ingrijpende gebeurtenis lijkt voor sommige mensen alles zinloos. Zij hebben het gevoel geen energie meer te hebben om verder te leven. Ze moeten het verlies verwerken en rouwen. Dat kost tijd en die moet de rouwende worden gegund.

Verlies

*Zijn kant van het bed,
zijn toiletartikelen op de wastafel,
zijn kleren in de kast,
zijn stoel in de hoek van de kamer,
zijn plaats aan tafel,
zijn pijp in de asbak,
zijn tabaksdoos, altijd hetzelfde merk,
zijn bureau in de werkkamer, grote chaos,
zijn boekenkast,
zijn jas aan de kapstok in de gang,
zijn gereedschap in de schuur,
zijn geur in het huis,
zijn stem die mij riep,
ik zoek hem in de leegte die mij omringt.*
(Uit: Steemers-van Winkoop, 1996)

Eenzaamheid

Het gevoel eenzaam te zijn, kan ervoor zorgen dat iemand zich afvraagt waarom hij leeft, voor wie hij nog iets kan betekenen en wie voor hem nog van betekenis is. Vaak denken we dat de mensen die alleen zijn, degenen zijn die zich eenzaam voelen. Dit is een begrijpelijke gedachte omdat voor veel mensen het ongewenst alleen zijn de oorzaak is van het zich eenzaam voelen. Maar dit geldt niet voor iedereen die alleen is. Iemand kan alleen zijn zonder zich eenzaam te voelen: hij kan zichzelf goed vermaken en heeft

niet zo veel behoefte aan sociaal contact. Omgekeerd kan iemand zich in gezelschap van anderen bevinden, maar zich toch heel alleen voelen staan. Eenzaamheid wordt dus niet alleen bepaald door het feit of er wel of geen mensen aanwezig zijn in het leven van iemand. Of we ons eenzaam voelen, heeft ook te maken met de diepgang van de relaties die we met familie, vrienden en kennissen hebben en de gemeenschappelijkheden binnen deze relaties.

'Ach, er zijn genoeg mensen die bij me over de vloer komen, die even hun neus om de hoek steken. Maar toch... soms voel ik me alleen. Ik mis het "slaapkamergevoel", de intimiteit, de warmte die ik van mijn partner kreeg. En dat is er niet wanneer iemand even snel komt binnenlopen.'

Naarmate mensen ouder worden, krijgen ze doorgaans vaker te maken met het wegvallen van relaties. Een relatie kan bijvoorbeeld ophouden doordat de kennis of vriend waarmee de relatie werd onderhouden, overlijdt. De kans dat een relatie hierdoor wegvalt, wordt groter naarmate mensen een hoge leeftijd (hoogbejaard) bereiken én hun vrienden en kennissen leeftijdsgenoten zijn.

Daarnaast gaat het ouder worden, zoals in het voorgaande al beschreven, vaak gepaard met het ontstaan van lichamelijke klachten en soms een verminderd geestelijk functioneren. Hierdoor kunnen ouderen worden beperkt in het onderhouden van hun contacten: vanwege lichamelijke en mentale beperkingen kost het bijvoorbeeld meer moeite en energie om het contact te onderhouden en bij elkaar op visite te gaan. Ook het ontbreken van financiële middelen kan het instandhouden van een relatie moeilijker maken: oudere mensen hebben niet zelden slechts een gering inkomen. Regelmatig bij elkaar op visite gaan, telefoneren en cadeautjes kopen voor een verjaardag is dan lang niet altijd mogelijk. Tevens kan het stoppen met werken, dat na een bepaalde leeftijd vaak als een vanzelfsprekende stap wordt beschouwd, een inkrimping van het aantal relaties betekenen: het contact met collega's valt vaak (na enige tijd) weg, waardoor mensen het gevoel kunnen hebben minder nodig te zijn en eenzaam op de wereld te staan. Al deze factoren kunnen ervoor zorgen dat het aantal relaties en de intensiteit van deze relaties vermindert, wat bij de oudere kan leiden tot een gevoel van eenzaamheid.

'Familie wordt steeds belangrijker, want je hebt steeds minder houvast.
De kring mensen om je heen wordt alsmaar kleiner.'

Eindigheid

Gedurende een groot gedeelte van ons leven richten wij ons op de toekomst: als je je opleiding maar hebt afgerond, als je die goede baan maar hebt, als je die levenspartner maar eenmaal bent tegengekomen enzovoort – dan wordt het allemaal (nog) beter. Lange tijd kijken wij met hoop en verlangen naar de toekomst. Wanneer iemand ouder wordt, komt echter op een gegeven moment een keerpunt. Hij beseft dat hij niet voor altijd zal leven: hij heeft niet oneindig de tijd om zijn plannen te realiseren, nieuwe dingen te ondernemen... De oudere realiseert zich dat er een moment komt waarop hij afscheid zal moeten nemen van het leven. Wanneer dit besef er is, wordt vaak teruggeblikt op het leven zoals iemand dat tot dan toe heeft geleid. Er komen allerlei vragen naar boven, zoals: 'Wat heb ik in mijn leven willen bereiken en wat heb ik tot nu toe daadwerkelijk bereikt?', 'Wat waren de hoogtepunten en wat waren de dieptepunten?', 'Wat is er goed gegaan en wat verliep minder goed?' en 'Heb ik het goed gedaan?'. Hij kijkt dan niet alleen naar of hij bijvoorbeeld een goed huwelijk heeft, maar ook of het contact met de kinderen goed is en wat hij in zijn werk heeft bereikt. Eigenlijk wordt de vraag gesteld: 'Was mijn leven (tot nu toe) de moeite waard en welke dingen zorg(d)en ervoor dat mijn leven zin heeft?'

'Dit is een periode van afscheid nemen. Alles tussen ons wordt uitgesproken, de kleinste irritaties, zelfs nu nog, maar alles wordt uitgesproken, dan is er straks niks meer dat hem of mij dwars kan zitten. We lopen samen het hele leven door; wat goed was, wat niet goed was. En het is net of je alles duidelijker ziet. (...) Ik heb geleefd met alles wat er maar te beleven valt, met alles erop en eraan, met ontzettend veel dieptepunten, echt intens verdriet, maar ook met hele fijne hoogtepunten. En ik heb het gevoel dat mijn leven gewoon afgerond is. Met het afscheid nemen heb ik dan ook niet zoveel moeite.'

(Uit: Van den Berg, 1993)

Hierbij wordt vaak ook teruggeblikt op de gebeurtenissen waar de oudere spijt van heeft of die hij nooit heeft kunnen accepteren. Wanneer bepaalde ervaringen of gebeurtenissen nog niet zijn rechtgezet of uitgesproken, zal hij proberen hier alsnog voor te zorgen. Weggaan uit het leven is bijzonder lastig als iemand nog woede of wraakgevoelens met zich mee draagt of zich schuldig voelt en het gevoel heeft nog iets goed te moeten maken. Daarnaast zal de oudere stilstaan bij de tijd die hij ‘nog heeft’: ‘Hoe lang heb ik nog te leven?’, ‘Hoe breng ik deze tijd door, waar liggen mijn prioriteiten?’ en ‘Wat telt in het leven?’.

‘Ik heb een heleboel meegemaakt, heel wat moeten doorstaan. Gelukkig is het uiteindelijk weer allemaal goed gekomen. Het had ook anders kunnen aflopen. Maar hierdoor is mijn tijdsbesef totaal veranderd. Voorheen leefde ik vooral in de toekomst, plande ik voor jaren vooruit. Nu leef ik bij de dag. Ik weet dat het ieder moment afgelopen kan zijn. Daarom geniet ik van iedere dag en probeer ik er bewust mee om te gaan. Iedere morgen denk ik: hoe maak ik van deze dag een dag die de moeite waard is?’

Het besef niet voor altijd te leven leidt ook tot de vraag wat de zin van de dood is. Veel ouderen zijn opgegroeid met een bepaalde geloofsovertuiging. Sommigen van hen houden zich vast aan dit geloof. Voor deze ouderen heeft de dood zin vanuit hun geloof: zij geloven in een hiernamaals. Dit wil echter niet zeggen dat degenen die hierin geloven niet nadenken over de dood en het leven na de dood: ‘Hoe ziet mijn leven er na dit leven uit?’, ‘Zie ik de mensen terug waar ik van houd?’ Anderen hebben afstand gedaan van hun geloofsovertuiging of zetten vraagtekens bij het geloof waarmee ze zijn opgevoed. Zij vragen zich af waar het leven op aarde toe dient, waar het allemaal goed voor is als alles na dit leven ophoudt.

Niet meer willen leven

Soms kan iemand het gevoel hebben niet meer verder te willen leven, omdat het leven te veel pijn met zich meebrengt of omdat hij het gevoel heeft dat zijn tijd is gekomen en dat hij vrede heeft met de dood.

‘Voor mij hoeft het niet meer. Ik heb al zoveel meegemaakt dat ik er eigenlijk wel genoeg van heb. In de oorlog ben ik iedereen die mij dierbaar was kwijtgeraakt: ouders, broers, zussen, ooms en tantes. Ik bleef alleen over. Bij alle gebeurtenissen miste ik mijn familie en daardoor was er nooit meer echte vreugde. Ik werd somber en kon mij er niet toe zetten weer te gaan leven. Nu ben ik oud en het lijkt wel alsof het gemis alleen maar groeit. Het neemt steeds meer ruimte in. Naarmate mijn wereld kleiner wordt, wordt die ruimte steeds meer gevuld door de afweziging. Langzaam word ik ingekapseld door de doden, om uiteindelijk weggenomen te worden door de dood. Ik verzet mij niet, het duurt al veel te lang, dat leven dat geen leven is.’

(Uit: Steemers-van Winkoop, 1998)

De oudere in dit voorbeeld laat zien dat het leven door alle verlieservaringen te veel pijn en verdriet heeft gekost. Hij heeft het gevoel dat verder leven alleen maar leidt tot meer verlies en eenzaamheid. Deze oudere is van mening dat het leven weinig meer te bieden heeft en wacht op de dood.

In dit hoofdstuk hebben we aandacht besteed aan de zinbeleving van ouderen en de mogelijke veranderingen in hun leven die kunnen leiden tot zinverlies en zinverlies. In hoofdstuk 3 en de daarop volgende hoofdstukken laten wij u zien hoe u kunt reageren op verlieservaringen en zinverlies van ouderen.

3 Omgaan met zinvragen

In de vorige twee hoofdstukken zijn wij ingegaan op levensvragen en de momenten waarop deze vragen naar boven kunnen komen. Met name bij ingrijpende gebeurtenissen, zoals stoppen met werken of het overlijden van de partner, gaan we vaak nadenken over de zin van het leven.

Ouderen krijgen doorgaans geregeld te maken met dit soort gebeurtenissen. Het is dan ook heel begrijpelijk dat zij zich op een gegeven moment afvragen wat de zin van het leven is, waar het in het leven eigenlijk om gaat. Zij kijken terug op hun leven zoals zij dat tot dan toe hebben geleid. Dit kan leiden tot veel vreugde, mooie herinneringen en antwoorden op bepaalde vragen. Er kunnen echter wellicht ook andere vragen worden opgeroepen en er kunnen twijfels ontstaan over de manier waarop ze bepaalde zaken hebben aangepakt. Zij kunnen (opnieuw) verdriet hebben om sommige gebeurtenissen. Tegelijkertijd werpen zij een blik op de toekomst om te zien wat de tijd hun nog zal brengen.


Als mensen met vragen en twijfels rondlopen, wil dat nog niet zeggen dat zij daar direct over praten. Veel verdriet en onzekerheden houden ze voor zichzelf. Ze tonen hun ware gevoel niet zomaar, ook omdat ze bang zijn om voor een zeurpiet te worden aangezien.



*Hebt u wel eens met iemand gesproken
over de zin van het leven?*

Soms zijn bepaalde situaties echter een aanleiding om wél te praten over deze gevoelens en twijfels. Wanneer u bijvoorbeeld samen met iemand diens fotoalbum bekijkt, kunnen allerlei verhalen naar boven komen over het leven dat iemand heeft geleid en de belangrijke personen in dit leven. Wanneer u een goede relatie met hem hebt en met aandacht naar zijn verhaal luistert, kan hij op een gegeven moment meer van zichzelf laten zien. Over hoe hij in het leven staat en de eventuele vragen die hij zichzelf hierbij stelt.

Wanneer iemand duidelijk zin heeft in het leven en veel waarde hecht aan dit leven, is het doorgaans geen probleem om naar zijn verhaal te luisteren en hierop te reageren. Het is leuk om te horen hoeveel plezier iemand in het leven heeft en hoe hij ervoor zorgt dat dat plezier wordt behouden. Hier kan zelfs uw kijk op het eigen leven positief door worden beïnvloed. Wanneer iemand echter laat doorschemeren het leven (even) niet meer te zien zitten, is het een stuk moeilijker om hierop te reageren: 'Wat moet ik hier in vredesnaam op zeggen? Wat kán ik er op zeggen? Wíl ik er wel op reageren?'



*Vindt u dat u als vrijwilliger mag en/of behoort in
(te) gaan op zinvragen en zinverlies van anderen?
Waarom wel of niet?*



*Wilt u ingaan op de zinvragen
en het zinverlies van anderen?
Waarom wel of niet?*

Wel of niet ingaan op levensvragen en zinverlies?

Of u ingaat op de levensvragen en het zinverlies van een ander, heeft onder andere te maken met of u vindt dat u als vrijwilliger hierop mag en/of behoort in (te) gaan. Daarnaast speelt uw bereidheid om te reageren een belangrijke rol: wilt u reageren op zinvragen en een gevoel van zinverlies?

Mag en/of behoort een vrijwilliger (te) reageren op levensvragen en zinverlies van een ander?

