



Ruggesteuntje

Nieuwsbrief voor mantelzorgers en vrijwilligers



Zingeving een hele mond vol!

Zingeving, wat betekent dat eigenlijk? Als je het opzoekt dan staat er 'het zoeken naar zin, de bedoeling of het doel van het leven of van grote gebeurtenissen in het leven, of trachten dit doel zelf te scheppen'. Poeh, denk ik dan, dat is een hele mond vol. Maar wat zou dat dan voor mij persoonlijk betekenen? Wanneer is mijn leven echt zinvol? Ik denk dat het voor mij belangrijk is dat mijn leven een doel heeft in de betekenis die ik heb voor een ander. Dat kan zijn voor iemand die mijn hulp nodig heeft maar ook de betekenis die ik aan mijn vriendschappen geef en wat ik daarvoor terug krijg. De oprechte verbinding met de ander daar gaat het om. Dat maakt mijn leven waardevol en zo voel ik dat ik iets kan bijdragen en dus dat mijn leven zin heeft. Maar tegelijkertijd besef ik ook dat het wel een heel subjectief begrip is. Een ander hecht weer heel andere waarden aan deze thema's en brengt ze misschien helemaal niet in relatie met zingeving en zoekt het op een heel ander vlak.

In dit Ruggesteuntje gaan we het thema wat verder uitdiepen en toepassen op de hulpverlening en bijvoorbeeld op mensen met dementie. Wat betekent zingeving voor vrijwilligers en mantelzorgers en hoe passen we het thema in, in de scholing die we bieden aan vrijwilligers die zich inzetten bij de palliatieve zorg? In de laatste levensfase lijkt zingeving toch een prominentere rol in te nemen. Hoe ga je het gesprek aan met iemand die daar behoefte aan heeft en wat betekent dat voor je eigen waarden en normen als het gaat om zingeving. Ik denk dat vrijwilligers en mantelzorgers al heel veel zingeving halen uit het er zijn voor de ander. Ook al kiest de vrijwilliger ervoor om er te zijn voor de ander en overkomt het de mantelzorger, toch zeggen velen 'ik krijg er zelf ook veel voor terug'. Dat is zingeving in de pure zin van het woord. Om af en toe te horen 'fijn dat je er voor mij bent'.

Inhoudsopgave

Zingeving een hele mond vol!	1
Wijziging in contactgroepen	2
Zoeken wij jou?	3
Zingeving, doe je samen op.	4
Hoe geef je betekenis aan beurtenissen in de hulpverlening	5
Zingeving bij dementie	6
Op zoek naar je persoonlijke levensdoel.	7
Scholingen in 2020	8
Momenten van zin	9
Wist u dat...	10
Recepten	11
Interview	12

Contact

T 045-2114000
Maandag tot en met donderdag
van 8.30-16.30 uur,
vrijdag tot 12.00 uur bereikbaar.

Contactgegevens
Postbus 2690
6401 DD Heerlen
info@mantelzorgparkstad.nl
www.mantelzorgparkstad.nl
www.ruggesteun.nl



Mantelzorger inloopbijeenkomsten worden contactgroepen.

Sinds jaren organiseert het Steunpunt voor mantelzorgers Parkstad inloopbijeenkomsten in iedere gemeente. Het eerste uur wordt een thema belicht en het tweede uur is bedoeld voor lotgenotencontact, gezellig samen zijn en luisteren naar elkaars verhalen.

We informeren regelmatig naar hoe de mantelzorgers de bijeenkomsten ervaren en het blijkt dat het lotgenotencontact het meest op prijs wordt gesteld. Ook de gemeenten (die ons financieren) zijn van mening dat de thema's die besproken worden breder toegankelijk moeten zijn voor alle burgers van Parkstad maar dat het lotgenotencontact wel moet blijven bestaan. Daarom gaat er vanaf januari wat veranderen in de gemeenten Heerlen, Landgraaf, Brunssum en Simpelveld. De inloopbijeenkomsten blijven op de bekende plekken bestaan maar de thema's worden op andere plekken in heel Parkstad aangeboden. Op die manier kunnen de mantelzorgers zelf kiezen over welk onderwerp ze meer informatie zouden willen hebben en kunnen ze vrijblijvend en ook kosteloos de lezing of de workshop bezoeken. In dit Ruggesteuntje vinden jullie daar meer informatie over. De inloopbijeenkomsten komen volledig in het teken van lotgenotencontact te staan. De mantelzorgconsulenten zullen zeker nog aansluiten maar we gaan op zoek naar vrijwilligers die als gastvrouw of gastheer deze bijeenkomsten willen begeleiden en die het bruggetje kunnen vormen naar de consulenten van het steunpunt. Deze vrijwilligers kunnen de consulenten altijd inschakelen en op hen terug vallen.

Wie zoeken we?

Je hebt interesse in / gevoel voor een gastvrije rol in het verzorgen van deze bijeenkomsten en het faciliteren daarvan. Je bent oprecht geïnteresseerd in de ander en je kunt je eigen ervaringen op de achtergrond houden. Je bent in staat je rol als vrijwilliger / gastvrouw of gastheer te bewaken en om tijdig door te verwijzen wanneer dat nodig is. Je vindt het leuk om onderdeel van een team te zijn.

Wat bieden we?

