

LEVENSVRAGEN

Er bestaat geen eenduidige definitie van wat levensvragen zijn. Wij begrijpen onder levensvragen belangrijke vragen onder meer over leven en dood, over goed en kwaad, over geluk en verdriet, over zin en onzin, over inspiratie en betekenis. Vragen die verbonden zijn met zingeving, geloof en ethiek. 'Wat heb ik van mijn leven gemaakt?', 'Voor wie ben ik hier nog?', 'Wat voor een God is het die mij zo laat lijden?', 'Hoe kan ik waardig sterven?', enzovoort.

Zorgverleners krijgen, vaak terloops, te maken met dergelijke levensvragen van ouderen. Meestal worden die vragen niet direct gesteld, maar leven ze wel onderhuids en is het aan zorgverleners om ze te horen, te zien en op te diepen. Deze vraag achter de vraag wordt echter niet altijd herkend door zorgverleners. Anderzijds hebben deze mensen het soms ook moeilijk om op deze vragen in te gaan omdat ze er geen raad mee weten of het gevoel hebben de oudere in de steek te laten als ze geen antwoord formuleren. Zorgverleners voelen zich dan wel eens machteloos.

Deze reeks Tobitkaarten wil zorgverleners ondersteunen in het herkennen en erkennen van levensvragen bij ouderen. Tobit staat voor een reeks van 24 kaarten met telkens één levensvraag op. Door deze 'voorbeeldvragen' aan te reiken, hopen we de aandacht van zorgverleners voor het horen, zien en opdiepen van deze en andere levensvragen bij ouderen te vergroten. Anderzijds bieden de Tobitkaarten ook een concreet handvat om met ouderen over levensvragen of thema's die in deze context geplaatst kunnen worden, in gesprek te gaan. De kaarten zijn een toegankelijke gespreksopener om het levensverhaal en de bijhorende vragen en twijfels op gang te brengen.

Wanneer er aandacht is voor datgene wat voor mensen echt belangrijk is, wat hen raakt of hen ten diepste drijft, wordt ook de kwaliteit van leven voor deze ouderen bevorderd. Zorgverleners die ouderen het gevoel geven dat ze gezien en gehoord worden, dat vreugde en verdriet, angst en twijfel deel uitmaken van het leven en dat het geen 'probleem' is als ze hier even willen bij stilstaan en hierover in gesprek willen gaan, werken mee aan meer kwaliteit van leven voor ouderen.

VOORWAARDEN

Aandacht hebben voor levensvragen van ouderen in de dagelijkse zorgpraktijk is vaak gemakkelijker gezegd dan gedaan. Om dit daadwerkelijk te implementeren dienen enkele voorwaarden vervuld te zijn. Zonder exhaustief te zijn, zetten we er hier enkele op een rijtje.

De rol van de professionele zorgverlener/gesprekspartner is erg bepalend. Zorg er steeds voor dat de gesprekken in een sfeer van vertrouwen plaatsvinden en dat ouderen ook steeds de keuze hebben om een vraag onbeantwoord te laten. Behoud u er van om zelf een antwoord te willen formuleren op een vraag. Het is aan de gesprekspartner om onbevooroordeeld te luisteren en verdere vragen te stellen om zo een diepere gesprekslaag aan te boren en ouderen zelf tot reflectie en betekenis te laten komen.

Verder dienen de gesprekspartners zich ervan bewust te zijn dat niet de feiten, maar de betekenis die aan gebeurtenissen en ervaringen wordt gegeven, belangrijk is. Vaak komen er doorheen de levensvragen unieke verhalen, mooie maar soms ook moeilijke gebeurtenissen ter sprake. Het gaat er dan niet om deze te registreren en als het ware een biografie op te stellen van deze persoon. Het gaat wel om erkenning

geven aan wat iets of iemand betekent of betekend heeft. Betekenissen naar boven halen of (opnieuw) doen ontstaan.

Tot slot is het ook belangrijk dat het in gesprek gaan over levensvragen ingebed is in een zorgcultuur waarin relationaliteit, narrativiteit en zorgzaamheid centraal staan. Een holistische zorg die zich niet alleen richt op de fysieke noden van ouderen, maar aandacht wil hebben voor de gehele mens in al zijn dimensies, kan niet voorbij aan de ondersteuning van de levensvragen en diepte-ervaringen die ouderen bezig houdt. Dit kan niet in een instrumenteel zorgkader, maar wel wanneer een zorgverlener in relatie treedt met zijn zorgontvanger en wanneer hij in een waarachtige dialoog aandacht heeft voor deze persoon met zijn of haar uniek verhaal. Bovendien draagt een dergelijk zorgklimaat ook bij tot meer veerkracht en werkvreugde bij zorgverleners. Ze voelen dat ze niet alleen de lichamelijke pijn en zorgen verzachten, maar ook iets kunnen betekenen voor die oudere en hem/haar op die manier ook meer 'mens' maken.