Vindt u dat u als vrijwilliger mag ingaan of zelfs behoort in te gaan op de zinvragen en het zinverlies van een ander? Misschien hebt u de opvatting dat u als vrijwilliger de ander moet helpen op welk gebied dan ook. Of misschien vindt u dat u hem hiermee hoort te helpen omdat u een goede relatie met hem hebt opgebouwd en de tijd hebt om op dit onderwerp in te gaan. Of u hebt in dezelfde situatie gezeten en hebt het gevoel dat u hem kunt helpen door uw ervaringen met hem te delen. U kunt echter ook van mening zijn dat het níet aan u is om met iemand te praten over de zin van het leven. U kunt deze mening bijvoorbeeld zijn toegedaan omdat u, voor uw gevoel, niet genoeg kennis en ervaring hebt met het omgaan met levensvragen. Of misschien heeft de instelling waar u werkt de opvatting dat dit soort onderwerpen alleen met professionele, betaalde krachten moet worden doorgesproken.

Wilt u ingaan op levensvragen en zinverlies van een ander?

Misschien zien u en de organisatie het beide als een mogelijke 'taak' van de vrijwilliger om iemand te steunen bij levensvragen en zinverlies. Dat wil echter nog niet zeggen dat u daadwerkelijk ingaat op de twijfels en vragen van de ander. Het kan zijn dat u niet wilt praten over dit soort onderwerpen, omdat u bijvoorbeeld vindt dat de mening en opvattingen van een ander over de zin van het leven u niets aangaan. Of omdat u liever niet uit

de doeken wilt doen hoe ú in het leven staat en welke dingen voor u belangrijk zijn. Misschien wordt u somber van gesprekken met mensen die niet meer weten wat de zin van hun leven is. Of bent u bang dat u hierdoor wordt geconfronteerd met de zin van úw leven. Het is ook goed mogelijk dat op het moment dat u met deze vragen te maken krijgt, u het zelf ook niet makkelijk hebt en deze moeilijke gesprekken er niet bij kunt hebben. Het is zeer begrijpelijk als u liever niet wilt praten over de zin van het leven. Het is immers een gevoelig en persoonlijk onderwerp, waar niet al te licht en te gemakkelijk over kan worden gepraat.

‘Ik zoek het zelf niet op. En als ik met persoonlijke zaken van bewoners word geconfronteerd, ga ik er niet te diep in mee. Dat heb ik mezelf voorgenomen... Ik laat mezelf dat niet gebeuren. Die veiligheid heb ik ingebouwd.’

Maar misschien wilt u juist wél met een ander praten over zin en zinverlies, al is het een moeilijk gesprek. Het kan zijn dat u het juist als een verrijking ziet om hierover met elkaar van gedachten te wisselen. Of u staat positief in het leven en wilt dat op anderen overbrengen. Misschien wilt u iemand graag helpen bij het oplossen of accepteren van de problemen die zorgen voor zinverlies. Hoe dan ook, ú bepaalt of u ingaat op de levensvragen en het zinverlies van een ander.

Het is belangrijk hierbij uw grenzen te bewaken: wanneer u het bijvoorbeeld doorgaans geen probleem vindt om met iemand te praten over zijn verdriet, twijfels en vragen, wil dat nog niet zeggen dat u (wanneer de ander dit onderwerp vaak aansnijdt) hier altijd op moet ingaan. Het is goed te begrijpen dat u niet altijd behoefte hebt aan een moeilijk gesprek. Af en toe hebt u gewoon geen zin in zulke zware en soms ook vervelende (klagerige) gesprekken: u wilt dan liever praten over luchtiger onderwerpen, ‘de koetjes en de kalfjes’. Ook die gesprekken zijn heel waardevol. Het spreekt voor zich dat u niet gebukt moet gaan onder het bespreken van en het omgaan met dit soort moeilijke onderwerpen. Of dat u met minder plezier het vrijwilligerswerk doet. Want zoals we al aan het begin van dit boekje schreven: u doet dit vrijwilligerswerk ook voor uzelf, om (mede) zin te geven aan het leven en zin te hebben in dit leven. Wanneer u liever helemaal niet praat over dit soort zaken, moet u het onderwerp niet ontwijken of afkappen,

maar eerlijk zijn en vertellen dat u dergelijke onderwerpen liever niet bespreekt. Wellicht hebt u ideeën over wie hier wél over kan en wil praten. In hoofdstuk 9 gaan we verder in op het stellen van grenzen en het bewaken van deze grenzen.

Reactie op zinvragen en zinverlies

‘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 zo veel heeft verloren dat je je goed kunt voorstellen dat hij de zin van het leven niet meer ziet? Ik vind dat heel moeilijk. Ik wil diegene graag steunen, maar weet niet hoe.’

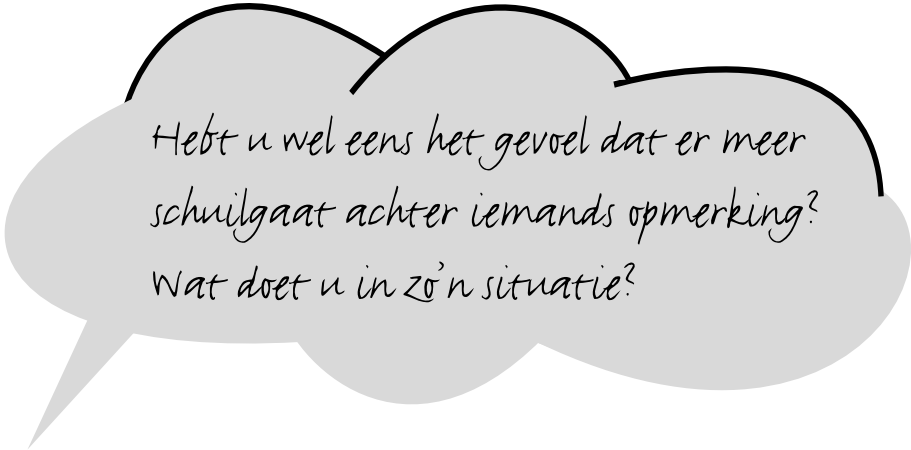
Willen ingaan op de levensvragen van de ander, wil echter nog niet zeggen dat het altijd even gemakkelijk is om te reageren op dit onderwerp. Met name wanneer iemand het gevoel heeft dat het leven voor hem geen waarde meer heeft, is het moeilijk om met deze situatie om te gaan. Velen van u willen reageren op de hulpkreet, maar weten niet h^óe.

In het hiernavolgende laten we u zien hoe andere vrijwilligers proberen iemand te steunen bij zinverlies. Maar voordat we dat doen, gaan we eerst kort in op de manier waarop mensen hun vragen en twijfels ten aanzien van de zin van het leven aankaarten.

Manier waarop het onderwerp zin en zinverlies wordt aangekaart

Soms zegt iemand op een niet mis te verstane manier dat hij geen zin meer heeft in het leven en niet weet waar het allemaal om draait: ‘Ik heb er geen zin meer in, voor mij hoeft het niet meer, het heeft toch allemaal geen zin.’ Wanneer iemand dit regelmatig zegt, is er duidelijk sprake van zinverlies. Maar de meeste mensen verwoorden hun gevoelens en twijfels niet zo gemakkelijk en duidelijk. Meestal uiten ze op een andere manier hun twijfels en zinverlies, door een opmerking (‘Ach, laat maar... doe voor mij geen moeite’), de manier waarop ze iets zeggen (zonder levenslust of weinig hoopvol) of hun gedrag (geen initiatief nemen, of vaak zwijgend en verdrietig voor zich uit kijken).

Het is mogelijk dat u de twijfels en het zinverlies niet oppikt. Dit is begrijpelijk aangezien mensen vaak hun twijfels en pijn voor zichzelf houden. Het kan echter ook zo zijn, dat u het verdriet en de onderliggende levensvragen wél hebt opgevangen, maar dat u deze negeert omdat u er op dat moment liever niet op ingaat: u weet bijvoorbeeld uit ervaring dat het gesprek kan leiden tot een heleboel gemopper en geklaag van de ander, en dat kunt u op dat moment niet opbrengen. Maar het is ook goed mogelijk dat u het vermoeden hebt dat iemand worstelt met levensvragen, maar dat u dat niet zeker weet. U merkt bepaalde dingen op (iemand huilt bijvoorbeeld heel vaak), maar weet niet goed wat ze betekenen. Dan is het de vraag wat u met deze signalen doet: zegt u er iets over of niet? Allerlei vragen komen naar boven: 'Klopt mijn vermoeden? Heeft hij het gevoel niet meer te weten wat de zin van het leven is, of heeft hij vandaag gewoon een slechte dag? Zal ik er iets van zeggen? Wil hij er eigenlijk wel over praten?' Het is een moeilijke beslissing: 'Zal ik het wel of niet aankaarten?'



*Hebt u wel eens het gevoel dat er meer
schuilgaat achter iemands opmerking?
Wat doet u in zo'n situatie?*

Wanneer u besluit uw vermoedens met de ander te bespreken, moet u bedenken hoe u dit onderwerp aankaart. Door diverse vragen te stellen kan meestal verhelderd worden in hoeverre er sprake is van zinverlies, of dat iemand gewoonweg een slechte dag heeft. Deze vragen geven iemand de mogelijkheid om zijn twijfels en gevoelens te bespreken. Om ervoor te zorgen dat iemand daadwerkelijk deze handreiking aangrijpt, is het belangrijk dat er een goede sfeer heerst. Dit vereist onder andere een goede verstandhouding en vertrouwensrelatie tussen u en de andere persoon, en voldoende tijd om eventueel een gesprek aan te gaan over zin en zinverlies.

Antwoorden op gestelde zinvragen

Wanneer iemand niet meer weet wat de zin van het leven is, of zich afvraagt waarom bepaalde dingen zijn gebeurd, zouden we deze vragen graag willen beantwoorden. Antwoord geven op de vraag die iemand zichzelf stelt, zodat diegene de gebeurtenis of veranderde situatie kan verwerken en accepteren. We willen helpen, maar weten niet hoe omdat wij het antwoord óók niet weten. Misschien voelt u zich in zo'n situatie machteloos, hebt u het gevoel dat u de ander niet kunt helpen. Maar dat is onterecht. U kunt dan misschien geen antwoord geven op de levensvraag die iemand stelt, maar vaak bestaat hét antwoord ook niet. En als er wél een antwoord bestaat, kan dat alleen door de persoon zelf worden gegeven. Wat zin geeft aan het leven, is namelijk voor iedereen weer anders. Vaak verwachten anderen ook niet dat u hun vragen beantwoordt. Het (direct of indirect) uiten van levensvragen is een manier om te laten zien dat zij op zoek zijn naar een levenshouding, naar houvast in hun leven. En daar kunt u zeer zeker bij helpen.



Op welke manier probeert u de oudere te helpen bij zinvragen en zinverlies?

In de allereerste plaats helpt u de ander door 'simpelweg' aanwezig te zijn. Uw aanwezigheid als vrijwilliger wordt als een grote steun ervaren: u kent de ander aanvankelijk niet, maar wil hem desondanks graag bezoeken. Gratis en voor niets. Dat vergroot de zelfwaarde van de ander en geeft hem het gevoel er niet helemaal alleen voor te staan. U komt immers speciaal voor hem.

'Ik denk dat er gewoon zijn al helpt. Als ik aankom, staat ze al op me te wachten. Ze straalt dan helemaal want ik kom speciaal voor háár. En ik hoef niet altijd iets te zeggen of te doen... ze vindt het al fijn als ik bij haar aan tafel zit een kopje thee te drinken. Dan voelt ze zich niet zo alleen.'

U hoeft geen medische, verzorgende of huishoudelijke taken te verrichten om van betekenis te zijn voor een ander. Weten dat er iemand is die je komt opzoeken zodat je niet alleen bent, merken dat een ander zich om jou bekommert, zien dat iemand de tijd neemt om bij je te zijn: dat is heel waardevol. Simpelweg 'er zijn' voor de ander biedt veel steun.

Naast het aanwezig zijn, zijn er nog diverse andere manieren te bedenken waarop u een ander kunt steunen bij zinverlies. In dit boekje beschrijven we vijf manieren (ook wel taken genoemd) waarop veel vrijwilligers een ander steun bieden: luisteren, praten over zin en zinverlies, troost bieden, praktische steun bieden en samen activiteiten ondernemen. Elk van deze vijf manieren wordt in een apart hoofdstuk beschreven.

Soms gaat het reageren op levensvragen en zinverlies van een ander als vanzelf: onbewust zegt of doet u de juiste dingen op het juiste moment. Andere keren vindt u het misschien moeilijker om te reageren: u weet niet zo goed hoe u een bepaalde 'taak' (bijvoorbeeld praktische steun bieden) kunt uitvoeren. U vraagt zich af of u 'het wel goed doet'. Daarom geven wij in ieder hoofdstuk aan waar u op kunt letten wanneer u iemand op een bepaalde manier (bijvoorbeeld door te luisteren) wilt steunen. De suggesties en voorbeelden die worden gegeven, zijn afkomstig van vrijwilligers die regelmatig worden geconfronteerd met zinvragen en zinverlies. Hiermee willen wij u een steuntje in de rug bieden bij het omgaan met dergelijke situaties.

4 Luisteren

'Ik ga wel eens met bewoners mee naar het ziekenhuis. Dan ben je gemiddeld zo'n vier tot vijf uur met iemand onderweg. Als dat mensen zijn die weinig bezoek krijgen, merk ik dat meteen: zo iemand vertelt mij in die vier tot vijf uur haar hele leven. De fijne dingen en de minder prettige gebeurtenissen. De twijfels en het verdriet. Ik hoef daar geen antwoord op te geven, alleen te luisteren. En als we dan na afloop nog even bij de cafetaria een kopje koffie gaan drinken, wil zij dat graag betalen, want "ik heb zo fijn met u gepraat". Nee, ze heeft tégen mij gepraat. Maar die reactie van haar, dat zij mij op een kopje koffie wil trakteren al is ze nog zo moe, dat geeft aan dat het haar goed heeft gedaan dat ik naar haar verhaal heb geluisterd. Dan kan ze weer verder met haar eigen gedachten.'

De eerste en misschien wel belangrijkste manier waarop u iemand tot steun kunt zijn, is door aandachtig te luisteren. Aandachtig luisteren betekent niet alleen luisteren naar de inhoud van het verhaal, maar ook naar de emoties van iemand. Wanneer de ander dit opmerkt, heeft hij het gevoel dat hij serieus wordt genomen, waardoor hij wordt aangespoord om zijn hele verhaal te vertellen.

