



**Zingeving en
levensvragen.
Juist nu.**

**Beatrijs Hofland
geestelijk
verzorger**

Inhoud

Introductie	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Zingeving en levensvragen.	1
In het oog van de orkaan	4
Afstand en nabijheid	5
No Stress	7
Droombeelden	9
3-minuten adem oefening	11
Stampvoeten met steunkousen	12
Ademster	14
Wees aardig. Altijd.	15
Onbedaarlijk leven	18
Symboolwijzer	21
Zorg voor je verhaal	24
De mens is een huis	28
Levensvragen aanwij斯卡art	29
Zwaar. Moedig.	30
De corona paradox	32
Koffie en troost.....	33
Contact.....	39

Levensvragen

Levensvragen zijn van die grote vragen waar je geen antwoord op lijkt te krijgen. Maar die wel opduiken als je het het minst verwacht of kunt gebruiken. In tijden van crisis, van verdriet of ziekte, als de wereld op z'n kop staat, juist dan gaan we op zoek naar antwoorden. Sommigen van ons zeggen gelouterd uit een crisis te komen. Hebben alle tijd gevonden om op een rijtje te zetten wat echt belangrijk is. Anderen worstelen nog even door. Hoe je ook terugkijkt, om je heen kijkt of vooruit kijkt, je hoeft het niet alleen te doen. Er zijn manieren, wegen, ideeën en inzichten van mensen die net als jij hetzelfde hebben doorgemaakt. Enkele van deze wegen heb ik hier voor je verzameld. Ze komen voort uit de ontmoetingen die ik dagelijks heb met mensen in nood, in verdriet of in crisis. Deze mensen wijzen me, soms onbewust, een weg in het leven. Met hun veerkracht, moed en hoop die af en toe ver te zoeken was. Maar die we met geduld en mildheid toch soms konden vinden. Daar ben ik dankbaar voor. En daarom deel ik met jou enkele van die ontmoetingen en ideeën. Juist nu. Ik wens je moed en een glimlach.

nb: alle afgebeelde materialen zijn vrij te gebruiken, download ze van www.zingevingopdekaart.nl of mail mij met je vragen: info@zingevingopdekaart.nl

Beatrijs Hofland
juni 2020



ZINGEVING
op de kaart

In het oog van de orkaan

09-02-2020



Als achter de wolken
nog steeds de zon schijnt
maar jij ziet alleen de wolken
voor de zon

Als de hoop altijd verscholen ligt
achter het grijs, het zwaar, het donker
als de wind de chaos groter maakt
wie blaast de wanhoop dan weg?

Dan wens ik je toe dat er iemand is
die meevoelt en zegt
tegen beter weten in:
er gloort iets, in de verte;
in het oog van de orkaan
Is het altijd heerlijk stil.

Afstand en nabijheid

17-03-2020



In deze verwarrende tijden zoeken we met elkaar naar houvast. De overheid biedt zo goed als dat kan adviezen over wat te doen en te laten. Maar hoe kun je nabij zijn, voor je naasten zorgen, voor je burens, voor jezelf, hoe kun je de ongerustheid in jezelf tot rust brengen?

Oude patronen

In situaties die we niet kennen, zijn we vaak geneigd om onze oude patronen los te laten. Nu wordt dit ook dagelijks van ons gevraagd: niet meer op bezoek bij oude ouders, niet meer een hand geven, geen praatje bij de bakker of naar een verjaardag. En dan nog al die andere dingen die we nu een tijd moeten laten, zoals school, werk, sport. Hoe ontzettend lastig of moeilijk dit ook kan zijn, het biedt wel een mogelijkheid.

Want wat er gebeurt als we onze patronen los laten, is dat we op zoek gaan naar iets nieuws. En zoals een wijs man zei: "Het leven wacht altijd tot de situatie kritiek is, om zich dan van zijn beste kant te laten zien" [Paulo Coelho].

Bronnen van kracht

Als wij durven vertrouwen op de oude bronnen van kracht die ons leven lang al met ons meegaan, dan kunnen we er ook voor openstaan dat het leven zich inderdaad van zijn beste kant kan laten zien. Juist omdat we op een andere manier contact moeten leggen met elkaar, zoeken we en vinden we wegen om dat te doen. Een hand op het hart, een handkus in de lucht. Een kaartje en telefoontje. Samen muziek luisteren. Aandacht voor het gezin. Een pas op de plaats, een halt aan alle drukte die ons normaal omringt. Dat maakt natuurlijk niet goed dat we ook de angst voor het tekort kunnen voelen. De vragen en onzekerheid of we wel bij onze zieke naasten op bezoek kunnen. En wat als we zelf ziek worden of al zijn? Angst ook voor lege schappen, tekort aan medicijnen en hulpmiddelen, ziekenhuisbedden. Die angst is voor sommigen van ons reëel. En toch geeft die angst ons niet de goede raad die we zo hard nodig hebben.

Daarom, om zowel de angst als het vertrouwen de ruimte te geven, deze wens om een beetje moed en kracht in tijden van Corona:

*Geef me de kalmte dingen te aanvaarden die ik niet kan veranderen,
de moed dingen te veranderen die ik wel kan veranderen
en de wijsheid het verschil tussen beide te zien.*

No Stress

Leer wat echt belangrijk voor je is.

3 tips om je werkdruk te verlagen en prioriteit te geven aan echt belangrijke zaken.

