



Thuis in het Verpleeghuis

Waardigheid en trots op elke locatie

## Ontmoetingsgroep voor zingeving en levensvragen



In de Elisabeth-Hof in Culemborg is er niet alleen aandacht voor ontspanning, maar ook voor zingeving. Tijdens de ontmoetingsgroep praten bewoners over levensvragen.

De gebloemde porseleinen kopjes staan al klaar voor de koffie. ‘Echt Royal Albert-servies’, volgens welzijnsmedewerker Elise Elbertse-de Vries. In een hoek staat een antieke kaptafel met glazen parfumflesjes, in de vensterbank ouderwetse poppen. De ontmoetingsruimte ligt aan het einde van een lichte gang met woningen, gedeeltelijk afgeschermd door een muurtje. Alles straalt uit dat de ruimte met aandacht is ingericht. Hier verzamelt een groepje bewoners van de Elisabeth-Hof zich om de week op maandagochtend, voor een goed gesprek over zingeving en levensvragen. Bij de ontmoetingsgroep gaat het gesprek wat meer de diepte in dan bij de gewone praatjes bij de koffie.



## De zin van het leven

Vandaag is het thema barmhartigheid. Dat heeft een religieuze connotatie, maar dat is nooit de insteek van de gesprekken, benadrukt geestelijk verzorger Gabriëlle Vermeulen. Zij heeft de ontmoetingsgroep het afgelopen jaar begeleid. 'Ook bij het woord zingeving denken mensen vaak aan religie. Maar het is veel breder dan dat: het gaat over de zin van het leven en de levensvragen die ieder zich stelt. We houden religie bewust buiten de bijeenkomsten, want we weten dat het sommige mensen af zou schrikken. Daarom zingen we ook nooit religieuze liederen.'

## Ruimte voor emoties

Ze oefent nog snel even een liedje van Abba op haar ukelele, want dat heeft ze een van de bewoners beloofd vandaag te zingen. Zingen is een belangrijk onderdeel van de bijeenkomsten, 'om even wat luchtigheid te brengen, en even te lachen samen', vertelt Gabriëlle. Het biedt ook aanknopingspunten voor het gesprek, blijkt later nadat ze samen *Help* van the Beatles hebben gezongen. 'Toen ik jong was had ik nooit iemands hulp nodig,' vertaalt Gabriëlle, 'maar nu zijn die dagen voorbij. Herkennen jullie dat zelf ook? Hoe is dat voor jou, nu je in een rolstoel zit?', vraagt ze aan de enige man in het gezelschap. Het lukt hem allemaal niet meer zelf, beaamt hij, zelfs zoiets als aankleden niet. 'Dus dan moet ik wel hulp vragen. Maar ik wil er niet somber over worden hoor, ik doe ook nog leuke dingen.'



## Aandacht voor emoties

Gabrielle en Elise merken aan de bewoners dat de gesprekken over zingeving belangrijk voor hen zijn. ‘Mensen met dementie nemen vaak minder initiatief. Daardoor kan de zin van het leven naar de achtergrond verdwijnen’, legt Gabrielle uit. ‘Tijdens de ontmoetingsgroep is er aandacht voor ieders emoties. Ook de emoties die in het dagelijks leven soms onzichtbaar blijven.’ Elise herinnert zich een vrouw, inmiddels overleden, die altijd zat te lachen en grapjes te maken met iedereen. ‘Hier vertelde ze ineens dat ze iedere dag verdrietig wakker werd omdat ze haar hartsvriendin miste. Buiten de groep hadden we dat nooit aan haar gemerkt.’

## Aandacht voor elkaar

De ontmoetingsgroep heeft een positief effect op de onderlinge relaties, ziet Gabrielle. ‘Ze leren elkaar hier op een andere manier kennen. Alle verhalen mogen er zijn, er wordt naar elkaar geluisterd. En het is mooi om te zien hoe ze op elkaar reageren.’