Soms is alleen luisteren al voldoende. Iemand heeft behoefte aan een luisterend oor, iemand bij wie hij zijn verhaal kwijt kan. Hierdoor kan hij zich opgelucht voelen, een stukje van zijn last kwijt zijn. Wanneer u met belang-

stelling luistert naar de gevoelens van de ander, voelt die zich door u begrepen. Daarnaast kan iemand door een verhaal te vertellen en de bijbehorende twijfels en levensvragen uit te spreken duidelijker voor ogen krijgen waar hij mee zit en waar hij naar op zoek is. Aandachtig luisteren naar iemand kan dus alleen al een grote steun zijn bij het omgaan met bepaalde levensvragen.

Belangrijk bij het luisteren is dat iemand merkt dat daadwerkelijk wordt geluisterd naar wat hij vertelt, zeker wanneer het gaat om een moeilijk onderwerp als 'de zin van het leven'. Om goed te kunnen luisteren, en de ander dit gevoel ook te geven, is een aantal dingen nodig: een goede sfeer, voldoende tijd en respect, aandacht en interesse.

Een goede sfeer creëren

In de eerste plaats is het belangrijk dat er een goede sfeer heerst, zodat iemand het gevoel heeft dat hij zijn verhaal kan en mag vertellen. U kunt de sfeer op allerlei manieren gunstig beïnvloeden, waardoor de openheid van de ander zal worden vergroot:

Wel doen:

- proberen ervoor te zorgen dat er rustig en ongestoord kan worden gepraat. Mensen vinden het vaak moeilijk om over hun persoonlijke problemen en gevoelens te praten als zij het gevoel hebben dat anderen kunnen meeluisteren of het gesprek kunnen onderbreken. Het is dan ook belangrijk dat u, als dat mogelijk is, zorgt voor een plek waar het rustig is en niemand komt storen. Dit bevordert de openheid van het gesprek;
- vertrouwelijk omgaan met 'informatie'. Iedereen heeft behoefte aan privacy. Het is belangrijk dat u de ander duidelijk maakt dat wat hij vertelt, vertrouwelijk zal worden behandeld. Het zal de ander geruststellen als hij weet dat wat hij zegt 'de kamer niet zal verlaten'. Wanneer u het nodig vindt om bepaalde zaken met anderen (bijvoorbeeld uw begeleider) te bespreken, zult u hiervoor eerst toestemming moeten vragen. Wederom moet u hierbij benadrukken dat de informatie in deze situatie vertrouwelijk zal worden behandeld;

- werken aan een goede relatie. Een vertrouwensband zorgt voor een gevoel van veiligheid, waardoor iemand een open houding durft aan te nemen. Om een vertrouwensrelatie tot stand te brengen, moet het in de eerste plaats 'klikken' tussen u en de andere persoon. Dit is echter niet genoeg. U moet elkaar ook in zekere mate kennen. Elkaar leren kennen vereist dat in de relatie niet alleen de ander iets van zichzelf laat zien, maar dat ook u iets van uzelf blootgeeft: 'Je moet je masker afzetten'.

Niet doen:

- met anderen praten over wat iemand u in vertrouwen heeft verteld. Dit is uit den boze wanneer die anderen personen zijn die regelmatig contact hebben met degene die u iets in vertrouwen heeft verteld: de kans bestaat dat zij het besprokene aanklaarten bij deze persoon. Dit kan ertoe leiden dat hij u niet meer vertrouwt en als gevolg hiervan niet langer met u durft te praten over persoonlijke en gevoelige onderwerpen. Daarnaast kan hij het gevoel krijgen dat 'achter zijn rug' over hem is gesproken. Het spreekt voor zich dat dit de relatie niet ten goede komt. Wel kunt u in vertrouwen bepaalde zaken met uw begeleider of de contactpersoon bespreken;
- niets van uzelf onthullen. Hierdoor kan iemand zich ongemakkelijk gaan voelen: hij weet immers niet wie hij voor zich heeft. Bovendien wordt de relatie dan te eenzijdig: iemand vertelt persoonlijke dingen terwijl u niets loslaat;
- te veel van uzelf onthullen. Hierdoor ontstaat het gevaar dat in de relatie de nadruk komt te liggen op uw situatie, gevoelens en problemen in plaats van omgekeerd. Dit kan de ander het gevoel geven dat u vooral wilt praten over uw eigen situatie en gevoelens, waardoor hij minder snel en openlijk zijn verhaal aan u zal vertellen.

Duidelijk is dat de sfeer tijdens het gesprek vooral wordt bepaald door de relatie die u met iemand hebt: elementen van de relatie als vertrouwen, openheid en voldoende aandacht voor iemand, hebben een positieve invloed op de sfeer.

Voldoende tijd nemen

Naast een goede, veilige sfeer is het belangrijk dat wanneer iemand over persoonlijke en moeilijke onderwerpen praat, u de tijd neemt om hiernaar te luisteren. Hierdoor zal ook de ander voldoende tijd nemen om zijn verhaal te vertellen, waardoor hij de mogelijkheid krijgt om na te denken over wat hij zegt. Wanneer u echter een gehaaste indruk maakt (omdat u bijvoorbeeld bijna naar een andere afspraak moet), bestaat de kans dat de ander zich opgejaagd voelt en het idee krijgt dat u niet geïnteresseerd bent in wat hij wil vertellen. Hierdoor kan hij geneigd zijn slechts een gedeelte van zijn verhaal te vertellen. Dit kan ertoe leiden dat het vertellen van het verhaal in plaats van opluchting en duidelijkheid zorgt voor frustratie: er wordt immers niet geluisterd naar zijn verhaal.

Wel doen:

- op tijd aangeven wanneer u weg moet. Wanneer u voortijdig aangeeft dat u binnen niet al te lange tijd weer moet gaan, zal iemand waarschijnlijk niet op het laatste moment een gevoelig onderwerp aankaarten. Hierdoor wordt voorkomen dat u een keuze moet maken: het gesprek afkappen of langer blijven, zodat de ander zijn verhaal kan afmaken?;
- het gesprek afbouwen. Moeilijke momenten kunnen ook gedeeltelijk worden voorkomen door het gesprek op een goede manier af te bouwen. Wanneer u met iemand een zwaar gesprek hebt gehad (u hebt bijvoorbeeld samen gesproken over de levenspartner die onlangs is overleden) is het belangrijk iemand tot rust te laten komen. U kunt bijvoorbeeld nog even praten over luchtige onderwerpen voordat u weggaat. Hierdoor wordt het gesprek goed afgerond: de ander wordt niet ‘achtergelaten’ te midden van zijn twijfels en verdriet;
- uitleggen waarom u weg moet. Soms zit u nog midden in een moeilijk en emotioneel gesprek wanneer u weg moet (bijvoorbeeld omdat u een andere afspraak hebt). In dat geval is het verstandig om aan te geven dat u niet in de mogelijkheid bent om langer te blijven (eventueel waarom), maar dat u graag een volgende keer hierover verder wilt praten;

- rust uitstralen. Wanneer u wél voldoende tijd hebt, is het belangrijk dat u dit ook laat zien. Dit kan op allerlei manieren: door te gaan zitten wanneer iemand iets aan het vertellen is en door een ontspannen houding aan te nemen.

Niet doen:

- een onrustige houding aannemen: bijvoorbeeld op het puntje van de stoel zitten, de hele tijd heen en weer schuiven op de stoel of met de voeten wiebelen;
- de jas alvast aantrekken of gehaast andere ‘klussen’ afmaken terwijl de ander nog aan het woord is;
- gedurende het verhaal diverse malen op de klok of uw horloge kijken;
- het verhaal zelf invullen, onderbreken of afkappen. Dit kan ervoor zorgen dat iemand niet goed meer weet wat hij wilde vertellen. Hierdoor kan onzekerheid ontstaan. Ook kan hij zich als gevolg hiervan opgejaagd voelen: hij krijgt niet de kans om in zijn eigen tempo en eigen woorden te vertellen wat hij wil vertellen. Terwijl juist dit van groot belang is voor iemand;
- altijd langer blijven dan is afgesproken. Soms is het verstandig om wat langer te blijven wanneer u met de ander net een moeilijk en indringend gesprek hebt gehad. Het is echter niet de bedoeling dat wanneer u vaak zware gesprekken met iemand hebt, u telkens langer blijft dan is afgesproken. De ander kan op deze manier proberen u te claimen. Dat is niet de bedoeling: er zijn immers niet voor niets afspraken gemaakt over hoe lang u bij iemand op bezoek komt. Een enkele keer langer blijven is niet erg, maar het moet geen gewoonte worden (tenzij u dat zelf graag wilt).

Respect, aandacht en interesse tonen

Ten slotte is het belangrijk met respect en aandacht te luisteren naar wat iemand u vertelt. Wanneer u aandachtig luistert, voelt de ander zich serieus genomen. Hij heeft het gevoel dat u daadwerkelijk geïnteresseerd bent in hem en zijn situatie. Dit stimuleert iemand om zijn verhaal te vertellen.

Daarnaast ontstaat er door zijn gevoelens en twijfels onder woorden te brengen meer duidelijkheid over de situatie, zoals de oorzaken van zinverlies. Dit alles biedt veel steun. Wanneer u echter geen belangstelling toont voor hetgeen wordt verteld, zal iemand niet snel geneigd zijn om zijn problemen en twijfels aan u voor te leggen.

Wel doen:

- openstaan voor iemand: openstaan voor zijn verhaal, gedachten, beleving en gevoelens, zonder daarover een oordeel te vellen. Wanneer een oudere door zijn situatie bijvoorbeeld gevoelens van verdriet, woede of machteloosheid ervaart, is het van belang dat u deze gevoelens erkent en aanvaardt, al vindt u ze misschien niet altijd terecht. Wanneer u dit weet over te brengen, zal de ander zich prettig en vertrouwd bij u voelen. Daarnaast laat u door uw houding zien dat u hem respecteert, dat hij er mag zijn met zijn unieke gedachten, beleving, gevoelens en gedrag;

‘Het is begrijpelijk dat u veel moeite hebt met het accepteren van uw ziekte.’

‘Het is heel normaal dat u zich zo voelt na het overlijden van uw partner. U mag zich verdrietig en alleen voelen.’

- iemand aankijken wanneer hij iets zegt. Wanneer u oogcontact hebt met de ander, bevestigt u dat u luistert naar wat hij vertelt;
- door middel van non-verbale gebaren laten zien dat uw geïnteresseerd bent: door uw lichaamshouding, gezichtsuitdrukking of stem kunt u uw interesse tonen;
- herhalen en samenvatten. Goed luisteren betekent niet dat de ander continu aan het woord is en dat u de hele tijd moet zwijgen. Een goede luisteraar is iemand die op gezette tijden reageert op het verhaal van de ander, door te herhalen wat de ander vertelt of het verhaal samen te vatten. Enkele voorbeelden van dergelijke reacties zijn:

‘Begrijp ik het goed dat u vindt dat uw leven geen zin meer heeft na de dood van uw man?’

‘U denkt dat u, door uw ziekte, geen leuke dingen meer kunt doen?’

‘U lijkt zich verdrietig te voelen vanwege het feit dat u uw kinderen maar af en toe ziet?’

‘Aan de ene kant bent u dus blij dat u met pensioen bent vanwege de toegenomen vrije tijd, aan de andere kant mist u uw collega’s?’

Door in uw eigen woorden samen te vatten of te herhalen wat iemand zegt of voelt, kunt u nagaan of u de ander goed hebt begrepen. Daarnaast kunt u door bepaalde uitspraken te herhalen en samen te vatten, benadrukken wat juist is gezegd, stilstaan bij bepaalde gevoelens van de ander, hem laten nadenken over wat hij heeft gezegd en structuur aanbrengen in het gesprek. Ook hiermee laat u zien dat de gedachten, gevoelens en beleving van de ander worden gerespecteerd. Dit moedigt de ander aan meer te vertellen.

Niet doen:

- iemand niet aankijken, vaak wegstaren of een afwezige indruk maken (bijvoorbeeld staren);
- door de uitdrukking op uw gezicht laten merken niet geïnteresseerd te zijn: bijvoorbeeld verveeld of geïrriteerd kijken;
- tijdens het verhaal druk bezig zijn met allerlei andere activiteiten of handelingen. Dit leidt af en wekt bij de ander de indruk dat niet met volle aandacht wordt geluisterd;
- over iemand heen praten of het gesprek afkappen, door bijvoorbeeld over een ander onderwerp te beginnen:

‘Ach, we zijn allemaal wel eens moe.’

‘U moet niet zo veel piekeren... Weet u trouwens dat het bijna Pasen is?’

‘Weet u, dat heb ik ook meegemaakt: toen ik...’

Door zulke reacties voelt de ander zich niet serieus genomen. Reacties als hiervoor genoemd, kunnen zelfs leiden tot frustratie en teleurstelling: hij kan het gevoel krijgen dat niemand geïnteresseerd is in zijn situatie en dat zijn verdriet niet gerechtvaardigd is. Daarnaast bestaat de kans dat hij de volgende keer nog wel twee keer zal nadenken voordat hij zijn gevoelens en onzekerheid uit aan een ander.

Het is te begrijpen dat u af en toe bewust het gesprek wilt afkappen (door bijvoorbeeld over een ander onderwerp te beginnen) omdat u het op dat moment niet kunt opbrengen om (weer) naar het verhaal te luisteren. Probeer dit echter zo veel mogelijk te beperken.

5 Gesprekken over zin en zinverlies

Luisteren alleen is niet altijd voldoende. Vooral wanneer iemand niet goed weet waarom hij de zin van het leven niet meer ziet en hoe hij dit kan veranderen, kunt u een duwtje in de goede richting geven door een aantal vragen te stellen. Het stellen van vragen spoort iemand niet alleen aan om meer te vertellen over zijn vragen en twijfels. Het geeft het gesprek ook meer diepgang en laat de ander (én uzelf) meer nadenken over de oorzaken van zinverlies én de eventuele mogelijkheden om weer zin te geven aan het leven. Hierdoor wordt het voor de ander een stukje gemakkelijker om, eventueel samen met u, iets te doen aan de huidige situatie. Daarnaast voelt hij zich hierdoor gesteund. U toont immers belangstelling voor zijn situatie en gevoelens en wilt hem hierbij helpen. Deze steun vormt een stimulans om, als dat mogelijk is, daadwerkelijk iets te veranderen aan de situatie.