KEIEN

Stenen

Zand

1. Start de dag met **Keien**. Die grote keien staan voor kerntaken, die dingen waarop je aan het eind van de dag wordt afgerekend. De taken waarvoor je eigenlijk ben aangenomen bij je organisatie, of de taken die je jezelf hebt opgelegd. In mijn geval (geestelijk verzorger in een ziekenhuis) zijn dat de patientenbezoeken en de inventarisatie van aanvragen hiervoor.
1. Vervolg met de **Stenen**: de lopende zaken, teamaangelegenheden, voorwaardenscheppende bezigheden.
1. Eindig met **zand**: de e-mails (waarop je je keiplanning voor de volgende sessie baseren kan), telefoontjes. Skip alle cc's! Alleen wat direct aan jou is gericht, is eventueel van urgent belang.

Vul regelmatig het notitieblad hieronder in om jezelf er aan te herinneren wat er echt toe doet.



Meest belangrijk



Minder belangrijk



Minst belangrijk

Droombeelden

27-11-2019



Ze kwam het ziekenhuis in met nauwelijks te bedwingen zenuwpijnen. Een oudere vrouw van eind afstandswandelingen moeten verkorten tot een rondje om de kerk. Dat was op zich nog niet zo erg. Maar iedere ochtend bij het opstaan, dan deed alles zo'n pijn dat ze niet rustig samen met haar man kon eten, maar moest blijven bewegen, stukjes in de tuin, tot de pijn eindelijk wegtrok.

Dit was haar dagritme geweest, jarenlang. Tot ze uiteindelijk op eigen initiatief bij een osteopaat terecht was gekomen. Wat die deed voor haar en haar pijn: 'Vraag het me niet, maar het werkte'.

Maar wat haar nu zo dwars zat, was dat ook die hulp was gestopt, omdat haar toestand medisch gezien niet verbeterde en een terug verwijzing naar het ziekenhuis nodig was. Het niet mogen doorgaan met die behandelingen, voelde voor haar als een afwijzing. Daar zat ze, omringd door medisch specialisten, met pijnbestrijding volgens de laatste inzichten, maar mentaal in de steek gelaten door het stoppen van de meer alternatieve behandelingen die haar zo goed hadden gedaan.

Haar verhaal zette me aan het denken. Over complementaire en alternatieve zorg. Over de grillige paden die mensen soms zelf bewandelen om maar iets te vinden wat de pijn kan verlichten. Over de nog altijd bestaande vijandschap tussen de reguliere en alternatieve hoek. En over het grijze gebied waar je, zeker in de Palliatieve zorg, je steeds weer bevindt.

Je hebt als zorgverlener een soort zesde zintuig nodig om gevoel ontwikkelen voor wat er gevraagd wordt en wat je aanbiedt, waarvan je soms niet op rationele gronden kunt zeggen of het waarom het middel of de therapie werkt.

Alle vormen van kunst en eigen creativiteit maken je even los uit het hier en nu

Ik ben altijd weer enorm onder de indruk van de verbeeldingskracht van mensen. Van ons vermogen om, vanuit een inktzwarte situatie, je een voorstelling te maken van een plek of situatie waar je het wel goed hebt. Naar verbeelding, of visualisaties, is veel onderzoek gedaan, en gelukkig is bewezen dat het mensen even kan optillen uit de tijd en plek waar ze zijn. Denk aan zoiets als meditatie, werken met beelden, kleuren, muziek. Eigenlijk alle vormen van kunst en eigen creativiteit maken je even los uit het hier en nu, om later gesterkt weer terug te keren. Die bewondering werd gevoed toen ik laatst door het Antoni van Leeuwenhoek ziekenhuis (Nederlands Kankerinstituut) liep en daar een heuse afdeling creatieve therapie zag. En als een van de eerstgenoemde doelen stond daar: reduceren van pijn. Precies wat voor de mevrouw uit mijn casus, dacht ik nog. Al fantaserend en visualiserend zag ik een centrum opdoemen, in de omgeving van de ziekenhuizen waar ik werk, waar je op alle momenten van de dag kunt binnenlopen. Met je pijn en ervaringen onder je arm, zo zwaar als je je voelt. En waar je lieve mensen treft die het net zo belangrijk vinden als jij om een nieuwe weg te vinden. Om te leren omgaan met je pijn, rouw, verlies van perspectief. En dat je dan met kleuren, materialen, stilte, muziek gesterkt weer naar buiten gaat. Onderweg naar je nieuwe toekomst. Ik blijf nog even dromen...

3-minuten adem oefening

B.A.L OEFENING

Bewust



Adem



Lichaam



www.mindfulmetkinderen.nl

In drie minuten weer alert

3 minuten ademen

Ga even ontspannen zitten, zorg dat je niet gestoord wordt.

Minuut 1: wees je bewust van hoe je er bij zit. Hoe voel je je?

Minuut 2: let op je ademhaling: volg de plek waar je je adem het meest voelt.

Minuut 3: ga in gedachten je hele lichaam langs, van voeten tot kruin.

Na drie minuten: bedank jezelf voor deze waardevolle aandacht.

Stampvoeten met steunkousen

20-12-2019



93 was ze. En boos. Ze stampvoette bijna toen ik haar kamer in een revalidatiecentrum binnenliep. 'Zo had het niet moeten gaan. Ik ben al 93 jaar springlevend en weet heel goed hoe ik het hebben wil. Zo niet dus'.

