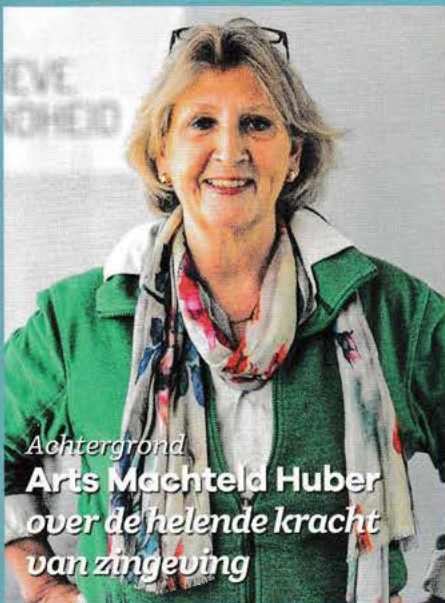
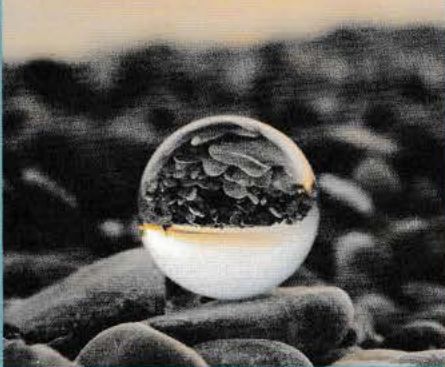


Special  
2020/2021

# ons gesprek

*Inspiratie*  
Boeken, wijsheden,  
websites en meer



*Achtergrond*  
**Arts Machteld Huber**  
over de helende kracht  
van zingeving

## special over zingeving

— PORTRET TEN —

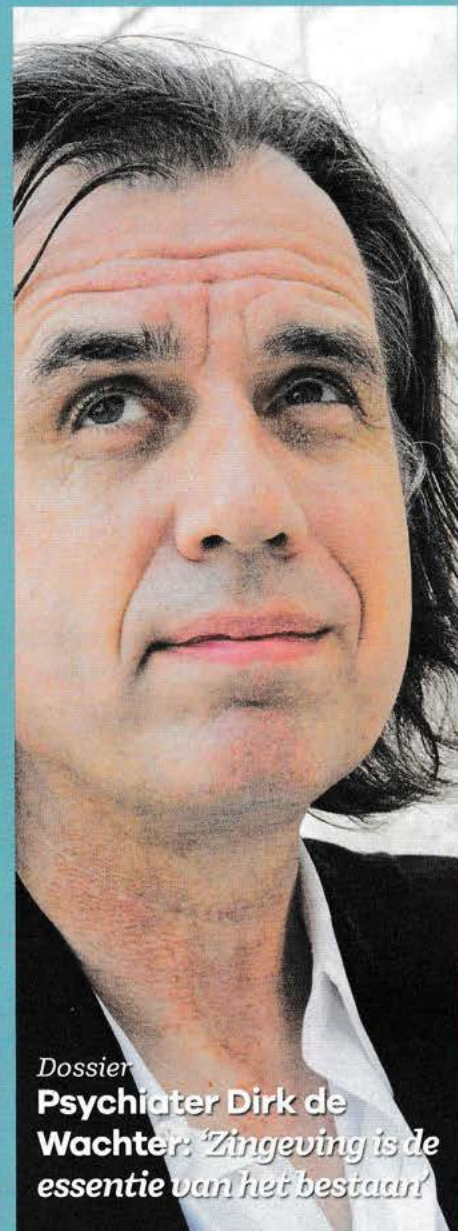
**Even voorstellen:**  
**de vrijwilligers van**  
**Ons Gesprek**

— DUBBELPORTRET —

**Hulpvrager**  
**Simona Luijk:**  
**'In je eentje zitten**  
**piekeren, daar schiet**  
**je niks mee op'**

— INTERVIEW —

**Psycholoog**  
**Nicolette Hijweege:**  
**'Door je verhaal te**  
**vertellen, ontstaat er**  
**vaak al ruimte**  
**in je hoofd'**



*Dossier*  
**Psychiater Dirk de**  
**Wachter: 'Zingeving is de**  
**essentie van het bestaan'**



## Een zinvol gesprek

Bij het ouder worden kijken we steeds vaker terug op het leven. Heeft het me gebracht wat ik hoopte? Heb ik mij met de goede dingen beziggehouden? Niet iedereen heeft een gesprekspartner om die vragen mee te bespreken, zeker nu we langer zelfstandig thuis blijven wonen. Tegelijk kunnen zulke gesprekken juist de laatste fase van het leven een stuk mooier maken. Om die reden heeft KBO-Brabant het initiatief genomen voor *Ons Gesprek*: een netwerk van getrainde vrijwilligers die in heel Brabant in gesprek gaan met senioren die daaraan behoefte hebben, om welke reden ook.

Via een zorgvuldige intake proberen we gesprekspartners samen te brengen die een 'klik' met elkaar hebben. Zij gaan in gesprek. Niet één keer, maar naar behoefte tot wel acht keer. Vanwege corona zijn de gesprekken voorlopig nog telefonisch.

Vanwaar dit initiatief? KBO-Brabant is de grootste seniorenvereniging in onze provincie. Dat brengt verantwoordelijkheden met zich mee, vinden wij. Eenzaamheid is voor veel mensen een groot probleem, zeker als er levensvragen spelen. Met *Ons Gesprek* willen we bijdragen aan de levenskwaliteit van senioren in onze provincie.

