

ZIN ZOEKEN MET MANTELZORGERS

Op de verschillende locaties van WoonZorgcentra Haaglanden organiseert geestelijk verzorger Tim van Iersel gespreksgroepen voor mantelzorgers. Mantelzorgers denken gedurende vijf bijeenkomsten, als een terugkerend ritueel, na over hun zingeving.

In het alledaagse leven zijn er verschillende rituelen die het leven structureren en je bewust laten stilstaan bij een gebeurtenis of handeling. Je wordt je bewust bij wat je normaal gesproken misschien wel achteloos doet. Je neemt ruimte voor reflectie en bewustwording. Tijdens een kerkdienst bijvoorbeeld, word ik me bewust van het mysterie van het leven. Een verjaardag doet me stilstaan bij het verstrijken van de jaren. Tijdens een herdenkingsbijeenkomst treft me steeds weer hoeveel waarde het plaatsen van een roos bij het noemen van de naam voor nabestaanden kan betekenen. Rituelen trekken je even uit het alledaagse vandaan en laten je beseffen wat er gebeurt.

UITGEPUT

Mantelzorgers kunnen zichzelf verliezen in het alledaagse zorgen voor hun dierbare. Als er onvoldoende ruimte is voor reflectie en bewustwording, is de kans groot dat zij uitgeput raken. Daarom hebben we op verschillende locaties van WoonZorgcentra Haaglanden

de gespreksgroep 'Zin in mantelzorg' opgezet. Het doel is om mantelzorgers in vijf bijeenkomsten, als een terugkerend ritueel, bewust te laten worden van zingeving in de mantelzorg. Deze gespreksgroep draagt eraan bij dat zij de mantelzorg beter kunnen volhouden.

DIPEGEWORTELDE LIEFDE

In vijf maandelijks bijeenkomsten staan we stil bij zingeving, vanuit verschillende thema's. Zo worden deelnemers uitgedaagd om te bedenken wat hen bezielt: waarom doe ik dit eigenlijk? We bespreken ook de balans tussen geven en ontvangen en staan stil bij verlies en het levenseinde. Tenslotte bedenken we: wat zijn onze krachtbronnen? Daarvan bewust worden, helpt mantelzorgers om op die krachtbronnen terug te kunnen vallen, wanneer het nodig is. "We werden geprikkeld om stil te staan bij existentiële thema's," aldus een deelnemende mantelzorger. "Het heeft geholpen om de balans op te maken." De verschillende thema's moesten voorkomen dat het gesprek zich zonder

“

De gespreksgroep werkte als ontgiftingsproces: langzaam verlies je het gif dat door spanning is opgebouwd.

richting enkel zou centreren rondom problemen. Daarom heet de gespreksgroep ook geen lotgenotengroep; het gaat juist om zingeving en empowerment. Meerdere deelnemers ontdekten bijvoorbeeld waarom ze de mantelzorg op zich nemen: uit diepgewortelde liefde. Soms ook uit onterecht schuldgevoel. Dat te beseffen, te verwoorden en waar nodig te veranderen, sterkte hen. Het gaf zin.

HUISWERK

Ik vind het belangrijk dat de bewustwording niet alleen plaatsvindt tijdens de maandelijks gesprekken, maar ook in de tussenliggende weken. Daarom krijgen deelnemers na iedere bijeenkomst een huiswerkopdracht mee. Ik vond het dan ook bijzonder mooi toen een van de deelnemers vertelde dat zij door het huiswerk rustig over het levenseinde van haar dierbare kon nadenken. Het hielp zelfs om in haar eigen huis voorzichtig spullen van haar dierbare met dementie op te ruimen, als proces van loslaten. Gaandeweg de begeleiding van de gespreksgroepen ben ik steeds meer gaan beseffen dat de gespreksgroep als ritueel fungeert. Het is een maandelijks terugkerende bijeenkomst (waarbij deelnemers interessant genoeg vaak op dezelfde stoel gaan zitten als de vorige keer), waarin mantelzorgers even uit hun alledaagse zorgen worden getrokken, om zich daarvan bewust te worden. Het geeft hen kracht om de zin in de mantelzorg te ontdekken. De deelnemende mantelzorger weet het treffend te verwoorden: "De gespreksgroep heeft gewerkt als een ontgiftingsproces: langzaam maar zeker verlies je het gif dat is opgebouwd door spanning." ■

Tim van Iersel

(timvaniersel.nl en @TvanIersel)