Na deze introductie voegde ze er milder aan toe: 'dat kun je je vast wel voorstellen. Jij loopt hier zo maar op je eigen benen binnen en kan weer weg als je dat wil. Ik zit hier vast.' Met vast bedoelde ze ook letterlijk: vast. Met steunkousen en benen zo dik gezwachteld tegen het oedeem, dat ze letterlijk niet meer uit haar stoel kwam. Dankzij een overijverige verzorgende die meende goed te doen. Tragikomisch, is het woord dat daar geloof ik bij past. Want kortgeleden was in een multidisciplinair overleg afgesproken dat deze dame niet meer hoefde, want niet meer kon revalideren. Dat de kleine stukjes die ze wilde lopen van stoel naar bed naar toilet, net zo goed onder begeleiding konden of met rolstoel. Daar had ze al tegen geprotesteerd: wat ik nog kan, wil ik nog doen. Zonder die stomme zwachtels.

Tot voor zes weken terug had ze nooit noemenswaardige zorg nodig gehad. Woonde zelfstandig, zorgde zo goed en zo kwaad voor zichzelf en wist zich gezegend met een dochter dichtbij die haar helpen kon. Tot de bewuste dag dat ze over haar eigen voeten struikelde, viel en opgenomen moest worden. Na allerlei onderzoeken bleek haar hart niet in orde en zetten haar benen op. Overal hield ze vocht vast.

Wat geweldig dat u zich nog zo kwaad en niet uit handen geeft wat u zo lief is

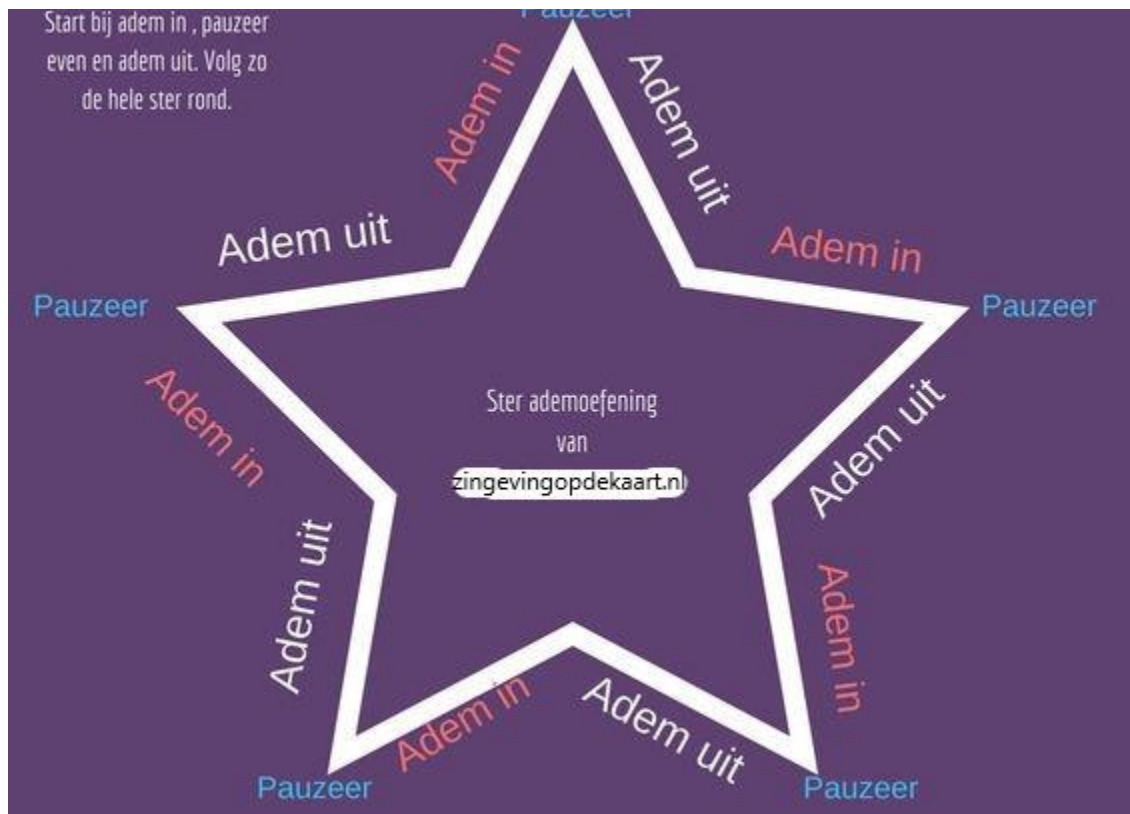
Het veto 'niet meer revalideerbaar' had ze niet willen horen. Ze verzette zich met alle vezels in haar oude lijf tegen het vonnis wat daar achter zat: 'dit was het dan.' Niet terug naar huis, niet herstellen, niet meer lopen. Wat dan? Er waren nog heel wat gesprekken nodig om langzaam te aanvaarden wat onvermijdelijk was. Haar boosheid deed me goed, dat zei ik haar in ons laatste gesprek: 'wat geweldig dat u zich nog kwaad maakt. Dat u niet uit handen geeft wat u zo lief is: uw eigen leven en alles wat daarbij hoort'. Verbaasd keek ze naar me; iedereen had haar inmiddels verteld dat ze moest 'berusten, aanvaarden, loslaten'. Dan zegt zo'n snotneus van een geestelijk verzorger ineens dat die boosheid mooi is. Met diezelfde kracht heeft ze uiteindelijk ingestemd met het plan om voor de laatste tijd van leven naar het hospice te gaan. Dochter was duidelijk opgelucht: dat zal de goede plek voor moeder zijn. Tijdens ons laatste gesprek, zei ze: 'ik ga daar nog een goede tijd hebben. Lekker eten en drinken, daar hou ik van. En stukjes lopen! Met een dikke knipoog nam ze afscheid.