We willen twee of drie vrijwilligers per inloopbijeenkomst inzetten zodat onderling afgestemd kan worden wie welke taken kan uitvoeren en wie wanneer wordt ingezet. Je krijgt een vrijwilligersovereenkomst waardoor je ook verzekerd bent, we vragen een VOG voor je aan. Je krijgt reiskostenvergoeding en een vergoeding van € 1 per inzet. En twee maal per jaar wordt er een sociale activiteit georganiseerd.

zie verder pagina 3

Locatie en dag van de lotgenotengroepen

	Januari	Februari	Maart	April
Brunssum				
Laatste maandag 14.00-16.00 uur Bedrijfsbureau Cicero, Sint Brigidastraat 3	27	17*	23*	20*
Heerlen				
Laatste dinsdag 10.00-12.00 uur Toon Hermans Huis, Wilhelminaplein 24	28	18*	31	28
Hoensbroek				
Tweede donderdag 10.00-12.00 uur De Koffiepot, Kasteel Hoensbroeklaan 190	9	13	12	9
Kerkrade				
Tweede donderdag 14.00-16.00 uur Verpleeghuis Hambos, Multiruumte 2 (Beg.grond) Kapellaan 2	9	13	12	9
Landgraaf				
Eerste maandag 10.00-12.00 uur Burgerhoes, Pinkpopzaal Sweelinckplein 1	6	3	2	6
Beekdaelen				
Derde woensdag 10.00-12.00 uur Zorgcentrum Op den Toren Valkenburgerweg 67, Nuth	15	19	18	15
Simpelveld				
Tweede woensdag 10.00-12.00 uur Op de Boor Wilhelminastraat 19, Bocholtz	8	12	11	8

**Gewijzigde datums worden
weergegeven met een *.**

Zoeken wij jou?

Vind je het leuk om in een team de lotgenotengroepen te ondersteunen dan stuur je gegevens en een korte motivatie naar info@mantelzorgparkstad.nl onder vermelding van gastvrouw / gastheer inloopbijeenkomsten.

Daarnaast zoeken we nog een leuke naam voor deze inloopbijeenkomst. Dus hebben jullie ideeën over een toepasselijke naam voor de inloopbijeenkomst / lotgenotengroep dan mail die naar info@mantelzorgparkstad.nl.

We stellen voor de leukste naam een VVV bon ter beschikking.

De jury zal bestaan uit een mantelzorgconsulent, een communicatiedeskundige van de MeanderGroep en de manager van CIZOP.

Thema's inloopbijeenkomsten de komende maanden

(dit geldt alleen voor Beekdaelen en Kerkrade)

Januari:

Het nieuwe jaar is gestart, en misschien ook wel weer de bekende goede voornemens. Deze maand willen we jullie meenemen naar de betekenis en achtergrond van het thema positieve gezondheid. En misschien nog wel het belangrijkste hoe je hier zelf mee aan de slag kunt gaan.

Februari:

Kracht van het zorgen zal deze maand tijdens de bijeenkomst centraal staan. Door samen het gesprek aan te gaan willen we achterhalen welke positieve kanten jullie aan het mantelzorgen ervaren en hier even bij stilstaan.

Maart:

Deze maand besteden we aandacht aan brandpreventie. Veel mantelzorgers hebben vaak te maken met zorgvragers waarbij brandpreventie nog wel de nodige aandacht behoeft.

April:

Samen met jullie willen we deze bijeenkomst een film kijken. Weet je een leuke, inspirerende, mooie film en wil je deze film graag met andere mantelzorgers bekijken dan geef dit door aan de consulent!



Wijzigen uw gegevens, geef het ons door!

Op enig moment kan het zo zijn dat u geen mantelzorger meer bent of dat u verhuisd bent.

Om ons systeem up-to-date te houden willen we u vragen de wijzigingen aan ons door te geven.

Vergeet niet door te geven als uw e-mailadres wijzigt.

Doorgeven kan telefonisch via: 045-2114000

Per mail via: info@mantelzorgparkstad.nl

En uiteraard per post.

Vermeld uw naam, oude adres en uw geboortedatum.

Klachtenregeling

Ondanks al onze inspanningen, kan het gebeuren dat u ontevreden over ons bent of een klacht heeft. Graag zouden wij zien dat u deze klacht rechtstreeks met de vrijwilliger en de wijkcoördinator/consulent bespreekt. U kunt eventueel ook contact opnemen met een van de andere medewerkers van ons kantoor om uw klacht te bespreken.

Indien u wenst dat uw klacht formeel behandeld wordt, kun u deze schriftelijk of per e-mail indienen bij de klachtencommissie klanten óf bij de Raad van Bestuur van de MeanderGroep (Steunpunt voor Mantelzorgers en Ruggesteun zijn een zelfstandig onderdeel binnen de MeanderGroep). U kunt dan ook een beroep doen op een vertrouwenspersoon van de MeanderGroep.

Meer informatie over deze klachtencommissie kunt u als volgt opvragen:

- via e-mail klachtencommissieklanten@mgz.nl
- via de website www.meandergroep.com
- via de klantenservice 0900 699 0 699 (op werkdagen bereikbaar van 08.00 - 18.00 uur)

Heeft u nog vragen? Wij zijn van maandag t/m donderdag telefonisch bereikbaar via telefoonnummer 045-2114000 van 08.30 - 16.30 uur en op vrijdag van 08.30 - 12.00 uur.



Zingeving, doe je samen op.

Ren Lantman is geestelijk verzorger en als vrijwillig procesbegeleider verbonden aan de VPTZ (vrijwillig Palliatieve Thuis Zorg) basiscursus die Ruggesteun voor vrijwilligers organiseert. In deze cursus worden allerlei aspecten die bij palliatieve zorg een rol spelen behandeld zodat vrijwilligers goed beslagen ten ijs komen als ze worden ingezet in de thuis situatie of in een hospicevoorziening. Op de vraag of Ren wilde vertellen hoe zingeving in deze cursus en bij de VPTZ vrijwilligers een rol speelt maakte hij onderstaande bespiegeling.

