

Kort verslag Mantelzorgcafé De Deelgenoten

Datum: 14 februari 2025

Aanwezig: 19 personen

Welkom door Hans Acherman

Hans heet iedereen van harte welkom, met een speciaal welkom voor gastspreker Kirsten Bollen. Kirsten gaat met de mantelzorgers in gesprek over allerlei zaken rondom levend verlies. Levend verlies is een levenslange rouw die je ervaart wanneer jijzelf of je naaste getroffen wordt door een chronische ziekte of beperking. Op moment dat degene een diagnose heeft gekregen begint het rouwproces.

Voordat Hans het woord geeft aan Kirsten doet hij nog een aantal korte mededelingen.

Diverse mededelingen vanuit de initiatiefgroep

- Graag maken we iedereen attent op de website: www.mantelzorgcafeleusden.nl. Heb je nog tips of ideeën, welke informatie mis je? Een reactie zien we graag tegemoet via het contactformulier op de website.
- Bij de volgende bijeenkomst op 14 maart gaan we in gesprek met Mantelzorg.nl
- Tijdens het mantelzorgcafé in april gaat Alexandra Linschoten, mantelzorgmakelaar, met jullie in gesprek.
- Rondom de zomer organiseert Huiskamer van Leusden een conferentie rondom mantelzorg. Zodra de datum bekend is zullen wij deze communiceren.

Levend verlies door Kirsten Bollen

Kirsten stelt zichzelf voor, zij heeft een eigen praktijk en geeft mensen begeleiding bij de rouwverwerking na overlijden en levend verlies in deze regio. Zij is ook zelf drie jaar lang mantelzorger geweest van haar partner die in 2015 is overleden. Als zij toen had geweten wat rouw bij levend verlies was dan had haar dat enorm geholpen geeft ze aan. Na het overlijden van haar partner heeft Kirsten veel inzichten opgedaan wat zij nu gebruikt in haar coaching.

Welke punten spelen bij levend verlies

- Je toekomstbeeld is verandert. Je mooie plannen lukt niet meer.
- Het rouwproces eindigt niet. Het is geen stabiel proces en heeft ups en downs.
- Rouwtaken krijg je niet af.
- Vraagt om permanente energie en moed om crisissen het hoofd te bieden.
- Het is complex door de onzekerheid en onvoorspelbaarheid.
- Het is moeilijk om tot aanvaarding te komen.

Daarnaast speelt de omgeving ook een rol. Zij tonen geregeld onbegrip en vragen aan de getroffene hoe het gaat en niet aan de partner. Zij kunnen vaak aan de buitenkant niet zien wat er aan de hand is. Het stukje hoe het thuis gaat zien zij niet. Een ander kan niet voelen hoe het 24-uurs proces is waar jij in zit. Dit kan leiden tot eenzaamheid.

Levend verlies geeft de nodige emoties

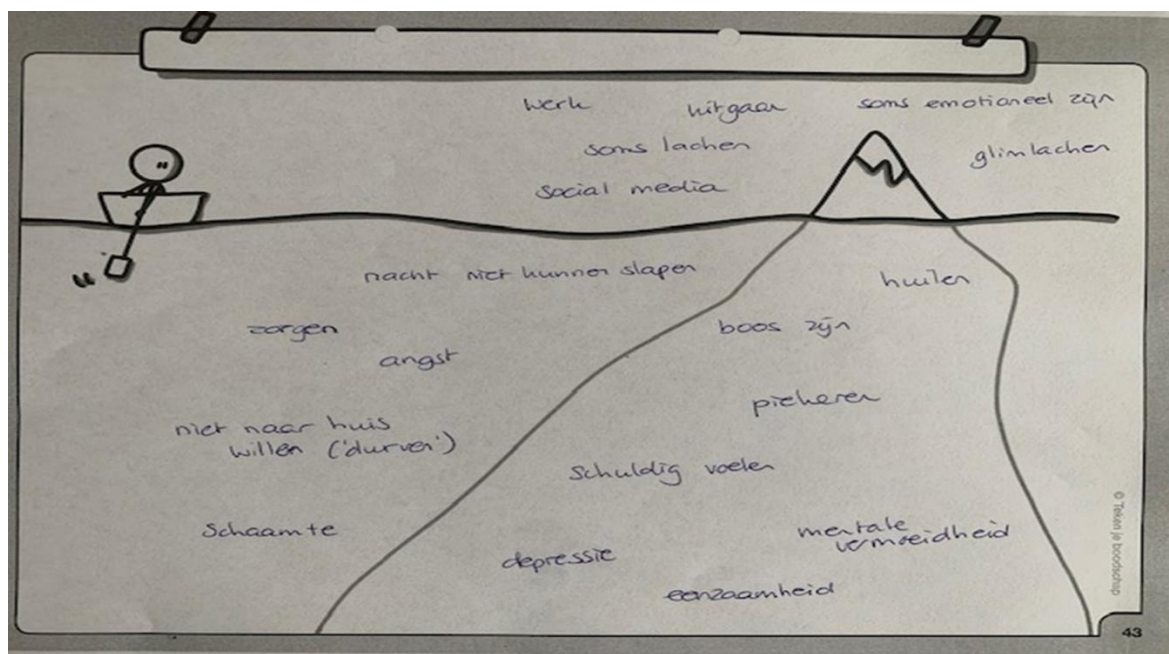
- Onzekerheid over de toekomst, dat maakt het voor jezelf veelal ingewikkeld. Het is beter om deze onzekerheid in verschillende stukjes te hakken, dan kan je het voor jezelf beter borgen.
- Ontkenning van de beperkingen van je partner.
- Neerslachtig, angstig, opstandig door mogelijk nieuwe complicaties, achteruitgang, tegenvallende resultaten.
- Boosheid en agressie die niet weg gaat. Durf jezelf een fijn gevoel toe te laten.
- Schaamte en schuldgevoel. Belangrijk om deze zware emoties toe te laten.
- Weinig begrip van de omgeving, eenzaamheid.
- Controle.
- Wanhoop/radeloos, kan ik dit?
- Onmacht.
- Geen eindpunt.

