

Verslag van de Contactledendag 5 maart 2016 in de Kapel, Hilversum

Thema: 'Als alles even stil staat'

Contactledendag 2016, een sfeertekening

Zaterdag 5 maart op naar Hilversum naar de Kapel van de Vrijzinnige Geloofsgemeenschap waar de Contactledendag van 2016 werd gehouden. Na een vriendelijke groet bij binnenkomst kreeg men informatie uitgereikt en kon men zijn workshops kiezen uit vier thema's. In een grote gemeenschapszaal werd de dag geopend door ds. Evelijne Swinkels-Braaksma. Zij heette ons van harte welkom en wij zongen samen het mooie lied 'Dank U voor deze nieuwe morgen'. Daarna kwam een jonge vrouw, Renske van Lierop, aan het woord. Zij had op jonge leeftijd in haar studententijd haar vader, haar rots in de branding, verloren aan een ernstige ziekte. Zij vertelde hoe zij dat een plaats in haar leven had gegeven en hoe dit haar keuzes beïnvloed had. Wij waren onder de indruk. Voor ons, de deelnemers aan deze dag, waren er daarna de workshops waar men bij het binnenkomen twee van uitgekozen had, één voor de morgen- en één voor de middagsessie. Mijn keus viel op 'klaar voor de start' en 'ik mis je zo'. De andere twee waren: 'na de diagnose' en 'als een ramp je treft'. Al deze thema's overlaptten en haakten in elkaar. Het had met rouw te maken in verschillende situaties, zowel met de dood, als met verlies van gezondheid, baanverlies, met pensioen gaan. Dus heel divers. Om toch na zo'n schok, zo'n groot verdriet, het leven op te pakken en weer te omarmen is niet makkelijk. In beide groepen waarmee ik te maken had was de sfeer heel warm en open. Er was een enkeling bij die nog niet kon delen omdat de pijn van verlies nog te vers was. Wat ik heel prettig vond was dat de aandacht nu eens niet gericht was op de mensen die bezoek uit de kerk ontvangen, maar op al diegenen die bezoeken afleggen. Wel kwam in de gesprekken naar voren dat wij vooral tijdens het bezoeken moeten luisteren en niet met oplossingen moeten komen en ook dat rouw niet in tijdsduur te vangen is: dat is voor iedere persoon die met verlies te maken krijgt anders. De dag ging heel snel voorbij. Bij de afsluiting ervan zongen wij 'Vervuld van Uw zegen'. Daarna ging een ieder op huis aan met een voldaan gevoel. Het is voor volgend jaar zeker een aanrader om zo'n dag eens mee te beleven. Ik heb het als heel waardevol ervaren.

Marry

Inleiding over contrastervaringen door Renske van Lierop

Renske van Lierop, promovenda bij Christa Anbeek aan de Universiteit voor Humanistiek in Utrecht, heeft haar vader verloren aan kanker toen zij nog geen 20 jaar was. 'Als alles even stil staat', helaas heeft ze daar ervaring mee. Ze vertelde erover. Over haar innerlijke chaos, het afscheid nemen. Het geconfronteerd worden met de kwetsbaarheid van het leven. En over haar vader, zijn zoektocht na de diagnose naar een toekomst die te kort zou zijn. Hun dromen, die stopten. Maar ook als contrastervaring de verwondering dat er bijzondere banden ontstonden: 'There is a crack in everything, that shows how the light gets in', (Anthem, Leonard Cohen). Haar advies: praat over je kwetsbaarheid, je angst maar laat ook de verwondering toe. En voor de 'trooster': vooral luisteren.

Workshop 'Ik mis je zo' door Marianne Smits

Marianne Smits is rouwbegeleidster. Ze begon met het aansteken van een kaars en de tekst 'Rouwkaart' uit het boek Doodgewoon. Daarna vroeg ze de deelnemers of ze wat zouden willen vertellen over verlies dat ze zelf hebben meegemaakt en hoe ze daarmee omgaan. Daaruit bleek wat Marianne boven haar hand-out Wetenswaardigheden over rouw heeft staan: 'Rouw is als een vingerafdruk': Het is voor iedereen herkenbaar en toch zijn geen twee vingerafdrukken gelijk. Een paar reacties.

Denk aan de waardevolle herinneringen.

Deel herinneringen met heel oude vrienden uit de tijd van 'toen'.

Als je dreigt achter de geraniums te belanden, zorg dan dat je ze kort houdt, ander kun je er niet meer overheen kijken. Maar, zei iemand anders, let wel op want ze groeien weer aan! Luister ook naar anderen, anders verlies je je sociale contacten. ("Hij ook altijd met zijn verdriet".)

Bij iedere uitvaart komt je eerdere gemis ook naar boven. Maar je hoeft echt niet naar iedere uitvaart te gaan waar je voor bent uitgenodigd.