Hoe dat in z'n werk gaat én wat het kan uitwerken, leest u in deze special. Bijvoorbeeld in het verhaal van Simona, die nieuwe levensmoed kreeg nadat Frans haar een luisterend oor bood. Psychiater Dirk De Wachter en arts Machteld Huber vertellen waarom het zo belangrijk is dat we aandacht geven aan wat er écht toe doet in ons leven.



Denkt u dat *Ons Gesprek* ook iets voor u kan betekenen? Op pagina 16 van deze special leest u hoe u contact kunt opnemen.

**Gérard Mustert,**  
bestuurslid KBO-Brabant

**3/ Dirk de Wachter: 'Zingeving draait om kleine, interpersoonlijke dingen'**

**6/ Zin in zingeving: inspirerende spreuken, producten, websites en literatuur**

**8/ Psycholoog Nicolette Hijweege: 'Het helpt mensen als ze zonder doel hun verhaal kunnen vertellen'**

**10/ De vrijwilligers van Ons Gesprek stellen zich aan u voor**

**12/ Arts Machteld Huber: 'Zingeving is dat waarvan je op je sterfbed zegt: ik ben dankbaar dat ik me dáármee heb beziggehouden'**

**14/ Simona Luijk kon met haar verhaal terecht bij vrijwilliger Frans de Laat: 'Met in je eentje zitten piekeren, schiet je niks op'**

**16/ Zo werkt Ons Gesprek: achtergrondinformatie en contactgegevens**





interview

Dirk De Wachter:  
**'PRATEN OVER DE  
LASTIGHEDEN VAN HET  
LEVEN GEEFT VERBINDING'**

Onze cultuur is gericht op genieten. En dat is prima: zelf is de Belgische psychiater Dirk De Wachter de eerste om te genieten van een goede fles wijn of een gezellig feest. 'Maar als al dat genieten dient om de reflectie te verdoven, denk ik dat het niet goed is.' Een pleidooi voor meer verbinding en meer aandacht voor elkaars 'lastigheden'.



**'Elkaar een kus of een hand geven; dat zijn wezenlijke gebaren om de verbinding tussen mensen te gronden'**

#### ***Wat verstaat u onder zingeving?***

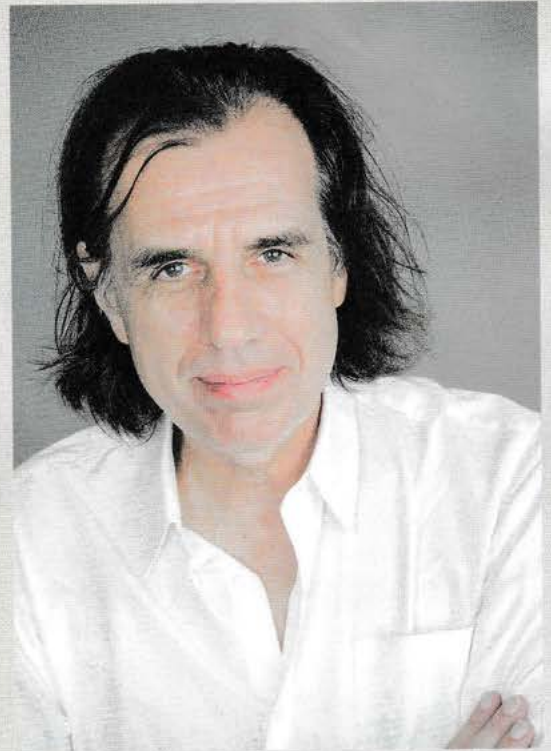
'Zingeving is de essentie van het bestaan - voor iedereen. Het is geen luxueuze bijzaak of moeilijke klus voor hoogopgeleide academici. Zingeving heeft te maken met verbondenheid. Het draait erom dat we van betekenis kunnen zijn voor een ander; dat we de zorgvraag van onze medemens kunnen beantwoorden. Het gaat ook niet per se om grote politieke bewegingen of grote acties, maar veel meer om kleine, interpersoonlijke dingen. Een glimlach, een hulpvaardige hand, een vraag "hoe gaat het met u?". Het lijken misschien onnozele voorbeelden, en misschien zeg je: "Dat is toch normaal?" Ik vrees toch dat dit soort dingen steeds meer verdwijnen uit onze maatschappij.'

#### ***Speelt de huidige coronacrisis een rol?***

'Begrijp me goed: ik onderschrijf de coronamaatregelen, ik ben ook arts. Maar door die maatregelen dreigen we kleine signalen toch wat te verwaarlozen. We raken elkaar niet aan, blijven op afstand, hebben een masker op waardoor ons gelaat een stukje wordt verborgen. Hopelijk is het tijdelijk... en ik hoop dat die maatregelen die signalen niet gaan uitspoelen. Integendeel: ik hoop dat ze ons nóg bewuster maken van de noodzaak van verbinding. Van de noodzaak van aanraking, letterlijk elkaars huid kunnen voelen. Elkaar een kus of een hand geven; dat zijn wezenlijke gebaren om de verbinding tussen mensen te gronden. Ik hoop dat we ons nu extra bewust worden van het belang van nabijheid. En dat we dat extra aandacht gaan geven zodra het weer een beetje mag.'

#### ***Hoe kunnen we ondanks de maatregelen toch verbinding maken?***

'Met alle creativiteit en technologie moeten we zoveel mogelijk nabijheid zoeken. Nabijheid in veiligheid. We moeten aandacht hebben voor elkaar. Hier in



Vlaanderen zijn er sociale bubbels: we mogen met een beperkt aantal mensen contact hebben en moeten aangeven met wie. Ik zeg dan: "Kies je nabije mensen én kies iemand die alleen is." Als principe lijkt dat me goed: kies niet alleen sociaal ingebedde mensen, maar let op elkaar. Soms zeggen mensen: "Waar zijn die mensen zonder sociaal netwerk dan?" Maar echt: die zijn in elke straat.'

