



Ruggesteuntje

Nieuwsbrief voor mantelzorgers en vrijwilligers



Anticiperende rouw, de pijn is er niet minder om

Voorrouw of anticiperende rouw is het rouwen om het verlies van iemand die nog in leven is. Bij mensen met dementie nemen mantelzorgers langzaam maar zeker afscheid van de persoon die hij of zij ooit was. Gedrag en karakter verandert soms dusdanig dat men de persoon nog maar moeilijk in zijn gedrag herkent.

Mijn ouders waren 52 jaar getrouwd toen mijn moeder overleed. Anderhalf jaar voor haar overlijden kreeg ze de eerste tekenen van vasculaire dementie en het proces voltrok zich in een rap tempo. Pap probeerde thuis het leven in goede banen te leiden maar dat werd steeds moeilijker. Hij ging snel de boodschappen doen en mam vroeg bij terugkomst of hij toevallig haar man had gezien die ze al een tijdje had gemist. Om 2 uur 's nachts maakte ze hem wakker want het was tijd om op te staan volgens mijn moeder. Tijdens haar begrafenis liet mijn vader geen traan. Toen ik hem ernaar vroeg zei hij: "Kind, ik heb 52 prachtige jaren met je moeder gehad maar de tranen zijn op."

Die heb ik het laatste ingewikkelde jaar al op gebruikt. Ik heb een jaar lang de tijd gehad om afscheid van haar te nemen en dat heb ik ook gedaan. Het is goed zo." Het gemis was er zeker maar mijn moeder was al lang niet meer de vrouw die mijn vader door en door kende en waarmee hij een prachtig leven had geleid. Een voorbeeld van anticiperende rouw: rouw die al voorsorteert op het aanstaande afscheid. Rouw die de ander voorbereid op wat komen gaat.

Dit Ruggesteuntje gaat over rouw en (levend) verlies. Wat gebeurt er bij een rouwproces, welke ondersteuning is er en bij wie zou je terecht kunnen daarvoor? We hopen dat we met deze informatie mensen kunnen helpen het rouwproces wellicht iets dragelijker te maken.

Inhoudsopgave

Anticiperende rouw	1
Meander eXtra	2
Gespreksgroepen	3
In gesprek met HartenHoop	4
Aan het woord..	7
Als iemand langzaam van je wegdrijft	8
Vrijwilligersuitje!	10
Gedicht levend verlies	11
Recept en wist je dat..	12
Wijzigen gegevens en klachtenregeling	13
Interview	14

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
<https://www.facebook.com/ruggesteun.parkstad/>



Kom naar de Meander eXtra ledendagen bij GaiaZOO op 8 en 9 oktober

GaiaZOO biedt een adembenemende wereld van dier en natuur. De Zuid-Limburgse dierentuin werd vanwege een nieuw en uniek dierentuinconcept meerdere malen gekroond tot ANWB's 'Leukste Uitje van Nederland'. Met oog voor detail is in het Zuid-Limburgse heuvellandschap een prachtig aangelegd park gecreëerd met natuurlijke en ruime verblijven waarin dieren soorteigen gedrag kunnen vertonen. Je reist in GaiaZOO in één dag over de hele wereld. Tijdens een wandeling door een glooiend heuvellandschap, ontmoet je unieke diersoorten, zoals rode panda's, veelvraten, giraffen en gorilla's. Vergeet geen bezoek te brengen aan limburgHUIS, waar je oog in oog staat met diverse bedreigde diersoorten van eigen bodem.

Meander eXtra abonneevoordeel: abonnees betalen € 22,- per persoon voor de ledendag. Kinderen tot en met 2 jaar hebben gratis toegang (enkel entree, bij dit ticket is geen combideal inbegrepen).

Het arrangement van deze ledendag bestaat uit:

- Entree tot het park
- Combi Deal Lunch (of smulbox)
- Plattegrond
- Speurtocht voor de kinderen
- Gratis parkeren

Bestellen kan via deze link: www.gaiazoo.nl/ledendagen-8-9-oktober

Gespreksgroepen

In deze gespreksgroepen staat het gelijkwaardig delen van de ervaringen en het samenzijn centraal. Het delen van zorgen, kunnen vragen hoe de ander iets aanpakt, emotioneel ondersteunen en het uitwisselen van praktische tips staan centraal. Er wordt steun en (h)erkenning bij elkaar gevonden. Er zijn twee begeleiders aanwezig die zelf ervaring hebben met het bieden van mantelzorg. Ga voor de actuele datums, tijden en aanmeldprocedure naar de agenda op onze website: <https://www.mantelzorgparkstad.nl/steunpunt-voor-mantelzorgers/steunpunt-agenda>

Kerkrade

Verpleeghuis Hambos
Kapellaan 2
6461 EH Kerkrade

Landgraaf

Burgerhoes Landgraaf
Sweelinckplein 1
6371 LB Landgraaf

Luistertip!

Podcastserie levend verlies

Wij, Edith Raap, Minke Verdonk en Irene Sies maken een podcastserie over levend verlies. Eind 2018 nam Edith samen met Odet Stabel de eerste aflevering van de podcast op. Na 23 afleveringen nam Odet in het voorjaar van 2021 afscheid. Bij levend verlies gaat het om terugkerende gevoelens van verdriet en rouw bij ouders met een kind met een beperking of chronische aandoening en hun naasten. Wij spreken met ouders en zorgverleners en proberen een brug tussen hen te slaan. Hoe ervaren ouders levend verlies en hoe kunnen zorgverleners ouders ondersteunen? Via de volgende link is de podcastserie te beluisteren: <https://levend-verlies.nl/podcast-afleveringen/> of ga naar spotify en abonneer je op hun kanaal.