Het kostte tijd voordat het verlies tot uiting kwam.

En wees beducht voor 'leedconcurrentie'. Elk drama staat op zichzelf.

Marianne Smits gaf ons twee hand-outs. Ze staan hieronder.

Wetenswaardigheden over rouw

Verdriet heeft altijd te maken met liefde en verbondenheid

Welke rouwtaken zijn er?

1. Onder ogen zien van de realiteit van het verlies.
2. Het ervaren van de pijn.
3. Aanpassing aan de wereld zonder de ander.
4. Het leven opnieuw oppakken.

Ontkenning -> Woede -> Verdriet -> Aanpassing -> Acceptatie

Welke *emoties* kunnen een rol spelen?

Ontkenning - Woede - Verdriet - Opluchting - Schuld - Angst - Schaamte – Paniek

Wat IS rouw eigenlijk?

1. Rouwen is de manier waarop je het verdriet verwerkt.
2. Rouwen is een proces van verlies en verandering en jezelf 'opnieuw uitvinden'.
3. Rouwen is rauw.
4. Rouwen is werken, rouw móet doorleefd worden, rouw is noodzakelijk.
5. Rouwen is een proces en dat kost tijd en energie.
6. Rouwen is een onzichtbaar proces, dat niet rechtlijnig verloopt en dat je alleen moet doormaken, terwijl je er anderen bij nodig hebt.
7. Rouwen is het doornemen en herschikken van de herinneringen, steeds opnieuw.
8. Rouwen is de persóón loslaten, maar niet de relatie.

*Het is onmogelijk om iemand waar je veel van hebt gehouden te verliezen
en géén pijn te voelen*

Wetenswaardigheden over troost

Ik heb verdriet i.p.v. ik ben verdriet

Overal waar pijn en verdriet is, is troost nodig.

Wat IS troost eigenlijk?

1. Oorspronkelijk betekent troost: trouw, vertrouwen.
2. Troosten betekent pijn of leed verzachten.
3. Een belangrijk bestanddeel van troost is *erkenning*.
4. Het ervaren van verbinding en trouw is een minstens even belangrijk bestanddeel van troost als de verzachting van pijn.
5. Troost heeft te maken met aanvaarding, ruimte, respect, liefdevolle aandacht.
6. Een 'trooster' hoeft de pijn niet exact te kunnen navoelen. Liefdevolle erkenning en de wil om het aan te voelen is voldoende.
7. Je hart kan zich sluiten door de pijn en het verdriet.
Daardoor kun je je afgesloten en eenzaam voelen.
8. Als je je getroost voelt, voel je je niet meer opgesloten.
9. Als je de pijn en het verdriet durft uit te spreken tegenover een 'trooster' opent je hart zich (weer).
10. Getroost *kunnen* worden is het kunnen ervaren van de waarde van de aandacht van het hart van de 'trooster'.

*Ieder hart is van nature fijngevoelig.
Dus ieder mens is van nature in staat om te troosten.*

Workshop 'Na de diagnose' door Florus Kruijne, i.s.m. Manuela Hoogstraaten

Florus Kruijne is Remonstrants predikant in Utrecht.

Manuela Hoogstraaten is ervaringsdeskundige: zij heeft enige jaren geleden een nare diagnose gekregen.

Als eerste deel van de workshop interviewde Florus Kruijne Manuela Hoogstraaten.

Daarna was er gelegenheid voor vragen en eigen ervaringen.

Hieronder een samenvatting.

Na een slechte diagnose worden illusies doorgeprikt. Vriendschap, controle, zelfstandigheid, beheersbaarheid blijken toch niet meer zo sterk te zijn. Al zijn die illusies als overlevingsstrategie in het begin wel nodig. Tot je je wel moet realiseren dat alles sinds de diagnose heel anders is geworden.

Als hulpverlener moet je goed luisteren. Vraag rustig: "Begrijp ik je goed, bedoel je ..."

Geef praktische hulp, wacht niet tot de ander vraagt om hulp. Want dat gebeurt niet snel, vragen is moeilijk. Biedt aan: "Zal ik dat doen, vind je dat goed?"

Help iemand om in zichzelf te blijven geloven, maar zet hem of haar niet op een voetstuk: "Jij bent zo flink." Want zo voelt iemand zich in die omstandigheden niet.

Probeer een vertrouwensband op te bouwen, maar aanvaardt dat degene met de slechte diagnose soms moeite heeft om zich opnieuw te hechten: na zo'n ingrijpende gebeurtenis blijken sommige vrienden toch geen echte vrienden te zijn.

Beschouw elkaar als gelijke en vind de ander vooral niet zielig.

Florus Kruijne gaf ons een hand-out.

