

# Ouderenpastoraat

## Beknopte toerusting ivm de geannuleerde Lichtspoordag van 7 november 2020

- *Verbindend luisteren en spreken* door Alide Snitselaar - Gastenbegeleider  
Pastoraal Diaconaal centrum de Herberg
- *Recensie* door ds. H.G. de Graaff *bij '12 artikelen over voltooid leven'*

### Verbindend luisteren en spreken

U brengt het blad Lichtspoor rond en wellicht heeft u daarbij de gelegenheid om hier en daar een gesprekje aan te knopen. Misschien even aan de deur, misschien komt u binnen of hebt u in deze coronatijd telefonisch contact. Hoe dan ook, u bouwt iets op met elkaar. Dat is heel erg waardevol. Juist in deze tijd, ik schrijf dit artikel in de eerste week van oktober die uitgeroepen is tot de week tegen de eenzaamheid. U kunt door regelmatig aandacht voor iemand te hebben de eenzaamheid doorbreken. Dat is geweldig!

Met aandacht voor en meeleven met de ander, heeft de kerk goud in handen. U deelt daarvan uit door mee te leven in tijden van vreugde en verdriet, bij zorgen en geloofsvragen. Daarin volgt u onze Here Jezus die in zijn tijd hier op aarde contact zocht met mensen en steeds opnieuw de loopplank van het evangelie naar het hart van de mensen uitlegde om hen te bewegen Zijn Vader te zoeken door Hem te volgen.

Een zo'n loopplank wil ik in dit artikel wat nader onderzoeken. Het gaat dan om *verbindend luisteren en spreken*. De oudere die u bezoekt staat nooit 'op zichzelf'. Ook al is iemand, zoals we dat noemen, alleen komen te staan. Iedereen is - in heden of verleden - verbonden met anderen. Er zijn ouders, broers of zussen, kinderen en kleinkinderen, vrienden, burens, medegemeenteleden... Dat merkt u ook als u met een oudere in gesprek bent. Regelmatig wordt er een naam genoemd. En dan wordt het spannend. Want hoe verhoudt u zich tot degenen die in de gesprekken voorbijkomen?

#### Voorbeeld 1

*Mevrouw Van Schijndel is weduwe. Haar man is vier jaar geleden overleden. In die tijd kwamen kinderen en kleinkinderen veel op bezoek. Langzamerhand is dat minder geworden. Ze verzucht: 'De kleinkinderen zie ik nooit meer.'*

Wat doet u in dit geval? Hoe reageert u?

- U gaat verder in op haar pijn van het gemis van haar kleinkinderen.
- U verdedigt de kleinkinderen, allemaal jongvolwassenen, die zijn zo druk.
- U gaat achter haar staan en deelt ervaringen van uzelf of anderen die hier ook mee te maken hebben.
- U kunt niet zo goed tegen klagen en gaat over op een ander onderwerp.
- .....

Een mens is dus niet los verkrijgbaar. Ieder mens staat in een context van relaties. Relaties van toen: het gezin en familie van herkomst, klasgenoten, collega's, vrienden. En relaties van nu: gezin, familie, vrienden en gemeente. In veel gesprekken gaat het ook over die relaties. Mensen tobben met hun man of vrouw, maken zich zorgen om hun kinderen, voelen zich tekort gedaan door de gemeente (dominee!), missen overleden broers of zussen. Of ze putten juist kracht uit de kleinkinderen, hebben een goede relatie met de burens, hebben dierbare herinneringen aan hun ouders, halen troost uit het geloof in de Here God.

#### Voorbeeld 2

*Meneer de Jong is lang geleden gescheiden. Hij heeft geen kinderen. Tot vorig jaar deed hij vrijwilligerswerk bij de kringloop van de kerk. Nu lukt dat niet meer en jij loopt even bij hem aan. Je vindt hem aan tafel zitten met een doos kaarten. Er naast ligt een stapeltje rouwkaarten. Als je vraagt of je even mag gaan zitten zegt hij: op mijn kaart komt geen enkele naam.*

Wat hoort u in zijn opmerking? Hoe reageert u?