Een week later was ze dood.

Ik hoop zo dat ze haar steunkousen heeft uitgeschopt en iedereen stampvoetend het nakijken heeft gegeven...

Ademster

Je adem heb je altijd bij je. Daarom is het focussen op je ademhaling een toegankelijke manier om je eigen ruimte en rust te hervinden. Volg met je aandacht de punten van de ster. Richt je daarbij op je ademhaling.



Wees aardig. Altijd.



Iedereen die je ontmoet draagt een last waar je niets van weet. Wees daarom vriendelijk, altijd. Met deze levensinstelling kun je twee kanten op. De eerste: je wordt zo bewust van het feit dat je medemens altijd ergens aan lijdt, dat je zelf door je benen zakt van al die bagage. De tweede: je volhardt in het feit dat je eigenlijk niet werkelijk iets weet van het lijden van de ander en vindt dat wel best zo. Je hebt wel andere redenen om vriendelijk te zijn. Of niet. Ik ben er bijna zeker van dat er voor wie gekozen heeft te werken in de Palliatieve zorg nog een derde houding mogelijk is: een houding van compassie. Medeleven. Juist het weet hebben van het mogelijke verdriet van de ander kan je aanzetten tot luisteren, doorvragen. Met een vriendelijke grondhouding. Dat dit niet alleen een hoopvolle wens is, blijkt wel uit de hernieuwde **richtlijn Spiritualiteit en zingeving** (de moeite van het lezen zeer waard). Hierin zie je als rode draad terug: aandachtig luisteren als basis houding, als vaardigheid, als middel om de spirituele laag bij de ander te ontdekken. Waar geluisterd wordt, worden mensen gezien en gehoord. Wordt de beroemde laag achter de feiten aangeboord. Hoe vertaal je die geweldige opdracht: de juiste vragen stellen en leren luisteren in de praktijk? Gelukkig kun je het als competentie opvatten: het is te leren. En gelukkig voorziet de richtlijn ook in een handvat, wel meerdere, maar deze viel mij op: **drie vragen** die gesteld zouden kunnen worden om de spirituele laag te ontdekken.. Met drie vragen in je bagage zou je heel ver moeten kunnen komen: wat houdt u bezig op dit moment/ waar had u steun aan in het verleden/ wie zou u bij u willen hebben?

Luister je wel echt?

Het stellen van de juiste vraag is het begin. Maar dan. Dan begint het luisteren. Hoe ingewikkeld dat is, heb ik ervaren tijdens een training *Deep Listening*. Gegeven aan het Instituut voor Mindfulness in Amsterdam, temidden van zeer ervaren trainers die het luisteren al lang dachten te kunnen. Eén van de opdrachten was om het verhaal van de ander aan te horen en daarbij of je gedachten te laten afdwalen, of geconcentreerd te luisteren. Je mocht kiezen, maar wel bij beide varianten je actieve luisterhouding vasthouden. Wat er vervolgens gebeurde was behoorlijk pijnlijk. De zogenaamde luisteraar dacht dat het geen enkel verschil zou maken waar haar gedachten naar toe gingen tijdens het luisteren. Maar ik als verteller voelde me bij het afdwalen van de ander zo geremd in mijn verhaal, dat ik ging stotteren en stopte met vertellen. Doodongelukkig, omdat er niet naar me geluisterd werd.

Dit is helaas de werkelijkheid: de communicatie tussen mensen verloopt zo ongelofelijk subtiel dat het lastig bij te sturen valt. Tel daarbij op dat je vaak mensen in uiterst kwetsbare situaties aantreft en je weet hoe het er op aankomt. Luister je wel echt?

Verliesdeskundige **Manu Keirse** zegt terecht dat geduldig luisteren een zeer noodzakelijke, maar ook soms lastige bezigheid is ([lees dit artikel in Trouw](#)). En dat het stellen van de juiste vraag cruciaal kan zijn. Niet: 'hoe gaat het met je? [goed zeker?!] Maar: 'hoe ben jij de afgelopen uren/dagen doorgekomen?' Dus wacht ons een schone taak. De beste luisteraars van ons vakgebied te worden. En vergeet niet het motto van het begin van dit stukje ook eens om te draaien: want voor een ander ben jij die ander. Dus, vertel eens? Wat is jouw verhaal? Ik luister....

Dank je voor je aandacht, Beatrijs

Drie vragen

In elk contact kun je op zoek gaan naar de diepere laag. Met deze drie vragen heb jij oog en oor voor spiritualiteit



Wat houdt je in het bijzonder bezig op dit moment?



Aan wie of wat had je steun in eerdere situaties?



Wie zou je op dit moment graag bij je willen hebben ter ondersteuning?

@ZINGEVINGOPDEKAART

Onbedaarlijk leven

04-03-2020



Veel te jong om al te gaan. Veel te jong om op te geven. Veel te jong om geen toekomst meer te zien.

