

Leve de levensvragen

Praten met je cliënten over levensvragen is belangrijk. Want zij voelen zich beter en ertoe doen als er ruimte is voor een gesprek. Voor verzorgenden is het ook fijn, want je leert anders kijken en krijgt meer werkplezier. Levensvragen moeten dus op de agenda, maar waar gaat het ook alweer over?

TEKST: IRENE MULLER-SCHOOF

‘Deze zomer ga ik op vakantie naar Frankrijk. Wie is daar wel eens geweest?’ Verzorgende Jacob Booms maakt met deze vraag de tongen los van de zes dementerende bewoners van zijn afdeling kleinschalig wonen van de Sophiastaete, onderdeel van De Blijde Borgh in Hendrik-Ido-Ambacht. Tijdens de koffie gaat hij bewust gesprekken aan. Hij stelt graag open vragen en is benieuwd naar ieders bijdrage. Hij kent de mensen inmiddels goed door de levensboeken die de meesten hebben en door zijn belangstelling. Jacob is open en gastvrij naar de familieleden van de bewoners en vraagt ook aan hen veel. Zo weet hij dat een bewoonster rustig wordt

van het kleuren van een mandala, dat een andere cliënt graag zeemansliedjes zingt en dat een derde zich het liefst nuttig maakt bij het koken en de afwas. Het zijn kleine dingen en toch ook weer niet. “Geluk is geen zomer van smetteloos blauw, maar nu en dan een zonnetje. Geluk dat is geen zeppelin, ’t is hooguit ’n ballonnetje.” Wat vindt u van dit gedicht van Toon Hermans?’ Herma van den Berg zit met vier bewoners in de huiskamer van de afdeling somatiek van De Blijde Borgh. Vandaag leest ze gedichten voor. Bij het ene gedicht knikken de bewoners instemmend. Het is mooi zoals het is. Bij een volgend gedicht komen er eigen verhalen en herinneringen los. Herma vraagt door, over wat geluk nu voor de bewoners betekent en hoe dat vroeger



Helpende Herma van den Berg leest vandaag gedichten

was. Zij vertellen graag en luisteren belangstellend naar elkaar. Het huiskamer gesprek kan ook gaan over de oorlog, die veel bewoners hebben meegemaakt. Of over de was en hoe die vroeger werd gebleekt. Herma is helpende op de afdeling somatiek en voert veel huiskamer gesprekken. Voor haar is het belangrijk om het de mensen zo prettig mogelijk te maken. Dat is voor haar mensgerichte zorg: zowel fysieke hulp bieden als in gesprek gaan met de bewoners over allerlei onderwerpen van het leven.

VOELSPRIETEN UIT

Christien Begemann en Mariëlle Cuijpers buigen zich al jaren over het onderwerp levensvragen. Zij zijn vanuit Vilans projectleiders van het Expertisenetwerk Levensvragen en Ouderen (zie ook kader

EXPERTISENETWERK LEVENSVRAGEN EN OUDEREN

Het Expertisenetwerk Levensvragen en Ouderen wil ervoor zorgen dat ouderen, zeker als ze kwetsbaar zijn, kunnen rekenen op aandacht voor en ondersteuning bij hun levensvragen. En dat zorgmedewerkers en vrijwilligers kunnen rekenen op ondersteuning bij het omgaan met deze vragen. Aandacht voor levensvragen bij ouderen moet worden opgenomen in het beleid van zorg- en welzijnsinstellingen, vindt het Expertisenetwerk. Daarom werkt het aan een kwaliteitsmodule over levensvragen die eind 2014 klaar zal zijn. Op de website is al veel materiaal over dit onderwerp te vinden: www.netwerklevensvragen.nl.