Aan het begin van de cursus VPTZ voor vrijwilligers vragen we aan de deelnemers, om in een enkel 'steekwoord' aan te geven waaruit de passie voor hun inzet blijkt. Wat neem je mee als je geestelijke bagage? Is de uitdagende vraag. En de antwoorden zijn vaak verrassend en worden verduidelijkt met ervaringen uit eigen leven en werk. Er zijn vrijwilligers, die de inzet als vrijwilliger in hospice of thuissituatie zien in het verlengde van hun beroepsarbeid. Er zijn er die zelf de nodige ervaringen hebben opgedaan met begeleiding van een familielid, en zich nu hiervoor willen inzetten. Maar ook mensen, die een ander aspect van hun leven willen verkennen na arbeid in het bedrijfsleven of de dienstensector. De rode draad is steeds, dat je zin vindt in deze inzet voor mensen en ook zin ontvangt, in wederkerigheid. Geven en ontvangen, dat is het geheim van zingeving. En daar voldoening in vinden. Zingeving doe je samen op.

Zingeving wordt in de basiscursus niet zodanig als een thema behandeld, maar speelt onder de oppervlakte steeds een rol mee. Evident is dat in het thema communicatie, waarin de deelnemers uitwisselen waarom ze deze passie hebben. Met hoofd en hart leggen ze contacten met mensen, en leren hen kennen in hun werkzaamheden rond het bed, in praktische zaken en in gesprekjes. En dan levert soms kostbare momenten op. Je vindt vaak zin zonder het te zoeken.

Maar zingeving is ook te zoeken in de situatie, waar het schuurt en wringt in de communicatie. Wanneer mensen pijn hebben, die niet alleen lichamelijk te verklaren is. Of het leven moeten loslaten in een proces van rouw, kortom; waar zingeving dreigt te ontbreken, of een vraagteken wordt. Juist dan is het belangrijk dat zorgverleners en vrijwilligers door er 'te zijn' de situatie dragelijk kunnen maken, en enigszins kunnen inschatten wat er aan de hand is. En wanneer ze daar vragen over hebben, kunnen vrijwilligers terugkoppelen naar een vertrouwde begeleider. Ook om zelf het spoor van hun eigen zingevend verhaal te hervinden.

Vrijwilligers, die zich inzetten in de palliatieve zorg, dragen wat mij betreft een kostbaar geschenk in zich mee. Dit zo nadrukkelijk als zingeving te benoemen, kan zelfs afschrikken. In onze samenleving spreken we die taal niet zo gemakkelijk, het wordt vaak als zweverig en buiten de werkelijkheid gezien. Bij de introductie van het thema zingeving vroeg ik onlangs aan een groep, wat voor bijzondere dag 23 september voor hen was. Ja natuurlijk, het was het begin van de herfst, de equinox, het tijdstip waarop dag en nacht even lang zijn. Maar dat in Nederland een nieuwe dag is gelanceerd, naar Angelsaksisch voorbeeld, gelabeld als 'Vergankelijkheidsdag', daar had niemand aan gedacht. Vergankelijkheidsdag, als een gelegenheid om met geliefden en anderen stil te staan bij het voorbijgaan van het leven. Door de initiatiefnemers worden daar allerlei activiteiten aan vastgekoppeld*. Maar het belangrijkste is de gelegenheid even de zin van het leven te proeven. Vrijwilligers in de palliatieve zorg hebben waarschijnlijk geen vergankelijkheidsdag nodig. Hun trouwe inzet bij het voorbijgaande leven is kostbaar. Alleen al doordat in hun aanwezigheid duidelijk wordt, hoe kostbaar het leven van een ander is. Liefdevolle aanwezigheid aan een leven dat losgelaten moet worden, maar daarin en daarboven uit reikend naar wat zin heeft en zin geeft.

REN LANTMAN, procesbegeleider en geestelijk verzorger, VPTZ-basistraining vrijwilligers *Zie: www.bureaumorbidee.nl



Hoe geef je betekenis aan gebeurtenissen in de hulpverlening

Wat is bron van kracht voor cliënt?

Zingeving gaat over de betekenis die we aan gebeurtenissen geven. Het kan gaan om alledaagse zingeving, zoals het vieren van een verjaardag of met vrienden omgaan. Expliciete zingeving gaat over levensvragen. Dak- en thuislozen geven aan dat zingeving de belangrijkste succesfactor is in de hulpverlening. Als cliënten een doel hebben om voor te leven, vallen ze minder snel terug in het oude patroon. Zinvol hulpverleners is duurzaam hulpverleners.

'Huisvesting, werk en financiën zijn vaak de kernzaken in de hulpverlening aan dak- en thuislozen', vertelt Petra van Leeuwen, adviseur Sociale Zorg bij Movisie. 'Op de korte termijn moeten zaken geregeld worden. Maar deze aanpak is in essentie een probleemgerichte benadering en het is de vraag of het de cliënt op de lange duur verder helpt. Iemand die in de maatschappelijke opvang zit, ervaart dat zijn of haar leven op een dieptepunt is beland. Het opbouwen van zelfvertrouwen is ontzettend belangrijk om uit dat dal te komen en weer grip te krijgen op het leven. Het vinden van mentale ankerpunten voor die weg naar boven, is minstens zo belangrijk als het regelen van praktische zaken.'

Normatieve professionalisering

Van Leeuwen verwijst naar het begrip normatieve professionalisering. Een beroepshouding die zich baseert op normatieve professionalisering neemt de relatie als vertrekpunt. De aandacht is niet, zoals gebruikelijk, op de eerste plaats gericht op het geven van een kant en klare oplossing voor een aangereikt probleem, maar op het aangaan van een kortere of langere relatie op basis van vertrouwen. In een gelijkwaardige setting proberen hulpverlener en cliënt eerst samen de zorgvraag vast te stellen. Pas daarna volgen eventuele acties.

Voorbeeld:

Iemand heeft schulden, geen werk, logeert bij verschillende kennissen omdat hij geen eigen woning meer heeft. Daarnaast drinkt hij bovengemiddeld veel. De hulpverlening wil doorgaans eerst die praktische problemen aanpakken: de verslaving, de schulden, de opvang. Maar de cliënt weigert behandeling voor zijn drinkgedrag, wil niet in een schuldhulpverleningstraject en stelt alleen hulp te willen bij het vinden van huisvesting en werk.