- U schrikt en begint over een ander onderwerp
- U zegt dat het goed is dat hij nadenkt over wat er op de kaart moet komen
- U wilt graag dat dit niet hoeft en gaat zelf voorbeelden noemen van mensen (nicht, neef) die er nog wel op zouden kunnen staan
- U probeert u in te leven in wat hij voelt en vraagt hoe dat voor hem is om dit zo te zeggen
- ...

De meeste mensen vinden het fijn om erkenning te krijgen. Doorvragen en ruimte geven voor het verhaal doet goed. Ontdekken dat de bezoeker niet bang is voor emoties, dat die er mogen zijn en dat er niet te snel met de zakdoek wordt gezwaaid, is heilzaam. Horen en zien hoe de ander de zwaarte van jouw leven herkent, richt je op. Benoemen van het verdriet van het niet op bezoek komen van de kleinkinderen is troostend. Iemand uit laten zeggen wat er is (geweest), het geduld opbrengen om nog een keer te luisteren, de tijd nemen om iemand woorden te laten vinden om zijn eenzaamheid te benoemen, niet schrikken als iemand razend is vanwege het haar aangedane onrecht, in andere woorden terug geven wat er net is gezegd, het doet goed én is goed!

Voorbeeld 3

*Mevrouw van der Zwaag is alleen thuis. Haar man is vanmorgen naar de dagopvang. U bent bij haar op bezoek en vraagt hoe het gaat. Ze vertelt wat algemene dingen als aardig goed, haar man heeft het sinds kort naar zijn zin op de opvang, de kinderen leven mee, etc. Als u vraagt hoe het gaat als haar man thuis is, aarzelt ze. Niet gemakkelijk. U ziet haar aarzeling en vraagt niet door.*

Waarom zou mevrouw aarzelen? Wat is de reden dat u niet doorvraagt?

- Er is ook nog zoiets als privacy
- Mevrouw wil de vuile lakens niet buiten hangen
- Iemand mag zelf beslissen wat hij of zij vertelt
- U krijgt wellicht dingen te horen die kwetsend zijn voor meneer
- ....

In de voorbeelden die ik tot nu toe heb genoemd, gaat het over gesprekken waar een ander ter sprake komt. Of juist niet, zoals bij meneer de Jong. Er is spanning tussen de partijen. Hoe ga je daar op een goede manier mee om? Ik geef u een paar handreikingen:

### **1. Doe alsof de ander erbij is**

In gedachten plaats ik de ander – over wie het gaat - op een stoel in de kamer. Hij of zij is er als het ware bij. Dus als er bijvoorbeeld klachten zijn over de dominee die te weinig komt, dan ‘denk’ ik de dominee op een stoel. Zo voorkom ik in ieder geval dat ik dingen ga zeggen die de dominee niet zou mogen horen. Dat gevaar is namelijk groot. Als ik ook vind dat de kleinkinderen niet genoeg komen, dat de dominee in gebreke blijft of dat de zorg steeds meer steken laat vallen, dan bestaat het gevaar dat ik in de ‘cirkel van het grote gelijk’ ga komen. Dat wil de ander vaak wel graag, maar het lost niets op. De dominee komt niet vaker en het gemeentelid komt niet los van zijn wrok en verongelijkte gevoel.

Het ‘op de stoel zetten van de ander’ voorkomt ook dat ik ga roddelen (nog zo’n valkuil).

### **2. Ga geen problemen oplossen**

Dit is een veel voorkomend verschijnsel. Meestal vraagt uw gesprekspartner niet om een concrete oplossing voor een probleem dat ter sprake komt, maar we hebben wel de bijna onweerstaanbare

neiging om die te willen aanreiken. U denkt: hij/zij wordt teleurgesteld als ik geen oplossing aandraag en als u niet oppast wordt u het zelf óók, omdat de ander uw advies in de wind slaat.

Hoe vaak komt het niet voor dat een ouderenbezoeker opmerkt: ik heb haar al zo vaak aangeraden dat ze naar de kring moet komen, maar ik zie haar niet... Of, zoals ik vorige week nog hoorde van een predikant die moe werd van iemand die al veel tijd van hem had gevraagd: 'Ik heb gezegd dat ze, door wat er is gebeurd mag scheiden, maar dat doet ze niet...'