Luister jij graag naar het verhaal van een ander?

Voor de gemeenten: **Heerlen, Brunssum, Simpelveld en Beekdaelen** zijn we nog op zoek naar ervaringsdeskundigen (vrijwilligers).

Praten met iemand die 'hetzelfde' doormaakt. Het gelijkwaardig delen van de ervaringen en het samenzijn is een groot goed. Mantelzorgers ervaren samen delen als versterkend. Het contact tijdens de zelfhulpgroep draagt bij aan het bieden van emotionele steun aan elkaar en het uitwisselen van ervaringen. Er wordt steun en (h)erkenning bij elkaar gevonden.

Dit samen delen vraagt om begeleiding. Ruggesteun en Steunpunt voor Mantelzorgers Parkstad zoeken dan ook een ervaringsdeskundige (vrijwilliger) die deze rol op zich zou willen nemen.

Luister jij graag naar het verhaal van de ander? Wil jij hem of haar ondersteunen met het delen van zijn persoonlijke ervaringen in de groep? Vind je het leuk om elkaar maandelijks te treffen en een groep te begeleiden? Dan ben jij de steun en toeverlaat die we zoeken.

Wat bieden wij

Alvorens je start met de begeleiding van de zelfhulpgroep ontvang je een driedaagse training. Daarnaast ontvang je begeleiding van een consulent informele zorg. Naast de sociale contacten, het plezier en de voldoening die je opdoet binnen onze instelling, ben je als vrijwilliger WA verzekerd en worden je daadwerkelijk gemaakte reiskosten vergoed. Tevens krijg je een vrijwilligersovereenkomst en ontmoet je andere vrijwilligers tijdens wijkbijeenkomsten. Je ontvangt nieuwsbrief 'het Ruggesteuntje', krijgt regelmatig een attentie en jaarlijks organiseren wij een uitstapje of feestavond.

Spreekt bovenstaande jou aan? Stuur ons dan een korte motivatie en overtuig ons!

Wij ontvangen jouw reactie graag via info@mantelzorgparkstad.nl.

Wil je eerst meer informatie? Neem dan contact met ons op via telefoonnummer 045 211 40 00 of info@mantelzorgparkstad.nl onder vermelding van vacature zelfhulpgroep.



In gesprek met Manon Pennings van HartenHoop

Manon is verlies- en rouwtherapeut met een praktijk in Heerlen waar ze mensen begeleidt in hun rouw na een verlies waaronder ook levend verlies.

Wat is levend verlies?

Hier staat het woord leven in. Iemand is er nog maar er is wel iets verloren gegaan. Je hoort de term bijvoorbeeld in situaties waar ouders zorgen voor een kind met een beperking, waar een partner of ouder een vorm van dementie heeft, waar sprake is van een psychiatrisch ziektebeeld of een lichamelijke beperking. Iemand is er nog echter er is iets bij iemand veranderd of verloren gegaan wat niet meer terugkomt, of iemand is fysiek nog aanwezig maar er kan geen contact meer worden gemaakt. Zo is er ook sprake van levend verlies bij een contactbreuk met een dierbare. Denk dan bijvoorbeeld aan ouders die hun kinderen niet meer zien, bij veelal ongewilde contactbreuk kan dit veel impact hebben op iemands leven. Levend verlies vindt plaats voordat iemand komt te overlijden.

Is het ervaren van levend verlies een ander soort verlies dan wanneer iemand daadwerkelijk is overleden?

De rouw is vergelijkbaar, maar vaak niet direct voelbaar of zichtbaar voor jezelf en de omgeving. Bij een overlijden wordt vaak automatisch de link gelegd met rouw. Je moet je voorstellen dat als ouders een kind krijgen met een beperking, de verwachtingen of dromen met betrekking tot het toekomstbeeld anders waren. En ook al houden ze zielsveel van hun kind, het leven zal anders verlopen dan men oorspronkelijk voor ogen had. Er kan verdriet oplaaien, verwacht en onverwacht door de jaren heen omdat men blijvend wordt geconfronteerd met dat het voor altijd anders zal zijn. Vandaar dat deze rouw ook wel chronische rouw wordt genoemd. Bij een dierbare met dementie ervaar je ook geleidelijk dat iemand veranderd en raak je telkens weer iets kwijt, van de persoon, van de relatie en het leven zoals het was. Dit vraagt een enorm aanpassingsvermogen en kan je rouwen om wat verloren gaat.

Ik hoor je rouw zeggen en je benoemt levend verlies. Wat is dan rouw?