Maar oud en wijs genoeg om te zeggen: dit is geen leven meer. Ze vroeg me, elke keer als we elkaar zagen: 'Zou jij dit trekken? Ik kan niks meer'. En omdat ik haar pijn wel kon aanvoelen, maar niet zo voelen als zijzelf, antwoordde ik altijd: 'nee, ik zou het niet kunnen. Maar jij fikst het maar mooi elke dag weer. Elke dag opstaan, zin zoeken en vinden, terwijl je ook elke dag weer zegt: ik trek het niet meer.' Dan keek ze me aan met haar nietsziende blik en zei: ja, maar niet lang meer. En elke dag kon ze inderdaad nog minder dan eerst. Tot er niets anders overbleef dan de koffie en de sigaret. Op de laatste dagen ook de koffie niet meer. Ze vertrouwde me toe dat haar leven een slechte film was. Zo eentje waar je spijt van krijgt als je eenmaal je dure kaartje hebt gekocht. Maar teruggeven zat er niet in.

Lees dat maar als ik er niet meer ben

Tot ze op een dag groen licht kreeg (zo zag ze dat) om er een waardig einde aan te schrijven. Haar eigen script hield ze vast tegen zich aan, in de tas die ze altijd bij zich had. 'Lees dat maar als ik er niet meer ben.'

Toen besepte ik dat ze de mensen die ze zou achterlaten bijna ongemerkt hielp met wat je rouwvoorzorg zou kunnen noemen. Mooi woord: om de rouw die met het verlies komt te verlichten, kun je al wat voorwerk doen.

Op het moment dat ik dit schrijf, is ze er nog. En ben ik met rouwvoorzorg bezig. Om op de eeuwige vraag 'neem je dit werk ook mee naar huis?' eens volmondig 'ja' te antwoorden. Ja, ik neem de verhalen van de ontmoetingen mee naar huis als er nog iets te doen is, of iets te laten. Iets los te laten of vast te houden. Als iets is afgerond, blijft het waar het hoort: op het werk. Maar alles wat nog gevoel en gedachten waard zijn, neem ik mee. Soms onbewust en ook niet altijd, want zoals Wysława Szymborska al schreef over de ziel:

Zelden staat ze ons bij
tijdens slopende bezigheden
als meubels verplaatsen

en koffers tillen

of een weg afleggen op knellende schoenen.

Bij het invullen van formulieren

en het hakken van vlees

heeft ze doorgaans vrij.

Ze schrijft langzaam naar haar einde. En ik voel me bijna vanuit een universeel gevoel van medemenselijkheid verplicht om in haar naam een goede film af te leveren. Onbedaarlijk te leven, met hart en ziel.



Hoog in de lucht
waar de vrijheid vliegt
zich losrukt uit de golven van verdriet
een zee van mensen achterlatend
in een slapeloze wereld
Daar is de oorsprong
het begin
van het zijn, van herinnering
van een verhaal dat zachtjes wordt verteld
niemand zal het ooit vergeten
want dit verhaal is leven

Beatrijs Hofland

Symboolwijzer



Gebruik symboolwijzer: Je kunt de symboolwijzer gebruiken als eerste hulpmiddel bij verdriet en verlies. Als je ziek bent geworden, slecht nieuws hebt gehad, als je iemand verloren bent.

Als je je werk kwijt bent, uit een scheiding komt of een moeilijke tijd doormaakt. In zo'n situatie kun je wel eens ook je eigen zekerheden kwijt zijn. De symboolwijzer helpt je iets terug te vinden van wat jou uniek maakt. Van de weg die je gaat, van de situatie waar je in beland bent. Je kunt hier misschien over praten en schrijven, maar soms is een beeld heel krachtig.

Door een beeld of symbool te zoeken dat bij jou past, geef je jezelf letterlijk iets cadeau. Namelijk een deel van je eigen wezen, je talenten, je dromen of verlangens. En zodra je daar een beeld bij hebt, wordt het ook een deel van je eigen werkelijkheid. Of die nu verdriet verbeeldt of je verlangen naar een betere situatie. Beide inzichten kunnen je helpen om sterker in het leven te staan.

Zo kun je het gebruiken: Kies tweemaal een symbool, op gevoel:

1. Eén die bij je huidige situatie past: 'zo is het met mij, zo voel ik me, dit heb ik meegemaakt.'
2. Eén die bij je wensen en verlangens past: 'zo mag het mij verder gaan, dit gun ik mezelf voor de toekomst.'

Heb je je symbool gevonden, neem dan de tijd om erover na te denken. Wat heeft dit symbool nu voor mij voor betekenis? Wat voor gevoel heb ik erbij? Welk deel van mijn leven zie ik hierin terug? Je kunt hierover denken, vertellen, schrijven (daarom zit er in het pakket een schrijfboekje). Maar ook tekenen, kleuren, schilderen. (Meer tips over het verwerken in een tekening vindt je op de website.) Ook kun je erbij mediteren, beluister hiervoor eens de meditatie die je op de website vindt.