In goede gesprekken blijkt dat hij ooit een veelbelovend culinair talent was, maar door een verkeerde investering en een grimmig verlopen scheiding in financiële problemen belandde. De hulpverlener stimuleert de cliënt om die passie voor eten en drinken weer op te pakken, als bron van kracht en perspectief. Eerst in vrijwilligerswerk, uiteindelijk in een betaalde baan in het onderwijs. Dit toekomstbeeld geeft de cliënt al gauw ook de mentale ruimte om schuldhulpverlening te accepteren. Zijn alcoholinname blijft relatief hoog, maar is onder controle en vormt geen probleem voor het dagelijks functioneren.

Niet slaafs volgen, maar dialoog aangaan.

'De dieperliggende drijfveren van een cliënt bepalen welke oplossing in zijn geval werkt,' benadrukt Petra van Leeuwen. 'In bovenstaand voorbeeld had er een patstelling kunnen ontstaan, omdat de cliënt hulp weigerde bij zijn schulden en zijn drinkgedrag. Mogelijk gevolg: cliënt haakt af en verdwijnt uit beeld. Maar de hulpverlening is hier op zoek gegaan naar de dialoog: wat wil deze persoon? Waarvoor komt hij zijn bed uit? Dat wil niet zeggen dat de hulpverlening slaafs moet doen wat de cliënt vraagt. Schuldhulpverlening was hier bijvoorbeeld noodzakelijk. Door 'het goede gesprek' is de cliënt in staat gesteld om weer over een zinvolle toekomst na te denken. Zonder schulden. Dat is de winst van het benutten van zingeving in de hulpverlening.'

Zin voor cliënt én professional

Als hulpverlener kom je jezelf ook tegen bij dit soort vragen, vertelt Van Leeuwen. 'Je kunt niet praten over zin van leven zonder naar je eigen bestaan te kijken. Om open te kunnen staan voor het verhaal van de cliënt, moet je je bewust zijn van je eigen waarden en van jouw levensverhaal.'



Zin werkt

Petra van Leeuwen is medeauteur van de brochure 'Zin Werkt'. 'De brochure moet de spraakverwarring wegnemen en hulpverleners inspireren om met zingevingsvragen aan het werk te gaan', zegt de adviseur. Om daar achter te komen, moet de hulpverlener de tijd nemen om de cliënt te leren kennen. 'Ga langs bij hem thuis of loop met hem mee naar zijn kamer. Vraag naar die zelfgemaakte tekening, dat schilderij aan de muur of de ketting die hij altijd draagt. Zoek aanknopingspunten om in gesprek te raken over wat je cliënt bezighoudt'.

Uit: www.movisie.nl



Zingeving bij dementie

Hoe kun je zingeven aan het bestaan van iemand die leidt aan zo'n vreselijke ziekte als dementie? Wanneer deze persoon problemen heeft met het geheugen, met spreken en het uitvoeren van de dagelijkse handelingen. Bij dementie vallen oude bronnen van zingeving weg. Al helemaal wanneer iemand wordt opgenomen in een instelling. Je moet dan actief in gesprek met de cliënt en zijn of haar familie over nieuwe vormen van zingeving. Ik ben op zoek gegaan naar bronnen van zingeving voor mensen met dementie. Daarbij heb ik gekeken welke toepassingen je direct kan invoeren in de zorg.

Aandacht voor de 'oude' rollen

Een belangrijke bron van zingeving is het behoud van bestaande rollen. Bij dementie verschuiven die rollen. Het is heel waardevol als er kleine momenten gecreëerd kunnen worden waarin de oude rollen weer even terug komen. Bijvoorbeeld als een echtpaar gewend is om wekelijks samen naar de markt te gaan. Vraag dan van de partner of deze dat wil voortzetten bij opname. Op die manier kan de partner een waardevolle bijdrage leveren aan de dagbesteding van zijn of haar echtgenoot. Bovenal zijn ze weer even terug in de rol van partner.

Benutten van iemands mogelijkheden

Mensen met dementie hebben, zeker in het begin, periodes van helderheid. Deze 'eilandjes van gezondheid' moet je zo goed mogelijk benutten. Kijk iedere keer in het contact met de cliënt wat hij of zij op dat moment zelf kan. Geef een cliënt daarbij zoveel mogelijk keuzevrijheid. Een bron van zingeving is ook andere mensen helpen. Laat cliënten daarom helpen bij het huishouden voor zover dit mogelijk is of in de zorg voor andere mensen. Bijvoorbeeld het duwen van een rolstoel.

Maak gebruik van herinneringen

Oude herinneringen kunnen een prikkel zijn voor contact. Het lange termijn geheugen werkt immers vaak beter dan het korte termijn geheugen bij dementie. Ik zie in de zorg veel voorbeelden die hiervan gebruik maken. Zo was er onlangs een mooi voorbeeld op tv te zien. Een instelling had de deuren van de appartementen van cliënten beplakt met een foto van de oude voordeur van de cliënt. Hierdoor kunnen cliënten beter hun kamer terugvinden. Dit draagt bij aan de zelfstandigheid van de cliënt, een belangrijke bron van zingeving. In de zorg kun je in gesprekken met de cliënt gebruik maken van herinneringen. Je kunt bijvoorbeeld aan de familie vragen een kort filmpje op te nemen met oude beelden van het dorp of de familie. Of vraag om fotoalbums van vroeger. Deze kun je dan samen gaan bekijken en onderwerp laten zijn van gesprek.

Prikkel de zintuigen

Wat moet je elkaar nog vertellen als je niet meer goed uit je woorden kunt komen? Wanneer iemand met dementie moeite krijgt met taal kun je op zoek gaan naar zintuiglijk contact. Maak gebruik van geluiden, aanrakingen en beelden die de zintuigen van de cliënt prikkelen. Je kunt natuurlijk ook een massage geven van de handen. Of samen luisteren naar muziek.

