



"De Levensboom"

Nieuws en Informatie van Virtus Praktijk

Jrg. 1, Nr.2, Oktober 2010

Beste lezer,

In de herfstvakantie was ik voor een heerlijke en inspirerende week in Praag met het koor waar ik lid van ben. Zo samen op stap gaan met een groep levert veel verschillende belevingen op voor iedere deelnemer. Uiteraard was het heel gezellig, hebben we veel gelachen en gepraat en genoten van het zingen en van de prachtige stad Praag en zijn omgeving. Het is een fijn gevoel om deel uit te maken van een groep waarin iedereen verschillend mag zijn en waar aandacht is voor elkaar en het is fijn om zo opgenomen te zijn in een sociaal kader.

Deel uitmaken van een sociale groep en zorg hebben voor elkaar is niet vanzelfsprekendheid voor iedereen. Sommige mensen hebben geen vrienden of zijn niet in staat om deel uit te maken van een sociale groep, anderen worden geweerd omdat ze er anders uitzien. Anderen maken wel deel uit van een sociale groep maar voelen zich desondanks toch eenzaam. De zelfdoding van acteur Antonie Kamerling afgelopen maand is hier een voorbeeld van. In deze nieuwsbrief ga ik hier verder op in. Ook is er weer een column en geef ik een overzicht van de workshops en trainingen die gepland zijn. Ik wens u/je veel leesplezier!

Hoofdartikel: Suicide, zelfmoord, zelfdoding

De zelfdoding van de succesvolle acteur Antonie Kamerling afgelopen maand, heeft veel verschillende reactie opgeroepen. Verbazing, ongeloof, verdriet en boosheid en de waarom-vraag zijn daar enkele van.

Hoe is het mogelijk dat iemand die alles heeft, succesvol is én nog jong is, het niet meer ziet zitten en uit het leven stapt. Dat is de vraag die veel mensen gesteld hebben en ook in de media is daar volop aandacht aan besteed. Alles hebben en succesvol zijn blijkt dus geen garantie voor geluk te zijn en ook al heb je veel vrienden en dierbaren om je heen, je kunt je desondanks enorm eenzaam voelen of het gevoel hebben dat de druk op jouw leven veel te groot is.

Veel mensen die een depressie hebben of hebben doorgemaakt weten hoe dit voelt. Je zit opgesloten in je gevoelens, hebt geen fut en interesse voor anderen en voor leuke dingen, loopt te piekeren of krijgt paniekaanvallen. Praten over je eenzaamheid, angst en depressie is moeilijk want je hebt het gevoel dat niemand je begrijpt en dat je iedereen tot last bent. Ook voor de

omgeving is het moeilijk want wat moet je doen als iemand nergens zin in heeft, overal bang voor is of continu piekert. Opbeuren helpt niet, positief stimuleren ook niet en als je het zelf nooit hebt meegemaakt snap je als omgeving niet dat iemand de dingen zo somber ziet.

Suicide, zelfmoord, zelfdoding, het zijn verschillende termen die allemaal één ding gemeen hebben, het leven wordt door iemand zelf beëindigd. Zelf vind ik de term zelfmoord geen prettige term, omschrijvingen als zelfdoding of uit het leven stappen heeft dan meer mijn voorkeur.

De reacties van de omgeving zijn heel verschillend als het gaat om zelfdoding, hieronder een aantal voorbeelden:

- * egoïstisch, je stapt er zelf uit maar laat anderen achter met verdriet
- * waarom, je hebt toch alles wat je je maar kunt wensen?
- * waarom is hij niet in behandeling gegaan of was er geen behandeling mogelijk?
- * ik ben blij voor hem, nu heeft hij rust
- * het is goed zo, dit was geen leven voor hem
- * waarom zadel je anderen op met jouw ellende? (wanneer iemand voor de trein of van een gebouw springt)
- * ... er zijn er vast nog meer te bedenken

Reacties op de zelfdoding van een dierbare uit je eigen omgeving kunnen heel divers zijn. Aan de ene kant kun je blij zijn omdat het lijden van de persoon voorbij is, hij heeft rust maar ook voor de omgeving valt de zorg weg. Aan de andere kant heb je verdriet en ben je misschien wel boos op degene die uit het leven is gestapt. Vooral kinderen kunnen het gevoel hebben dat ze niet belangrijk genoeg waren om voor te blijven leven of denken dat pappa hen niet lief vond en er daarom uit gestapt is.

