



Zin in Vrijwilligerswerk

Vrijwilligers ondersteunen bij het omgaan met levensvragen



Expertisenetwerk
LEVENSVRAGEN
en **OUDEREN**

Meneer Boskoop is vrijwilliger. Elke week komt hij bij een oudere heer die blind geworden is. Deze man praat telkens over zijn overleden echtgenote, over hoe hij haar mist en hoe eenzaam hij zich voelt. Meneer Boskoop weet niet goed wat hij hiermee aan moet en kaart de situatie aan bij de vrijwilligersbegeleider. Hij voelt zich machteloos en heeft geen idee hoe hij deze man zou kunnen troosten. Soms raakt hij geïrriteerd wanneer hetzelfde verhaal wéér verteld wordt. Meneer Boskoop merkt dat hij tegen het bezoek begint op te zien.

Vragen over het leven

In Nederland zetten vele vrijwilligers zich op allerlei manieren in voor ouderen. Het persoonlijke contact tussen vrijwilligers en ouderen brengt met zich mee dat vrijwilligers vaak te maken krijgen met levensvragen van ouderen. Levensvragen, dikwijls impliciet geuit, zijn vragen over de zin van het leven. Ouderen zoeken daarvoor een luisterend oor. Zij leven in de laatste fase van hun leven, kijken terug, worden geconfronteerd met verlies van dierbaren en (vrezend voor) verlies van de regie over hun leven. Zo dringen zich vragen op als: Ben ik tevreden over mijn leven? Wat maakt mijn leven de moeite waard? Wat wil en kan ik (nog) doen? Voor wie ben ik van betekenis?



Het belang van ondersteuning

Vrijwilligers die met ouderen werken, en zeker vrijwilligers die een-op-een contact hebben met ouderen, kunnen in dat contact levensvragen tegenkomen. Een ontmoeting waarin deze vragen de ruimte krijgen, is waardevol voor oudere én vrijwilliger. Vrijwilligers omschrijven deze ontmoetingen als 'echt contact' en 'een ontmoeting die je raakt'.

Omgaan met levensvragen is echter niet altijd eenvoudig. Veel levensvragen spelen onder de oppervlakte en zijn soms lastig te herkennen. Ouderen ‘verpakken’ hun vragen vaak in het vertellen van steeds weer dezelfde verhalen of in kleine zinnestelsels en verzuchtingen in het gesprek. Of tonen gelatenheid of juist claimgedrag om hun diepere gevoelens te uiten.

Als een vrijwilliger merkt dat een oudere ergens mee zit, biedt een luisterend oor vaak al een grote steun. Maar veel vrijwilligers voelen zich onzeker en vragen zich af of zij de oudere hiermee voldoende bieden. Zij weten niet goed hoe te reageren of willen graag een oplossing of antwoord aandragen. Pasklare antwoorden zijn echter vaak niet



voorhanden, en bovendien alleen door de oudere zelf te geven. De vrijwilliger kan dan het gevoel krijgen tekort te schieten.

Door een dergelijk contact met een oudere komen de levensvragen van de vrijwilliger zelf ook dikwijls naar boven: Wat wil ik zélf met mijn leven? Wat is voor mij van waarde? Dit kan voor vrijwilligers confronterend zijn.

Kortom: omgaan met levensvragen van ouderen verdiept het contact tussen oudere en vrijwilliger. Maar zonder goede ondersteuning verliezen vrijwilligers mogelijk de motivatie en zin in het betekenisvolle vrijwilligerswerk.



Vijf manieren van ondersteuning

Door goede ondersteuning houden vrijwilligers (de) zin in het vrijwilligerswerk. Die ondersteuning kan vorm krijgen op verschillende manieren. We noemen vijf mogelijkheden:

- Vrijwilligers erkenning geven voor de grote steun die zij bieden door er 'te zijn': aanwezigheid, aandacht voor en betrokkenheid bij de oudere zijn van onschatbare waarde
- Vrijwilligers leren levensvragen te herkennen, hoe daarop te reageren en de eigen grenzen in acht te houden
- Vrijwilligers in groepsbijeenkomsten de gelegenheid geven ervaringen uit te wisselen over omgaan met levensvragen
- Vrijwilligers informeren over verwijsmogelijkheden, zoals de hulp van een geestelijk verzorger, maatschappelijk werker, dominee of pastoor
- Vrijwilligers individuele steun en een luisterend oor van de begeleider bieden wanneer zij worstelen met levensvragen van de oudere of eigen levensvragen. De vrijwilliger en begeleider bepalen vervolgens samen de vervolgstappen.