Soms wordt echter duidelijk dat de situatie niet kan worden verbeterd omdat de oorzaken van het zinverlies niet kunnen worden opgeheven. In dat geval is het belangrijk dat iemand probeert zijn huidige situatie te accepteren.

‘Er is sprake van een toenemend gebrek aan kracht. Ineens stel je dat vast en kom je tot de conclusie dat je bepaalde dingen niet meer kunt. Dat moet je verwerken... Door gesprekken met anderen beseftte ik dat ik in de laatste levensfase zit. Eerst groeien en bloeien we, dan komen we tot vruchtbaarheid... en dan is het herfst. Je gaat verwelken, afbuigen. Het is niet anders dan in de natuur. Als je je daar aan overgeeft, krijg je meer vrede en acceptatie.’

Met elkaar praten vergt meer dan alleen luisteren: opmerkingen moeten worden geïnterpreteerd, er kunnen allerlei vragen worden gesteld enzovoort. Dit is niet gemakkelijk, zeker wanneer het een moeilijk onderwerp als ‘de zin van het leven’ betreft. Wel zijn enkele richtlijnen te geven voor het bespreken van dit onderwerp. Deze richtlijnen hebben betrekking op het verduidelijken en interpreteren van opmerkingen, de verdieping van het gesprek, het centraal stellen van de ander en de positieve benadering.

Verduidelijken en interpreteren van opmerkingen

Doorgaans vindt een gesprek plaats naar aanleiding van een opmerking, in dit geval een opmerking over de zin van het leven. Zoals in hoofdstuk 3 al is vermeld, kan een opmerking vaak op verschillende manieren worden geïnterpreteerd. Soms is meteen duidelijk wat iemand met een bepaalde opmerking bedoelt. Maar dat is lang niet altijd het geval: vaak plaatsen mensen opmerkingen waarvan niet direct duidelijk is wat ze daarmee willen zeggen. In zulke gevallen is het van belang dat u eerst achterhaalt wat iemand bedoelt met zijn opmerking: is er daadwerkelijk sprake van zinverlies, of heeft hij gewoonweg een slechte dag en zit er geen diepere betekenis achter zijn opmerking?

Aan de hand van een voorbeeld uit hoofdstuk 1 laten we u zien hoe er (op een goede en een minder goede manier) kan worden doorgepraat over een opmerking van een oudere dame die aangeeft nergens zin in te hebben:

Vrijwilliger: ‘Wat dacht u ervan: zullen we samen een stukje gaan wandelen? Hebt u daar zin in?’

Mevrouw: ‘Ach, wat heeft het nog voor zin?’

Wel doen:

Vrijwilliger: 'Wat dacht u ervan: zullen we samen een stukje gaan wandelen? Hebt u daar zin in?'

Mevrouw: 'Ach, wat heeft het nog voor zin?'

Vrijwilliger: 'Wat bedoelt u?'

Mevrouw: 'Ik heb gewoon nergens zin in.'

Vrijwilliger: 'Hoe komt dat? Voelt u zich niet zo lekker vandaag? Of is er misschien iets vervelends gebeurd?'

Mevrouw: 'Och, wat zal ik zeggen? Het is lang niet altijd makkelijk... Als je ouder wordt, kun je steeds minder... steeds meer leuke dingen vallen weg. Tja, dan krijg je dat, dat je geen zin meer hebt...'

Vrijwilliger: 'Wat bedoelt u daarmee, dat steeds meer leuke dingen wegvallen?'

Mevrouw: 'Nou, zoals het bezoeken van...'

Het voorbeeld maakt duidelijk dat door vragen te stellen meer inzicht kan worden verkregen in de vraag of er (al langere tijd) sprake is van zinverlies. Het is belangrijk dat de vragen niet te zwaar, te beladen zijn en dat zij geen oordeel uitspreken. In het voorbeeld wordt bijvoorbeeld gevraagd of het 'nergens zin in hebben' misschien komt doordat de oudere vrouw zich niet helemaal lekker voelt die dag, of door een vervelende gebeurtenis. Deze vraag geeft de vrouw de vrijheid om zelf te bepalen of zij wel of niet over haar twijfels, verdriet en onzekerheden wil praten (als die er zijn): de vraag kan door de oudere vrouw worden aangegrepen om dieper in te gaan op haar opmerking, maar biedt haar ook de mogelijkheid om het 'geen zin hebben' te wijten aan een minder goede dag. Hierdoor is het voor u ook niet zo moeilijk deze vraag te stellen, de ander kan immers zelf beslissen wat zij met uw handreiking doet.

Niet doen:

Vrijwilliger: 'Wat dacht u ervan: zullen we samen een stukje gaan wandelen? Hebt u daar zin in?'

Mevrouw: 'Ach, wat heeft het nog voor zin?'

Vrijwilliger: 'Kom kom, niet zo somber. Moet u eens buiten kijken: het is heerlijk weer vandaag.'

De reactie van de vrijwilliger wekt de indruk dat hij de gevoelens van de oudere vrouw niet serieus neemt: waarschijnlijk wil de vrouw op deze manier met de vrijwilliger in gesprek komen over haar verdriet en twijfels, maar de vrijwilliger kapt dit meteen af. Niet alleen biedt de vrijwilliger de vrouw geen mogelijkheid om te praten over haar gevoelens, hij laat door zijn reactie tevens merken dat hij vindt dat de oudere vrouw geen (voldoende) reden heeft om somber te zijn: haar gevoelens zijn niet terecht. Dit is voor de oudere vrouw zeer onplezierig: zij staat hierdoor op dat moment alleen met haar twijfels en verdriet.

Verdieping van het gesprek

Het stellen van vragen kan duidelijkheid bieden over de mate waarin er sprake is van zinverlies, maar dat niet alleen. Vragen kunnen ook meer helderheid verschaffen over de oorzaken van dit zinverlies. Er kunnen diverse voorbeelden van vragen worden gegeven die zorgen voor meer inzicht in de oorzaken.

'Weet u hoe het komt dat u zich de laatste tijd zoveel bezighoudt met de zin van het leven? Dat u zich afvraagt waarom bepaalde dingen gebeuren?'

'Hebt u dat gevoel al langer?'

'Hebben er veranderingen in uw leven plaatsgevonden die van grote invloed zijn op uw leven, op wat u belangrijk vindt? Bijvoorbeeld het contact met bepaalde personen, werk of hobby's?'

'Wat betekenen deze veranderingen voor u?'

Soms komt u er door deze vragen achter dat de ander niet alleen wil praten over zinverlies en hoe dit is ontstaan, maar dat hij ook op zoek is naar manieren om dit zinverlies op te heffen. Vragen stellen kan leiden tot meer duidelijkheid over de mogelijkheden om weer zin te ervaren én de hulp die u hier eventueel bij kunt bieden (wanneer u dat beiden wilt):

‘Is het mogelijk om (eventueel met hulp van anderen) iets te doen aan deze ongewenste veranderingen? Wat zijn uw ideeën hierover?’
‘Als een verandering niet mogelijk is, hoe zou u de huidige situatie kunnen accepteren? Wat zou het accepteren van de situatie makkelijker maken?’

‘Als niets kan worden gedaan aan deze veranderingen, wat zou misschien de leegte, het gemis kunnen opvullen? Misschien zijn er dingen die u uw hele leven al hebt willen doen, maar waar u niet aan toe bent gekomen?’

‘Hoe zou ik u hierbij kunnen helpen?’

Er zijn nog vele andere voorbeelden van vragen te bedenken die het inzicht in het gevoel van zin(verlies) kunnen vergroten. Bij het stellen van vragen is het belangrijk om op de volgende dingen te letten:

Wel doen:

- beginnen met vragen die makkelijk te beantwoorden zijn;
- vragen stellen die ervoor zorgen dat het gesprek meer diepgang krijgt;
- vragen stellen die inzicht geven in de oorzaken van zinverlies en de mogelijkheden om bepaalde gebeurtenissen te verwerken en problemen op te lossen;
- zowel gesloten als open vragen stellen. Gesloten vragen zijn vragen waarbij slechts een of twee antwoorden mogelijk zijn (bijvoorbeeld: ‘Had u verdriet toen uw man net was overleden?’). Door middel van dit soort vragen kunt u de ander sturen om stap voor stap zijn verhaal te vertellen. Deze vragen nodigen echter niet uit tot een diepgaand gesprek. Daarnaast wordt iemand met zo’n vraag in een bepaalde rich-

ting ‘geduwd’ en wordt uitgesloten dat ook andere antwoorden mogelijk zijn. Antwoorden die van belang kunnen zijn. Open vragen (bijvoorbeeld: ‘Hoe voelde u zich toen uw man net was overleden?’) bieden deze ruimte wél: iemand kan datgene vertellen wat hij wil vertellen. Een mix van open en gesloten vragen zorgt dan ook voor de juiste balans;

- vragen naar voorbeelden. Soms is het voor iemand niet duidelijk waarom hij ‘geen zin meer heeft’. Door te vragen naar voorbeelden van situaties waarin iemand zich verdrietig, ongelukkig of boos voelde, kunt u beiden meer zicht krijgen op de oorzaken van zinverlies:

‘Kunt u een voorbeeld geven van een situatie waarin u zich niet gelukkig voelde?’

‘Wat gebeurde er toen?’

‘Wat dacht u op dat moment?’

- de ander de vrijheid geven om op bepaalde vragen wel of niet in te gaan. Sommige vragen kunnen té persoonlijk zijn. De ander heeft dan het volste recht om geen antwoord op de vraag te geven.

Niet doen:

- negatieve en zwaarbeladen vragen stellen. Een voorbeeld: ‘Hebt u wel eens het gevoel dat anderen u niet meer nodig hebben?’ Dit soort vragen kunnen afschrikken;
- alleen gesloten vragen stellen: hierdoor bereikt u geen diepgang in het gesprek én kan de ander het gevoel krijgen dat hij aan een ‘kruisverhoor’ wordt onderworpen;
- té open vragen stellen, zodat iemand niet weet wat hij op de vraag moet antwoorden. Dit kan leiden tot beknopte antwoorden (‘slecht’, ‘ik weet het niet’) of pijnlijke stiltes;

- sturende vragen stellen: de vragen moeten iemand niet in de richting van een bepaald antwoord duwen (bijvoorbeeld: 'Vindt u niet ook dat het verkeerd is om...'). Hierdoor wordt de indruk gewekt dat u niet zozeer geïnteresseerd bent in wat de ander vindt, maar dat u op zoek bent naar een bevestiging van uw eigen mening;
- 'waarom'-vragen stellen. Twee voorbeelden: 'Waarom hebt u zoveel verdriet?', 'Waarom hoeft het voor u allemaal niet meer?' Wanneer u iemand vraagt naar het 'waarom', zal diegene het gevoel krijgen dat hij verantwoording moet afleggen voor hetgeen hij denkt en voelt. Dit leidt vaak alleen tot antwoorden die in onze maatschappij aanvaardbaar worden gevonden;
- vragen stellen die niet van belang zijn: bij het stellen van vragen is het belangrijk erop te letten dat u vragen stelt die voor de ander zelf van belang zijn. Vragen die niets te maken hebben met het besproken onderwerp, of die iemand afbrengen van een voor hem belangrijk onderwerp, zijn uit den boze. Zulke vragen leiden niet tot inzicht in het zinverlies én de eventuele mogelijkheden om het leven een stukje te veraangemen;
- vragen stellen om stiltes op te vullen. Soms voelen we ons ongemakkelijk wanneer er stiltes vallen in een gesprek. We proberen deze stiltes dan op te vullen door bijvoorbeeld allerlei vragen te stellen. Stiltes zijn echter heel waardevol. Ze geven ons de gelegenheid even stil te staan bij wat er zojuist is gezegd. Ook bieden ze ons de mogelijkheid nieuwe vragen en opmerkingen te formuleren, of de moed te verzamelen om moeilijke onderwerpen aan te kaarten. Het opvullen van stiltes door vragen te stellen doorbreekt deze gedachtestroom;
- iemand (met zachte hand) dwingen om op sommige vragen in te gaan. Soms willen mensen liever niet op bepaalde vragen ingaan, omdat zij dat té persoonlijk vinden, het als te confronterend ervaren enzovoort. Het is van groot belang daar niet verder op in te gaan. Wanneer u dat wél doet, bestaat de kans dat iemand dichtklapt en het gesprek afkapt.

De ander als uitgangspunt

Alleen door te achterhalen wat er bij de ander (de oudere) speelt en hoe zijn situatie is, kunt u hem goed ondersteunen: iedereen is immers anders, bevindt zich in een andere situatie en heeft andere wensen en behoeften.

Wel doen:

- met een open oor en (voor zover dat mogelijk is) onbevooroordeeld luisteren naar wat iemand vertelt. Het is belangrijk dat u met aandacht luistert naar de ander en zijn problemen en gevoelens erkent (zie hoofdstuk 4 'Luisteren');
- uitgaan van de opmerkingen van de betreffende persoon om te achterhalen wat de kern van het verhaal is. Om iemand daadwerkelijk te kunnen steunen en helpen, is het van belang dat u uitgaat van en voortbordurt op zijn verhaal. Anders bestaat het gevaar dat u praat over zaken die voor de ander niet belangrijk zijn;
- proberen u in te leven in de ander: hoe ziet zijn situatie eruit? Hoe voelt hij zich hierbij? Hoe kan de situatie, uitgaande van zijn wensen en behoeften, eventueel worden verbeterd?