FOTO: IRENE MULLER-SCHOOFF

voor. Al snel komen er eigen verhalen en herinneringen los.

links). ‘Levensvragen, dat klinkt soms zo zwaar’, zegt Christien. ‘Alsof het alleen grote onderwerpen als verlies of dood betreft. Het gaat ook over wat iemand plezier doet, wat hem boeit of verveelt. Een wandelingetje, contact met een kleinkind; het gaat over wat het leven de moeite waard maakt om geleefd te worden. Met wat voorbeelden wordt het gauw duidelijk. “O, gaat het daarom”, horen we dan. Belangrijk is dat je je cliënten leert kennen, dat je aandacht toont en er voor hen wilt zijn. Dat je tijdens je werk je voelsprietten uit hebt, ziet hoe het met je cliënt gaat en erachter komt wat hij nodig heeft. Bijvoorbeeld: bij een schoonmaakactiviteit merk je dat er een stapel ongeopende post ligt van een paar dagen. Je kunt dan vragen wat er aan de hand is. Over zulke dingen gaat het dus ook.’

Mariëlle vult aan: ‘Wanneer je echt met je aandacht bij je cliënt bent kan het al voldoende zijn om iemand te helpen

om goed te liggen in bed. Doordat je dat opmerkt voelt je cliënt zich gezien. Wat iemand nodig heeft wordt pas duidelijk

MIJN LEVEN IN FRAGMENTEN

Een prettige manier om in gesprek te komen met mensen met dementie in de eerste fasen, maar ook met mensen zonder dementie, is de set themakaarten van Marie-Elise van den Brandt en Wout Huizing: *Mijn leven in fragmenten*. De kaarten gaan over de thema’s ‘anderen in mijn leven’, ‘mijn bezittingen’, ‘mijn bezigheden’, ‘mijn kijk op het leven’ en ‘zorg voor mezelf’. Het doel is om via foto’s en belevingsgerichte vragen aan te sluiten bij de gedachten, meningen en gevoelens van ouderen. Er zit ook een handleiding bij met de nieuwste inzichten over dementie. ISBN 9031364568, Bohn Stafleu van Loghum, 39,95 euro.





FOTO: IRENE MULLER-SCHHOOF

Verzorgende Jacob Booms gaat tijdens de koffie bewust gesprekken aan met de bewoners en stelt open vragen.

als je echt contact maakt en je niet in gedachten al naar de volgende cliënt bent vertrokken. Maak het niet te groot, maak het kleine belangrijk. Hierdoor verandert je blik op je cliënten.'

GOED ZORGEN VOOR JEZELF

Als zorgmedewerker moet je goed zijn voor jezelf om open te kunnen staan voor levensvragen van je cliënt, weten Christien en Mariëlle. Wanneer je bijvoorbeeld moe bent lukt dat minder goed. Voor jezelf zorgen én voor elkaar, in teamver-

band, daar gaat het om. Christien: 'Zorginstellingen moeten aandacht besteden aan medewerkers die alleen op een groep staan. Hoe is voor hen de opvang georganiseerd, bij wie kunnen zij hun verhaal kwijt? Soms heb je als zorgmedewerker gewoonweg het antwoord niet en is het fijn als er anderen naar je luisteren en met je meedenken.' Ze illustreert dit met een voorbeeld: 'Een zorgmedewerkster sprak met een cliënte over haar man en haar vorige man. Zij vroeg verbaasd: "Uw vorige man?" Toen bleek dat haar cliënte

haar eerste man en kinderen verloren had tijdens een auto-ongeluk. "Ik wist even niets meer te zeggen, zo erg", zei ze. "En dat zei ik ook tegen die mevrouw." Gelukkig kon deze medewerkster haar verhaal delen met haar team. Haar collega's zeiden dat ze precies had gedaan wat nodig was: ze luisterde en was er. Voor veel verdriet bestaat er geen oplossing. Soms kun je er met een uitnodigende vraag verder op doorgaan, maar er voor de ander zijn en luisteren is al heel veel waard.'

PRESENTIEBENADERING: WAT IS DAT?

