

## **Verslag van de bijeenkomst café Doodgewoon op 26 maart 2024**

### **Thema: Veerkracht [Flyer](#)**

*Begeleiders/inleiders: Marjan Koppejan (geestelijk verzorger bij het Centrum voor Levensvragen) en Renée Mengerink (vrijwilliger bij de Kap, terminale thuiszorg en de bezoekdienst na partnerverlies)*

#### **Inleiding**

Waar haal je de kracht vandaan om in situaties van rouw, verlies of een naderend levenseinde verder te kunnen? Wat maakt dat je het volhoudt en welke rol speelt zingeving hierbij? Na een (theroretische) inleiding van Marjan, gaf Renee een casus. De casus ging over een echtpaar waarvan de man twee maanden na zijn diagnose overlijdt. Zij vrouw laat kort hierna aan familie en vrienden weten geen prijs te stellen op contact. Geen bezoek, geen telefoon, appjes, mail en/of bloemen. Zij zondert zich af, gedurende bijna twee jaar. Over deze casus en over een aantal daarbij horende vragen gingen aanwezigen in kleine groepjes met elkaar in gesprek. Het waren levendige gesprekken die veel inzichten opleverden over veerkracht en inzichting. Hieronder staan enkele vragen benoemd met daaronder enkele antwoorden van de aanwezigen op 26 maart.

#### **Vragen en antwoorden**

##### **1. Wat is veerkracht?**

- de kracht om met veranderende situaties en tegenslag om te gaan.
- omgaan met en accepteren van de onzekerheid, onvoorspelbaarheid en oncontroleerbaarheid van het bestaan.
- is geen simpel gereedschap om je tegenslag op te lossen.
- accepteren dat tegenslag bij het leven hoort.

##### **2. Waar denk jij aan bij veerkracht?**

- Meebewegen met dat wat zich in het leven aandient, dáár gaat veerkracht om.
- Veerkracht is niet alleen sterk zijn, maar ook mogen inveren of instorten.
- Veerkrachtige mensen ontkennen niet dat zij ziek zijn, maar richten zich meer op het mens-zijn dan op het ziek-zijn.
- Als je uit balans geraakt bent door tegenslag is er een tegenkracht nodig om weer grip op het leven te krijgen.

##### **3. Wat is zingeving?**

- Zingeving is de beleving van mensen dat wat zij doen betekenisvol is en ertoe doet en is een belangrijk element in het onderwerp veerkracht.
- Het is meestal onbewust aanwezig.
- Het is de ervaring dat we nuttig bezig zijn.
- Het is het weten dat we gewaardeerd worden om wie we zijn en wat we doen.
- Het kan existentiële vragen raken: wat is de zin van ...?

##### **4. Hoe kun je veerkracht vergroten als je zelf in een situatie zit/komt van rouw, verlies of naderend levenseinde?**

- Vragen stellen aan jezelf: hoe houd ik de moed er in? Waar heb ik behoefte aan?
- Erkenning, ervaren dat je gezien wordt, samen afstemmen wat voor jou belangrijk is.
- Structuur aanbrengen in je dag, hoe ga ik om met mijn beperkte energie?
- Controle loslaten bij verandering, meebewegen, kijken waar je nog wel controle/invloed op hebt.
- Rituelen, vaste patronen/activiteiten gebruiken: kijken naar natuur, luisteren naar muziek, samenzijn met een familielid of vriend,

- Humor inzetten.
- Hoop houden. Als genezing niet kan (b.v. genezing), vraag jezelf dan af wat je nog wel kan.
- Waar haal je kracht uit?

#### **5.Hoe kunnen mantelzorgers hun veerkracht vergroten?**

- Zoek steun bij anderen om je verhaal kwijt te kunnen.
- Zorg goed voor jezelf. Wat heb ik nodig om het vol te houden?
- Houd grip op de situatie.
- Zorg voor goede informatie.
- Accepteer het ziekteproces.
- Probeer flexibel te zijn, b.v. door nieuwe vaardigheden aan te leren.

#### **6.Hoe kunnen zorgverleners hun veerkracht vergroten?**

- Zorg dat je in balans blijft (evenwicht tussen belasting en belastbaarheid).
- Zoek steun bij collega's, partner, vrienden.
- Maak gebruik van intervisie.
- Leer omgaan met morele stress (accepteer de keuzes van de ander).
- Zorg voor voldoende kennis van palliatieve zorg.

#### **7.Hoe kun je hulp krijgen/waar kun je terecht als je op zoek bent naar veerkracht?**

- Professionele hulp: specialist, oncologieverpleegkundige, huisarts, palliatief verpleegkundige, thuiszorg, psycholoog, maatschappelijk werk.
- Geestelijk verzorger via Centrum voor Levensvragen: 4-5 kosteloze gesprekken voor:
  - Mensen van 50 jaar en ouder
  - Palliatieve patiënten (inclusief naasten)
  - Mensen met een ernstig ziek kind
- Stichting de Kap: ([www.dekap.nl](http://www.dekap.nl)).
- Ondersteuning mantelzorgers.
- Palliatieve terminale thuiszorg.