#### ***Lopen die mensen nu extra risico op vereenzaming of isolement?***

'Ja, dat denk ik wel. Maar let op: eenzaamheid is het subjectieve gevoel bij niemand terecht te kunnen. Dat is niet hetzelfde als alleen zijn. Als je alleen bent, kan je je toch heel goed verbonden voelen. Alleenwonende mensen zijn dus niet per definitie eenzaam. Maar anderzijds... in onze westerse maatschappij gaan meer en meer mensen alleen wonen en we zien toch, denk ik, dat eenzaamheid een belangrijk probleem is.'



**Hoe komt dat?**

'We leggen in onze maatschappij de nadruk erg op individualiteit, op autonomie, op vrijheid. Daardoor geraken vragen die met zingeving te maken hebben op de achtergrond. Dat heeft ook te maken met secularisering; het wegvallen van de grote zingevende structuren die vroeger meer aanwezig waren. Nu heb ik soms de indruk dat het nadenken over levensvragen verdoofd wordt door een cultuur van genieten. Daarmee wil ik niet zeggen dat mensen niet mogen genieten. Ik ben de eerste om te genieten van een plezant feest, een fles wijn of een diner. Maar als dat dient om de reflectie te verdoven, denk ik dat het niet goed is. Onze cultuur zet zo in op het genieten dat we vergeten te reflecteren op de zin van het leven.'

**Hoe erg is dat? Je zou ook kunnen denken: fijn, al dat genieten!**

'Het nadeel is: we komen allemaal onvermijdelijk de lastigheden van het leven tegen. Ziekte, ouderdom, problemen met onze kinderen of onze financiën. Als we dan de focus alleen maar leggen op het genieten, dan hebben we geen verhaal tegen die lastigheden. We kunnen ze dan geen plaats geven in ons leven. Om moeilijke dingen een plaats te geven, moet je verbinding maken. Daarvoor moet je samen met anderen zoeken naar mogelijkheden, ondanks of soms juist dankzij die lastigheid. Een dierbare is overleden... als we daar samen over kunnen spreken - hoe het was toen diegene er nog was, wat goed was en misschien minder goed - geeft dat heel veel verbinding en betekenis. Tegenslag is onvermijdelijk; dat is het leven... Daar samen over spreken, dat kunnen delen; daarmee geef je zin aan het leven.'

**Merkt u dat we het moeilijk vinden om levensvragen met anderen te delen?**

'In mijn boekje *De kunst van het ongelukkig*

*zijn* beweer ik dat we op den duur alleen nog met professionals durven spreken over lastigheden. Ook met mij hè, dat is mijn beroep, ik doe dat met hart en ziel. Maar er is veel te veel werk, terwijl de meesten van ons het toch best goed hebben tegenwoordig. Dan is het eigenlijk een raar idee dat we zo veel psychiaters, medicatie en therapieën nodig hebben. Daarom stel ik de vraag: kunnen we elkaars psychiater niet zijn? Kunnen we niet beter naar elkaar luisteren en stilstaan bij elkaars lastigheden?'

**Is iedereen wel in staat de 'psychiater' van een ander te zijn? Naar de ander te luisteren en verbinding aan te gaan?**

'Nee, niet iedereen. Maar mensen die daar niet goed in zijn, kunnen wel wat anders: de lekkende kraan herstellen bij de buurvrouw of haar tuin aanharken. Waar het om gaat, is dat we meer klaarstaan voor elkaar.'

**Merkt u dat levensvragen belangrijker worden als we ouder worden?**

'Ik denk het wel. Naarmate het leven vordert, hebben we meer achter de rug om op terug te blikken. Gaandeweg krijgen we meer wijsheid en meer gelegenheid om een aantal dingen te beschouwen.'

**Maakt dat senioren niet ook tot wijze gesprekspartners?**

'Zelf heb ik altijd graag gesproken met mensen die wat ouder zijn dan ik. Mensen die mij door hun levenservaring wat kunnen leren. Ik zou de wereld willen zeggen: luister toch eens naar mensen met levenservaring. En aan senioren: laat u niet wegduwen; gebruik uw leven om jongere mensen de weg te wijzen. Het leven draait om zingeving, en mensen met levenservaring kunnen wat dat betreft wel wat inbrengen. Dat is evident!' ■

**DIRK DE WACHTER (1960)**

is een Belgisch psychiater en hoogleraar aan de KU Leuven. Hij is verbonden aan het Universitair Psychiatrisch Centrum KU Leuven. De Wachter heeft bekendheid verworven door zijn artikelen in verschillende kranten. Regelmatig verschijnt hij in de media als spreker of gast, zowel in België als in Nederland. Hij heeft verschillende boeken op zijn naam staan, waaronder *Borderline Times* (2012), *Liefde, Een onmogelijk verlangen?* (2014) en *De kunst van het ongelukkig zijn* (2019). De Wachter heeft samen met zijn vrouw drie kinderen.



Boeken, spreuken, websites en andere dingen die met zingeving te maken hebben

## KRACHT VAN BETEKENIS

We jagen allemaal het verkeerde doel na, stelt psycholoog en journalist Emily Esfahani Smith. Onze westerse wereld is geobsedeerd door geluk. Toch voelen veel mensen zich vervreemd en doelloos, soms zelfs wanhopig. Niet geluk maar betekenis maakt het leven de moeite waard. Op basis van recent psychologisch onderzoek en filosofische inzichten laat Esfahani Smith zien hoe we zinvol kunnen leven. Laat u ook inspireren door de hartverwarmende gesprekken met bijvoorbeeld een dierenverzorgster, ex-crimineel en een astronaut. Zij zochten én vonden betekenis in hun leven.