Verzorgenden staan vaak bekend als doeners die behulpzaam en liefdevol problemen van cliënten oplossen. Bij de presentiebenadering van Andries Baart is het vooral belangrijk om er te *zijn* voor de ander. Hiervoor zijn de volgende acht vaardigheden van belang:

1. Beschikbaar zijn; open kunnen staan voor het verhaal van je cliënt.
2. Ontvankelijk zijn; onbevangen luisteren met veel geduld.
3. Een relatie aangaan met je cliënt; de ander echt willen leren kennen.
4. Aansluiten bij de leefwereld en levensloop van je cliënt en afstemmen; niet betuttelen.
5. Kijken door de ogen van je cliënt vanuit het perspectief van de ander.

6. Je aanbieden, bijvoorbeeld je taalvaardigheid of kennis van zaken.
7. Ongehaast de ander de tijd gunnen.
8. Trouw en betrouwbaar zijn.

Volgens de presentiebenadering is het belangrijk om te beseffen dat de behoefte van cliënten om te worden gezien, gehoord en gewaardeerd soms zwaarder weegt dan de behoefte aan een oplossing. Dat jouw aanwezigheid en emotionele steun belangrijk zijn, dat je steeds het contact aangaat en gaande houdt en de ruimte neemt om iemand te leren kennen. Dat dit minstens zo belangrijk is als het verrichten van zorgtaken. Om zo naar je beroepsuitoefening te kijken kan best even wennen zijn.

Uit onderzoek blijkt dat de presentiebenadering je als verzorgende veel oplevert: je begrijpt je cliënt beter, zet hem in zijn kracht, laat hem de mogelijkheden zien, geeft hem vertrouwen en waardigheid, liefde of troost. Als het geven van kracht niet meer lukt erken je de cliënt in zijn kwetsbaarheid, die er mag zijn. 'Als je je cliënten kunt versterken versterk je ze. Als je ze niet kunt versterken, blijf er dan dicht bij', zegt Andries Baart heel treffend. Het werkboek *Er zijn voor de cliënt met al je voelsprietten* van Anne Marie Vaalburg is op de presentiebenadering gebaseerd. Het is gratis te downloaden via www.netwerklevensvragen.nl > publicaties.

'Goeiemorgen, mevrouw!' Yvonne Moolenaar bezoekt een bewoner. De cliënt antwoordt: 'Het is helemaal geen goeiemorgen!' Yvonne: 'O wilt u erover vertellen?' Yvonne is verzorgende bij de complexgebonden thuiszorg van de Sophiastaete, ook onderdeel van De Blijde Borgh. Zij leerde van geestelijk verzorger Anja Bruijkers dat ze bij elke bewoner steeds opnieuw moet kijken welke behoefte er is. Ze combineert dat goed met de tijd die ze beschikbaar heeft. Yvonne houdt in de gaten wanneer ze inloopt op haar werkzaamheden. Dan belt ze bij een bewoner aan waarvan ze vermoedt dat die behoefte heeft aan extra aandacht of een goed gesprek. De ene keer een cliënt die vereenzaamt, de andere keer een cliënt die verdriet heeft of ziek is. Yvonne kent de bewoners en weet wat er speelt. Soms signaleert ze problemen die complexer zijn dan waar zij tijd voor kan maken. Op zo'n moment informeert ze de geestelijk verzorger of een teamleider, zodat die het kan overnemen. Yvonne merkt wel dat ze tegenwoordig vaker mensen moet afkappen, omdat ze anders andere cliënten tekortdoet. Dat afkappen doet ze bij iedereen weer anders: bij de een met een grapje, bij de ander zakelijk — er is geen vaste regel voor. Yvonne geniet daarnaast van de vrijheid van haar cliënten. Zij hebben en houden de regie over hun eigen leven. Het geeft haar voldoening dat te ondersteunen.