Niet doen:

- uitgaan van eigen inzichten, ervaringen en oordelen. Soms hebben we de neiging te denken dat we al weten hoe de situatie eruitziet en op welke manier iemand hier het beste mee kan omgaan. Dit is echter niet mogelijk: wij zijn immers niet de ander en zitten niet in dezelfde situatie. Om die reden is het belangrijk onbevooroordeeld te luisteren naar wat iemand vertelt;
- opdringen van eigen mening en opvattingen. Wanneer wij niet met een open oor luisteren naar het verhaal van een ander, bestaat het gevaar dat we hem onze eigen mening en opvattingen opleggen. Als gevolg hiervan kan niet worden doorgedrongen tot de kern van het verhaal, datgene waar het om draait. Daardoor zijn wij dan niet in staat om de

ander daadwerkelijk te helpen. Hierbij moet worden opgemerkt dat dit niet wil zeggen dat u nooit kunt praten over uw eigen kijk op het leven. Wanneer u bijvoorbeeld hetzelfde geloof belijdt als de ander en ontdekt dat het geloof hem steun geeft, kan het een goed idee zijn om daar samen over te praten. Er moet echter worden voorkomen dat iemand bepaalde meningen en opvattingen krijgt opgelegd.

Een positieve benadering

Soms kan en wil de ander zijn eigen situatie verbeteren, in de hoop zijn leven een stukje te kunnen veraangenamen. Om daadwerkelijk te komen tot mogelijkheden om de situatie te verbeteren, is het belangrijk uit te gaan van wat iemand nog wél kan, in plaats van de beperkingen centraal te stellen. De vragen die u de ander stelt, kunt u het beste op zo'n manier formuleren, dat hij tot de ontdekking komt dat er nog een (heel) aantal dingen is die hij wél kan, als hij dat graag wil: dingen die het leven veraangenamen en die iemand het gevoel geven nodig te zijn en gewaardeerd te worden. Hierdoor kan de ander worden geprikkeld om activiteiten te ondernemen.

Wel doen:

- iemand benaderen vanuit zijn mogelijkheden en interesses. Enkele voorbeelden hiervan zijn:

'Ik kan me goed voorstellen dat u uw werk mist. U hebt zo veel kennis en ervaring opgedaan in uw beroep. Het is dan misschien niet meer mogelijk om betaalde arbeid te verrichten, maar ik ben ervan overtuigd dat uw kennis en ervaring nog op vele plaatsen goed van pas kunnen komen. Hebt u daar al eens over nagedacht?'

'Het is ook heel vervelend dat u aan huis gebonden bent vanwege uw lichamelijke klachten. Maar er zijn ook vele hobby's te bedenken die u binnenshuis kunt doen. Zo hoorde ik bijvoorbeeld van uw familie dat u altijd zo goed kon dichten. Wat zou u ervan vinden om bijvoorbeeld deze oude hobby weer op te pakken?'

Niet doen:

- de ander benaderen vanuit zijn beperkingen. De volgende voorbeelden geven een illustratie van hoe u mensen beter niet kunt benaderen:

‘U moet maar niet meer gaan wandelen, u kunt tenslotte niet meer zo goed lopen.’

‘U moet ook niet zoveel meer willen: u bent tenslotte niet meer de jongste.’

‘Tja, met de ouderdom komen ook de gebreken. Dan is het tijd voor rust. En dan kunnen anderen fijn voor u zorgen.’

Dergelijke opmerkingen kunnen iemand het gevoel geven overbodig te zijn, weinig meer te kunnen en te mogen presteren. Maar dit is natuurlijk niet het geval. Ouderen hebben vaak kennis, ervaring en levenswijsheid, waar wij nog veel van kunnen leren. Omgekeerd hebben diverse ouderen de behoefte nodig te zijn in deze maatschappij. Het is dan ook van belang dat wij een beroep op deze ouderen blijven doen, zódanig dat zij hieraan kunnen en willen voldoen: een appèl op maat.

6 Troost bieden

Ook troost bieden kan heel belangrijk zijn. Gevoelens delen met een ander is vaak al voldoende. Mensen voelen zich soms heel alleen met hun verdriet, hebben het gevoel dat zij hun pijn met niemand kunnen delen. Op zo'n moment vindt iemand het prettig om te weten dat u met hem meeleeft. Hierdoor heeft hij het gevoel dat hij verdriet mag hebben, dat dat helemaal niet vreemd is, en dat hij niet alleen staat. Hij voelt zich begrepen en kan kracht putten uit het feit dat hij er niet alleen voor staat.

'Een schouder bieden, warmte, dat heeft iedereen nodig. Dat helpt: je voelt je dan niet zo alleen.'

U kunt op allerlei manieren troost bieden: door bij iemand te zijn en bijvoorbeeld een arm om hem heen te slaan (troosten met 'lichaamstaal') of door troostende woorden.

Troosten met 'lichaamstaal'

In de eerste plaats kunnen lichamelijk contact, non-verbale gebaren of alleen al het aanwezig zijn troost bieden: soms zegt een hand op je schouder meer dan woorden. Vooral wanneer de oudere of u niet zo'n behoefte hebben aan het uitspreken van bepaalde gevoelens, kunt u op een dergelijke

wijze laten blijken dat u met de ander meevoelt. Er zijn diverse mogelijkheden waarop u door middel van lichamenlijk contact of andere non-verbale gebaren steun kunt bieden:

Door bij iemand te zijn wanneer hij het even moeilijk heeft: bijvoorbeeld bij hem gaan zitten.

Door iemand een hand te geven bij vertrek.

Door een hand op de schouder van de ander te leggen.

Door een arm om de ander te slaan.

Door middel van diverse gezichtsuitdrukkingen (meelevend kijken, instemmend knikken et cetera).

Wel doen:

- de behoefte van de ander centraal stellen. Misschien vindt u het fijn om iemand te troosten door diegene even vast te pakken. Dit wil echter niet zeggen dat de ander dat ook op prijs stelt. Alhoewel lichamenlijk contact vaak steun kan bieden, vindt niet iedereen dat prettig: sommige mensen voelen zich niet op hun gemak wanneer er lichamenlijk contact is. Zij hebben behoefte aan wat meer afstand. Het is dan ook belangrijk dat u rekening houdt met wat de ander prettig vindt: een stevige knuffel, een hand op de schouder of simpelweg het aanwezig zijn. Wat iemand kan troosten, is zeer persoonlijk.

Woorden van troost

U kunt iemand ook troosten door middel van woorden. Die woorden hoeven geen betrekking te hebben op de levensvragen die de ander zichzelf stelt. Het gaat erom dat u uitspreekt dat u met hem meeleeft.

Wel doen:

- laten zien dat u de gevoelens van de ander erkent en deelt. De volgende voorbeelden laten zien wat u zoal zou kunnen zeggen om te laten merken dat iemand niet alleen staat:

'Ik kan me goed voorstellen dat u zich zo voelt.'

'Dat wat u hebt meegemaakt, valt niet mee.'

'Ik leef met u mee.'

'Ik heb bewondering voor de manier waarop u zich er doorheen probeert te slaan.'

'Ik weet niet wat ik kan zeggen om u tot steun te zijn.'

'Ik voel me machteloos. Ik weet niet wat ik hierop moet zeggen.'

Het is helemaal niet erg om openlijk te zeggen dat u niet weet wat u kunt zeggen om de ander te steunen, 'op te vrolijken'. Dat verwacht hij ook niet van u. Het gaat erom dat u door dit soort reacties het verdriet en de twijfels erkent: het verdriet en de vragen zijn gerechtvaardigd. Juist deze erkenning is een grote steun.

Niet doen:

- de gevoelens van de ander negeren. Soms gaan we niet in op het verdriet en de twijfels van een ander uit angst dat het verdriet alleen maar groter wordt. Of proberen we iemand 'op te vrolijken' door bijvoorbeeld te zeggen dat er mensen zijn die het minder goed hebben. Er kunnen diverse voorbeelden worden gegeven van dergelijke opmerkingen:

'U moet maar denken: na regen komt zonneschijn.'

'Kop op, niet zo somber. Kijk eens wat voor een mooi weer wij vandaag hebben.'

'U moet eens kijken naar wat u allemaal wél kunt.'

'We hebben allemaal wel eens geen zin meer.'

'Ach, u hebt mij toch?'

In enkele gevallen kan zo'n opmerking ervoor zorgen dat de ander gaat nadenken over zijn eigen situatie en deze vervolgens in een ander perspectief plaatst: het had er inderdaad ook heel anders, nog slechter, uit kunnen zien. Maar doorgaans geven dergelijke opmerkingen, hoe goed bedoeld ook, geen steun. Iemand voelt zich door dit soort opmerkingen niet serieus genomen: zijn verdriet wordt niet erkend. Het wekt de indruk dat hij geen verdriet mag hebben, dat hij overdrijft en dat de ander geen tijd wil besteden aan het bespreken van zijn gevoelens. Hierdoor voelt hij zich alleen staan en durft hij niet makkelijk nog een keer over zijn gevoelens te praten.

7 Praktische steun bieden

U hoeft niet per se allerlei diepgaande gesprekken met iemand te voeren over de zin van het leven om hem te kunnen helpen. Soms kunt u ook door middel van concrete activiteiten iemand tot steun zijn. U kunt hem bijvoorbeeld stimuleren contact op te nemen met iemand die hem op professionele wijze kan begeleiden bij het accepteren van bepaalde gebeurtenissen en het (opnieuw) zin geven van zijn leven (bijvoorbeeld de geestelijk werker, de maatschappelijk werker, de psycholoog). Of u kunt er bijvoorbeeld voor zorgen dat bepaalde problemen worden verholpen, of dat het ondernemen van allerlei activiteiten mogelijk wordt gemaakt. Dit kan het leven wat leuker, boeiender en zinvoller maken. Het zijn vaak de kleine dingen die iemand plezier kunnen doen en die het leven een beetje veraangenamen. Een oplossing kan aan de hand van een aantal stappen worden gezocht (Boelen, Huiskes en Kienhorst, 1999). Dit wil echter niet zeggen dat u bij het oplossen van een probleem ook daadwerkelijk al deze stappen in een bepaalde volgorde doorloopt: sommige stappen slaat u over, andere stappen lopen in elkaar over of vinden tegelijkertijd plaats. De volgende stappen zijn te onderscheiden:

- 1 Het probleem benoemen en verhelderen.
- 2 Een lijst maken van mogelijke oplossingen.
- 3 De voor- en nadelen van de verschillende oplossingen op een rij zetten.
- 4 Kiezen voor de beste oplossing.
- 5 Uitvoering van de gekozen oplossing.
- 6 Beoordeling van de gekozen oplossing.

1 Het probleem benoemen en verhelderen

Samen met de ander stelt u vast wat zijn precieze probleem is. Een voorbeeld: de oudere verveelt zich als gevolg van de geringe deelname aan activiteiten.

2 Een lijst maken van mogelijke oplossingen

Samen bedenkt u mogelijke oplossingen voor het probleem. Hierbij gaat het niet alleen om de meest gangbare oplossingen, maar om een breed pakket aan mogelijkheden. Voorbeelden van mogelijke oplossingen voor bovengenoemd probleem zijn: een cursus volgen; een (oude) hobby oppakken; contact zoeken met anderen om samen activiteiten te ondernemen; aansluiten bij een club of vereniging.

3 De voor- en nadelen van de verschillende oplossingen op een rij zetten

Samen gaat u vervolgens na wat de voor- en nadelen zijn van de diverse mogelijkheden. Er wordt onder andere gekeken naar de haalbaarheid van de oplossingen en het standpunt van de ander ten aanzien van de mogelijkheden (Wil de oudere bijvoorbeeld wel een cursus gaan volgen?).

4 Kiezen voor de beste oplossing

Na de voor- en nadelen van de diverse mogelijkheden tegen elkaar te hebben afgewogen, wordt besloten welke oplossing het meest geschikt is. De oudere besluit bijvoorbeeld zich aan te sluiten bij een seniorenvereniging.

5 Uitvoering van de gekozen oplossing

De oudere voert de voorgenomen oplossing uit in de praktijk: hij gaat op zoek naar een seniorenvereniging en sluit zich hierbij aan.

6 Beoordeling van de gekozen oplossing

Na verloop van tijd beoordeelt u samen met de ander of het probleem door de gekozen oplossing is opgeheven. Wanneer dit niet het geval blijkt te zijn, kunt u samen nagaan waarom het probleem niet is verholpen: is de uitvoering van de gekozen oplossing niet goed verlopen, was de gekozen oplossing achteraf gezien geen goede oplossing, is er een andere oplossing die het probleem wél kan opheffen?

U kunt de ander niet alleen tot steun zijn bij het bedenken van oplossingen: u kunt hem wellicht ook helpen het probleem daadwerkelijk op te lossen (het uitvoeren van de gekozen oplossing). De hulp die iemand (eventueel) bij de uitvoering nodig heeft, kan zeer uiteenlopen:

- *Stimuleren.*

Sommige mensen willen bepaalde zaken wel oppakken, veranderen of oplossen, maar durven de stap niet te zetten: bijvoorbeeld op vakantie gaan. U kunt de ander aanmoedigen tot bepaalde activiteiten door bijvoorbeeld regelmatig te vragen naar (de uitvoering van) zijn plan of te laten merken dat u het een goed plan vindt: 'En, bent u uw vakantie al aan het regelen? Ik vind dat zo'n goed idee: lekker er even tussenuit, onder andere mensen zijn. Heerlijk toch?!' Ook kunt u het zelfvertrouwen van de ander vergroten door hem te wijzen op de kwaliteiten en vaardigheden die hij heeft om het plan of de activiteit tot een goed einde te brengen: 'U bent nog zo kwiek en u weet zich overal te redden. U bent goed in staat om alleen op vakantie te gaan.' Het spreekt voor zich dat de aanmoediging gegrond moet zijn: iemand moet daadwerkelijk de geprezen en benodigde vaardigheden en kwaliteiten 'in huis hebben'.

- *De ander voorzien van informatie.*

Mensen beschikken niet altijd over de benodigde informatie om hun wensen en behoeften te kunnen vervullen. Bijvoorbeeld: een oudere wil vrijwilligerswerk gaan doen, zodat zijn vrije tijd op een leuke manier wordt ingevuld. Hij weet echter niet hoe hij dit moet aanpakken: wat voor soort vrijwilligerswerk hij kan gaan doen, waar hij kan gaan werken, waar hij zich kan aanmelden enzovoort. U kunt samen met hem op zoek gaan naar de benodigde informatie.