### **3. Kies geen partij, maar inventariseer al luisterend hoe alle partijen erin staan.**

Wees 'meerzijdig partijdig'. Dat betekent niet dat u partij kiest, maar naar verbinding en gesprek zoekt. Probeer vanuit ieders perspectief naar de situatie te kijken. Tussen de 'partijen' is een bepaalde afstand. De kleinkinderen van oma Van Schijndel staan letterlijk op afstand. Dat is verdrietig en dat mag benoemd worden. Maar dat maakt de afstand niet kleiner, die blijft. Stel nu dat u de kleinkinderen op een stoel wilt zetten. Dan ontdekt u dat u eigenlijk weinig van hen weet. Vanzelf komt dan de vraag op: wilt u eens wat vertellen over uw kleinkinderen? De kans is groot dat met een paar goede vragen er aan het eind van het gesprek geen verdrietige, maar een trotse oma zit. Die wellicht ook zelf bedenkt hoe ze haar kleinkinderen kan benaderen.

Meneer de Jong is alleen en dat uit hij op een aangrijpende wijze. Zou u hem, nadat u hem iets hebt laten vertellen over de betekenis van die lege kaart, kunnen vragen naar mensen die in zijn leven van betekenis zijn geweest? Of misschien nog wel zijn, of dat weer zouden kunnen worden? Niet zozeer om de kaart op te vullen, maar wel om invulling te geven aan zijn dagelijks leven. Dat kunnen burens zijn, een oud-collega, die mannen bij de kringloopwinkel...

Mevrouw van der Zwaag wil waarschijnlijk haar man niet afvallen. Dus uw vragen over hoe het gaat met haar man zal ze waarschijnlijk ontwijken. Plaats in gedachte haar man in een stoel. Wat zou u dan zeggen/vragen, in zijn aanwezigheid? Het wonderlijke is dat, als u die man er in uw gedachten bij haalt, er vanzelf een opmerking of vraag opkomt. Bijvoorbeeld: 'Ze zeggen weleens: ouder worden is gemakkelijk, maar ouder zijn?' en dan na een stilte: 'Hoe merkt u dat nu? Wat mist u het meest? Hoe kunt u het samen volhouden? Hebben de kinderen door hoe zwaar het voor u (beiden) is? Hoe komt dat? Wat maakt het zo moeilijk om echt te vertellen hoe het gaat?' en zo ontvouwt zich waarschijnlijk een gesprek waarin mevrouw haar nood op tafel kan leggen.

### **Verbindend vragen en luisteren**

Ongetwijfeld hebt u wel eens gehoord van open en gesloten vragen. De laatsten kunnen alleen met ja of nee beantwoord worden en helpen vaak niet om iemand iets te laten vertellen. Open vragen zijn dus vaak beter. Maar een stapje verder is om van een open vraag een verbindende vraag of verbindende reflectie te maken. Zo'n vraag brengt mensen juist in verbinding met elkaar. Hieronder lees je een aantal voorbeeldvragen die u misschien zou kunnen gebruiken.

- Vertel eens iets over je moeder, vader, buurman...
- Heeft u een mooie herinnering aan de tijd dat ...
- Wie/wat gaf u de kracht om het vol te houden?
- Heeft uw man op een andere manier laten merken dat hij om u gaf?
- Wat zou u aan uw kleinkind willen vragen? Wat zou zij dan antwoorden?
- Weet u waarom zij nog steeds bij u is? (met een stukje humor bijv.)
- Ze heeft in het verleden veel voor u gedaan. Waarom was dat?
- U bent 's nachts vaak in de weer, hoe is dat voor uw vrouw?
- U hebt veel vragen over hoe het nu gaat. Hebt u dit al eens tegen de Here God gezegd?
- Zou Gods zwijgen u iets kunnen zeggen?
- Wat houdt u tegen om dit te benoemen of hem te bellen?

Toen ik door een studie met het thema 'verbindend luisteren en spreken' in aanraking was gekomen, probeerde ik dat natuurlijk meteen in praktijk te brengen. Ik begeleidde een vrouw van achter in de

50.