Hand-out: Workshop 'Na de Diagnose'

1. *Traumatische ervaring - schokkende ervaring - nare ervaring - ongewenste ervaring*

2. *Kenmerken Traumatische ervaring:*

- Extreme angst, afschuw, machteloosheid (emotionele reacties)
- Confrontatie met eigen kwetsbaarheid en dood
- Onverwacht karakter
- Ontwrichtend

3. *Kenmerken Psychotrauma:*

- Veelvuldige herbeleving (*ernaar toe*), terugkerende herinneringen, o.a. nachtmerrie en overstuur raken in situaties die lijken op de traumatische gebeurtenis
- Vermijdingsreacties (*ervan af*): afleiding, verdoving, verdringing
- Verhoogde waakzaamheid c.q. prikkelbaarheid (slecht slapen)

4. Goede zelfzorg bestaat uit balans van afleiding (er niet mee bezig) en herbeleving (er wel mee bezig).

5. 'Secundaire Victimisatie': geen, onvoldoende, inadequate steun of opvang na de traumatische ervaring (legio ongepaste reacties)

6. Basisbehoeften van 'traumaslachtoffer':

- Erkenning
- Compassie
- Informatie
- Luisterend oor
- Hoop
- Bevestiging

7. Eerste opvanggesprek (iets anders dan natuurlijke opvang door intimi):

- Niet te snel na incident
- Wat is er gebeurd/gezegd, feitelijk, reconstructie
- Nog niet, c.q. minder, focussen op gevoelens
- Mobiliseren van steun uit directe omgeving. Eventueel reacties vanuit omgeving.
- Welke klachten zijn er nu (als reactie op slecht nieuws gesprek)?
- Hoe ging je om met tegenslagen uit het verleden (heb je eerder klappen opgevangen en hoe deed je dat?)
- Bevestiging en geruststelling

8. *Wat niet:*

- Cliché's
- Adviezen
- Over eigen sores beginnen

Wat wel:

- Praten met iemand die echt luistert
- Mate van afleiding
- Structuur
- Bevestiging

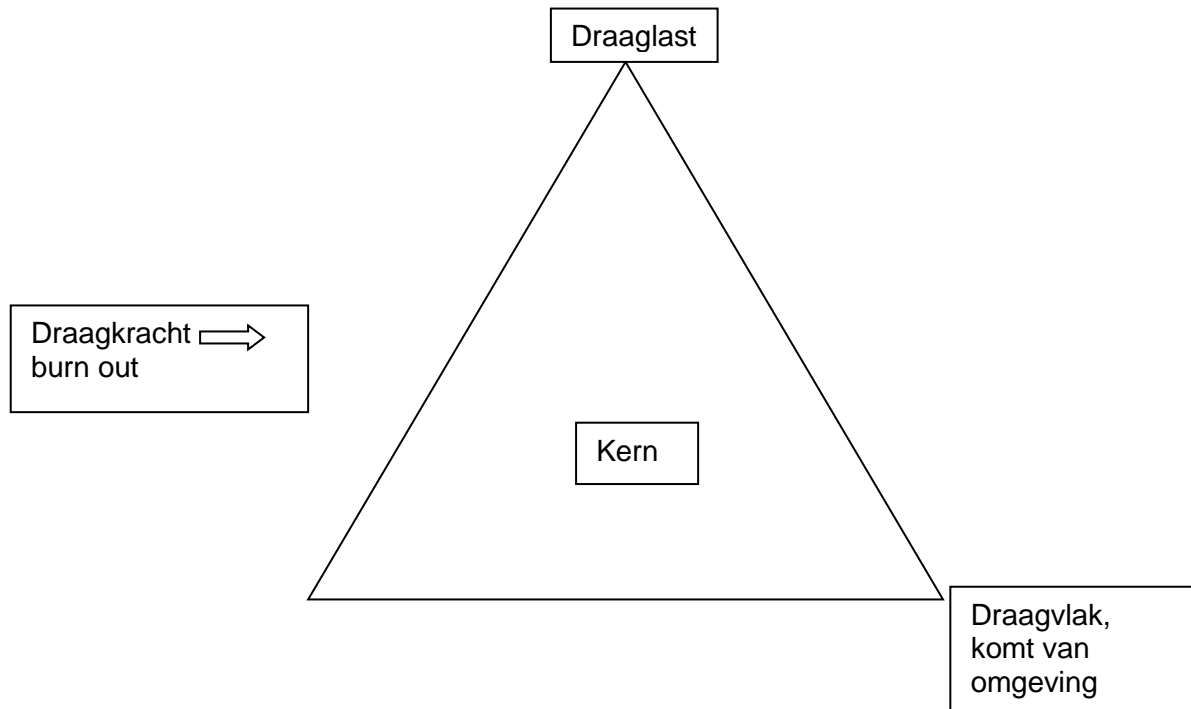
Workshop Als een ramp je treft', door Peter Korver i.s.m. Noor Verheul

Peter Korver is Remonstrants predikant in Hilversum.