Wanneer gebruik ik de symboolwijzer? Je kunt de symboolwijzer zo vaak gebruiken als je wil. Het kan zo zijn dat je iedere dag behoefte hebt aan een beetje verheldering. Of gebruik het voor een moeilijk gesprek, een behandeling, een afsluiting van iets. Als je je gedachten erbij opschrijft of tekent, kun je zelf terugzien hoe het met je is gegaan, welke ontwikkeling je ziet. Daarmee raak je aan je spirituele laag, de bodem onder je bestaan. En met dit inzicht kun je weer een stukje verder op je eigen pad. Want als je de wijzer vaker gebruikt, is het mooi om terug te lezen welke symbolen en beelden bij jou pasten en of je al dichterbij je eigen hartenwens gekomen bent.

En dan? Mocht je je verhaal willen delen, laat het me dan weten, ik ben benieuwd naar je ervaringen met de symboolwijzer! mail: hoflandzorgt@gmail.com.

-Het symbool dat je gekozen hebt, hoort bij een bepaald element. Je kunt hieronder zien op welke manier dit element bij jou past, of het iets toevoegt aan het symbool dat je gekozen hebt.

Aarde: Aarde staat voor stabiliteit en betrouwbaarheid, maar wel constant bezig en in beweging. Praktische insteek, logisch denken en stevig staan. Leren door ervaring en realistische doelen stellen. Je komt waar je zijn wilt door hard te werken.

Lucht: Lucht is er altijd, ook als je het niet ziet. Concentratie en focus passen bij dit element. Diep nadenken en goede oplossingen voor moeilijke problemen vinden. Je bent leergierig en ziet graag het grote geheel.

Water: Voor dit element gebeurt er veel onder het oppervlak. Van buiten kan het er kalm uitzien, vanbinnen nemen de emoties het over. Compassie en zorgen voor anderen. Vol vertrouwen in de medemens. Het leven is een avontuurlijke reis.

Vuur: Vuur geeft hitte en licht, maar kan niet uit zichzelf bestaan. Passie en een intens leven horen bij dit element. Geboren leiderschap en toewijding aan waar je in gelooft. Dynamisch en onderhoudend. Negativiteit wordt omgebogen in positiviteit.

Zorg voor je verhaal



Het begin Vertel eens, hoe heb jij de afgelopen uren, dagen, maanden doorgebracht? Hoe voelde je je? Wanneer was de pijn van je verdriet te dragen? Dacht je wel eens: vandaag lukt het allemaal niet? Vertel eens, wat heb je meegemaakt, wat is jouw verhaal? Als je iemand hebt verloren, uit een echtscheiding komt of je baan kwijt bent, maak je een tijd van rouw door. En in die tijd moet er ruimte zijn voor je verdriet. Een manier om je verdriet in je dagelijks bestaan te verweven (niet verwerken!) is om te praten. Een andere goede manier is om te schrijven. Daar wil ik je bij op weg helpen. Met onderstaande aanwijzingen kun je een stap, weer één, zetten op jouw weg van leven met verdriet en verlies. Het kost je misschien veel om de diepte in te gaan, ik kan je beloven dat het veel kan opleveren. Je leven kan iets lichter worden.

Onderstaande tips zijn ontleend aan het boek Expressive writing - words that Heal van James W. Pennebaker en John F. Evans. 2014. Aanbevolen als je meer wil weten over de spectaculaire resultaten die mensen hebben geboekt met dit schrijfschema.

Wat

Neem je voor om de komende 4 dagen te gaan schrijven. Hoe lang Schrijf elke dag twintig minuten. Langer is goed, korter liever niet. Elke dag van de vier dagen opnieuw.

Waarover

Schrijf over een trauma of sterk emotionele gebeurtenis, over iets in het verleden of wat meer recent. Over conflicten of iets wat je veel stress opleverde. Je kunt elke dag hetzelfde schrijven, of wisselen van thema. Bedenk hoe je je voelde, wat er gebeurde, hoe je je er nu over voelt. Alle emoties kunnen aan bod komen.

Hoe

Schrijf aan een stuk door, maak je geen zorgen over spelling of grammatica. Zorg er altijd voor dat niemand anders de tekst kan zien. Je kunt het vernietigen of verstoppen.

Belangrijk De crisisregel:

Merk je dat je te emotioneel wordt, dat je het onderwerp waarover je schrijft of wil schrijven nog niet onder ogen kan zien, stop dan. Kies een ander onderwerp. Het is dan blijkbaar nog te vroeg om er mee bezig te zijn. 3 Zorg voor je verhaal – zorg en zin.nl Na het schrijven Waarschijnlijk voel je je wat droevig. Of ronduit somber. Dat gebeurde bij mij ook. Het ligt aan je openheid en bereidheid hierdoor heen te gaan hoe lang je hier last van houdt denk ik. Maar het goede nieuws is: dit gaat over. Maak eventueel aantekeningen, voor jezelf na elke schrijfdag. Over wat je opviel bij het schrijven, over je gevoelens na het schrijven. Begin vandaag nog

Stap 1 • Plan 4 dagen aan een stuk waarin je ongestoord kunt schrijven, 20 minuten per dag

Stap 2 • Schrijf op een vaste plek

Stap 3 • Maak aantekeningen voor jezelf na elke schrijfdag *

Stap 4 • Ga schrijven

- Aantekeningen bij het schrijven. Wat viel me op, wat voelde ik?