- *De ander vergezellen.*

Soms wil iemand iets doen of ondernemen, maar kan of durft hij dat niet in zijn eentje. Wanneer een oudere bijvoorbeeld graag naar een seniorenvereniging wil gaan, maar niet alleen durft te gaan, zou u bijvoorbeeld samen met hem eens een kijkje kunnen nemen bij een

seniorenvereniging in de buurt. Of misschien wil de oudere naar een seniorenvereniging, maar kan hij niet in zijn eentje gaan, omdat hij rolstoelgebruiker is. U zou in zo'n situatie, als u dit wilt én hiertoe in de gelegenheid bent, hem af en toe naar de vereniging kunnen brengen.

- *Verwijzen.*

Wanneer u, om wat voor reden dan ook, niet in de gelegenheid bent om iemand te helpen, kunt u hem wellicht verwijzen naar instanties en personen die hem mogelijk wél verder kunnen helpen. In bovengenoemd voorbeeld kunt u de oudere bijvoorbeeld verwijzen naar een rolstoeltaxi die kan zorgen voor het vervoer van en naar de seniorenvereniging.

Ten slotte is het verstandig om op de volgende punten te letten bij het aanbieden van uw hulp:

Wel doen:

- de betreffende persoon centraal stellen (zie 'De ander als uitgangspunt' in hoofdstuk 5). Door vragen te stellen kunt u achterhalen wat de ander graag zou willen doen of veranderen, maar door omstandigheden niet zelfstandig kan of durft te bewerkstelligen;
- sámen bedenken welke mogelijkheden er zijn om de bestaande problemen op te heffen;
- hulp van iemand anders inroepen. Wanneer het u, om wat voor reden dan ook, niet lukt om bepaalde problemen op te lossen of activiteiten mogelijk te maken, is het belangrijk samen met de betreffende persoon hulp van anderen in te schakelen. Wellicht kan een ander (de vrijwilligerscoördinator, een familielid, een hulpverlener) wél een stapje verder komen;
- de ander laten beslissen welke oplossing de beste oplossing is. Het gaat immers om hém en hÍj moet de gekozen oplossing uitvoeren. Wat volgens u de beste oplossing is, hoeft voor een ander niet de meest geschikte oplossing te zijn.

Niet doen:

- altijd alles willen oplossen. Soms is het mogelijk om een probleem op te lossen en kan hierdoor het leven van de ander wat worden veraangenaamd. Het is echter lang niet altijd mogelijk om problemen te verhelpen. Soms wil de ander ook niet dat u voor een oplossing zorgt: hij wil dat u vooral luistert naar wat hij vertelt. Het is dan ook belangrijk niet meteen oplossingen aan te dragen, maar eerst goed te luisteren naar wat de ander vertelt. Pas daarna kan, als de ander dat graag wil, naar eventuele oplossingen worden gezocht;
- uitgaan van eigen ideeën over wat iemand wil ondernemen, veranderen of oplossen. Soms denken we te weten wat de ander belangrijk vindt, waar hij plezier aan beleeft. Dit kunnen wij echter niet (altijd) weten: iedereen is anders en heeft andere wensen en behoeften. Het is dan ook belangrijk uit te gaan van het individu en goed te luisteren naar wat dit individu te vertellen heeft;
- op eigen houtje activiteiten ondernemen. Het is van belang dat u samen met de ander op zoek gaat naar mogelijkheden om bestaande problemen op te lossen. Juist door zelf bepaalde zaken op te lossen en initiatief te tonen, krijgt iemand vaak een goed gevoel;
- de ander iets opleggen. Soms kan een bepaald probleem worden opgelost of kunnen obstakels worden opgeheven, maar is de ander het niet eens met de mogelijke oplossingen. Of ziet de ander op het laatste moment af van de mogelijkheden. Dan moet dat worden gerespecteerd. Al vindt u zelf dat de mogelijke oplossingen goede oplossingen waren. Iemand kan niet (met zachte hand) worden gedwongen.

8 Samen activiteiten ondernemen

'Soms zit ze helemaal in zak en as als ik kom. Dan heeft ze een hele tijd op haar kamer zitten piekeren over van alles en nog wat. Ze zegt dan tegen me: "Waar doe ik het nog voor? Zit ik hier maar... mijn zoon komt niet, mijn kleinkinderen hebben geen tijd voor me..." Nou, dan vraag ik aan haar wat ze wil gaan doen. En dan gaan we bijvoorbeeld een eindje wandelen, of we gaan ergens een kop koffie drinken. Van die kleine dingetjes, maar ze helpen wel. Ze lacht daarna weer, heeft het weer naar haar zin. Dan pakt ze me even vast en dan zegt ze: "Wat fijn dat je dit voor me doet."' "

Gezellig bij elkaar zijn kan het leven veraangenamen. Alhoewel het leuk is om over de meest uiteenlopende onderwerpen te praten, vinden veel mensen het ook plezierig wanneer ze af en toe iets anders kunnen ondernemen. Dit hoeven geen grootse activiteiten te zijn. Sommige mensen genieten bijvoorbeeld erg van de natuur, maar kunnen dat vanwege hun lichamelijke beperkingen niet in hun eentje: u zou samen naar het bos kunnen gaan. Dit kan voor u beiden een uitje zijn waar veel plezier aan wordt beleefd.

Samen een activiteit ondernemen hoeft echter niet per se buitenshuis plaats te vinden. Ook binnenshuis kunt u van alles ondernemen: samen naar een film kijken, muziek luisteren, een spelletje spelen... Hierdoor wordt iemand

in de gelegenheid gesteld, samen met een ander, die dingen te doen die hij graag wil doen, maar niet in zijn eentje kan of wil ondernemen. Activiteiten waar u beiden van kunt genieten en die het leven een beetje veraangenamen: activiteiten die kunnen uitgroeien tot een gezamenlijke hobby.

Bij het op zoek gaan naar een gezamenlijke activiteit of hobby, is het belangrijk op de volgende punten te letten:

Wel doen:

- uitgaan van de gezamenlijke interesses. Bij het op zoek gaan naar een leuke activiteit of hobby die u samen kunt ondernemen, is het belangrijk dat zowel uw interesses als de interesses van de ander hierin worden meegenomen. De activiteit moet immers u beiden plezier schenken;
- een brede blik werpen op mogelijk interessante activiteiten. Soms zult u niet meteen een gezamenlijke ‘hobby’ ontdekken. Daarom is het van belang dat niet alleen aandacht wordt besteed aan de meest voor de hand liggende activiteiten, maar dat ook naar andere, minder voorkomende activiteiten wordt gekeken. Als u zich beiden op deze manier opstelt, zult u vast en zeker een leuke gezamenlijke activiteit ontdekken;
- kiezen voor haalbare activiteiten. Wanneer u samen een activiteit hebt gevonden waar u beiden veel plezier aan kunt beleven, wil dat nog niet zeggen dat dit ook daadwerkelijk mogelijk is. Sommige activiteiten zijn eenvoudigweg niet haalbaar, bijvoorbeeld vanwege de lichamelijke beperkingen, de beperkte hoeveelheid tijd die u beiden kunt en wilt vrijmaken, de financiële consequenties van de activiteit et cetera. Het is dus zaak niet alleen te zoeken naar een gezamenlijke activiteit, maar tevens naar een haalbare bezigheid. Met enig doorzettingsvermogen moet dit lukken: er zijn voldoende activiteiten die weinig tijd, geld en energie vereisen en heel leuk zijn.

Niet doen:

- denken te weten wat de ander leuk vindt. Soms hebben we de neiging te denken dat we wel weten wat iemand (in dit geval de oudere) wil. ‘De oudere’ bestaat echter niet. Een voorbeeld hiervan is het vooroor-

deel van veel mensen dat iedere oudere van bingo, kaarten en trekharmooniecamuziek houdt. Iedere oudere is uniek, met zijn eigen wensen, behoeften en interesses. Om te weten te komen wat de oudere wil, moeten we vragen naar zijn interesses;

- activiteiten ondernemen die slechts een van beiden plezierig vindt. Het is niet de bedoeling dat een van u beiden zich volledig moet aanpassen aan de ander. Dit betekent immers dat slechts één persoon de activiteit als prettig ervaart. En het gaat juist om het ondernemen van activiteiten die u beiden (in meer of mindere mate) een plezierige tijdsbesteding vindt, zodat u nog lange tijd samen allerlei activiteiten wilt ondernemen;
- niet-haalbare activiteiten of hobby's (willen) ondernemen. Soms willen we iets zó graag, vinden we het zó leuk, dat het moeilijk is om te erkennen dat de betreffende activiteit niet mogelijk is. Sommige activiteiten blijken lichamelijk, financieel of qua tijd niet haalbaar te zijn. Wanneer u beiden besluit toch dergelijke niet-haalbare activiteiten te ondernemen, zal dat op termijn leiden tot een verminderd plezier, of zelfs frustratie. De activiteit vraagt immers te veel energie, tijd of geld van u en/of de ander;
- de ander (bepaalde) bezigheden opleggen. Soms kan iemand er behoefte aan hebben activiteiten te ondernemen, maar desondanks besluiten niet te willen deelnemen aan (bepaalde) activiteiten. Iemand kan om verschillende redenen hiertoe besluiten: hij durft niet, hij vreest dat de activiteit (te) veel energie kost, hij vindt de activiteit bij nader inzien toch niet zo leuk et cetera. Het is belangrijk om respect te hebben voor het besluit van de ander. Ook wanneer u denkt dat het deelnemen aan de activiteit de ander (uiteindelijk) goed zal doen, is het verstandig de activiteit niet op te dringen. Wanneer u bepaalde activiteiten oplegt, zal dat het plezier van de ander niet ten goede komen. Ook ú zult er hierdoor op de langere termijn geen genoegen aan beleven de betreffende activiteit te ondernemen.

Samenvattend

Wij zijn in dit hoofdstuk en de vorige hoofdstukken dieper ingegaan op enkele manieren waarop veel vrijwilligers steun bieden aan mensen die kampen met zinvragen en zinverlies. Door middel van citaten hebben wij geprobeerd u te laten zien hoeveel u als vrijwilliger voor een ander betekent. Het bieden van een luisterend oor, praten over zin en zinverlies, troosten, het ondernemen van allerlei activiteiten en het bieden van een helpende hand: het zijn allemaal vormen van steun die voor een ander heel waardevol zijn. Zeker omdat u dit als vrijwilliger vanuit uw hart doet: u wilt graag iets betekenen voor een ander, neemt er de tijd voor en voelt zich vaak persoonlijk betrokken bij het wel en wee van de ander.

Het is echter lang niet altijd gemakkelijk om iemand te steunen bij zinverlies. Daarom hebben wij een aantal suggesties gegeven die u ter hand kunt nemen op het moment dat u niet goed weet hoe u het beste kunt reageren in een bepaalde situatie. Dit wil echter niet zeggen dat wat in het voorgaande is beschreven dé manier is om met zinvragen en zinverlies om te gaan. Er is niet één manier: afhankelijk van de betrokken personen en de situatie wordt een bepaalde vorm van steun gevraagd en gegeven. Misschien hebt u uw eigen manier gevonden om iemand tot steun te zijn bij zinverlies. Ook die manier is prima: u hebt immers door eigen (vaak jarenlange) ervaring gemerkt hoe ú andere mensen het beste kunt steunen.

Tot slot willen wij nog vermelden dat alhoewel vrijwilligerswerk een boeiende, nuttige en plezierige activiteit is, het op gezette tijden ook heel zwaar kan zijn. Het is dan ook belangrijk dat u bij het helpen van een ander uw eigen grenzen niet uit het oog verliest. Grenzen stellen en bewaken is echter niet altijd even gemakkelijk. Daarom besteden wij het laatste hoofdstuk aan dit onderwerp.

9 Grenzen

In iedere relatie bestaan grenzen. Grenzen hebben een functie: zij geven bijvoorbeeld aan hoeveel tijd en energie iemand in de relatie wil steken en in hoeverre hij een vriendschap wil opbouwen met de ander. Grenzen bepalen wat iemand wel en wat hij niet voor de ander kan, mag of wil doen. Ook u hebt te maken met bepaalde grenzen in uw relatie met een ander. Het is belangrijk deze grenzen te bewaken. Hiermee voorkomt u dat de grenzen worden overschreden en er moeilijke, pijnlijke situaties ontstaan. Om die reden besteden wij in dit laatste hoofdstuk aandacht aan het stellen en bewaken van grenzen.

Gevoelens

In uw contact met een ander vangt u signalen op die te maken hebben met de wensen, behoeften en problemen van die persoon. Juist omdat u als vrijwilliger vaak meer tijd hebt om te luisteren dan bijvoorbeeld de medewerker van de thuiszorg, en niet zelden een goede relatie met hem hebt opgebouwd, hoort u hier meer over. Hij vertrouwt u vaker toe waar hij tegenaan loopt en wat hem bezighoudt.

Deze vertrouwensrelatie kan diverse gevoelens bij u losmaken. Vooral wanneer de ander aangeeft dat hij niet meer weet wat de zin van het leven is, kunnen allerlei emoties bij u naar boven komen: emoties die niet altijd zo plezierig zijn. U kunt bijvoorbeeld verdriet hebben omdat u de pijn en de wanhoop van de ander ziet en begrijpt waarom hij zich zo voelt. Ook kunt u

zich machteloos voelen wanneer u niet weet hoe u de situatie van de ander kunt helpen verbeteren. Of misschien wordt u door de ander aan het denken gezet over de zin van uw leven: Wat geeft betekenis aan mijn leven? Hoe ziet mijn leven eruit als ik oud ben? Welke tegenslagen heb ik gehad en welke zullen er nog op mijn pad komen? Hoe zal ik daarmee omgaan? Het is begrijpelijk dat dergelijke situaties emoties als verdriet, machteloosheid, angst en neerslachtigheid kunnen oproepen. U wordt immers geconfronteerd met de minder prettige gebeurtenissen van het leven die u ook kunnen overkomen, en de pijn en het verdriet van iemand die voor u vaak een dierbaar persoon is geworden.