Uitleg over de redenen waarom iemand uit het leven stapt is belangrijk, zeker bij kinderen. Over het algemeen snappen kinderen heel goed dat je soms zo verdrietig of ongelukkig kunt zijn en dat het niet overgaat waardoor je het leven niet meer ziet zitten. Belangrijk is wel dat je geen fabeltjes vertelt en dat je eerlijk bent naar kinderen toe over wat er gebeurd is en waarom. Niets is erger dan niet weten wat er aan de hand is en waarom iets gebeurd is, kinderen gaan zich dan allerlei fantasieën in hun hoofd halen die waarschijnlijk niet kloppen.

Zowel boosheid als verdriet mogen er zijn als het gaat om het overlijden van een dierbare. Beide gevoelens moeten aandacht krijgen om verder te kunnen. Voor iemand die heel verdrietig en boos is na zelfdoding van een partner helpt het niet om te zeggen dat het beter is zo en dat diegene nu rust heeft. Eerst moet het verdriet en de boosheid aandacht krijgen, pas daarna kan de opmerking dat het beter is zo, troost geven en komt er ruimte voor acceptatie.

Wat helpt wel als je iemand wilt steunen die achterblijft na zelfdoding?

Luisteren, aandacht hebben voor het verhaal en de emoties, ookal heb je dit al tien keer gehoord. Ook jezelf opstellen zonder veroordeling of eigen mening helpt evenals het stellen van vragen.

Sinds een jaar is er een website beschikbaar waarop informatie staat over zelfdoding, waar iemand die erg met zichzelf in de knoop zit hulp kan krijgen en waar ook aandacht is voor de omgeving. Neem eens een kijkje, ook als je zelf niet met zelfdoding in aanraking komt, het geeft je veel informatie over wat de signalen zijn van iemand die zelfdoding overweegt, hoe je kunt reageren, wat de mogelijkheden voor hulp zijn en wat je kunt doen als je je zorgen maakt om iemand die misschien zelfdoding overweegt.

www.113online.nl

Oproep

Ik zoek mensen die te kampen hebben met een chronische ziekte, of mensen die beperkingen hebben overgehouden aan een ongeluk of ernstige ziekte. Ik wil deze ervaringen graag verwerken in een boek waarin ik beschrijf welke gevolgen dit verlies kan hebben voor bv. je zelfvertrouwen, voor je omgeving, je werk of vrijetijdsbesteding. In dit boek worden ook oefeningen en opdrachten beschreven die je kunt doen en die je kunnen helpen in het acceptatie- en verwerkingsproces en die je kunnen helpen om sterker in je schoenen te komen staan.

De ervaringen kunnen anoniem verwerkt worden als je dat wilt.

Wil je meewerken aan dit boek of wil je eerst meer informatie, stuur dan een email naar info@virtuspraktijk.nl

Wil je niet zelf meewerken maar weet je iemand anders voor wie deze oproep interessant kan zijn? Stuur dan deze nieuwsbrief door!

Column: Starende blikken, botte opmerkingen en zelfvertrouwen

Voor mijn publicatie over het omgaan met verlies van gezondheid verzamel ik ervaringsverhalen van mensen die beperkingen overhouden aan een ongeluk, beroerte, een chronische ziekte, kanker en andere oorzaken.

In die verhalen lees ik veel emoties, zoals boosheid, verdriet, angst voor de toekomst en frustratie. Opvallend is echter het doorzettingsvermogen, de humor die ze nog hebben of nu hebben ontwikkeld en het relativiseringsvermogen.

Ga er maar aan staan. Je verliest een lichaamsdeel door een ongeluk, je leeft met de onzekerheid of de tumor terugkomt, verliest steeds een stukje meer van je gezondheid door een slopende ziekte of wordt in je doen en laten beperkt door een psychische ziekte of andere aandoening. Geen sinecure dus als je hiermee moet zien te leven, en al helemaal niet als je vanuit je omgeving ook nog eens te maken krijgt met starende blikken, botte opmerkingen en onbegrip.

Drie verschillende aspecten spelen hierbij een rol.

Het eerste aspect is het **overleven**

Bij een ongeluk, beroerte of kanker ben je de eerste tijd volop bezig met overleven. Je moet zorgen dat je beter wordt, moet misschien revalideren of moeizame behandelingen ondergaan. Overleven is dan je eerste prioriteit en dat vraagt leven bij de dag.

Het tweede aspect is **acceptatie**

Acceptatie van je aandoening, ziekte of wat je is overkomen is belangrijk om verder te kunnen. Wie niet kan accepteren dat hij ziek is en beperkingen overhoudt komt niet verder maar blijft hangen in boosheid en verdriet en ziet geen positieve toekomst.