De rouw is eigenlijk de uitingsvorm. Je verliest iets wat je dierbaar is, je ervaart gemis en deze verandering heeft veel impact op je leven. Wat je verliest kan heel divers zijn, van iemand tot iets. Rouw is eigenlijk een hele gezonde en natuurlijke reactie hierop. In je levensloop doorloop je allemaal levensfasen: na je kindertijd wordt je volwassen, je gaat studeren, je gaat het huis uit, krijgt een relatie, je gaat samenwonen, je krijgt kinderen etc. Dit zijn veelal natuurlijke opvolgende fasen waar je zelf voor kiest. Veelal ervaren we de overgang naar de volgende fase als prettig. Het is een nieuwe stap in de toekomst. Als iets of iemand wegvalt waar je niet voor hebt gekozen dan kan vanuit het gemis rouw ontstaan. Maar ook bij zelfgemaakte keuzes zoals het verbreken van een relatie, ook dan kan je rouwen om wat er niet meer is. Zo zie je dat rouw voor iedereen uniek is wanneer het zich aandient en ook in zijn uitingsvorm. Ik denk dat het goed is aan te geven dat naast diverse emoties en gevoelens die je kunt ervaren, rouw ook tot uiting komt in lichamelijke, cognitieve, spirituele reacties. Denk aan concentratieproblemen, slapeloosheid, zingevingsvragen en hervinden van je identiteit. Je kunt rouw zien als een vingerafdruk, het is herkenbaar, maar toch in zijn uitingsvorm voor iedereen uniek.

Kan ik ervoor kiezen om afstand te nemen van de rouw?

Ja, je kunt het ontkennen en blokkeren, al komt er toch vaak een moment waarbij de werkelijkheid van wat er heeft plaatsgevonden echt binnendringt.

Met alle gevolgen van dien?

Ja en nee. In de maatschappij is er een vertekend beeld m.b.t. rouw. Rouw is een bewegende schaal. Van de ene kant heb je iets verloren, daar zit dat verlies. Van de andere kant is er sprake van herstel. Je probeert je aan te passen aan de nieuwe situatie. Dit gaat als een soort pendel heen en weer. Dus de ene keer bevind ik me in het herstel en de andere keer gebeurt er iets waardoor ik weer in het verlies terecht kom? Ja, dat klopt. Als iets net is gebeurd dan lopen deze periodes veelal door elkaar heen. Mettertijd gaat het wat langzamer en zit je langer aan de herstellkant. In feite moet je het leven herpakken. We spreken liever niet over verwerken, je zet immers geen punt. Je leeft door met dat verlies. Het verlies draag je voor altijd bij je. De rouw blijft even groot, alleen het leven eromheen wordt groter. Stel je voor je zou je kind verliezen. Dat verlies zit heel diep in je hart. Denk je dat je dit ooit gaat vergeten? Nee, je draagt het bij je. Het leven eromheen groeit en met momenten komt het langs. Het is ook mooi dat het bij je mag blijven, want als het bij je mag blijven raak je het ook niet kwijt. Rouw is als het ware ook een soort eerbetoon aan hetgeen je lief was.

Ik hoor mantelzorgers ook weleens benoemen dat omstanders vinden dat de periode van rouw lang genoeg heeft geduurd.

Ja, ook ik hoor dit regelmatig van cliënten en ergens is dat jammer, dat er zoveel aannames in de vaak welbedoelde adviezen zijn over rouw. Er wordt ook weleens gezegd: "Als we maar eens alle seizoenen hebben meegemaakt" Maar dat klopt dus in feite niet omdat rouw zo persoonlijk is. Dat zal voor deze of gene misschien zo zijn, dat ze er een weg in hebben gevonden, iemand anders heeft wellicht veel meer tijd nodig. En daar ligt onze uitdaging, dat dit er dan ook mag zijn. Rouwen is hard werken.

Tegenwoordig spreken we over rouwtaken die elkaar afwisselen. De werkelijkheid komt binnen met het ervaren van het verdriet, dat gemis. Uiteindelijk wordt ook die nieuwe werkelijkheid omarmd en is het leren aanpassen aan de nieuwe situatie maar ook de betekenisgeving van belang. Ik kijk met cliënten naar hetgeen ze nog nodig hebben op dat vlak, wat verdient nog aandacht wat hun rouwproces nu mogelijk belemmert. Daarbij is het belangrijk te kijken naar de impact die het heeft op iemands leven, of iemand voldoende steun heeft vanuit de omgeving, maar ook hoe de hechting was als kind. Een veilige of onveilige hechting is ook bepalend voor hoe je rouwt. En soms ligt daar de uitdaging om die veilige ruimte te creëren en te werken aan de overlevingsstrategie die je in de weg staat om te rouwen.

Ik bemerk ook wel dat thema's van toen in het verdriet van nu, ook al is dit iets heel anders dan wat er in de betreffende situatie speelt, weer opspelen. Er spelen dan zaken waar geen afronding aan is gegeven. Losse eindjes die nu weer een rol gaan spelen.

Ik zeg altijd: "Het zit allemaal in hetzelfde hart." Dat dan andere wonden, littekens of verliezen worden aangeraakt is heel natuurlijk. En dan kom je het inderdaad tegen dat er nog iets is te doen. Ik zie dan ook vaak bij cliënten dat het veelal niet over 1 verlies gaat maar over meerdere. Eentje springt er vaak bovenuit die de meeste aandacht vraagt. Ik vraag ook naar hoe mensen zijn opgegroeid. Hoe zat het familiesysteem in elkaar, welke rol nam je aan. Van daaruit kun je werken aan de rouw en onderzoeken of hier voldoende ruimte aan wordt gegeven.

Ruimte geven en dat het er mag zijn. We zitten in een hele maakbare maatschappij. Geluk en de zelfhulpboeken zijn overal te vinden. Het lijkt soms dat ongelukkig zijn er niet meer bij hoort. Het is bijna net alsof we dan iets fout aan het doen zijn. We bepalen immers ons eigen geluk.

Je ziet ook dat de familie heel anders in een situatie staat dan degene die de centrale mantelzorgrol vervult. Ook voor hen kan het heel lastig zijn. Dat zul je wellicht ook geregeld tegenkomen?