Dag 1 -----

Dag 2 -----

Dag 3 -----

Dag 4 -----

Wat kun je ervan verwachten? Uit onderzoek [zie Pennebaker] blijkt dat veel mensen na deze manier van expressief schrijven zich in alle opzichten beter voelen. Minder somber, minder depressief, ze durven soms grote veranderingen aan. Ook verbetert het immuunsysteem van sommigen en is er minder artsbezoek nodig. Ik zou zeggen: durf het aan om te zien wat het voor jou kan betekenen. Het kost je 4x20 minuten van je tijd. En natuurlijk wat dapperheid om de confrontatie met verdriet aan te gaan. 5 Je kunt beginnen met schrijven over dat wat je het allermeeest pijn heeft gedaan of doet. Merk je bij het schrijven de eerste dag dat je toch steeds op je andere thema's terugkomt, dan is het prima om daar over door te gaan. Jij bent immers een persoon en al je ervaringen liggen in jouw herinneringen. Schrijf zoveel mogelijk alles wat je denkt en voelt. En vraag je jezelf soms af wie je door deze ervaringen bent geworden. Schrijf over je verleden, heden, toekomst. Ook als dat pijnlijk is. En probeer eens uit of je van perspectief kan wisselen. Door bijvoorbeeld de mensen die bij de ervaring betrokken waren aan het woord te laten in je tekst. In gedachten dan. Probeer 4 dagen achter elkaar een vaste plek

en tijd te vinden waar je ongestoord 20 minuten kan schrijven. Misschien kun je een voor jou belangrijk symbool neerzetten, een voorwerp, kaartje, foto.

Weet dat dit hard werken is dus dat je na afloop van iedere keer even bij wil komen, misschien even geen anderen spreken en zien. Na die vier dagen kun je, als je het schrijfwerk hebt bewaard want weggooien mag natuurlijk ook, eens je verhaal terug te lezen. Dit zijn jouw diepste ervaringen, dit is jouw perspectief. Kijk mild naar je verhaal, het is heel wat om deze ervaringen te hebben overleefd en te staan waar je nu staat. Valt het je op dat erg veel negatieve woorden of erg veel 'ik' instaat, kijk dan of je nog verder zou willen praten met iemand. Vraag jezelf eerlijk: 'wat heb ik nu nodig'.

De mens is een huis



De mens is een huis

Levensvragen aanwiskaart

LEVENSVRAGEN

Dit houdt me
nu bezig:

Hier had ik
eerder steun aan

Ik voel me
nu:



Zwaar. Moedig.

03-06-2020



Hij sjouwde door de dagen

'Ik heb het overleefd! En er zijn dagen bij dat ik daar blij om ben. Maar vandaag niet. Vandaag is een kwaai dag'. Meneer is 85 jaar oud en herstellende van een Covid-19 infectie. Van alle ons nu bekende bijwerkingen en na-pijn heeft hij met name de vermoeidheid. Zo moe. Toen ik hem bezocht op onze speciale corona-afdeling, was dat ook het eerste wat hij zei: 'ik ben zo moe. Kan de hele dag wel slapen'. Thuis, toen alles nog gewoon leek, was het leven aangenaam voortgekabbeld. Hij had jarenlang in goede harmonie met zijn vrouw samengeleefd, ze hadden de kinderen grootgebracht, kleinkinderen gekregen. Het werk zat er al jaren op. Toen zijn vrouw plotseling overleed, stortte zijn wereld in. Hij had niet gedacht zoiets, zo'n zwaar verlies ooit te boven te komen. En met de jaren ging weliswaar de scherppte van het verlies, maar door die jaren ging het ook zwaarder wegen.

Met elk jaar, elke jaarring om de levensboom kwam er een stuk gewicht aan het verdriet. Daarmee had hij leren leven, althans, dat zei hij als zijn kinderen weer eens bezorgd kwamen vragen of 'het wel ging, of hij goed at en hoe ging het met slapen?'. Hij sjouwde door de dagen heen, maar was dankbaar dat hij nog een leven had. Schaken was zijn grote hobby en hij bad

stiekem dat hij dat niet hoefde op te geven als alles achteruit zou gaan. Over een verzorgingshuis had hij eerlijk gezegd nooit nagedacht. 'Ja, je leeft bij de dag he, denkt dat dat jou toch niet zal overkomen'.

Van opbeurend geel naar somber zwart

En toen, benauwdheid, paniek, ziekenhuisopname, een waas van gevoelens en gebeurtenissen. Plotseling bevond hij zich op een revalidatieafdeling. En daar kwamen ze weer: die goedbedoelende vragen: 'hoe voelt u zich vandaag?', heeft u kunnen slapen? Hoe gaat het met eten? Vriendelijke ogen, vermoeide blikken, ongerustheid boven afgescherme monden. De beschermende kleding van opbeurend geel naar somber zwart. Gelukkig de gekleurde schoenen eronder. Het enige wat hij wilde: naar huis. Naar zijn schaakbord.

Weken later. De geestelijk verzorger weer: hoe voelt u zich? U gaf de vorige keer aan dat u zo vreselijk moe was'. Ja, wat dacht ze. Dat dat voorbij was... Ja, ik heb een kwade dag. En die heb ik bijna elke dag. Ik ga op bed liggen en vat de slaap niet. Ik maak me zorgen, pieker me suf over straks, als ik naar een verzorgingshuis moet. Ik wil naar huis. Maar ik weet dat dat niet meer gaat.