Het klinkt zo simpel, accepteren wat je overkomt, maar zo simpel is dit helemaal niet. Het is te vergelijken met een stuiterbal die alle kanten opvliegt of met een achtbaan waar je omhoog en omlaag gaat en ook nog eens over de kop vliegt. Het is geen proces van A naar B waarna je klaar bent, het is een doorlopend proces.

Het derde aspect is **de reactie van je omgeving**

Hoe je omgeving omgaat met jou en je beperkingen is van groot belang voor het accepteren van jezelf.

Onbegrip, botte opmerkingen, geen rekening willen houden met je beperkingen.

Het zijn aspecten waar je in meer of mindere mate mee in aanraking komt en waar je iets mee moet... of juist niet.

Kun je de starende blikken negeren of geef je een humoristische of juist cynische reactie? Ga je in de tegenaanval als je een botte opmerking krijgt of laat je het langs je heen glijden? Probeer je anderen op te voeden en begrip bij te brengen of denk je dat dit toch geen zin heeft?

Zelfvertrouwen is een belangrijke eigenschap die je hierbij nodig hebt. Zelfvertrouwen krijg je als je steun uit je naaste omgeving krijgt, als je positieve punten kunt zien in je leven en als je humor hebt.

Als je zelfvertrouwen kunt ontwikkelen weet je wat je kunt, waar je kwaliteiten liggen en laat je je niet zo snel uit het veld slaan door opmerkingen van anderen.

Hoe ontwikkel je zelfvertrouwen?

- * probeer een tijdje elke dag bij te houden wat er goed ging (hoe klein dan ook).
- * maak een lijstje van je positieve kanten of vraag je naasten om positieve punten op te noemen.
- * geef complimentjes weg. Wie anderen een compliment geeft krijgt ze zelf ook sneller terug (het is wel de bedoeling dat je het ook echt meent, anders komt het niet over).
- * zorg voor jezelf door regelmatig iets leuks te kopen of iets leuks te gaan doen.
- * schenk aandacht aan je kleding, het levert je een positieve en verzorgde uitstraling op.
- * bedenk tenslotte dat een botte opmerking of onbegrip vaak het gevolg is van onvermogen om in te leven of gebrek aan kennis van de ander. Laat het dan ook bij die ander en twijfel niet aan jezelf.

Hoe ga jij om met de reacties van anderen? Heb je meer suggesties of tips? Wil je reageren? Stuur dan een mail naar info@virtuspraktijk.nl of schrijf een berichtje in het gastenboek op de website.

Workshops en Trainingen

Trainingen:

Waar sta ik met mijn verhaal?

Een training voor professionals en vrijwilligers in de palliatieve zorg.

Deze training is ook aan te vragen door andere zorginstellingen, zoals ziekenhuizen, verpleeghuizen en instellingen binnen de gehandicaptenzorg en is ook geschikt voor andere beroepsgroepen die te maken hebben met (heftige) levensverhalen van anderen.

Voor meer informatie: zie de leaflet op de website

Trainingen rondom rouw en verlies binnen het Voortgezet Onderwijs

Een training voor leerkrachten en begeleiders binnen het voortgezet onderwijs in het omgaan met eigen verlieservaringen en een training in de opzet van een begeleidingstraject binnen de school.

Deze training is ook aan te vragen voor basisscholen.

Voor meer informatie: zie de leaflet op de website

Workshops

Schrijf je eigen (levens)verhaal: workshop tijdens de Margriet Winterfair op maandag 22 november 2010.

Misschien heb je altijd al willen schrijven maar weet je niet hoe je moet

beginnen. Als tiener ben je vast wel eens begonnen aan een dagboek maar je hebt het nooit afgemaakt. Ben je benieuwd hoe je op een makkelijke manier je eigen levensverhaal kunt schrijven of schrijf je liever gedichten? Of wil je ooit nog eens dat ene (kinder)boek schrijven? In deze workshop krijg je tips en tools om te starten met schrijven en krijg je informatie over de vele vormen waarin je jouw schrijfsels kunt gieten. Aan het eind van de workshop ga je naar huis met een tastbaar begin.

De workshop zal gegeven worden door Anke de Jong, www.virtuspraktijk.nl en Anneke Andriessse, www.coachingcounseling.com

Voor meer informatie zie

<http://www.margrietwinterfair.nl/2010/09/workshops-coachconfetti/>