Tot slot

Bij alles wat ik gezien en gelezen heb over zingeving komen dezelfde sleutelwoorden terug. Namelijk oprechte aandacht, rust en je aanpassen aan de persoon met dementie. Eigenlijk geldt dit in de communicatie met ieder persoon. Alleen bij mensen met dementie moet je mogelijk zoeken naar andere bronnen van zingeving.

Door: Marieke Osterhuis met informatie uit: 'Zorgen voor Zin bij mensen met dementie' van Barbera van der Schans.



Op zoek naar je persoonlijke levensdoel. 7 vragen die je op weg helpen!

Zingeving draait om wat je leven zin geeft. Je dagelijks voor de volle 100% doet stralen, tomeloze energie geeft en gelukkig maakt. Waar je je hele ziel en zaligheid voor inzet. Wat je leven écht de moeite waard maakt. Ofwel: de slagroom op de taart. Weet jij wat dat in je leven is? Of zoek je nog naar je persoonlijke levensdoel? In dit artikel enkele vragen die je kunnen helpen je levensmissie te vinden.

Zingeving: wat is je persoonlijke missie?

Wat jouw leven zinvol maakt, is zeer persoonlijk. En wat dat is? Dat bepaal jezelf. Van fijne relaties hebben, go with the flow en authentiek zijn tot anderen helpen, schoonheid waarderen en bedreigde diersoorten redden. Je missie vinden is meestal een soort ontdekkingsreis die stap voor stap vorm krijgt. Je gaat beter in je vel zitten, bent positiever, krijgt meer zelfvertrouwen, voelt je vitaler en blijer. Het leven lacht je toe. Omdat je je eigen koers vaart, bewust kiest, prioriteiten stelt. Kortom: weet wat je wilt! 7 vragen om je levensdoel te ontdekken

Vraag 1: Als, als, als? Wat zou je doen als...?

Misschien herken je het volgende: Als ik niet getrouwd was dan...? Of: Als ik had gestudeerd, was ik.... Maar ook: Als ik nog een jaar, maand, week, dag, uur te leven had dan zou ik beslist nog ... willen doen? Beantwoord deze vragen eens. Het is een praktisch handvat wanneer je op zoek gaat naar zingeving in je leven.

Vraag 2: Wat vervult je met passie? Inspireert en geeft energie?

Waar ben je urenlang zoet mee? Van naar kijken, over lezen en dagdromen tot erover praten. Wat is dat? En waarom krijg je er energie van? Zoek het uit en maak een lijstje. Weet je het niet? Schrijf dan op wat je verfoeid! Dat moet je dus absoluut niet gaan doen.

Vraag 3: Welke wensen en dromen staan er op je verlanglijstje?

Verlanglijstjes maken doe je bijvoorbeeld als je jarig bent. Vaak draait het om materiële zaken. Maar, wat als je er nu eens een lijst maakt met je wensen en dromen?

Laat je inspireren door de film *The Bucket List* met Morgan Freeman en Jack Nicholson over twee terminale patiënten. Zij stellen een lijst samen van dingen die zijn nog willen ervaren voor ze sterven. Schrijf je onvervulde verlangens en dromen op om je zingeving in dit leven te vinden.

Vraag 4: Waar zou je je de rest van je leven mee bezighouden als er geen beperkingen zijn?

Je zoektocht naar zingeving kan belemmerd worden door allerlei zaken. Denk aan: gebrek aan tijd, financiële middelen, je gezin, je werk, familie enzovoort. Maar, wat zou je doen als er geen restricties zijn? Je dus oneindig veel tijd en geld tot je beschikking hebt? Geen verplichtingen en verantwoordelijkheden? Wat laat dan je hart sneller kloppen? Ga bij jezelf te rade!

Vraag 5: Welke mensen, plaatsen, bezigheden, muziek, boeken et cetera vind je mateloos interessant?

Vind je het moeilijk om je doel in je leven te ontdekken? Misschien dat je het antwoord vindt in bekende personen die je bewondert? Steden die je graag bezoekt? Muziek waar je geboeid naar luistert? Boeken die je graag (her)leest? Sta er eens bij stil. Wie en wat vind je zo gaaf? En waarom, wat zegt dit over jouw zingeving? Het antwoord helpt je waarschijnlijk weer een stukje in de richting van je levensdoel.

Vraag 6: Waar werd je als kind blij en energiek van?

Zoek een rustig plekje en graaf even in je geheugen naar herinneringen van jezelf als kind. Roep beelden, maar ook geuren, kleuren en smaken op. Visualiseer jezelf. Waar was je eindeloos mee bezig? Wat maakte je enthousiast? Gaf een blij gevoel? Zorgde dat je de tijd uit het oog verloor? Bekijk eens kinder- en jeugdfoto's of vraag je ouders, broers en/of zussen. Mogelijk dat in die herinneringen en verhalen jouw sleutel tot zingeving ligt.



Vraag 7: Waar ben je goed in?

Iedereen is uniek en dus ook de eigenschappen waarover je beschikt. Wat zijn jouw unieke en persoonlijke talenten? Ben je sociaal vaardig? Creatief? Doortastend? Een teamspeler? Bescheiden? Dankbaar? Liefdevol? Nieuwsgierig? Humoristisch? Enthousiast? Rechtvaardig? Stel een top 5 samen met je beste eigenschappen. En vraag je af eens of je die kwaliteiten wel voldoende benut. Vraag ook familie en goede vrienden. Zij kennen je. Wie weet heb je een nog te weinig benut talent dat je dichterbij je levensdoel kan brengen.

Bron: <https://levenscode.nl/zingeving-vinden-in-je-leven/>



Scholingen in 2020

Sinds jaren organiseert zowel het Steunpunt voor mantelzorgers Parkstad als Ruggesteun, lezingen, workshops en trainingen voor mantelzorgers en vrijwilligers. Afhankelijk van het thema worden deze bijeenkomsten wisselend bezocht. Eerder hebt u kunnen lezen dat tijdens de inloopbijeenkomsten voor mantelzorgers de thema's worden los gelaten en deze inlopen meer een lotgenotencontactgroep wordt.