Zeker. Dat de omgeving het heel moeilijk vindt om daarmee om te gaan. Met emoties om te gaan of oordelend. Het allerbelangrijkste is dat we het niet invullen voor de ander. Geef ruimte zodat het er mag zijn. Van de ene kant ruimte voor het verdriet en van de andere kant heerlijke afleiding en iets leuks kunnen doen. Maar zeker zijn er mantelzorgers die daar tegenaan lopen. Ze krijgen ook weleens te horen: "Maar hij is er toch nog!", "Ben toch blij, je hebt hem tenminste nog." Of als iemand naar een verpleeghuis gaat verhuizen: "Gelukkig, nu wordt hij tenminste goed verzorgd." Terwijl er dan ook sprake is van een enorm verlies, want een partner zit in een keer alleen thuis. Even los van alle goede bedoelingen. Dat is echt wel een hele moeilijke en vaak pijnlijke stap.

Wat betekenen jij voor de mensen die jou bezoeken? Kun je uitleggen wat HartenHoop doet.

Als mensen bij mij komen is er altijd van tevoren een verlies aan voorafgegaan. In eerste instantie gaan we kennismaken. Dat vind ik heel belangrijk zodat de ander kan voelen en ervaren of hij of zij zich prettig bij mij voelt. We bespreken het verlies, de levensloop en waar iemand tegenaan loopt. Daar zit veelal een persoonlijke hulpvraag achter waarmee we aan de slag kunnen gaan in de vervolg sessies. Wat dit gaat zijn is per persoon verschillend en maatwerk.

Is dat dan gewoon het verhaal kunnen doen?

Het is meer dan op verhaal komen wat al heel belangrijk is. Er wordt ruimte en aandacht gegeven aan de persoon die er niet meer is, aan alle emoties en gevoelens, aan zaken waar iemand tegenaan loopt. Onderzoeken welke rouwreacties allemaal spelen geeft ook al vaak veel inzicht. Het kan zijn dat we kijken naar het gezin en hoe iedereen hierin ruimte inneemt. Soms worden zaken niet uitgesproken omdat ze de ander niet willen belasten. Er is ook aandacht voor zelfzorg. Dat is een hele belangrijke. Ik zie heel vaak dat daaraan voorbij wordt gegaan, zeker bij mantelzorgers die veel voor de ander zorgen. Tijdens de sessies maak ik ook gebruik van beeldende materialen omdat dit soms iemand helpt om makkelijker bij z'n gevoel te komen. Maar het is maatwerk waarbij de client en zijn hulpvraag voorop staan.

Dus als ik bij jou wegga dan heb ik mijn rouw opgelost?

Nee, dat niet, maar heb ik een stukje met je meegelopen in die rouw en je handvatten gegeven. Ik heb je ruimte gegeven zodat het er mag zijn en van de andere kant handvatten gegeven hoe ermee om te gaan. Ik herken en erken het en gebruik daarvoor allerlei verschillende methodes en invalshoeken, passend bij de client. Door er zo concreet mee aan de slag te gaan wordt het helder en duidelijker. Dit geeft houvast in waar je doorheen gaat maar ook het gevoel dat je weer wat eigen regie en controle over je leven krijgt. Eigenlijk ben ik een soort gids. Een gids gedurende die rouw. Ik kan het verdriet niet wegnemen, maar ik kan je wel handreikingen geven hoe het beter te dragen is.



Er is ruimte voor het leven met al zijn facetten.

Ja. Je staat dan ook stil bij de mooie momenten die je met elkaar beleeft. Ook om te kijken of er nu weer mooie momenten kunnen worden gecreëerd. Die heb je nodig om door te kunnen leven. Uiteraard komt ook het geven van psycho-educatie voorbij. Ik leg dan uit wat rouw omvat. Dit doe ik overigens ook binnen organisaties en teams om ook daar bewustwording te creëren.

Er komt een dag waarop het levend verlies plaatsmaakt voor de dood. Iemand komt te overlijden. Mensen zeggen weleens, en ze lijken zich daar soms schuldig over te voelen, dat ze blij zijn voor de ander dat hij of zij is mogen gaan. Dat iemand genoeg heeft moeten lijden of lang genoeg deze weg heeft moeten bewandelen. Het voelt voor henzelf bijna als een stukje opluchting?

Vaak gaat het niet om de persoon maar om de ziekte en de lijdensweg die de opluchting geeft, niet de persoon die ze wel gaan missen. Je verliest heel veel alvorens iemand komt te overlijden, dat noemen ze dan ook wel anticiperend rouwen. Je bent hiermee eigenlijk al in jouw hele zijn mee bezig. Bewust en onbewust weet je dat het einde een keer gaat komen. Je hebt eigenlijk al een traject afgelegd. Toch kan je daarna weer tegen wat zaken aanlopen. Als je altijd hebt gezorgd valt opeens de zorg weg. Je bent geen mantelzorger meer en je leven zal weer een andere vorm krijgen. Hoe ga je dat invullen en hoe zie ik mezelf nu, wie ben ik dan nu nog? Wat heb ik het leven nog te bieden? Vragen die je best een tijd bezig kunnen houden.

Er is dus eigenlijk geen recept van hoe rouwen moet?