De kracht van betekenis, Emily Esfahani Smith, Uitgeverij Ten Have, hardcover:

€ 12,50, e-book: € 12,99.



## WIJSHEID

**'De echte ontdekker is niet degene die nieuwe landen vindt, maar degene die met nieuwe ogen kijkt'**

**MARCEL PROUST  
(1871 - 1922)**

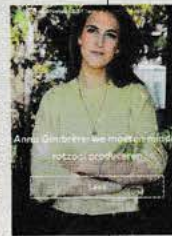
Frans romanschrijver, essayist en criticus.



## Prinsje op de planken

U kent het vast, het tijdloze verhaal *De kleine prins* uit 1943. Het kinderboek van Antoine de Saint-Exupéry is het meest vertaalde boek uit de Franse literatuur. Volgend jaar - door corona een jaar later dan gepland - ziet u het verhaal in een onvergetelijke familiemusical. De kleine prins en de piloot gaan op een leerzame reis naar de aarde en andere planeten. Een roos, geograaf, verlichter, zakenman, koning en een vos vergezellen hen om de echte waarde van liefde en vriendschap te ontdekken.

De cast en speeldata worden in de loop van 2021 bekendgemaakt. Voor de meest actuele informatie: [www.impactentertainment.nl](http://www.impactentertainment.nl)



## Stof tot nadenken

Geen pasklare antwoorden, wel onverwachte inzichten en

nieuwe ideeën. Dat vindt u op *Brainwash*, een platform van omroep Human en The School Of Life. Al filosoferend en improviserend proberen grote en kleinere denkers uw blik te kantelen. Neem de *Brainwash*-podcasts, waarin u gasten leert kennen aan de hand van muziek. Of de serie *Brainwash Talks*. Hierin spreken filosofen, wetenschappers en schrijvers uit binnen- en buitenland over hun essentiële waarden. En laat u dagelijks inspireren door de talloze essays over bijvoorbeeld natuur, racisme, liefde en kunst. Ga naar [www.brainwash.nl](http://www.brainwash.nl)



## Het geschenk van de eeuw

Ouderen zijn vooral kwetsbaar, eenzaam en alleen. Of juist *bon vivants* die het er na hun pensioen eens goed van nemen: de wereld rondreizen, weekendjes weg. Deze vooroordelen over senioren kunnen wel een flinke scheut realisme gebruiken, vindt de Raad voor Volksgezondheid en Samenleving. Daarom publiceerde ze het advies *De derde levensfase: het geschenk van de eeuw*. Een inspiratiedocument voor beleidsmakers en burgers, waarmee de Raad een maatschappelijke dialoog aanzwengelt. Hoe kan de samenleving beter aansluiten bij de kennis, ervaring

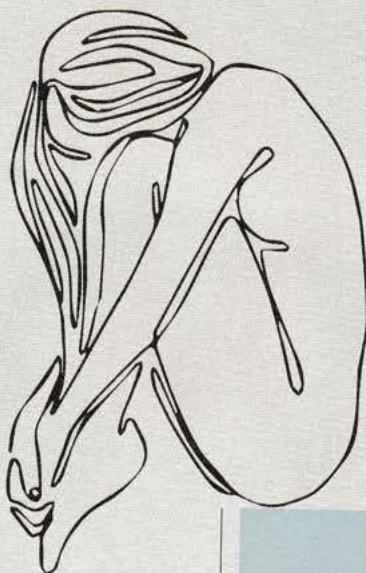


en talenten van deze groep? En hoe kunnen ouderen prettig ouder worden?

U kunt het document gratis downloaden op [www.raadrvs.nl](http://www.raadrvs.nl)

## 52x Good vibes

In positieve gedachten schuilt een enorme oerkracht. Ze kunnen een nieuw perspectief bieden, maar ook troost op moeilijke momenten. Of motiveren om grenzen te verleggen. Met de 52 kleurrijke inspiratiekaarten in dit doosje krijgt u inzichten waar u direct blij van wordt. Kies een gedachte of uitspraak die bij uw stemming past, zet de kaart in de houder en u bent niet snel meer uit het veld te slaan. Te koop op [bol.com](http://bol.com) voor € 16,95.



# 29

**procent van de Nederlanders voelt zich minder gelukkig dan vorig jaar. Dit blijkt uit onderzoek van de Rabobank onder duizenden mensen. Volgens de economen is de coronacrisis de oorzaak, omdat daardoor sociale contacten onder druk staan.**

”

**‘We worden niet dankbaar omdat we gelukkig zijn, we worden gelukkig omdat we dankbaar zijn’**

David Steindl-Rast, een Benedictijnse monnik die zich inzet voor de boeddhistisch-christelijke dialoog.

**‘Als er geen smart was zouden we ons niet verheugen in het ervaren van vreugde. Smart helpt ons vreugde te ervaren, want alles wordt onderscheiden door zijn tegendeel’**

Inayat Khan, vertegenwoordiger van het universeel soefisme, een levenshouding die de religies van het oosten en westen verbindt.

**‘Wie zonder zonde is werpe de eerste steen’**

Deze bekende spreuk komt natuurlijk uit de bijbel, Johannes 8:7. Hiermee benadrukte Jezus het belang van barmhartigheid, vergeving en niet-oordelen.



A black and white photograph of Nicolette Hijweege, a woman with short grey hair, wearing a dark turtleneck sweater and a necklace. She is smiling slightly and looking towards the camera. The background shows a window with a view of trees and a building.