Uithouden. Zitten. Wachten

We spraken over de 'emotionele boekhouding'. Als alles volgens revalidatieplan verloopt, is als het ware af te vinken wat er voor nodig is weer naar huis te gaan. Maar van binnen, gebaseerd op gevoel, ziet zo'n lijstje er heel anders uit. Staat bovenaan de lijst als grootste revalidatiedoel: moedig zijn. Daaronder: vertrouwen. En tenslotte: zin. Voorlopig valt er nog niet veel af te strepen. Is moedig vooral zwaarmoedig. Vertrouwen vooral angst. En is de zin ver te zoeken. Vanmiddag spraken we niet over zingeving, er viel niet veel zin te geven. Ook niet over levensvragen, want de antwoorden lieten zich raden. Wel over uithouden. Zitten. Wachten. Tot de kwaaië dag voorbij zou zijn.

De corona paradox

De corona- paradox

door de ogen van een
zorgverlener/moeder

HUIDHONGER VS JE SMAAK VERLIEZEN

PSYCHOLOOG DIE PSYCHOLOGISCHE HULP AFRAADT

MAN VINDT MIJN POETSDWANG NIET LANGER NEUROTISCH

'LEVENSVRAGEN' NU WEL MET ANTWOORD

GEBRUIK MONDKAPJE UITLEGGEN ALS: 'DAN BESMET IK U NIET'

VOL ZITTEN EN TOCH NIET TE STILLER NIEUWSHONGER

LIEVER EEN LEASE-CAVIA DAN HAMSTER(EN)

GEEN EXCUUS NODIG OM NIET NAAR SPORTSCHOOL TE GAAN

PUBERS DIE HEEL GRAAG NAAR SCHOOL WILLEN...

wie legt het me uit???

Beatrijs Hofland zinging op de kaart

Koffie en troost



Wat heeft koffie met zingeving te maken? Alles! Eindelijk een lang gezocht verband gevonden tussen mijn lievelings bezigheden...

Tijdens een **workshop Zingeving en palliatieve zorg**, die ik verzorgde voor het team Geriatrie Revalidatie bij Groenhuysen, ging het gesprek vooraf over koffie. Een beetje betrapte keek de verzorgende die ik bij aanvang vertelde haar gehoord te hebben en de vraag stelde: wat heeft koffie met zingeving te maken? Ik vertelde het verhaal van de oudere dame die me de dag ervoor emotioneel had toevertrouwd dat ze geen koffie meer kon zetten. En dat de zuster op de afdeling haar geen koffie had willen inschenken, want 'dat moet u zelf doen, dat is revalidatie'. En dat dat haar zo verdrietig had gemaakt, want thuis kon ze ook al de koffie niet meer zelf inschenken, wel zette ze voor haar vriendinnen die elke donderdag nog trouw kwamen de 'kopkes met een koekske erbij'. Maar dat inschenken, dat lukte haar niet meer met slecht zicht en trillende handen.

Haar verdriet zette me aan het denken: wat wordt hier echt gezegd? Wat bedoelt mevrouw met dit verdriet, nu, met mij te delen? Dit voorbeeld bespraken we in het team. Aan de hand van een **luisterraster** (*luisteren in laagjes van E. Weiher*), kwamen we langzaam tot een diepere kern. Het niet meer kunnen van wat voor mevrouw altijd een wezenlijke taak was geweest:

koffie zetten voor haar man, haar vriendinnen. Haar zelfstandigheid, haar identiteit zelfs waren aangetast en door de goedbedoelende verzorgende nog eens confronterend benoemd: u moet dat zelf doen. Maar het is geen niet willen, het is een niet kunnen waar een laag verdriet omheen zit.

Dit zo te verkennen, bracht ons wat we eigenlijk allemaal wel aanvoelden: deze mevrouw vraagt aandacht voor wat haar ten diepste bezighoudt. Pijn doet. En waar we naar zouden kunnen luisteren. En nee, de tijd die ons allemaal ontbreekt, is nu even geen issue. Bij aanvang van de workshop heb ik voorgesteld het fenomeen 'tijdsdruk' even het raam uit te gooien. Want die stoort ons, is er wel degelijk, maar kunnen we nu niet gebruiken als we al onze zintuigen aan zetten om te luisteren naar wat er niet gezegd wordt. De CAO V&VT is rond, die van de ziekenhuizen nog niet, en allen in de zorg lijden onder hetzelfde. Dat verminderen we niet met een workshop vol aandacht.

Maar we kunnen er wel voor kiezen om onze schaarse tijd zo te gebruiken, dat de tijd in ons voordeel werkt en goede zorg garandeert. Ik weet zeker dat deze mooie mensen van team GRZ 1 dat al lang doen. En weet ook na dit waardevolle 'koffiemoment', dat de aandacht voor zingeving weer helemaal op de kaart staat!

DROOM VAN EEN MOOIERE WERELD

Beatrijs Hofland (45)



VASTWEL
www.vastwel.life

Contact



www.zingevingopdekaart.nl

Voor zorgverleners: neem eens een kijkje op www.zorgenzin.nl

Wil je na het lezen van dit e-book meer weten over geestelijke verzorging of wil je een gesprek aan vragen met een geestelijk verzorger? Neem dan contact met mij op.

Alle materialen in dit e-book zijn ook als gratis downloads verkrijgbaar op mijn website

Beatrijs Hofland • Zingeving op de kaart
Dordrechtseweg 2, 4911 AB Den Hout
T 06 41175648
beatrijs.hofland@gmail.com • www.zingevingopdekaart.nl
KvK 77263723 • Iban: NL25 ASNB070710093
BTW ID NL003182175B39