Nee, er bestaat helaas geen recept of een checklist. Nee, eigenlijk moet je jezelf telkens weer herontdekken in een leven waar verlies een onderdeel van je leven geworden is. Waar je ook weer werkt aan je herstel en je weer met momenten kan en mag genieten. En dat vraagt veel veerkracht van iemand en soms is het prettig daar naast je eigen netwerk wat extra ondersteuning in te krijgen. In die zin ben ik blij dat we als maatschappij het tijdelijk vragen om hulp bij rouw meer beginnen te omarmen.



Ik verbaas me altijd dat als je een kind krijgt, er een batterij aan hulp van kraamzorg tot consultatiebureau voor je klaar staat. Verlies je iets of iemand wat enorme impact heeft, voel je je soms enorm verloren dit alleen te moeten doen, geen idee waar je doorheen gaat en hoe dit aan te pakken. Voor mij was dat wel een reden om me hier specifiek op te gaan richten, zodat er meer plekken zijn waar mensen terecht kunnen met hun rouw.

Meer informatie over HartenHoop is te vinden op www.hartenhoop.nl en aangesloten bij MeanderExtra.



Afscheid nemen

is met zachte vingers
wat voorbij is dichtdoen
en verpakken
in goede gedachten
der herinnering...

is verwijlen
bij een brok leven
en stilstaan op de pieken
van pijn en vreugde.

Afscheid nemen
is met dankbare handen
weemoedig meedragen
al wat waard is
niet te vergeten...

is moeizaam
de draden losmaken
en uit het spinrag
der belevenissen loskomen
en achterlaten
en niet kunnen vergeten.

Dietrich Bonhoeffer



Aan het woord ... Mariëlle van der Wijck

Mariëlle van der Wijck werkt als geestelijk verzorger binnen diverse locaties van de MeanderGroep. Samen met haar collega's biedt ze begeleiding, hulp en advies aan mensen met levensvragen en zingeving. Levensvragen die zichtbaar worden door te luisteren en het stellen van vragen.

Ik ben er als geestelijk verzorger voor iedereen die in een moeilijke situatie zit. Gewoon van mens tot mens. Praten is net zo goed als bidden. Ik bepaal niets, laat alles over aan de persoon die me op dat moment nodig heeft. Het doet er ook niet toe wie ik ben en wat ik wil, maar het gaat juist om die ander. Aandachtige nabijheid uitgedrukt in tijd, aanwezigheid en eerlijkheid behoort de basis te zijn om voor de ander iets te betekenen.

In haar gesprekken met de bewoners krijgt zij dagelijks te maken met levend verlies, en dat begint voor haar zodra de mensen in het zorgcentrum komen wonen. Wanneer mensen in een zorgcentrum komen wonen zijn ze begonnen aan hun laatste levensfase. Een fase die gepaard gaat met vragen maar ook verdriet. Afscheid nemen van de woning waar iemand misschien al meer dan 40 jaar heeft gewoond, afscheid nemen van de meubels, afscheid nemen van het gevoel van thuis.

Al deze vormen van verlies kunnen gevoelens en ook vragen oproepen. Mariëlle ziet vaak dat bewoners worstelen met de vraag waarom hen dit nu juist moest overkomen. Door hierbij stil te staan en het gesprek erover aan te gaan kan iemand zijn verhaal en verdriet kwijt.

De verhuizing naar een zorgcentrum heeft niet alleen een impact op de bewoner. Ook voor de partner of familie is het een hele verandering. Een nieuwe plek om te bezoeken maar ook de manier van zorgen wordt anders. En hoe ga je daarmee om?

Mariëlle heeft hier oog voor door het gesprek aan te gaan en te vragen hoe het gaat. Wanneer een echtpaar na 50 jaar huwelijk niet meer samen kan wonen is het wel belangrijk om hier aandacht aan te schenken. Na een leven lang samen te hebben doorgebracht ben je op elkaar ingespeeld. Het is dan alles behalve makkelijk om dan van vandaag op morgen alleen op te staan en de dingen alleen te moeten doen. Het is belangrijk om dit bespreekbaar te maken en niet weg te stoppen. Mariëlle geeft aan dat verdriet er mag zijn. Niet alles in het leven is altijd leuk. Iedereen ervaart zo zijn eigen hobbels in het leven, verdriet hoort erbij.

Elke ontmoeting met een mens die getroffen wordt door diepe pijn maakt ons tot onmachtige toeschouwers. Het vraagt nederigheid om het leven te aanvaarden zoals het is. Wij allen zijn zijn kwetsbare mensen, we verliezen meerdere malen de weg in het bestaan van ons leven. Ik zie mezelf als een metgezel die meegaat in het lijden van de ander.

Zoals ze zelf zegt is het een afwisselende en mooie baan. Iedere dag staat echter een ding centraal: het geven van oprechte aandacht. Het is het contact met de ander waar ze het voor doet. Maar ten diepste is de geestelijk verzorger maar met één ding bezig 'medemenselijkheid'. Dat ik dit werk mag doen zie ik als een voorrecht.



Als iemand langzaam van je wegdrijft

Rouw treedt niet pas op wanneer iets of iemand er niet meer is. Vaak begint het al eerder. Als je te horen krijgt dat een dierbare ongeneeslijk ziek is, begint het al. Ook bij diegene zelf. Alle betrokkenen verliezen steeds een beetje meer. Dementie, uitgezaaide kanker, Parkinson, ALS – het zijn zomaar wat ziektes waarvan de diagnose inslaat als een bom. Alles staat op zijn kop. Het accepteren van de diagnose is al enorm moeilijk, laat staan het accepteren dat er een onherroepelijk afscheid volgt. Je weet vanaf dat moment immers dat je in de reservetijd zit en dat iemand van wie je houdt, van je zal wegdrijven. Ook al kan dat misschien nog jaren duren. In die periode verandert er veel en maak je een reeks van verliezen mee.