Toch is het belangrijk om goede informatie te krijgen en daarvoor is, in overleg met de gemeenten Heerlen, Landgraaf, Brunssum, Simpelveld en Voerendaal, besloten om een agenda te maken met lezingen en trainingen die voor ALLE BURGERS van Parkstad toegankelijk zijn.

Daarvoor zijn verschillende thema's gekozen als: positieve gezondheid, voorbij de zorg en dan...., sociale netwerkversterking en grenzen en verantwoordelijkheden aan vrijwilligerswerk. Voor deze lezingen wordt een planning gemaakt waarbij per maand een thema wordt aangeboden in een van de vijf genoemde gemeenten. Deze bijeenkomsten zijn toegankelijk voor iedereen en aanmelding is nodig omdat er een bepaald maximum aan het aantal deelnemers zit.

Meer informatie volgt op de website van het steunpunt en Ruggesteun en via de gemeentelijke kanalen als website en huis-aan-huis bladen.

Welkom

Ik roep je, voorbijganger, ik roep je:
de stralende horizon.
Ik strek mijn bloeiende grassen naar je uit,
ik wuif naar je met pluimen
en blaadjes en rondzwierend stuifmeel.
Van voeten naar mijn verte loopt een watertje,
helder en rimpelend vertelt het je welke kant op,
waar je me kunt vinden.

Ik ben er altijd.
Ik ben overal waar het licht is
en als het donker is,
heb ik mijn ogen dicht gedaan.
Maar je ziet me wel.
Ik omarm je.
Ik leg mijn ruimte om je heen als een mantel,
ik bescherm je tegen de angst.
Je bent niet alleen.
Je bent onderweg.
En de weg is altijd bij je.

Maria van Daalen, de Baak 2011.



Momenten van zin

Over zingeving en mantelzorg

Zingeving bij mantelzorgers komt op drie manieren aan de orde, namelijk als:

- aanleiding om zorg te gaan verlenen;
- manier om met de zorgsituatie om te gaan (coping);
- resultaat van de zorgsituatie.

Zingeving ontwikkelt mee in de zorgsituatie. Aan het begin en het eind van het zorgproces kent zingeving breukmomenten, en in het midden is er sprake van uitdagingen, omdat de zorg dan sleur kan worden.

Wanneer het dagelijkse bestaan volgens vaste patronen verloopt, ervaren de meeste mensen onbewust zin. Ze vervullen op allerlei levensgebieden rollen en taken die voor hen van waarde zijn, zoals in een partnerrelatie, hun gezin, familie en vriendenkring, via werk, hobby's, een verenigingsleven en in religieuze, maatschappelijke of politieke activiteiten. De zin van het bestaan vormt geen dagelijks gespreksonderwerp, zeker niet zolang deze zin niet in het gedrang komt.

Belangrijke bronnen van zinervaring.

Door de ontstane zorgsituatie nemen mensen meer tijd voor een persoonlijk leven, terwijl voorheen het werk bijvoorbeeld altijd voorrang kreeg. Daar waar men de relatie aangaat, leert de mantelzorger de naaste ten diepste kennen, leert men elkaar volledig te vertrouwen en openlijker aan elkaar liefde te tonen. Mensen voelen een grotere verbondenheid met elkaar en hun relatie wordt intenser.

Groei in persoonlijke (en spirituele) ontwikkeling van de mantelzorger.

De mantelzorgsituatie kan werken als een leerschool waarin andere, meer immateriële waarden op de voorgrond komen:

- alles accepteren wat gebeurt;
- in het hier en nu leven;
- zegeningen tellen;
- leren om met plezier een ander te dienen en leren met emoties om te gaan.

Enkele noemen dat zij al het andere dan liefde relativeren. Ook voelen sommige mantelzorgers dat het van wezenlijk belang is om zichzelf de tijd te gunnen om te zorgen, en een aantal mantelzorgers voelt verbondenheid met 'het hogere'. Groter gevoel van grotere verbondenheid met de mensen om zich heen. Mantelzorgers die hun zorg en de verhalen daarover met elkaar delen, kunnen een grotere verbondenheid met andere

mensen ervaren dan voorheen. Soms leidt hun ervaring met mantelzorg ertoe dat zij hun leven meer willen richten op zorg voor (onbekende) anderen, zoals op een zorgboerderij of in een zorginstelling.

Gedurende het zorgproces komen mantelzorgers vaak voor zaken te staan waardoor zij zich machteloos voelen, bijvoorbeeld wanneer de relatie erg verandert of hun naaste sterk lijdt. De situatie kan zwaarder zijn of langer duren dan men had gedacht, ook als men er bewust voor heeft gekozen en zingeving een drijfveer vormt. Of men voelt een grote leegte na het overlijden van de naaste. Het ervaren van zinverlies gaat gepaard met zinvragen. Op twee niveaus worden mantelzorgers geconfronteerd met vragen naar zin.

Het eerste niveau betreft het ziekteproces van de naaste. De vraag naar de zin van het leven met een ziekte komt niet alleen bij de naaste, maar ook bij de mantelzorger aan de orde: 'Dat zo'n lief iemand eerst dertien jaar ziek moet zijn, en dan overlijdt. Daar ben ik toen en nu nog verdrietig over.' Op het tweede niveau staat de mantelzorger voor de taak om zin te geven aan zijn of haar rol als zorgverlener. Soms is iemand mantelzorger tegen wil en dank, zijn de taken veeleisend, moet hij of zij zware beslissingen nemen, krijgt aanvaringen met andere familieleden of naasten, voelt weinig erkenning of ervaart tegenwerking in de zorg. Ook moet de mantelzorger soms andere zaken loslaten die zin geven aan zijn of haar leven, zoals werk of contact met vrienden.