Noor Verheul heeft een praktijk voor psychosociale hulpverlening en training.

Deze workshop begon met de vraag wie een ramp heeft meegemaakt.

We maakten een onderscheid in persoonlijke rampen zoals een overlijden, suïcide en scheiden en rampen die grotere groepen treffen, zowel lokaal als nationaal. Hierbij dachten we aan het schietincident in Alphen, de neergeschoten MH17 en oorlog en terreur.



Wanneer de impact groot is van de ramp, wordt er getornd aan je draagkracht. Ook het draagvlak raakt ontregeld. Bij een niet goede verwerking kan er op lange termijn een blijvende verandering ontstaan, en ook de zingeving wordt aangetast.

Na deze uitleg kwam een aantal voorbeelden uit de groep ter sprake zoals het verlies van een moeder op veertienjarige leeftijd, waarna de vader hertrouwde, en het drugsgebruik van een zoon dat na jaren nog steeds een rol speelt. Welke ramp iemand ook treft, er is geen leedhiërarchie.

Vervolgens kwam het gesprek op PTSS, Post Traumatische Stress Stoornis. Mensen die hieraan lijden vertonen vluchtgedrag en agressie en lopen de kans zich te isoleren van hun omgeving. Een advies om hiermee om te gaan is moeilijk te geven, wel dat je bij het contactledenwerk niet aan jezelf moet twijfelen. Een algemeen advies was ook om aan het eigen draagvlak te denken.

Peter vertelde over de impact die het neerstorten van de MH17 had op de gemeenschap in Hilversum. Onder de slachtoffers was een vrij groot aantal inwoners van Hilversum. Daarom had de pastoor van de Vituskerk de kerk opengesteld. In De Kapel waren geen directe slachtoffers te betreuren, maar wel indirect. Er is nog enige tijd ruimte geschept voor aandacht voor de ramp.

Tenslotte bespraken we wat belangrijk is in rouwverwerking na een ramp en in hoeverre betrekken we het geloof hierin. Belangrijk zijn verbinding, gezien worden en erkenning. De vragen die we stelden over het betrekken van het geloof in het gesprek waren of we het aan de ander overlaten, of stellen we een geloofsvraag.

Het was een waardevolle bijeenkomst.

**Workshop “Klaar voor de start”, Landelijke Contactledendag Hilversum 5 maart 2016
Workshopleider mw. Barbara de Kok**

De workshop start met een lied (Stef Bos), iedereen is stil en luistert: Een Nieuwe Dag, Een Nieuwe Start, Een Nieuw Begin. We praten na over het lied, de tekst, als opstap naar ons thema. De liedtekst die blijft hangen is “... dat wat was, zal in wat komt verdwijnen ... nieuw begin, een open einde”.

Klaar voor de Start – na pensionering, verlies, ontslag, scheiding, verhuizing... etc. Het gaat hierbij om het achterlaten van iets Ouds dwz de oude identiteit, het leven waaraan men is gehecht, dit gaat gepaard met rouw, pijn – en ook om Welkom aan iets Nieuws. Loslaten, maar ook Vastpakken, dus ruimte voor mogelijkheden. Het kan een situatie betreffen waarin iemand overvallen wordt door een gebeurtenis, dus die niet gepland kan worden.

Barbara geeft ter illustratie de zogenaamde Hechtingscirkel

WELKOM

BETEKENIS GEVEN

HECHTEN

ROUWEN

IDENTITEIT/VERBINDING

AFSCHEID

De cirkel gaat men met de wijzers van de klok mee, maar niet logisch stap voor stap. Het leven gooit vaak alles overhoop, door elkaar. Niemand weet wanneer iemand “klaar is” met rouwen, dus verder kan.

Barbara geeft ook het beeld van een Hart met twee Kamers: een Rouwkamer en een Vreugdekamer. De hechtingscirkel laat dan ook twee zijden van de medaille zien dus zeker ook de positieve.

Hoe ik in het leven sta, is beslist van invloed op de beschreven situaties; wat ik kan en wat niet, wat ik eerder geleerd heb, wat wil ik (nog) leren.

De workshop maakt veel los, er worden een aantal heel persoonlijke verhalen verteld.

Ook praten we over ons Kontaktwerk.

Zó belangrijk zijn: Luisteren, Stil zijn, Náást het rouwende kontaktlid staan, Samen momenten delen, Laten voelen dat alles er mag zijn. Wandelen, buiten zitten... We willen graag iets doen, oplossingen vinden – Niet doen! Wees trouw en blijf komen.

Barbara wenst iedereen bij vertrek Mooie Ontmoetingen toe.