Je verliest al

Als je begrijpt wat rouw is, begrijp je ook waarom er tijdens een ziekteproces al een vorm van rouw is. Rouwen is het zoeken naar een manier om te leren leven met een nieuwe werkelijkheid die we helemaal niet willen leren kennen.

Als iemand ongeneeslijk ziek is, zijn er grofweg drie momenten van rouw, voor alle betrokkenen. Eerst bij het horen van de diagnose, dan het moment waarop iemand niet meer zelfstandig kan functioneren (en eventueel naar een verzorgingstehuis of hospice gaat), en uiteindelijk het moment van overlijden. Dat geeft op al die momenten, zoals alle vormen van rouw, veel emoties. Frustratie, afschuw, woede, onbegrip, onmacht, verdriet uiteraard. Die momenten kunnen weken uit elkaar liggen, maar ook maanden of zelfs jaren. Eigenlijk is het een opeenstapeling van verliezen.

Sommigen noemen het proces tot het overlijden 'voorrouw' of anticiperende rouw, maar in mijn ogen is het gewoon 'echte' rouw om een wat ze noemen levend verlies. Je verliest immers al heel veel – dat geldt voor alle betrokkenen: gezondheid, een toekomstbeeld, zelfstandigheid, je dierbare zoals je die kende, een stukje van je leven. Het is al een nieuwe werkelijkheid vanaf het moment van de diagnose.

Elk nieuw stukje verlies heeft zijn eigen rouw. Je kunt je voorbereiden op het volgende stukje, maar je kunt er niet op vooruitlopen.

Doordat er al zoveel verliezen zijn voor het laatste afscheid, kan het lijken alsof je het ergste al gehad hebt als iemand komt te overlijden. Soms is dat ook zo, omdat je al zoveel rouw hebt doorleefd, maar toch ben je dan nog niet klaar. Want pas dan is iemand er écht niet meer en begint de volgende nieuwe werkelijkheid. De kans is groot dat je na een soms jarenlange aanloop in overlevingsmodus staat om jezelf te beschermen, en het definitieve verlies nog niet werkelijk tot je doordringt. Het kan maanden duren voor de 'naschok' komt. Juist in zulke situaties van langdurige, opgestapelde rouw en stress kan een burn-out of depressie op de loer liggen. Het is verstandig om dan hulp in te roepen van een rouwcoach of therapeut.

Periode vol stress

Gedurende een ziekteproces verandert er veel. Je moet misschien gaan zorgen voor je ouder of je partner, waardoor je een rol krijgt die ook op andere fronten van invloed is. Misschien kun je daardoor minder werken en heb je minder tijd voor je eigen gezin, of komt je bord nóg voller te liggen dan het al was. Of je moet die ander al laten gaan in de zin van zorg uit handen geven aan professionals in een ziekenhuis, verpleeghuis of hospice.

Het hele proces van dichtbij meemaken en er onderdeel van zijn is heftig, maar het is ook mogelijk dat je helemaal niets kunt doen, bijvoorbeeld doordat je ver weg woont. Ook dat is zwaar. Er is dan bovendien het risico op een soort competentiestrijd en dat wil je echt niet, want is nóg een verlies. Het resulteert hoe dan ook in ongelooflijk veel stress: je staat voortdurend op scherp, allerlei emoties rollen over elkaar heen, je maakt je zorgen, voelt je machteloos, verdrietig, gefrustreerd, je hebt veel ballen hoog te houden.



Dat kan maanden of jaren duren en je kunt het niet 'uit' zetten. Ziek zijn is slopend voor degene die het betreft, maar ook voor diens omgeving.

Het kan veel verschil maken als je begrijpt wat rouw is en hoe stress zich opbouwt en uit. Het kan bijvoorbeeld helpen te voorkomen dat je zo overbelast raakt door je pogingen om overeind te blijven voor je naasten, dat je instort. Niet iedereen wil of kan huilen, maar het kan wel rust geven om te beseffen en erkennen dat je allemaal verdriet hebt, bang en onzeker bent. Door dat te delen, er open over te zijn, het niet weg te stoppen of te ontkennen, komt er ruimte voor verbinding. Zelfs als er sprake is van dementie.



Dubbel verlies

Wat een groot verlies is (voor beide kanten), is dat iemand verandert, deels door de ziekte, deels door de omstandigheden. Een grote, sterke vent kan veranderen in een hoopje ellende, een goedlachse, vriendelijke vrouw in een scheldend serpent. Degene van wie je houdt, kan al zijn verdwenen voordat hij of zij overlijdt.

Als iemand ogenschijnlijk fysiek nog dezelfde is, maar mentaal sterk verandert, kan het nóg lastiger worden dan wanneer een ziekte vooral het lichaam aantast. Dementie bijvoorbeeld is een sluimerend proces, met kleine maar steeds groter wordende veranderingen. In het begin is er bij de dementerende zelf nog het besef dat hij vergeetachtig wordt. Dat geeft al ontzettend veel verdriet en stress. Maar het moment dat je vader, moeder of partner je niet meer herkent, of niet meer weet wie hij of zij zelf is, is hartverscheurend.