Het zoeken naar zingeving vraagt tijd. Jaren kunnen voorbij gaan voordat een mantelzorger (opnieuw) zingeving ervaart. Iedereen bewandelt daarin een persoonlijke weg. Het vraagt creativiteit en moed om de situatie vanuit nieuwe perspectieven te bekijken en er positieve betekenissen aan te geven. Mantelzorgers staan voor de opgave zich te (leren) verhouden tot de situatie, te onderzoeken welke keuzes ze binnen die situatie nog kunnen maken en welke nieuwe bronnen van zin en kracht ze kunnen aanboren. Krachtbronnen helpen om de zin van het leven te blijven ervaren, ook in moeilijke tijden. Voor sommige mensen is de natuur een krachtbron, voor anderen het geloof, een mooi gedicht, een hobby of een huisdier. Een krachtbron kan moed geven om de zorg vol te houden of nieuwe steunende contacten met mensen aan te gaan. Ook kan een krachtbron de belevingswereld vergroten waardoor iemand weer voelt dat hij of zij meer is dan mantelzorger alleen. Een krachtbron kan een ander licht werpen op de situatie waardoor de mantelzorger weer meer aandacht heeft voor de kwaliteit van de relatie met zijn of haar naaste. Door te putten uit krachtbronnen ervaart de mantelzorger meer invloed op het eigen leven, een groter gevoel van eigenwaarde en minder isolement. Steun van anderen bij het zoeken naar krachtbronnen kan nodig zijn. Vooral mensen die gewend zijn met een beperkt aantal zingevingsbronnen te leven, ondervinden problemen bij het zoeken naar nieuwe krachtbronnen wanneer zij in een langdurende mantelzorgsituatie terecht komen. Het bewust zoeken naar zin en nieuwe krachtbronnen, kan zowel helpen om de mantelzorg langer vol te houden als om meer voldoening te vinden.

Bron: Mariëlle Cuijpers (Vilans), Wilco Kruijswijk (MOVISIE) en Wendy van Lier (Vilans)



Wist je dat?

- ...Stille Nacht van alle kerstliederen het meest is opgenomen
- ...White Christmas de best verkochte kerst-single aller tijden is
- ...De eerste versierde kerstboom uit 1510 dateert
- ...De kans op een witte kerst in Nederland 7% is
- ...In Canada is er een postadres waar brieven voor de Kerstman naar toe gestuurd kunnen worden, en die ook echt worden beantwoord. Zijn adres is: Santa Claus, North Pole, Canada H0H 0H0
- ...Alleenstaande vrouwen in Tsjechië gooien met kerst een schoen over hun schouder, ze geloven dat als de schoen naar de voordeur wijst, ze volgend jaar een leuke man ontmoeten
- ...Men in Japan kerst massaal bij Kentucky Fried Chicken viert
- ...In Rusland kerst wordt gevierd op 7 januari
- ...Op eerste kerstdag in Engeland het diner gemiddeld om 14.23 uur op tafel komt
- ...De kerstmarkt van oudsher is opgezet door lokale kerken om meer kerkgangers in de kerken te krijgen? Helaas voor de priesters werden de kerstmarkten zo populair dat er meer mensen naar de kerstmarkt gingen, dan naar de mis op kerstavond
- ...De grootste overdekte kerstmarkt in Europa op een treinstation gehouden wordt? Op de kerstmarkt op het centraal station van Zürich vind je meer dan 160 kraampjes, een enorme kerstboom, kinderkoren en stalletjes met heerlijk eten.

Bronnen: Libelle.nl, wenz.nl, girlz.nl, kerstmarkten.net, duimspijker.com, Etoonline en Did you know.

Nieuwe en gestopte vrijwilligers

...Wij 9 nieuwe vrijwilligers van harte welkom mogen heten, namelijk:

Antoinette Beckers
 Marco Bisschops
 Ali Hasan Khadem
 Bianca Jurgen
 Anna Merchud
 Marleen Scholten
 Marianne Smeets-Ackermann
 Ria Tossings

...Wij helaas afscheid moeten nemen van 6 vrijwilligers, namelijk:

Desiree Ewald
 Martha Koene
 Herman Nauta
 Irma Ramaekers
 Marieke Rosendaal
 Samantha Wemmenhove

Thema volgende Ruggesteuntje

In het volgende Ruggesteuntje willen we het hebben over innovaties in de zorg. Een innovatie of vernieuwing kan betrekking hebben op verschillende gebieden. Wij willen jullie meenemen in de verschillende vormen van innovaties die het mantelzorgen makkelijker kunnen maken. Hierbij kan gedacht worden aan domotica in huis maar ook de verschillende manieren die mogelijk zijn om je sociale netwerk te betrekken bij het mantelzorgen. Wil jij een bijdrage leveren aan dit Ruggesteuntje stuur dan je kopij in **vóór 1 januari** naar info@mantelzorgparkstad.nl.

Stoof van kippendij, bier en groenten

Ingrediënten:

- 1 kg krieltjes
- 400 g kipdijfilet
- 3 el tarwebloem
- 2 el milde olijfolie
- 6 takjes verse tijm
- 500 ml Brouwers bier 0.0 %
- 600 g ovengroente spruitjes, pompoen, rode ui

Bereiden:

Snijd de krieltjes in 4 parten. Neem de kipdijfilet en snijd elke kip dij in 4 gelijke stukken. Bestrooi de kip met 1/3 van de bloem, peper en eventueel zout. Verhit de olijfolie in een braadpan en bak de kip in 5 min. rondom bruin. Voeg de rest van de bloem toe en laat 3 min. op laag vuur garen. Ris ondertussen de blaadjes van de takjes tijm. Voeg het bier toe en roer de aanbaksels van de bodem los. Voeg de krieltjes, tijm en de ovengroente toe en breng aan de kook. Laat 30 min. op laag vuur stoven met de deksel op de pan. Roer regelmatig.



Mooie Kerstdagen en een vredig nieuwjaar.