Wat is uw visie?


De juiste aanpak voor de ondersteuning van vrijwilligers bij het omgaan met levensvragen hangt samen met de visie van de organisatie. Welke rol heeft de vrijwilliger in de steun bij levensvragen? Wat zijn de grenzen? Vindt u dat een vrijwilliger zijn of haar geloofsovertuiging of levensbeschouwing mag laten doorklinken?

Het is belangrijk dat uw organisatie antwoord geeft op deze en andere vragen, en de antwoorden met vrijwilligers bespreekt. En dat de organisatie bekend is met de ondersteuningsbehoefte van vrijwilligers op dit gebied. Het steunt immers de vrijwilligers als zij helder voor ogen hebben welke rol zij kunnen vervullen in de steun bij levensvragen, en op welke ondersteuning zij zelf vanuit de organisatie mogen rekenen.

Producten van het Expertisenetwerk Levensvragen en Ouderen

Het Expertisenetwerk Levensvragen en Ouderen heeft diverse handreikingen ontwikkeld om in te zetten bij de ondersteuning van vrijwilligers:

- Brochure *Een dag die de moeite waard is*: een brochure voor vrijwilligers over de mogelijkheden en grenzen om iemand te steunen bij zinverlies en zinverlies,



uitgewerkt aan de hand van citaten en praktijkvoorbeelden en voorzien van concrete suggesties. Te downloaden via www.netwerklevensvragen.nl/producten

- Lesbrief *Omgaan met levensvragen van ouderen*: een lesbrief voor vrijwilligers-coördinatoren en -begeleiders om vrijwilligers in twee bijeenkomsten te trainen in het omgaan met levensvragen van ouderen. Te downloaden via www.netwerklevensvragen.nl/producten
- Training *Aandacht voor levensvragen. Een training voor vrijwilligersbegeleiders*: een tweedaagse training waarin vrijwilligersbegeleiders leren hoe zij vrijwilligers kunnen ondersteunen bij het omgaan met levensvragen van ouderen. Voor meer informatie zie www.netwerklevensvragen.nl
- E-zine *Levensvragen*: via www.netwerklevensvragen.nl kunt u zich (gratis) abonneren op een e-zine met actuele ontwikkelingen op het gebied van levensvragen in zorg en welzijn.

‘Lange tijd had ik een soort “allergie” voor sommige oudere mensen, voor de verhalen die steeds opnieuw verteld werden.

Na die bijeenkomst over zingeving kijk ik met een ander oog en luister ik met een ander oor. In mijn beleving spreken ze anders, ook al weet ik dat zij niet zijn veranderd.’

Expertisenetwerk Levensvragen en Ouderen

Aandacht voor levensvragen hoort bij een goede kwaliteit van welzijn en zorg voor ouderen

Het Expertisenetwerk Levensvragen en Ouderen is een samenwerking van ActiZ, Agora, Humanistisch Verbond, MOgroep, PCOB en Unie KBO, PThU, Reliëf, Vereniging Het Zonnehuis en Vilans.

De activiteiten van het Expertisenetwerk worden mede mogelijk gemaakt door: Brentano, de gezamenlijke religieuzen in Nederland via de commissie PIN, Ministerie van VWS, Ouderenfonds, Porticus, R.C. Maagdenhuis, RCOAK, Skanfonds, Sluyterman van Loo, Vereniging Het Zonnehuis en VSBfonds.

Kijk voor meer informatie op www.netwerklevensvragen.nl.

actiz
organisatie van zorgondernemers

agora
ondersteuningspunt
palliatieve terminale zorg

Humanistisch Verbond

**MO
GROEP**
Welzijn &
Maatschappelijke
Dienstverlening

PCOB
Belangbehartiging 50-plus

PThU

UNIE KBO 

reliëf
INSTITUUT VOOR VERZORGING VAN OUDEREN


Zonnehuis


Vilans



Colofon

Auteur: Wendy van Lier

Organisatie: Expertisenetwerk Levensvragen en Ouderen

Datum: juli 2010

© Vilans, kenniscentrum voor langdurige zorg en ondersteuning

Postbus 8228
3503 RE Utrecht
T. 030 789 2306
F. 030 789 2599

bezoekadres:
Catharijnesingel 47
3511 GC Utrecht

levensvragen@vilans.nl
www.netwerklevensvragen.nl