Het is extra schrijnend als voor buitenstaanders het misschien lijkt of er weinig aan de hand is. Mijn oma was daar goed in. Die kon ondanks haar dementie op het oog heel aardige gesprekken voeren, ware het niet dat ze dan aan mijn vader " haar enig kind " vroeg of ze kinderen had en zo ja, hoeveel... Zijn naam wist ze wel (misschien omdat de verzorgende die net een paar keer had genoemd), maar niet dat hij haar zoon was. Dat was keer op keer weer pijnlijk.

Toen mijn vader stierf vóór mijn oma, was ik stiekem best een beetje blij dat ze dement was. Ze heeft daardoor hopelijk niet beseft dat ze haar zoon overleefde – ook al was het met slechts twee maanden. Voor mijn vader was dat trouwens een haast onverteerbare gedachte, dat zijn moeder hem overleefde. Dat was voor hem een soort rouwproces.

Rouw aan twee kanten

Rouw is al voor iedereen anders, maar bij een (terminaal) ziekteproces komt er nog een dimensie bij. Het werkt namelijk twee kanten op, want zowel degenen die te horen krijgen dat ze niet meer beter worden, als hun aanstaande nabestaanden maken een rouwproces door. Die combinatie van rouwprocessen kan het tot een zware periode maken, ook al omdat je zo op de ander bent gericht dat je wellicht geneigd bent jezelf weg te cijferen.

Je wilt geen afscheid nemen, je wilt iemand niet kwijt, je wilt iemand niet zien aftakelen, je wilt niet ziek zijn, je wilt niet steeds minder kunnen en je wilt al helemaal niet je geliefden achterlaten in hun pijn en verdriet. Maar dat is wel de werkelijkheid waar je mee moet zien te dealen. Je kunt er tegen vechten en ontkennen wat je wilt, dat verandert het niet.

Alle betrokkenen ervaren de pijn van het verlies, en tegelijkertijd is het juist daardoor moeilijk om emoties toe te laten. Je wilt anderen in hun ellende niet ook nog eens 'lastig vallen' met je eigen verdriet. Maar dat is wel belangrijk! Wees niet bang om emoties te voelen en probeer ze niet op te kroppen of weg te stoppen, want dat geeft alleen maar nog meer stress.

Bron: www.gevoeligverlies.nl



Nieuwe en gestopte vrijwilligers

We mogen 3 nieuwe vrijwilligers welkom heten, namelijk:

Gerd Koch, VPTZ, Kerkrade
 José Peters-Driessen, Nuth
 Judith Beusen, Heerlen

We moeten helaas afscheid nemen van 7 vrijwilligers, namelijk:

Josien Aretz, Simpelveld
 Mariëtte Pelzer, Kerkrade
 Paula Habets, Simpelveld
 Ria Janssen, Landgraaf
 Wim Deserno, Landgraaf
 Sandra van Amerongen, Heerlen
 Anny Snijkers, Landgraaf

Vrijwilligersuitje 2022!

Vanwege Corona zijn we ruim twee jaar niet in de gelegenheid geweest om een vrijwilligersuitje te organiseren. Des te meer waren we blij dat we dinsdag 7 juni alle vrijwilligers mochten ontvangen in het restaurant van de Minckelerhof in Landgraaf. Blij om elkaar te ontmoeten en blij dat we als team onze waardering konden uitspreken. Het zonnetje was wellicht niet de hele dag aanwezig maar dat mocht de pret niet drukken. Onder het genot van Limburgse vlaai hebben we stilgestaan bij het afscheid van twee wijkcoördinatoren en onze jubilaris gefeliciteerd. Rond de klok van half twaalf zijn we gezamenlijk richting familiepark Mondo Verde gewandeld om daar het programma voort te zetten. Het was een dag met een gouden randje, wij hebben ontzettend genoten. Vrijwilligers bedankt!

LEVEND VERLIES

Je ziet het niet
Maar het is er wel

Verdriet
Om wat er niet is
Wat er niet was
Maar wel hoorde te zijn
Het is een gemis

Dat niemand ziet
Levend verlies
Is een vorm van verdriet
Dat ook troost nodig heeft

Ester Mostert

Recept hartige pannenkoek met boerenkool en stroop

Bereidingstijd : 20 minuten

Personen: 3

Ingrediënten

100 gr zelfrijzend bakmeel
1 ei
200 ml melk naar keuze
2 el olijfolie
een beetje Italiaanse kruiden
150 gr boerenkool
6 zongedroogde tomaatjes in olie
3 handjes oude kaas
stroop
boter om in te bakken

Voeg het zelfrijzend bakmeel in een kom. Maak een kuiltje in het midden en breek hierin het ei. Voeg hierbij de melk, olijfolie en Italiaanse kruiden. Meng dit met een garde tot een glad mengsel. Dit is je pannenkoekenbeslag.

Stoom de boerenkool gaar, door een pan met water aan de kook te brengen met een stoommandje daar bovenop. Je kunt de boerenkool ook in een pan met een laag water kort stomen. Giet de boerenkool daarna goed af.



Verdeel het beslag in 3 gelijke delen, om drie pannenkoeken te bakken. Verhit eerst een beetje boter in de pan en bak de pannenkoeken op laag vuur gaar. Voeg een beetje geraspte kaas toe zodra je een beetje belletjes in het beslag ziet. Keer de pannenkoek vervolgens en bak nog een paar minuutjes goudbruin aan de andere kant. Herhaal met de andere twee pannenkoeken.