## Nicolette Hijweege: 'IN ELKE LEVENSFASE VALTEEN ANDER LICHT OP GROTE THEMA'S'

**Wat is voor mij van waarde in het leven? Die vraag staat centraal bij het begrip zingeving. Cultuur- en godsdienstpsycholoog Nicolette Hijweege spreekt dagelijks mensen over hun levensvragen. 'Door een open gesprek te voeren, ontstaat er vaak al ruimte.'**

**I**k denk dat zingeving te maken heeft met verbondenheid: verbondenheid met jezelf, de ander en de wereld.' Aan het woord is cultuur- en godsdienstpsycholoog Nicolette Hijweege. Ze is verbonden aan het Centrum Ontmoeting in Levensvragen (COiL) in Nijmegen. Daarnaast is ze een van de experts die de training ontwikkelden voor de vrijwilligers van *Ons Gesprek*, het project van KBO-Brabant waarbij geïnteresseerde



leden en niet-leden met vrijwilligers in gesprek gaan over levensvragen. 'Zowel bij het COiL als bij *Ons Gesprek* zie ik dat veel mensen op zoek zijn naar antwoorden op levensvragen. Dan is het fijn als er iemand is die mee kan lopen in die zoektocht. Door je verhaal te vertellen - een open gesprek te voeren zonder doel, oplossing of oordeel - ontstaat er vaak al ruimte in je hoofd. En dat kan helpen om cirkeltjes te doorbreken... Ik denk dat we in onze maatschappij erg gericht zijn op het lineair denken. We willen altijd van A naar B; we móeten een oplossing voor iets vinden. Maar soms is er geen route van A naar B.'

### Ander licht

Het valt Hijweege op dat bij veel mensen bepaalde levensthema's steeds opnieuw terugkeren. 'Blijkbaar valt in elke levensfase een ander licht op bepaalde grote thema's. Bij de mensen die ik spreek gaat het vaak om thema's die te maken hebben met relaties en ouder worden', aldus Hijweege. 'Ik zie bijvoorbeeld dat veel mensen van rond de tachtig worstelen met vragen als: wie ben ik in het geheel der generaties, wat wil ik nog met mijn leven? Mensen zijn vaak heel dankbaar dat ze oud mogen worden. Maar soms vragen ze zich ook af: ben ik hier niet te lang? Bijvoorbeeld als ze zich schuldig voelen omdat ze denken dat ze anderen tot last zijn. Of als er veel mensen om hen heen wegvallen. Dan is het best een opdracht om toch positief te blijven en het leven op een prettige manier vorm te geven. Als je in je eentje met dergelijke thema's blijft rondlopen, kunnen allerlei klachten ontstaan. Door erbij stil te staan en erover te spreken, kom je er makkelijker achter wat voor jou van waarde is in dit leven.' Religie en cultuur spelen volgens Hijweege daar zeker ook een rol bij. 'Het gaat erom

dat mensen zich bewust worden van hun wereldbeeld. Gaan ze ervan uit dat iets of iemand aan de touwtjes trekt, of geloven ze dat ze hun eigen lot kunnen bepalen? Die zoektocht kan heel boeiend zijn - of is soms zelfs heel dringend.'

### Er valt niks op te lossen

Niet alleen ouderen hebben behoefte aan gesprekken over zingeving, weet Hijweege. 'Sinds de coronacrisis zie ik dat ook veel jonge mensen op zoek zijn naar antwoorden. Zij ervaren de situatie als uitzichtloos en vinden het lastig om met de nieuwe werkelijkheid om te gaan. Gevoelens van

eenzaamheid kunnen juist nu de kop opsteken. Ook omdat we - letterlijk en figuurlijk - meer stilstaan dan voor de crisis.'

Dat stilstaan kan ook helend werken, benadrukt Hijweege: 'Dan ontstaat er ruimte om na te denken over de vraag: waar ben ik eigenlijk mee bezig?'

En soms is dat al voldoende. Ik spreek regelmatig mensen die al een tijdje ondersteuning hebben gehad van een psycholoog of therapeut om

hun problemen op te lossen, maar daar niet vinden wat ze zoeken. Simpelweg omdat er soms niks op te lossen valt. Het helpt veel mensen wél om zonder doel hun verhaal te kunnen vertellen.' Dat er 'met ruimte' naar die verhalen geluisterd wordt, is volgens Hijweege essentieel. 'Gelukkig krijgen we als maatschappij steeds meer oog voor wat van waarde is voor mensen. Dat zien we terug in zowel de medische wereld als in het sociale domein. En de coronacrisis werkt daarbij als een soort katalysator. Gelukkig heeft de overheid ook veel aandacht voor verbinding. Niet voor niets luidt de slogan: Alleen samen krijgen we corona onder controle.' ■



### 'HOE KUNNEN WE VAN DE SAMENLEVING EEN MENSWAARDIGE PLEK MAKEN?'

Janique van Schaijk (25) volgt een masteropleiding tot humanistisch geestelijk verzorger aan de Universiteit van Humanistiek in Utrecht. Ze liep stage bij het COiL en verzorgde samen met Nicolette Hijweege de training aan de vrijwilligers van *Ons Gesprek*: 'Zingeving zit voor mij in de ontmoeting met andere mensen. Wat dat dan precies is, is steeds uniek: het ontstaat in die relaties. Tijdens de studie die ik nu volg, komt voor mij alles samen. Als humanisten verdiepen we ons in de vraag hoe we van de samenleving een menswaardige plek kunnen maken. Ik zeg bewust "maken", want alles is altijd in beweging en verandering. Het is nooit af. Ik vond het echt fijn om de training te geven aan de vrijwilligers van KBO-Brabant! Het gesprek met mensen van andere generaties vind ik ontzettend boeiend. Ik geloof dat we veel kunnen leren van mensen in andere levensfasen. Dat kan nieuwe perspectieven creëren.'