Er kunnen echter ook gevoelens van irritatie ontstaan. U kunt de ander bijvoorbeeld een zeurpiet vinden: hij blijft óveral over mopperen en is nooit tevreden, terwijl daar volgens u geen reden voor is. Of u hebt het gevoel dat hij 'zielig' wil doen om op die manier aandacht te krijgen. Of u begrijpt niet waarom er bij de ander sprake kan zijn van zinverlies: hij heeft naar uw mening een goed en fijn leven. Het is te begrijpen dat in deze gevallen wel eens gevoelens van ergernis kunnen bestaan.

Wanneer u met dergelijke emoties rondloopt, is het belangrijk deze niet weg te drukken: uw emoties maken duidelijk dat de (situatie van de) ander een grote indruk op u maakt. Om te voorkomen dat het vrijwilligerswerk (alleen nog maar) een last vormt in plaats van een plezierige tijdsbesteding, doet u er goed aan uw gevoelens te delen met anderen. Dat kunnen familieleden, vrienden, andere vrijwilligers of uw begeleiders zijn. Praten met anderen lucht op: wanneer u uw verhaal kunt vertellen aan anderen, voelt u zich gesteund en krijgt u vaak meer inzicht in de situatie. Daarnaast kunnen zij u op allerlei andere manieren steun bieden: zij kunnen bijvoorbeeld zorgen voor afleiding, u wijzen op (het overschrijden van) uw grenzen enzovoort. Vooral mensen die ervaring hebben met soortgelijke situaties kunnen u goede adviezen geven over hoe u bepaalde zaken in dergelijke situaties kunt aanpakken: hoe kunt u iets ter sprake brengen, hoe kunt u sommige gevoelens loslaten et cetera. Wellicht kunt u als gevolg van de steun van anderen beter omgaan met de situatie én de gevoelens die hiermee gepaard gaan.

Steun en betrokkenheid bij zinverlies en het opnieuw zin geven aan het bestaan

Zoals al eerder is gezegd, is het waarschijnlijk dat u in uw relatie met een ander signalen opvangt over problemen, twijfels en verdriet. Wanneer u deze signalen waarneemt, moet u zich iedere keer weer afvragen wat u hiermee zult doen: gaat u in op wat u ziet en hoort, of legt u het naast zich neer? Wilt en kunt u de ander hierbij tot steun zijn of is het beter de ander door te verwijzen naar iemand anders?

In sommige situaties bent u misschien bereid én in de gelegenheid om de ander te steunen bij zinverlies en het opnieuw zin geven aan zijn leven. Als iemand bijvoorbeeld aangeeft dat hij nog maar weinig plezier in het leven kent omdat hij weinig te doen heeft, kunt u hem hier wellicht bij helpen. U moet zich hierbij wel bedenken in hoeverre u de ander hierbij tot steun wilt zijn: denkt u alleen mee over hoe hij zijn vrije tijd zou kunnen invullen of trekt u er samen met hem op uit om te zoeken naar leuke manieren om de tijd door te brengen? Hoeveel tijd en energie kunt en wilt u hierin steken?

In andere situaties wilt of kunt u geen steun bieden. Dit kan verschillende redenen hebben. U kunt het bijvoorbeeld niet opbrengen om de ander te steunen omdat u het op dat moment zelf moeilijk hebt. Of u hebt er gewoon niet altijd zin in om op de vragen en twijfels van de ander in te gaan. Het is heel begrijpelijk dat u niet altijd een steunpilaar voor de ander wilt zijn. Dat hoeft ook niet: u doet het vrijwilligerswerk niet alleen voor een ander, u doet het ook voor uzelf. De relatie moet voor u beiden zinvol en bevredigend zijn. Dat betekent dat niet alleen rekening moet worden gehouden met de wensen en behoeften van de ander: uw wensen, behoeften en mogelijkheden zijn net zo belangrijk. Dus als u het een keer niet kunt opbrengen om een ander te steunen, is dat uw goed recht.

Soms zijn de problemen en het verdriet te groot en te complex om de ander in uw eentje te kunnen steunen en helpen. Wanneer een oudere bijvoorbeeld aangeeft nergens meer voor te willen leven en euthanasie zou willen plegen, is dat een situatie die u niet in uw eentje kunt dragen. Het is belangrijk om in dergelijke situaties bij de ander aan te geven dat u deze situatie niet (alleen) kunt dragen en dat het verstandig is een deskundig persoon (bijvoorbeeld een geestelijk verzorger of maatschappelijk werker) in te schakelen. Deze heeft ervaring met dit soort gevoelens en heeft de beno-

digde kennis om iemand te begeleiden en te steunen. Maar ook in andere situaties (u hebt bijvoorbeeld het idee dat iemand steeds meer van u gaat eisen) moet u niet schromen uw gevoelens met hem te bespreken en samen te zoeken naar een oplossing. Vaak betekent dit de hulp van een ander inschakelen. Dit is absoluut geen schande: u kunt niet alles, dat kan niemand. Ieder heeft zijn eigen grenzen die hij moet bewaken. Het overschrijden van deze grenzen zorgt er op de lange duur voor dat het vrijwilligerswerk u geen plezier meer geeft. En dat is natuurlijk niet de bedoeling.

Het is belangrijk te beseffen dat het zinverlies van een ander niet door u of door anderen kan worden omgezet in zin. Alleen de persoon zelf kan proberen zijn leven weer zin te geven. Soms lukt dat, maar niet altijd: soms kan iemand zijn situatie niet accepteren of bestaat er geen 'oplossing' voor de oorzaken van zinverlies. Het kan ook zijn dat de ander zich niet wil inzetten om zijn leven opnieuw zin te geven. Of wil hij niet dat anderen worden betrokken bij zijn verdriet. Misschien heeft hij zelfs de neiging zich te verdrinken in zijn eigen verdriet, vindt hij dat prettig omdat hij op deze manier veel aandacht krijgt. In zulke situaties moet u proberen te accepteren dat de situatie waarschijnlijk niet zal verbeteren. Het is belangrijk te realiseren dat dit niets te maken heeft met uw inzet voor de ander: soms kunt u nog zo uw best doen, maar zal dat de situatie niet veranderen. Het heeft dan ook geen zin om koste wat kost te blijven proberen om de situatie te verbeteren. Het is verstandig om op zo'n moment de situatie los te laten. Hoe moeilijk dat ook is...

Het is niet eenvoudig uw grenzen te stellen en te bewaken. Daarom willen we u ten slotte de volgende suggesties meegeven:

Wel doen:

- eigen grenzen leren kennen. Om uw eigen grenzen te kunnen bewaken, is het belangrijk dat u weet wat uw grenzen zijn, en dat u zich bewust bent van deze grenzen. Sommige grenzen zijn duidelijk. Dit zijn vaak grenzen die u uzelf hebt gesteld voordat u met het vrijwilligerswerk begon: bijvoorbeeld het aantal uren dat u wilt besteden aan het vrijwilligerswerk, en het soort vrijwilligerswerk dat u wilt doen. Andere grenzen zijn echter niet zo duidelijk en komen vaak pas naar boven wanneer u zich in een lastige situatie bevindt. U kunt uw eigen grenzen leren kennen door af en toe na te denken over vragen als: hoeveel wil ik

investeren in de relatie? Wat wil ik wel en wat wil ik niet voor hem doen? Ook leert u uw grenzen beter kennen door zich voor te stellen dat u zich in een lastige situatie met de ander bevindt, en na te gaan hoe u in zo'n situatie reageert, waarom u zo reageert en hoe u zich hierbij voelt;

- praten over grenzen. Het is belangrijk dat u samen met de ander elkaars grenzen bespreekt, zodat u beiden weet wat u van de ander kunt verwachten. Wanneer u al aan het begin van het contact hierover praat, kunnen moeilijke situaties worden voorkomen. Er zal echter ook gedurende het contact wel eens worden gesproken over grenzen. Dat zal met name het geval zijn wanneer er sprake is van een moeilijke situatie of problemen binnen het contact. Praten schept duidelijkheid. Het spreekt voor zich dat elkaars grenzen op een respectvolle, niet-verwijtende en niet-kwetsende manier moeten worden besproken: er moet rekening worden gehouden met elkaars gevoelens.

Enkele voorbeelden van manieren waarop u een gesprek kunt beginnen over grenzen zijn:

Aan het begin van de relatie:

- *'Misschien is het handig om het samen even te hebben over wat we allebei verwachten van deze relatie. Bijvoorbeeld hoe vaak wij elkaar willen en kunnen zien, wat we leuk vinden om te doen... dat soort dingen.'*
- *'Is het niet een goed idee om samen een aantal afspraken te maken, bijvoorbeeld over hoe vaak en hoe lang ik op bezoek kom, waar ik u eventueel bij kan helpen in het huishouden enzovoort?'*

In een moeilijke situatie:

- *'Ik heb de laatste tijd af en toe het gevoel dat u meer behoefte hebt aan steun dan ik u kan geven. Hebt u dat gevoel ook of zit ik ernaast?'*
 - *'Ik vroeg me af of ons contact wel voldoet aan de verwachtingen die u daarvan hebt. Ikzelf heb soms het idee dat onze verwachtingen en eisen ten aanzien van het contact verschillend zijn. Hebt u ook wel eens dat gevoel?'*
-

- de grenzen bewaken. Zoals al eerder genoemd, kunnen door grenzen te stellen lastige situaties worden voorkomen. Daarom is het belangrijk de gestelde grenzen te bewaken. U kunt uw eigen grenzen bewaken door de ander duidelijkheid te bieden over wat u wel en wat u niet voor hem kunt of wilt doen. Ook betekent het bewaken van grenzen dat u soms 'nee' moet zeggen. Het is eenvoudigweg niet mogelijk om te voldoen aan alle wensen en behoeften van een ander. De volgende zaken kunnen u helpen bij het bewaken van uw grenzen (Boelen, Huiskes en Kienhorst, 1999):

- *Ondersteuning. Deze ondersteuning kan zowel formeel (vanuit de begeleider van vrijwilligers, leidinggevende of andere vrijwilligers) of informeel (van familie of vrienden) zijn. Het gaat erom dat u uw verhaal kunt doen, uw gevoelens met anderen kunt bespreken. Daarnaast kunnen anderen u advies geven over hoe u met bepaalde moeilijke situaties kunt omgaan. Tenslotte maakt het praten over uw verhaal en emoties u meer bewust van uw grenzen. De anderen kunnen u stimuleren bij het bewaken van deze grenzen.*

- *Ontspanning en afleiding. Ontspanning en afleiding zoeken is een manier om te kunnen omgaan met de spanning en emoties die het vrijwilligerswerk met zich mee kan brengen. Door leuke, ontspannende dingen te doen (bijvoorbeeld een dagje winkelen, een bezoek aan de sauna of rustig een boek lezen), verzet u uw zinnen: u bent op dat moment niet bezig met vrijwilligerswerk, de problemen van de oudere et cetera. Door goed voor uzelf te zorgen, voorkomt u dat u te betrokken raakt, het vrijwilligerswerk niet goed meer kunt doen, of helemaal opgebrand raakt.*

Het spreekt voor zich dat niet alleen uw grenzen moeten worden bewaakt: ook de grenzen van de ander moeten worden gehandhaafd.

Door samen te praten over elkaars grenzen (zie vorig punt) en respect te hebben voor deze grenzen, zullen de gestelde grenzen worden bewaakt;

- actie ondernemen wanneer grenzen worden overschreden. Soms worden binnen de relatie grenzen overschreden. Er zijn diverse voorbeelden van signalen te noemen die aangeven wanneer uw grenzen zijn overschreden: u kunt het werk emotioneel niet meer aan (bijvoorbeeld: u neemt de problemen van een ander mee naar huis), u beleeft geen plezier meer aan het vrijwilligerswerk (bijvoorbeeld: u ziet er tegenop bij de oudere op bezoek te gaan) enzovoort. Het is belangrijk om in dit soort situaties actie te ondernemen: ga op zoek naar ondersteuning, praat er met iemand over. Het lukt op wanneer u uw verhaal en gevoelens deelt met een ander. U kunt niet alleen uw hart luchten, maar ook samen zoeken naar een oplossing: Hoe leer ik problemen niet mee naar huis te nemen? Wat helpt mij te ontspannen? Hoe zorg ik ervoor dat mijn grenzen niet opnieuw worden overschreden? Indien u leert uw grenzen niet langer te (laten) overschrijden, zult u nog lange tijd plezier beleven aan het contact met de ander.
In sommige gevallen kunt u echter tot de conclusie komen dat het verstandiger is om uw relatie met de ander niet langer voort te zetten: de relatie geeft u niet de mogelijkheid om uw eigen grenzen te bewaken (de ander blijft bijvoorbeeld ondanks diverse gesprekken meer van u eisen dan u kunt en wilt geven, wat heeft geleid tot een gespannen en onaangename relatie). In dergelijke situaties kunt u beter samen besluiten de relatie te beëindigen. Dit geeft u beiden de mogelijkheid op zoek te gaan naar iemand anders, die wat betreft de opvattingen over de relatie wat meer bij u en bij de ander past.

Niet doen:

- grenzen aangeven als ware het 'wetten en regels'. Het is belangrijk dat u uw grenzen niet verwoordt in termen van 'strikte regels'. Dit kan de ander afschrikken. Daarnaast kan het de indruk wekken dat de grenzen niet kunnen worden bijgesteld, terwijl die behoefte wel kan ontstaan in de loop van het contact;

- privacy van de ander schenden. Het is begrijpelijk en zelfs noodzakelijk dat ook u uw hart af en toe lucht bij een ander (bijvoorbeeld bij de begeleider van de vrijwilligers). Dat is belangrijk om het vrijwilligerswerk vol te kunnen houden. Het is echter van belang de privacy van de ander hierbij niet uit het oog te verliezen. Vertel daarom uw verhaal alleen in strikt vertrouwen aan iemand anders (zo min mogelijk mensen), wees bewust van wat u tegen iemand over een ander zegt en tred bij het vertellen van uw verhaal niet in detail;
- grenzen (blijven) overschrijden. Wanneer u uw grenzen blijft overschrijden, zullen zich steeds meer moeilijke situaties gaan voordoen. Dit zal er op de langere termijn toe leiden dat u 'niets meer te geven hebt': er wordt immers meer van u gevraagd dan u kunt en wilt geven. Uiteindelijk zal dat tot gevolg hebben dat het vrijwilligerswerk te zwaar voor u wordt, en dat u er geen plezier meer aan beleeft. Hierdoor zou u kunnen besluiten te stoppen met het vrijwilligerswerk, het contact met de ander te verbreken. Dat zou zonde zijn. U bent immers vol goede moed en met plezier begonnen aan het vrijwilligerswerk. Om plezier te blijven houden in het werk, moet u uw grenzen bewaken, en actie ondernemen wanneer u deze grenzen overschrijdt.