MET Z'N ALLEN OEFENEN

Het is geen toeval dat Jacob, Herma en Yvonne hun zorg op een menslievende manier verlenen. Het is het gevolg van het beleid dat De Blijde Borgh in 2012 inzette. Alle medewerkers, van verzorgenden tot receptie en directie, zijn de afgelopen twee jaar mensgerichter gaan werken. Geestelijk verzorger Anja leidde het cultuurveranderingstraject van taakgerichte naar mensgerichte zorg. Ze ontwierp een trainingsprogramma van zes dagdelen en gaf de trainingen aan bijna alle medewerkers en een deel van de vrijwilligers. De presentiebenadering (zie ook kader links) was een belangrijk trainingsonderdeel. Werken met echte aandacht voor de mensen en de intentie om er voor hen te zijn, zowel voor hun grote als kleine vragen. Dan is het nodig om te weten vanuit welke waarden je zelf leeft; je neemt jezelf immers mee naar het werk. Tijdens de trainingen kwamen daarom vragen aan bod als: wie ben jij als medewerker, wat kun jij bieden, wat is belangrijk in jouw leven en wat geeft jouw leven zin? Ook

GESPREKSGROEPEN MET NIEUWE CLIËNTEN

Een manier om als verzorgende een bijdrage te leveren aan het welzijn van ouderen is het organiseren van gespreksgroepen voor nieuwe cliënten. Nieuwe cliënten zijn vaak zeer kwetsbaar omdat ze net zijn verhuisd. Zorgmedewerkers kunnen deze cliënten helpen zich thuis te voelen in hun nieuwe omgeving door hen voor de gespreksgroepen uit te nodigen. Tijdens de gespreksgroepen, die over allerlei levens thema's gaan, kunnen nieuwe bewoners op een laagdrempelige manier met elkaar en met zorgmedewerkers praten. Marcelle Mulder, humanistisch geestelijk verzorger bij Zorggroep Tellens in Zuidwest-Friesland, leidde een project en maakte een handleiding over het opzetten van gespreksgroepen. In de handleiding staan handige tips over bijvoorbeeld de gewenste groepsgrootte, de thematische aanpak en het welkom en afscheid. Het gekozen thema helpt om herinneringen op te halen. Uit evaluaties van Zorggroep Tellens blijkt dat werken met gespreksgroepen een goede manier is om met elkaar aan de praat te raken over diepgaande en minder diepgaande levenservaringen. Er is sprake van veel herkenning en betrokkenheid. Daarnaast wordt vermoed dat gespreksgroepen eenzaamheid in zorginstellingen kunnen helpen voorkomen.

De handleiding is gratis te downloaden via www.netwerklevensvragen.nl > publicaties > Handleiding: opzetten van gespreksgroepen.



Gespreksgroepen zijn een laagdrempelige manier om levenservaringen uit te wisselen.

reflecteerden de deelnemers op vragen als: hoe ziet jouw leven eruit als je zelf tachtig bent? Wat zal er nog bestaan en wat niet meer? Hoe zou dat voor jou zijn? Door deze oefening realiseerden velen zich wat verlies kan betekenen. Door het overlijden van naasten, het stoppen met werken, het verliezen van de oude leefomgeving of van mobiliteit, onafhankelijkheid, kracht en gezondheid. Wat is dan nog de zin van je leven? Wat blijft er over?

MEER BEGRIP VOOR ELKAAR

Door hierbij stil te staan kregen veel medewerkers van De Blijde Borgh een andere kijk op hun cliënten. Daarnaast namen velen een kijkje op de afdeling van hun collega's. Zo kwam een medewerker van de administratie voor het eerst op de

PG-afdeling en kwam een verzorgende erachter dat het 's morgens bij de receptie heel druk is en dat ze beter iets later met vragen kan komen. Dit leidde tot meer begrip voor elkaar, en zo veranderde er werkelijk iets. Het programma heeft veel opgeleverd, met als belangrijkste resultaat dat de medewerkers door de hele organisatie heen meer oog hebben gekregen voor de behoeften van de cliënten en meer aandacht voor hun levensvragen. Soms kan dat betekenen dat je als verzorgende kiest om met een cliënt een gesprek aan te gaan over gevoelens van eenzaamheid in plaats van hem een wasbeurt te geven. Dat kan als je organisatie menslievendheid als beleid omarmt en taken daaraan ondergeschikt maakt. ■