Met het ouder worden ontstaan vaak meer levensvragen. We blikken terug op ons leven, op dingen die zijn gebeurd, op keuzes die we hebben gemaakt. Soms kan het fijn zijn om daar met iemand over te praten. Bijvoorbeeld met een van de vrijwilligers van *Ons Gesprek*. Vrijwilligers en initiatiefnemers stellen zich aan u voor.

## IN GESPREK MET ONZE VRIJWILLIGERS

Ellen de Goeij (Tilburg),  
vrijwilliger: 'Aandacht met  
hart, handen en hoofd.'



Wim van Herk (Best),  
vrijwilliger: 'Een warm hart  
en een luisterend oor.'

Toos van Lieshout (Uden),  
vrijwilliger: 'Zicht op uw  
levensverhaal, geeft zin aan  
uw leven. Het is fijn mensen  
daarmee op weg te helpen.'



Paul Griep (Heeze),  
vrijwilliger: 'We gaan allen  
onze eigen weg, soms is het  
fijn een stukje samen te  
lopen.'

Mia van Loo (Bergen op  
Zoom), vrijwilliger:  
'De weg is het doel.'



Monique Streur (Son),  
vrijwilliger: 'Een moment  
van samenzijn.'

Rieke Mes (Vught),  
geestelijk verzorger  
en intaker: 'Ik vind het  
belangrijk dat mensen bij  
iemand terecht kunnen  
met hun levensvragen. In  
het dagelijkse sociale verkeer is vaak weinig  
ruimte voor een diepgaand gesprek. Op veel  
levensvragen – bijvoorbeeld de vraag: heb ik  
het wel goed gedaan in mijn leven? – kunnen  
wij helaas geen antwoord geven. Wel kunnen  
we mensen ondersteunen in de zoektocht  
naar hun eigen antwoord. In coronatijd spelen  
deze vragen vaker op door het gebrek aan  
sociale contactmomenten. De gesprekken  
met de vrijwilligers zijn vanwege corona  
voorlopig telefonisch. Dat gaat heel goed:  
ook zo kunnen we aandacht geven en een  
luisterend oor bieden.'



Ben Verbruggen (Waalwijk),  
vrijwilliger: 'Soms is niets  
zeggen het beste antwoord.'

Maria Knoops (Deurne),  
vrijwilliger: 'Een paar goede  
gesprekken kunnen  
zó goed doen.'



Marij Willemse (Chaam),  
vrijwilliger: 'Na regen komt  
zonneschijn!'





Ton Abels-van Aarle (Uden), vrijwilliger: **'Dit vrijwilligerswerk voelt heel zinnig.'**

Humphrey Djadoenath (Tilburg), vrijwilliger: **'Op een ontspannen manier gesprekken voeren waar iemand veel aan heeft, is een mooie uitdaging.'**



Jan van der Ent (Terheijden), vrijwilliger: **'Zingeving is op een prettige manier aan jezelf werken, soms met een steuntje in de rug.'**

Yvonne Kiwitz-de Ruijter (Tilburg), vrijwilliger: **'Hoe is het nu écht met u?'**



Frans de Laat ('s-Hertogenbosch), vrijwilliger: **'Soms geeft een gesprek wel een beetje lucht.'**

Josje van de Molengraaf (Son en Breugel), vrijwilliger: **'Oprechte aandacht, en ruimte voor uw verhaal; dat mag u van mij verwachten tijdens ons gesprek.'**



Nel Schuts-Pennings (Velp), vrijwilliger: **'Ik wil graag naar u luisteren; samen kunnen we verder komen.'**

Gérard Mustert (Vught), lid van het Algemeen Bestuur van KBO-Brabant en initiatiefnemer: **'We moeten als senioren steeds meer voor elkaar zorgen. Door dingen te doen, maar vooral door er voor elkaar te zijn.'**



Elly Verhees-de Kort (Valkenswaard), vrijwilliger: **'Het is beter een kaars aan te steken dan de duisternis te vervloeken. Als je er zelf niet uitkomt, kun je terecht bij ons.'**

Harry Keijsers (Asten), vrijwilliger: **'Stilte en aandacht bieden u ruimte om uw hart te luchten.'**