Verhit in een pannetje een beetje olie waar de zongedroogde tomaatjes in zitten en voeg de tomaatjes toe. Voeg ook de boerenkool hieraan toe, zodat deze lekker een beetje van de smaakvolle olie meekrijgt. Roerbak 2 minuten.

Neem een pannenkoek en verdeel 1 derde deel van de boerenkool over 1 helft van de pannenkoek en sla de andere helft er overheen. Serveer met een beetje extra oude kaas en met stroop.



Wist je dat rouw en verlies bij leven ..

- Beetje bij beetje afscheid nemen is.
- Afscheid nemen en rouwen begint al lang voor je iemand verliest aan de dood.
- Levend verlies er altijd is het gaat nooit helemaal weg.
- Je elke dag geconfronteert wordt met de dingen die er niet inzitten.
- Levend verlies raakt jezelf en je naasten.
- Onbegrip maakt het omgaan met levend verlies een eenzame weg.
- Dat iets al heel lang zo is maakt het niet eenvoudiger.
- Het is eigenlijk een voortdurende opeenstapeling van verschillende soorten verlies.
- Rouwen verandert je leven en jij verandert door rouw.
- Iedereen rouwt anders.
- Verdriet mag er zijn.
- Het verlies bij leven veroorzaakt gevoelens die vergelijkbaar zijn met een rouwproces na het overlijden van een dierbare.
- Dit verwerkingsproces vóór het lijfelijke verlies van een geliefde persoon wordt in de literatuur vaak anticiperende rouw genoemd.
- Ontkenning is een normale reactie om je te beschermen tegen pijnlijke gevoelens, verdriet en machteloosheid.
- Uiteindelijk lukt het de meeste mensen de situatie enigszins te accepteren.
- Praten over je gevoelens kan helpen.
- Tijd voor jezelf vrij maken heel belangrijk is.
- Contact met familie vrienden of bekenden ontspanning kan bieden.
- Delen van gevoelens kan steun bieden en opluchting brengen.



Wijzigen uw gegevens, geeft het ons door!

Op enig moment kan het zo zijn dat u geen mantelzorgers meer bent, dat u verhuist bent of de persoon waar u voor zorgt is verhuist. Om ons systeem up-to-date te houden willen we u vragen de wijzigingen aan ons door te geven. Neemt u een nieuw e-mailadres, geef dit dan tijdig aan ons door.

Doorgeven kan telefonisch, per post of per mail:

- 045-2114000
- info@mantelzorgparkstad.nl
- Vermeld uw naam, adres, geboortedatum en de wijziging die u wilt doorgeven.

Fotobronnen:

www.pexels.com
 Jeswin Thomas
 Maksim Goncharenok
 Pixabay
 Joshua Woroniecki
 Karolina Grabowska
 Sameer
 Bruno Abdiel
 Erik Karits

Tekstbronnen:

Recept: [Hartige pannenkoek met boerenkool en stroop - Jaimy's Kitchen \[jaimyskitchen.nl\]](#)

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 consulente informele zorg, de wijkcoördinator of de vrijwilliger 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@mgzl.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 op maandag t/m donderdag van 08.30 - 16.30 uur en op vrijdag van 08.30 - 12.00 uur telefonisch bereikbaar via telefoonnummer 045-211 4000.



Beetje bij beetje, steeds meer afscheid moeten nemen..

Toen we besloten om het te gaan hebben over rouw en (levend) verlies wist ik meteen waar ik over wilde schrijven en wie ik hiervoor ging vragen. Dit is Sabine. Ik leerde haar kennen tijdens de cursus 'omgaan met dementie' waar zij één van de deelnemers was. Ze is mantelzorger voor haar moeder die dementie heeft. Tijdens de cursus volgden wij haar in haar proces. De regelzaken waar ze mee te maken had, wat voor gesprekken ze voerde met hulpverleners, waar ze tegenaan liep als het om haar moeders gedrag ging en hoe het voor haar voelde om steeds opnieuw een beetje afscheid te moeten nemen. Tot er uiteindelijk ook een gedwongen opname volgde en we met z'n allen meeleefden met de impact die dat op Sabine en haar moeder had. Ze zei meteen volmondig ja toen ik vroeg of ik haar verhaal mocht opschrijven. Want ze wil er gewoon over kunnen praten. Zonder last te hebben van schuldgevoelens, schaamte, taboe en stigma. Ook dit gaat over levend verlies.

Al heel jong leerde Sabine ermee omgaan. In het gezin waar ze samen met haar vijf jaar oudere zus en ouders woonde. Thuis werd er weinig gesproken en al helemaal niet over waarom de dokter steeds vaker kwam, haar moeder dan opgenomen werd en hoe ze urenlang zwijgend met haar ellebogen op de tafel voor zich uit zat te staren met ingezwachtelde armen na de zoveelste zelfmoordpoging. De vader van Sabine leek in die jaren zijn dochters vooral te willen ontlasten door dominant te zijn maar creëerde hierdoor alleen nog maar meer leed. Daarna leidde hij met zijn vrouw een teruggetrokken leven. Pas vlak voor zijn dood, eind vorig jaar, lukte het Sabine hierover het gesprek aan te gaan en hem ervan te overtuigen wel weer hulp toe te laten. Al die tijd heeft ze niet de ouders gehad die ze voor zichzelf gewent had. Ook op haar zus kon ze al langer niet meer rekenen. Zij had na postnatale klachten schizofrenie gekregen. Ook van haar had Sabine al veel te vroeg, beetje bij beetje, steeds meer afscheid moeten nemen.