Wanneer de grenzen worden bewaakt in een relatie, heeft deze meer kans om uit te groeien tot een krachtige en stabiele relatie, waarin u veel voor elkaar kunt betekenen.

Beste vrijwilliger,

Nu wij bij het einde van het boekje zijn aanbeland, willen wij u tot slot nog de volgende vragen stellen:

Realiseert u zich hoeveel u als vrijwilliger voor een ander betekent?

Hebt u meer kennis en inzicht gekregen in zin, zinvragen en zinverlies?

Hebt u ideeën opgedaan over het omgaan met bepaalde moeilijke situaties en gevoelens?

Bent u ervan overtuigd geraakt dat het noodzakelijk is om grenzen te stellen (en deze te bewaken) in het steunen van een ander?

Wij hopen dat u, na het lezen van dit boekje, bovenstaande vragen met ja kunt beantwoorden. Dat is wat wij met deze uitgave wilden bereiken.

Wij hebben geprobeerd u aan de hand van dit boekje te laten zien dat u een grote steun bent voor een ander. Juist u als vrijwilliger kunt veel voor iemand betekenen in tijden van zinverlies. U komt regelmatig op bezoek (gratis en voor niets, omdat u dat wilt), u neemt de tijd om te luisteren en te praten over de meest uiteenlopende zaken en u voelt zich persoonlijk betrokken bij het wel en wee van de ander. U kunt de leegte in iemands leven misschien niet (helemaal) opvullen en de problemen niet altijd oplossen, maar u kunt het leven van iemand vaak wel een stukje verlichten en veraangemen. Er zijn voor de ander, luisteren, praten, troosten, praktische steun bieden of samen leuke dingen doen: dat is wat u de ander kunt bieden en wat voor hem vaak zo waardevol is.

Maar het is niet altijd gemakkelijk om iemand te steunen die worstelt met zinvragen en zinverlies. Daarom hebben wij in dit boekje de nodige informatie en suggesties gegeven die u van dienst kunnen zijn in moeilijke situaties. Deze informatie en adviezen zullen u helpen bij het omgaan met levensvragen van anderen. Daarnaast hebben wij uitgebreid stilgestaan bij het belang van het stellen en bewaken van uw grenzen en de manieren waarop u dit kunt doen: alleen wanneer u ook rekening houdt met uw eigen wensen, behoeften en mogelijkheden kan een fijne en langdurige relatie met de ander ontstaan, die voor u beiden prettig en bevredigend is.

Met dit boekje willen wij u ondersteunen bij het vrijwilligerswerk, in de hoop dat u nog lange tijd met veel plezier dit belangrijke werk zult blijven doen. Veel succes!

Gebruikte literatuur

- Berg, M. van den
Zingeving in zorg. Nijkerk: Intro, 1995
- Berg, M. van den
De rest is stilte. Praten over de dood. Haarlem: Gottmer, 1993
- Boelen, P., C. Huiskes en I. Kienhorst
Rouw en rouwbegeleiding. Utrecht: NIZW, 1999
- Broers, A.
Met lege handen. Lesbrieven aan werkers in de ouderenzorg. Zoetermeer: Meinema, 1998
- Dellen, M.
De boksende boeddhiste en andere zoekers naar zingeving. Zutphen: Plataan, 1998
- Forceville-Van Rossum, J.
Uitzien naar morgen, over eenzaamheid en zingeving. Nijkerk: Intro, 1995
- Manneke, A.
Thema's voor verpleegkundigen. Baarn: Nelissen, 1990

Munnichs, J.M.A., C.P.M. Knipscheer e.a.
Ouderen en zingeving. Baarn: AMBO, 1995

Rijksen, H. en A. van Heijst
Levensvragen in de hulpvraag. Een werkboek voor hulpverleners en pastores.
[Best]: DAMON, 1999

Scholten, C.
Gewoon gezien. Signalering door vrijwilligers in zorg en welzijn. Utrecht:
NIZW, 2000

Slingerland, M.
'Het is, denk ik, niet voor niets dat ik nog leef'. *Trouw*, dinsdag 22 juni, 1999

Stemers-van Winkoop, M.
Zin, zorg en zijn. Omgaan met zin en zingeving in de thuiszorg. Bunnik:
Stichting Geloofsovertuiging en Levensbeschouwing, 1998

Stemers-van Winkoop, M.
Eenzaamheid en zingeving bij ouderen. Een hulpmiddel voor zorgverleners.
Baarn: Intro, 1996

Zanten-van Hattum, M. van
Leren omgaan met zingevingsvragen. Baarn: AMBO, 1994

Literatuur om verder te lezen

Luisteren naar zieken

Marinus van den Berg

Boek over de houding van het luisteren. Luisteren niet als passieve houding maar als actieve levenshouding; een houding die te maken heeft met betrokkenheid, met solidariteit; luisteren als de ervaring van werkelijk contact met de ander. Dit boek geeft een handreiking aan ieder die wil oefenen om zich beter in te leven in de ander.

Den Haag: Voorhoeve, 1984, 142 pagina's (ISBN 90-297-0779-8)

Oud geboren om jong te sterven. Ouderenzorg en levensverhaal

Gerda Breed (red.)

In *Oud geboren om jong te sterven* wordt de positie van ouderen gepeild en een brede opvatting van zorg verdedigd. Uitgangspunt is dat de aandacht voor geloof en zinvragen wezenlijk bij zorg hoort, in de brede betekenis van het woord 'zin': geluk ervaren, betekenis en duiding kunnen geven aan levenservaringen en deze in perspectief kunnen plaatsen van de eigen levensbeschouwing of godsdienst. Het vertellen van levensverhalen krijgt zo een eigen kleur.

In dit boek geven acht auteurs hun mening over de huidige ouderenzorg en worden kritische noten geplaatst bij een verzakelijkt zorgbeleid. Tegelijk is er veel aandacht voor het praktisch werken met levensvragen (onder andere aan de hand van 'het levensverhaal') in de ouderenzorg.

Zoetermeer: Meinema, 1998, 168 pagina's (ISBN 90-211-3717-8)

Toekomstmuziek

Renate Rubinstein

In het boekje *Toekomstmuziek* staat het verhaal 'Leeftijd'. Een kort, scherpzinnig en humoristisch verhaal over de moeite met en de onvermijdelijkheid van het ouder worden.

Amsterdam: Meulenhoff, 1986, 32 pagina's (ISBN 90-290-2474-7)

Tevreden ouder zijn

Jorg Zink

Persoonlijk verhaal van de auteur die terugkijkt op zijn eigen, bijna voltooide leven. Voor de auteur staat heel zijn leven in een gelovig kader.

Kampen: Kok, 1991, 46 pagina's (ISBN 90-242-3080-2)

Publicaties over vrijwilligerswerk en vrijwilligersbeleid

Een dag die de moeite waard is. Vrijwilligers en zinfragen bij ouderen is een uitgave van het programma *Vrijwilligers* van het NIZW. Dit programma ondersteunt het vrijwilligerswerk in de sector zorg en welzijn door ontwikkeling van bouwstenen voor:

- een goed vrijwilligersbeleid;
- nieuwe methoden voor werving en binding van vrijwilligers;
- trainingen om vrijwilligers beter toe te rusten;
- begeleidingsmethodieken voor beroepskrachten.

Andere uitgaven die over vrijwilligerswerk en vrijwilligersbeleid bij het NIZW zijn verschenen:

Vrijwilligerswerk wereldwijd

M.M. Govaart e.a.

In Nederland zijn maar liefst drie miljoen vrijwilligers actief. *Vrijwilligerswerk wereldwijd* biedt hun en de organisaties waar zij voor werken de kans over de grens heen te kijken om van ervaringen elders in de wereld te leren. Hoe wordt vrijwilligerswerk in én buiten Nederland ingevuld? Bestaat het vrijwilligerswerk zoals wij dat definiëren ook buiten onze landsgrenzen? Wat is de traditie, betekenis en positie van vrijwilligerswerk in Europa en andere continenten? Wat zijn de belangrijke en vernieuwende ontwikkelingen en trends?

ISBN 90-5050-831-6, NIZW-bestelnummer E 32834, 184 pagina's

Vrijwilligersbeleid in welzijnsinstellingen

M. van Houten

Budgetfinanciering, schaalvergroting, kwaliteitszorg, Arbo-wetgeving en sociale activering hebben een sterke weerslag op het vrijwilligerswerk in welzijnsinstellingen. Nieuwe groepen vrijwilligers doen hun intrede in het vrijwilligerswerk, met andere verwachtingen en andere eisen aan de organisatie. Een vrijwilligersbeleid dat houvast geeft om aan deze veranderingen het hoofd te bieden is voor iedere organisatie een must. Managers van instellingen kunnen met deze publicatie adequaat inspelen op de nieuwste ontwikkelingen in de welzijnssector.

ISBN 90-5050-847-2, NIZW-bestelnummer E 905, 56 pagina's

Gewoon gezien. Signalering door vrijwilligers in zorg en welzijn

C. Scholten

Vrijwilligers in zorg en welzijn vangen in hun contact met bewoners en hulpvragers veel signalen op die van invloed zijn op activiteiten en het hulpaanbod van hun organisaties. Hoe kunnen organisaties er zorg voor dragen dat deze signalen op de juiste plek terechtkomen en hoe kunnen vrijwilligers beter worden toegerust om deze signalen goed op te pakken en zo nodig actie te ondernemen?

ISBN 90-5050-850-2, NIZW-bestelnummer E 32669, 52 pagina's

Door het oog van de vrijwilliger. Vrijwilligersbeleid in het Welzijnswerk

Ouderen

C. Scholten

Instellingen Welzijn Ouderen staan voor de taak hun vrijwilligersbeleid aan te passen aan de veranderingen in het werk. Deze publicatie biedt de bouwstenen voor een vrijwilligersbeleid waarin de veranderende wensen en behoeften van (nieuwe) vrijwilligers en de doelen van de instellingen op elkaar worden afgestemd.

ISBN 90-5050-705-0, NIZW-bestelnummer E 32360, 64 pagina's

Een ervaring rijker. Over het (h)erkennen van vaardigheden opgedaan in het vrijwilligerswerk

A. Huizing

Wanneer aan jongeren wordt gevraagd wat ze leren in vrijwilligerswerk, noemen ze allerlei vaardigheden waar ze in hun opleiding, in hun (toekomstige) baan, of gewoon in het algemeen iets aan hebben. Erkenning van leerervaringen, in welke vorm dan ook, is een manier om het vrijwilligerswerk aantrekkelijk te maken voor jongeren. En dat is hard nodig, want het blijkt steeds moeilijker te zijn jongeren te interesseren voor vrijwilligerswerk. In deze publicatie wordt beschreven wat er op het gebied van erkenning in vrijwilligerswerk al gebeurt, welke ideeën er zijn om erkenning vorm te geven en hoe het onderwijs hierin een rol kan spelen.

ISBN 90-5050-886-3, NIZW-bestelnummer E 32835, 64 pagina's

Visie, voorwaarden, verbintenis. Vrijwilligersbeleid in het sociaal-cultureel werk

M. van Putten en A. Helwegen-Blanksma

Een goed en eigentijds vrijwilligersbeleid is gestoeld op drie pijlers: visie, voorwaarden en verbintenis. Een visie op de betekenis van de vrijwilliger voor de instelling is nodig; met de juiste voorwaarden bereik je dat vrijwilligers hun werk goed en prettig kunnen doen; en goed investeren in de verbintenis met vrijwilligers is belangrijk. Hierdoor wordt bereikt dat vrijwilligers werkelijk voldoening kunnen putten uit hun werk en de instelling de capaciteit van de vrijwilligers optimaal kan benutten.

ISBN 90-5050-664-X, NIZW-bestelnummer E 32025, 164 pagina's

Ervaring leert. Drie jaar activerend huisbezoek bij ouderen

A. Huizing

Drie jaar geleden introduceerde het NIZW het project *Activerend huisbezoek* bij ouderen, bedoeld voor ouderen die door omstandigheden uit hun evenwicht zijn geraakt, maar graag zelfredzaam willen blijven. Speciaal opgeleide vrijwilligers geven tijdelijk en doelgericht steun aan de oudere, die daarna weer verder kan. In deze brochure komen mensen aan het woord die enthousiast aan de slag zijn gegaan. Ze vertellen over hun ervaringen. Wie zijn de vrijwilligers, wat motiveert hen en hoe worden ze begeleid? En wordt het doel bereikt? Met andere woorden: lukt het de vrijwilligers om ouderen een steun in de rug te geven zodat die na een tijdje weer zelfstandig verder kunnen?

ISBN 90-5050-826-X, NIZW-bestelnummer E 32838, 32 pagina's

Zicht op zorg en welzijn: vrijwilligers

C. van Dam, M.M. Govaart en P. Wiebes

Veel voorzieningen op het terrein van zorg en welzijn zijn haast niet voor te stellen zonder vrijwilligers. Voor twaalf werkvelden is zo nauwkeurig mogelijk in kaart gebracht hoeveel vrijwilligers er actief zijn, wat hun rol is en welke werkzaamheden ze uitvoeren. Tevens zijn beschrijvingen opgenomen van ontwikkelingen en kenmerkende en opvallende initiatieven.

ISBN 90-5050-659-3, NIZW-bestelnummer E 11843, 416 pagina's

Het Nederlands Instituut voor Zorg en Welzijn / NIZW

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