24 KAARTEN 10 THEMA'S

Elke kaart telt één levensvraag.
De 24 levensvragen omvatten 10 thema's.

- ♣ IDENTITEIT
- ♠ EENZAAMHEID EN ANGST
- ♥ EEN LACH EN EEN TRAAAN
- ♦ GELOOF
- ♥ LIEFDE EN INTIMITEIT
- ♦ MIJMERINGEN OVER HET LEVEN
- ♠ DOOLHOF VAN HET LEVEN
- ♦ TIJD EN AFHANKELIJKHEID
- ♥ DROMEN EN DE TOEKOMST
- ♣ DE RIJKDOM VAN HET LEVEN

Elk thema wordt aan de voorzijde van de kaart gesymboliseerd aan de hand van een patroon. Een patroon dat enerzijds duidelijk verwijst naar de inhoud van het thema en anderzijds nog voldoende ruimte laat om de eigen verbeelding te laten werken en bijkomende levensvragen te formuleren. In nagenoeg elk patroon is ook de menselijke figuur aanwezig, soms duidelijk, soms wat meer op de achtergrond of in het patroon verweven. Het gaat telkens om een silhouet van een menselijk figuur dat naargelang het thema verder vorm heeft gekregen. We kozen hiervoor om op die manier duidelijk

te stellen dat de mens centraal staat. De opvulling van het silhouet dat telkens verschillend is, verwijst dan weer naar de rijkdom aan levensvragen en levensverhalen die elke persoon met zich meedraagt. Bovendien roepen deze thema's en de bijhorende patronen nog heel wat meer levensvragen op dan de 24 geselecteerde. Deze kaarten zijn dan ook slechts gespreksopener om mensen op verhaal te laten komen en betekenissen op te diepen. Niet de kaarten en vragen staan centraal, maar de mensen en hun verhaal.

AAN DE SLAG ERMEE

De kaarten kunnen door verschillende doelgroepen gebruikt worden. Ze kunnen zowel aan zorgverleners als mantelzorgers richting bieden en zicht geven op de levensvragen die ouderen bezig houden. Ouderen kunnen hun levensvragen expliciet aanbrengen, maar vaak duiken deze levensvragen impliciet op – bijvoorbeeld via lichamelijke klachten, slaapstoornissen of veranderend gedrag – en is het aan de zorgverleners of naasten om deze te horen, te zien en tijd en ruimte te creëren om hier dieper op in te gaan.

De kaarten kunnen door professionele zorgverleners tijdens vormingsmomenten of teamvergaderingen gebruikt worden wanneer ze de aandacht voor levensvragen op de agenda willen plaatsen. Er kan bijvoorbeeld één thema uitgekozen worden. Het team kan dan dieper ingaan op het gekozen thema en/of de levensvragen die aan dit thema gelinkt zijn. In hoeverre staan zorgverleners stil bij deze vragen die leven bij de ouderen voor wie zorg gedragen wordt? Welke levensvraag zit er verscholen achter een houding die als 'lastig' gedefinieerd wordt? Waar worstelt deze oudere mee? Hoe kan hier meer aandacht aan besteed worden? Hoe kan deze aandacht geïntegreerd worden in de dagelijkse zorg?

Anderzijds kunnen de kaarten ook als gespreksopener gebruikt worden om deze thema's bij ouderen zelf ter sprake te brengen. Tijdens een individueel gesprek of in kleine groep kan dieper ingegaan worden op de levensvragen waar ouderen mee worstelen of kunnen bepaalde fragmenten uit het levensverhaal gedeeld worden met anderen. Door zich als zorgverlener bewust te worden van deze levensvragen die bij heel wat ouderen leven, kunnen deze vragen ook zonder de expliciete aanwezigheid van de kaarten ter sprake gebracht worden. Het is de kunst dit spontaan te laten gebeuren tijdens de dagelijkse contacten met de oudere(n). Door deze 24 levensvragen in the picture te plaatsen, willen we zorgverleners aanzetten om niet telkens over koetjes en kalfjes te praten, maar af en toe ook aandacht te hebben voor de diepere levensvragen van de zorgontvangers. Hier tijd en ruimte voor vrij maken tijdens het dagdagelijkse kan het verschil maken tussen zorg en goede zorg.