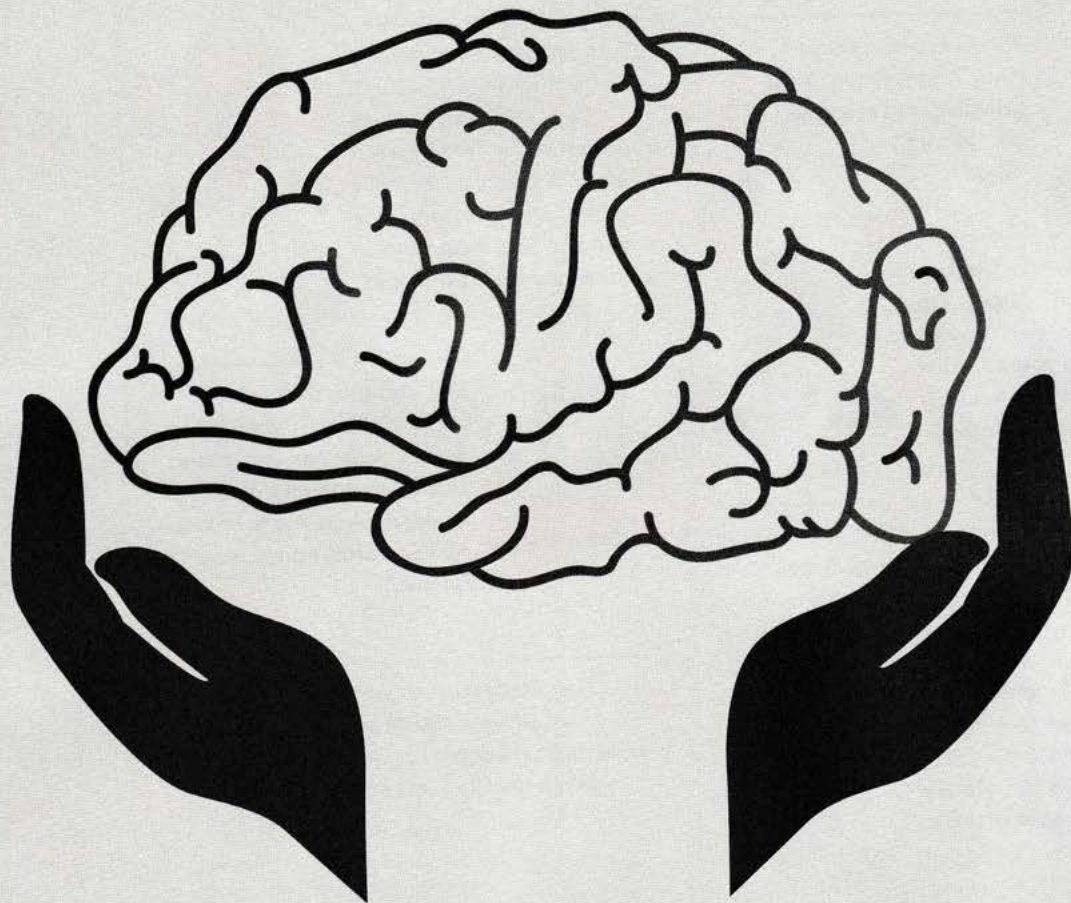
Martien van Duijnhoven, (Mierlo), geestelijk verzorger en intaker: **'Een ontmoeting met een ander, iemand die zich voor u openstelt, biedt ruimte voor een bredere kijk op het leven. Levensvragen komen daardoor in een breder perspectief te staan. Als u een levensvraag wilt bespreken of uw hart wilt luchten, kunt u contact opnemen met KBO-Brabant. Ik hoop dat de contacten zowel aanvragers als vrijwilligers goed doen. Een echte ontmoeting verandert onze kijk op het leven.'**

## HOE HET WERKT

Meer informatie over *Ons Gesprek* en hoe u zich kunt aanmelden, leest u op pagina 16.







## DE HELENDE KRACHT VAN ZINGEVING

**Bezig zijn met wat er ten diepste toe doet in ons leven, is in letterlijke zin helend: het heeft een positieve uitwerking op onze geestelijke en lichamelijke gezondheid. Machteld Huber, arts en grondlegger van het denken over Positieve Gezondheid, zag er in haar leven talloze voorbeelden van.**

**H**oe overleeft een mens extreme omstandigheden? Die vraag hield Machteld Huber al bezig toen ze jong was. Een vriend van haar vader had in een concentratiekamp gezeten en zij praatte daar graag met hem over. 'Hij had een diepe liefde voor koningin en



vaderland - daar ging hij voor. Daarnaast voelde hij een sterke verbondenheid met zijn kameraden. Die beide zaken samen hadden gemaakt dat hij die tijd redelijk ongeschonden doorkwam.' In de loop der jaren las ze meer verhalen van mensen die concentratiekampen hadden overleefd, zoals van de joodse psychiater Viktor Frankl en - meer recent - het levensverhaal van de joodse Edith Eger. Als arts werkte Huber zelf ook met mensen die een oorlogstrauma hadden. Steeds opnieuw zag ze: als mensen zich ervan bewust zijn wat er voor hen écht toe doet en van daaruit leven, kunnen ze geestelijk en lichamelijk heel veel aan. 'Je ziet het ook in de Blauwe Zones, de gebieden in de wereld waar mensen ouder dan gemiddeld worden en langer gezond blijven: zingeving en verbondenheid met anderen blijken belangrijke factoren te zijn, naast gezonde voeding en bewegen.'

### Wat er ten diepste toe doet

'Zingeving' kan geloof in God zijn, maar dat hoeft niet, zegt Huber. Het gaat in feite om alles wat er voor mensen ten diepste toe doet in het leven. 'Zingeving is dat waarvan je op je sterfbed zegt: ik ben dankbaar dat ik me dáármee heb beziggehouden. Dat kan echt alles zijn. Een medegevangene van Viktor Frankl overleefde het concentratiekamp vooral omdat hij vasthield aan de gedachte dat hij zijn oude moeder goed naar het einde toe wilde begeleiden.' Ontdekken wát het is dat het leven de moeite waard maakt, is niet altijd eenvoudig, zegt Huber. 'Het kan helpen om erover te schrijven. Wie opschrijft wat voor hem of haar het meest ertoe doet in het leven, komt er soms de volgende dag achter dat er nog iets diepers achter zit en een dag later nóg iets diepers.' Ook het (laten) maken van een levensboek kan die functie hebben: mensen zien gaandeweg, als ze hun verhaal vertellen en teruglezen,

wat de rode draad is in hun leven. 'Dat kan enorm vervullend en helend zijn.' Wat er in onze hersenen en ons lijf precies gebeurt als we vanuit onze diepste drijfveer leven, mogen specialisten zeggen, maar Huber heeft genoeg praktische voorbeelden gezien om zeker te zijn van de kracht van zingeving. 'Tedereen kent de voorbeelden van mensen die lichamelijk eigenlijk helemaal op zijn, maar toch nog toelevend naar bijvoorbeeld de geboorte van een achterkleinkind. De geest bestuurt het lichaam, dat het dan tóch nog even weet vol te houden.'