Emoties zet je vast in je lijf. Als je emoties heel lang onder water duwt, je stopt het als het ware weg, en je laat het vervolgens los dan schieten de emoties er heel hard en aan alle kanten uit. Beter is om je emoties als een bal op het water te laten deinen. Oftewel vaker je emoties bespreken met bijvoorbeeld een vertrouwd iemand in je omgeving.

Het rouwproces kent verschillende fases. De intensiteit fluctueert, het komt en het gaat.



Een deel van de emotie is bij iemand zichtbaar maar een groot deel is onzichtbaar. Hoeveel begrip hebben mensen in je omgeving als zij alleen het puntje van de ijsberg boven het water zien?



Het is menseigen om tips te geven. Daar zit je niet op te wachten, je wilt dat er naar je geluisterd wordt. Kijk voor jezelf met wie je het deel onderwater wil bespreken en doe dat dan. Welke emoties mag je omgeving zien? Gevraagd wordt in hoeverre jij je emoties ook aan jouw zorgvrager laat zien? Dat hangt van diverse factoren en situaties af en moet je voor jezelf aftasten.

Duaal procesmodel

Vervolgens geeft Kirsten een toelichting op het Duaal procesmodel. Er zijn mensen die kijken vooral naar het verlies. Anderen kijken meer naar het leven en zijn niet bezig met het verlies. Dit gaat heen en weer. Je moet voor jezelf de overstap heen en weer durven en kunnen maken.



Gedrag bij levend verlies

- Vluchten: weg gaan uit de situatie. Dit kan even maar is niet altijd effectief.
- Vechten: de strijd aangaan.
- Bevrozen: de situatie nemen zoals hij is en je daarin berusten.

Wat kun je doen:

- Neem je verlies; even stilstaan mag zeker, maar op een gegeven moment moet je door.
- Stel je verwachtingen omlaag.
- Waar doe je het voor: wat is je doel? Maak het doel klein en haalbaar.
- Ga voor dat doel!

Kijk voor jezelf wat wel lukt en maak het samen klein. Creëer kleine geluismomenten. Waar wil je naar toe? Geluk is niet hetzelfde als gelukkig zijn.

Waar neem je afscheid van en waar neem je meer tijd en ruimte voor. Heb daar aandacht voor. Je moet daarin zelf keuzes maken en zelf de regie houden. Dat geeft lucht en rust.

Na de presentatie gaat iedereen in groepjes met elkaar in gesprek om ervaringen te delen.

Afsluiting

Hans Acherman bedankt Kirsten voor haar presentatie en de mantelzorgers voor hun inbreng en openheid. Aangezien het Valentijnsdag is krijgt iedereen een roos als Valentijnsbedankje voor de liefdevolle zorg die de mantelzorgers geeft.

Het volgende mantelzorgcafé is vrijdag 14 maart 2025 van 10.00 uur tot 12.00 uur. In gesprek met Aline Vos van Mantelzorg.nl, de landelijke organisatie die de belangen behartigt van mantelzorgers, informatie en advies verstrekt, producten en diensten ontwikkelt.