Zingeving en de kersttijd lijken naadloos bij elkaar te passen. Het kerstverhaal met zijn boodschap van hoop en vrede, het samenzijn en naar elkaar omzien. Toch horen we van veel mensen dat ze opzien tegen de feestdagen. Het verplichtend karakter, de hoge eisen die gesteld worden aan versiering, eten en drinken en het feit dat het allemaal toch zo gezellig moet zijn. Voor mensen die alleen zijn, zijn de feestdagen zwaar en de confrontatie met eenzaamheid komt eens zo hard binnen.

Ook in 2019 hebben onze mantelzorgers en vrijwilligers zich belangeloos ingezet voor een ander. Of je er nu voor kiest, als vrijwilliger, of dat het je overkomt, als mantelzorger, je kunt iets wezenlijks betekenen voor iemand anders. Dat lijkt zo vanzelfsprekend maar dat is het niet. Het feit dat jullie er zijn maakt de wereld voor veel mensen net dat beetje mooier. Bedankt voor al jullie inzet en de spreuk van 'Loesje' gaat in deze feestdagentijd helemaal op: "Als iedere vrijwilliger en mantelzorger een ster kreeg, dan werd het nooit meer donker".

Of er nu sneeuw ligt of niet, of er een vijfgangen diner op tafel staat of een stamppotje, of er nu een kerstboom staat of niet, we wensen u allemaal fijne feestdagen toe en natuurlijk alle goeds voor het nieuwe jaar.

Team Steunpunt voor mantelzorgers Parkstad en Ruggesteun.

Te leven is een gunst,
te weten hoe een kunst

(Toon Hermans)

"Stil kunnen zijn op de juiste momenten"



Ze werkt als vrijwilliger in de terminale thuiszorg. Een taak die ze met hart en ziel vervult. Birgit de Blois uit Hoensbroek vindt het fijn om mensen in hun laatste levensfase terzijde te kunnen staan en ook mantelzorgers te ontlasten in hun zware taak. "In dit werk draait het om alles behalve jezelf."

Na haar werkzame leven in de thuiszorg heeft Birgit een bewuste keuze gemaakt om mensen in hun laatste levensfase te ondersteunen. "Ik ben altijd verpleegkundige geweest. Door rugklachten als gevolg van een val, kon ik mijn werk niet meer uitvoeren. Vanaf dat moment ben ik op kantoor als planner gaan werken. Maar ik miste het werken met mensen. Het bloed kruipt schijnbaar toch waar het niet gaan kan. Tegelijk word je ouder. Je ziet mensen om je heen wegvallen en je rugzak wordt groter. Je denkt meer na over dingen die écht belangrijk zijn. Dat alles samen maakte dat ik een nieuw pad wilde inslaan."

Beslommeringen

In 2014 studeerde Birgit af aan de Hogeschool Geesteswetenschappen in Utrecht, waar ze de richting stervensbegeleiding volgde. Daarna meldde ze zich aan bij Ruggesteun. "Ook hier heb ik nog een cursus gevolgd waarin met name praktijkzaken aan bod kwamen. Met mijn verpleegkundige achtergrond heb ik natuurlijk al veel ervaring opgedaan, maar het blijft boeiend om de verhalen en ervaringen van anderen te horen. Je gaat meer nadenken over jezelf en het leven in het algemeen."

Ook kijk je anders tegen de dood aan. Ik ben er beslist nog niet klaar voor, maar ik ben er ook niet meer bang voor."

Vroeger wilde ze niks van mediteren weten, maar in de opleiding kwam dat aan bod. Birgit: "Nu weet ik wat het me kan brengen. Het is zo fijn om je hoofd helemaal leeg te maken. Dan pas kun je er ook helemaal voor die ander zijn; en niet als je zelf nog honderd-en-een beslommeringen hebt. Ik maak me ook niet meer snel druk of boos om dingen, wat dat betreft heeft de opleiding mij ook als persoon veranderd."

Verrijking

Vanaf januari 2015 brengt Birgit haar kennis in de praktijk. Ze heeft inmiddels een rijke ervaring in het begeleiden van ernstig zieke mensen. Soms gaan mensen vanuit de thuissituatie alsnog naar een hospice. "Als mensen naar een hospice gaan kan ik de begeleiding niet helemaal voltooien. Toch geeft het veel voldoening dat ik er een paar weken voor ze heb kunnen zijn." Birgit doet taken die de mantelzorg normaal doet. Van een ontbijtje maken en helpen bij de toiletgang tot samen foto's kijken en praten over vroeger. "In het begin is het aftasten in welke situatie je komt. Wat zijn de interesses van de persoon, wat zijn de wensen? Je moet jezelf helemaal op de achtergrond kunnen plaatsen en er alleen maar voor die persoon zijn. Dat houdt ook in dat je stil moet zijn op de juiste momenten. De cliënten die ik heb begeleid, wilden niet altijd over de dood spreken. Dat respecteer ik uiteraard." De tijd die Birgit wekelijks in het vrijwilligerswerk steekt, wordt niet beloond met geld, maar met dankbaarheid. "Zo draaide ik laatst bij een mevrouw vaker de ochtenduren vanaf 7 uur. Als de zoon dan rond het middaguur kwam kreeg ik steeds te horen 'wat fijn dat ik niet zo heel vroeg al hoefde te komen.' Mantelzorgers zijn vaak enorm overbelast in dit soort situaties. Ik heb dat zelf thuis ook meegemaakt toen mijn vader begon te dementeren. Mijn moeder zag je zienderogen achteruitgaan. Dat wil je natuurlijk zien te voorkomen. Eigenlijk zou vrijwilligerswerk in het algemeen een verplichting moeten worden. Wat zijn nou 4 of 2 uurtjes per week? En als je ziet hoeveel je kunt betekenen in de uren dat je er bent, kan ik het alleen maar als een verrijking zien."

Tekst: Carolien Beaujean