Dat blijkt als een wat stillere vrouw probeert uit te leggen wat troost voor haar betekent. ‘Dat je je gezien voelt’, komt er zoekend uit. ‘Kijk eens’, reageert een ander, ‘ze zegt altijd dat ze zo moeilijk kan praten, maar ze kan het wel hoor!’ De vrouw lijdt aan afasie, een hersenaandoening die lezen, schrijven en spreken bemoeilijkt. De anderen luisteren geduldig tot ze de juiste woorden vindt. ‘Ik vind het moeilijk. Maar ik loop er niet voor weg’, zegt ze. De anderen spreken haar bemoedigend toe. ‘Je gaat hartstikke vooruit hoor’, zegt de een. ‘U bent wel een doorzetter’, zegt een ander.

Het valt Elise op dat de steun die ze elkaar geven ook buiten het tweewekelijkse moment van de

ontmoetingsgroep doorwerkt. 'Je ziet meer vriendschappen ontstaan. Ze luisteren beter naar elkaar, hebben meer aandacht en begrip voor elkaar. Ze herkennen elkaars emoties en realiseren zich dat ze in hetzelfde schuitje zitten. Daardoor ontstaat een band.'

## Onderwerpen van gesprek

Tijdens de bijeenkomst van vandaag komen in een vlot tempo heel wat onderwerpen voorbij. Ze praten over gastvrijheid, wat dat voor ze betekent, of bij hen thuis vroeger de deur altijd openstond. En dat mensen daar ook wel eens misbruik van kunnen maken, en hoe je daar dan mee om kan gaan. Ze praten ook over de dingen die je voor een ander kunt doen, of dat nou in je werk of in je privé-leven is. 'Dat heb ik allemaal niet onthouden hoor', zegt een van de bewoonsters. 'Maar je hebt toch als maatschappelijk werkster gewerkt?', vraagt Gabrielle haar. 'Oh ja, maar dat was normaal, in mijn werk stond ik altijd voor een ander klaar', antwoordt ze schouderophalend.

Als het gesprek stil lijkt te vallen, pakt Gabrielle de ukelele er weer bij voor een volgend liedje: 't Zijn de kleine dingen die het doen. Iedereen zingt instemmend mee: 'Dat kleine beetje zon waar je al weken lang op wacht, die uitgestoken hand die je van hen niet had verwacht.'

Het is tijd voor het afscheid. Gabrielle is hier vandaag voor het laatst, daarna begint ze elders aan een nieuwe baan. Iedereen vindt het erg jammer. Maar ze gaan zeker door met de ontmoetingsgroep, stelt Elise de bewoners gerust. Voorlopig zal zij zelf de groep begeleiden, tot er een nieuwe geestelijk verzorger is gevonden. Ukelele speelt ze niet, maar het kan natuurlijk ook met Spotify, heeft ze al bedacht.

---

## 9 tips voor een succesvolle ontmoetingsgroep:

1. Zorg voor een rustige ruimte, waar niet doorheen gelopen wordt.
2. Vraag andere medewerkers niet te storen tijdens de bijeenkomst.
3. Hou de groep klein, niet meer dan acht bewoners.
4. Zorg voor een goede samenstelling van de groep. Het is fijn als er een paar mensen bij zitten die mondig zijn. Mensen die vaak boos of verdrietig zijn kunnen een grote stempel op de sfeer drukken. Zij zijn meestal meer gebaat bij een individueel gesprek.
5. Vraag een vrijwilliger of extra medewerker om erbij te zijn, voor als er iemand naar de wc moet of plotseling weg wil.
6. Zet het duidelijk in de agenda, zodat medewerkers weten wanneer het is en kunnen zorgen dat deelnemers op tijd klaar zijn met aankleden en ontbijten.
7. Koppel terug waar over gesproken is. Dan kunnen medewerkers het beter plaatsen als iemand ergens verdrietig over is of ergens mee zit.
8. *Sprekende handen* van Paula Irik en Irene Maijer-Kruijssen is een uitgebreid werkboek voor ontmoetingsgroepen van mensen met dementie.
9. Maak gebruik van (oude) foto's en voorwerpen die bij een thema passen, zoals een touw bij het thema loslaten, of verband bij het thema verzorgen.

Door Rinske Bijl

## Meer weten:

- Lees ook: [De vier Z'en – zingeving praktisch vormgeven](#)
- Alles over het [thema Wonen en welzijn](#)
- Meer over [Elisabeth hof Culemborg](#)

---

### tags:

[Welzijn](#) (122)

### thema:

[Wonen en welzijn](#) (229)