Alie komt voor een periode naar 'De Herberg' omdat ze het 'niet meer ziet zitten'. Er is veel ruis tussen haar en haar man en kinderen, iedereen wil haar helpen, maar het lukt niet. Ik laat haar praten, praten, praten... Over haar gezin, haar man en kinderen, haar kleinkinderen en haar werk. Over haar ouders kan ze kort zijn: vader had nooit tijd die moest hard werken om alle monden te vullen. En moeder? Die heeft wel eens gezegd: 'Was je maar nooit geboren...'  
Wat een verdriet en pijn! Wat een sporen hebben die ervaringen getrokken in haar leven.

Dan zet ik haar ouders in gedachten op een stoel. Ik laat haar vertellen over haar vader en moeder. Ik benadruk niet wat niet goed was, maar probeer haar meer en meer te laten kijken door de ogen van haar ouders. Er komt iets van begrip, als ze zegt dat vader wel heel hard moest ploeteren. En moeder had zelf van huis uit niet veel liefde ervaren. Wellicht heeft ze zich niet opgewassen gevoeld tegen haar grote gezin.

Ik merk dat vader, moeder (die al overleden zijn) en dochter wat dichter bij elkaar komen, maar benoem dat natuurlijk niet. Ik vergoelijk ook niets, dat is voor niemand passend.

Langzamerhand komen er positieve herinneringen in haar verhaal. Ze vertelt dat haar vader haar wel eens 's nachts uit bed haalde, dan mocht ze mee op de sneeuwschuiver en kreeg, weer thuis, een kop warme chocomelk die door haar moeder was gemaakt. Uiteindelijk komt ze op een morgen heel enthousiast mijn kamer binnen. 'Weet je wat ik me vannacht bedacht? Mijn vader heeft een keer een poppenhuis voor ons gemaakt. Wanneer heeft hij dat toch gedaan?' Ik neem even tijd voor haar en laat haar vertellen. Vader die altijd aan het werk was, heeft wel aan zijn kinderen gedacht. In zijn spaarzame vrije uren maakte hij een poppenhuis. Ze vertelt hoe het poppenhuis eruit zag. De kamers, de spulletjes, de gordijnen...

Ik haak in op het laatste: de gordijnen. Wie heeft die gemaakt? En dan breekt ze: vader en moeder hebben samen aan het poppenhuis gewerkt. Wat een inzicht. Wat een cadeau om dat nu te ontdekken. Vader en moeder hadden dit voor mij over. Dat heet liefde.

*Alide Snitselaar*

Gastenbegeleider Pastoraal Diaconaal centrum de Herberg

## Wanneer het leven voltooid voelt

‘Voor mij hoeft het zo niet meer’, zei de vrouw. De opeenstapeling van ouderdomskwalen maakte het leven van alle dag voor haar tot een opgave. Haar gezichtsvermogen was zo achteruit gegaan dat zij nauwelijks nog kon lezen. Vanwege ernstige doofheid was er slechts moeizaam een gesprek met haar te voeren en vanwege een chronische vermoeidheid was zij gekluisterd aan een rolstoel. Hoewel zij niet klagerig van aard is, verzuchtte ze tegen een vrijwilligster uit de kerk: ‘Het leven valt me zo zwaar. Eigenlijk ben ik er wel klaar mee.’ De vrouw die bij haar op bezoek was, had maar gedaan alsof zij het niet gehoord had. Ze wist ook niet goed hoe ze moest reageren.

### *Pastorale zorg als het leven voltooid voelt*

Dit voorval is bedacht, maar zal voor menig ouderenbezoek(st)er herkenbaar zijn. Hoe ga je om met ouderen wier leven voltooid voelt omdat elk levensperspectief ontbreekt? Pasklare antwoorden zijn er niet, omdat ieder mens uniek is. Toch is daarmee niet alles gezegd. Kortgeleden verscheen een boekje met de titel ‘12 artikelen over voltooid leven’, dat de bezinning en meningsvorming over dit complexe onderwerp wil bevorderen. Twaalf deskundigen schrijven vanuit hun eigen professie in bondige, goed leesbare artikelen over deze aangrijpende problematiek. Zij schrijven vanuit het geloofsbesef dat het leven een geschenk van God is en daarom Hém toebehoort. Vanaf het allereerste begin heeft Hij ons geplaatst in de relatie tot Zichzelf, tot die van ouders en anderen. Daarom hebben wij niet het recht die relaties eigenmachtig te verbreken. Deze geloofsovertuiging wordt afgeleid vanuit bijbels-theologische gegevens. Zo schrijft Dr. W. de Bruin in zijn mooie bijdrage naar aanleiding van Psalm 31:16: ‘Samengevat: alle tijden van ons leven, van mooi tot soms bitter moeilijk, ze zijn in Gods hand. Ze vallen er niet uit. Jij valt er niet uit. Dat geeft de tijden van ons leven een beslissende zin. Laat Hij het dan maar voltooien.’ (blz. 78) Dr. H. van der Meulen verwoordt deze geloofsovertuiging als volgt: ‘Naar christelijk besef bestemt de mens de tijd van heengaan niet zelf. Leven en sterven liggen in Gods hand. De houding die hierbij past, is het afwachten van het einde. In deze wachtkamer wordt de ander niet alleen met medische zorg omringd, maar juist ook met existentiële en spirituele zorg.’ (blz. 110) In dit citaat, dat de inhoud van het boekje goed weergeeft, komt naar voren dat het onze opdracht is om ook vanuit het pastoraat naar deze lijdende mens om te zien en ons uiterste best te doen de ander daarin nabij te zijn. In dat verband doet hij een aantal handreikingen waarmee ouderenbezoek(st)ers hun winst kunnen doen. Bijvoorbeeld dat omzien naar deze lijdende medemens inhoudt dat we hem of haar bijstaan in het proces van overgave. Dat wil zeggen, helpen om te leren omgaan met verlies en sterfelijkheid, het besef bevorderen dat het eindige menselijke leven verbonden is met het Geheim dat wij ‘God’ noemen, en het levens(einde) in de handen van deze God te leggen.’ (blz.109) Met name deze bijdrage ervaar ik als behulpzaam in de pastorale omgang met broeders en zusters wie leven voltooid voelt. Daarom de uitnodiging: neem deze handreikingen ter harte en probeer van daaruit kwetsbare levenshulp te bieden aan deze lijdende mens. Door respectvol en geduldig te luisteren en ruimte te geven aan de donkere gevoelens die zich onweerstaanbaar aan hem of haar opdringen. Om zo nabijheid te creëren en van daaruit uitzicht te bieden op de onvergankelijke erfenis die God voor de gelovigen bereid heeft, 1 Petrus 1 vers 3.

### *Stervenshulp als het leven voltooid voelt*

In verschillende bijdragen wordt aandacht besteed aan de discussie die op dit moment gevoerd wordt over een *wettelijke regeling* voor levensbeëindiging wanneer het voltooid voelt. Deze discussie komt niet uit de lucht vallen. Ze heeft te maken met maatschappelijke ontwikkelingen, zoals nadruk op individualisme, autonomie, zelfbeschikking, mondigheid en zelfontplooiing en op grond daarvan met de roep om een nieuwe euthanasiewet die levensbeëindiging bij voltooid leven moet legaliseren. De initiatiefwet '*Waardig Levenseinde*' van Pia Dijkstra (D66), waarin zelfbeschikking centraal staat, wil ouderen wier leven voltooid voelt de mogelijkheid bieden om met hulp van een levenseindebegeleider hun leven te beëindigen. Het rapport van de door de regering ingesteld commissie-Schnabel maakt echter duidelijk dat zo'n nieuwe wet overbodig is. In haar bijdrage stelt drs. E. Wiegman indringende vragen bij deze initiatiefwet. Het is aanbevelingswaardig om op de hoogte te blijven van wat er speelt in deze maatschappelijke discussie. Dit boekje is daarbij een goede gids.

Ds. H.G. de Graaff

N.a.v '*12 artikelen over voltooid leven*' onder redactie van Henk Post en Bert van Veluw, Utrecht 2020, 133 bladzijden, € 13,99.