### Minder last van artrose

Een mooi voorbeeld hoorde ze van een bevriende huisarts: 'Een patiënte met artrose kwam regelmatig op het spreekuur met pijnlijke knieën. Daar was vrij weinig aan te doen. De huisarts ging met haar in gesprek over haar leven en wat ze belangrijk vond. Toen bleek dat ze er veel verdriet van had dat ze geen kinderen had gekregen. Sinds haar man was overleden, kon ze dat verdriet niet meer met hem delen. De huisarts had diezelfde dag een jonge vrouw op het spreekuur gehad die een kinderdagverblijf had en bijna bezweek onder de drukte. Ze bleken bij elkaar in de buurt te wonen. De huisarts bracht die twee bij elkaar: de oudere mevrouw ging voorlezen op het kinderdagverblijf. Van haar knieën hield ze last, maar toen ze eenmaal had gevonden waar haar hart naar uitging, vond ze dat niet meer zo'n punt. Voor mij was dit verhaal het zoveelste bewijs: als mensen ontdekken wat ze écht belangrijk vinden en daar iets mee doen, geeft dat een gevoel van zin en een positief effect op de gezondheid.' ■



### MACHELTEL HUBER (1951)

is arts en grondlegger van Positieve Gezondheid. Die denkwijze gaat ervan uit dat het heilzamer is om te kijken naar wat iemand wél kan en belangrijk vindt in het leven, dan je te richten op wat niet goed gaat of niet meer kan. Daarnaast moeten behandelbare (medische) problemen uiteraard zo goed mogelijk worden opgelost. Gesprekken over Positieve Gezondheid vinden plaats met behulp van een 'spinnenweb' waarin verschillende aspecten van gezondheid samen zijn gebracht: lichaamsfuncties, mentaal welbevinden, zingeving, kwaliteit van leven, meedoen, dagelijks functioneren. Het spinnenweb helpt mensen om zich bewust te worden van wat er voor hen écht toe doet.

Meer informatie op de website van het Institute for Positive Health: [www.iph.nl](http://www.iph.nl)



**Afgelopen voorjaar meldde psycholoog Frans de Laat (74) zich aan als vrijwilliger bij het project *Ons Gesprek*. Inmiddels heeft hij al heel wat goede gesprekken gevoerd, onder meer met Simona Luijk.**

'Ik ben gezond, heb een rijk leven met mijn familie en vrienden, geniet volop van het leven... ik zie het als mijn opdracht iets terug te doen voor mensen die het minder goed getroffen hebben dan ikzelf. Bovendien vind ik het fijn om voor mensen te zorgen. In april heb ik me dan ook bij KBO-Brabant gemeld en daar zagen ze meteen een match: ik kon starten als vrijwilliger bij *Ons Gesprek*. Een van de eerste mensen met wie ik in gesprek ging, was Simona. Ze voelde zich somber en eenzaam. Door corona waren veel activiteiten en contacten weggevallen. Ze piekerde over nare gebeurtenissen uit het verleden. We hebben gewoon gepraat met elkaar. Kijk, oude mensen zijn echte kanjers; ze hebben zo'n enorm reservoir aan vaardigheden en kennis. Ik zoek naar de strohalmen in hun leven door te vragen hoe ze vroeger met verdriet omgingen. Ouderen hebben alles al eens overwonnen, ze zijn sterk. Je hoeft als gesprekspartner niet eens zoveel te doen: ze hebben alle vaardigheden, die zijn soms alleen wat weggezaakt. In heel gewone gesprekjes ga ik op zoek naar hun kracht. Al snel bleek dat Simona - sorry voor het taalgebruik, haha - een kei van een wijf was. Enorm sportief. Al pratende kwam ze uit haar somberheid. En ze ging weer fietsen en wandelen. Haar gepieker nam af. Ik ben blij dat ik haar heb kunnen helpen door gewoon af en toe een luisterend oor te bieden. En echt: de rest heeft ze zelf gedaan.'

**'Al pratende kwam Simona uit haar somberheid'**



**Begin dit jaar las Simona Luijk (82) in de *Ons* over het project *Ons Gesprek*. Ze voelde zich eenzaam en zat een beetje in de put. Ze zocht contact met KBO-Brabant en zo werd Frans de Laat haar gesprekspartner.**

'Sinds het overlijden van mijn lieve man, nu 31 jaar geleden, woon ik alleen. Mijn kinderen wonen in het buitenland. Ik heb wel kleinkinderen in Nederland, maar door de lockdown konden we elkaar niet zien. En alle leuke dingen vielen weg. Ik voelde me eenzaam en somber en ik dacht: wat ondersteuning is nu niet verkeerd. Toen ik KBO-Brabant had gebeld en had uitgelegd wat er speelde, werd ik teruggebeld door Frans. Het was fijn om bij hem mijn verhaal kwijt te kunnen. Dat ik een keer over mijn verdriet kon vertellen: dat luchtte op. Toen ik in de vijftig was, ben ik veel dierbaren verloren: mijn man, dochter, ouders, zus... Niet alleen het verlies is verdrietig, maar ook de ziekteprocessen die eraan vooraf gaan. Je moet je in zo'n periode schrap zetten om te ondersteunen en dat valt niet altijd mee. Daar piekerde ik over en het was fijn om er met Frans over te praten. In je eentje zitten piekeren, daar schiet je niks mee op. Frans is een heel aardige gesprekspartner. Hij luistert goed en is begripvol. Mede door de gesprekken met Frans gaat het nu beter met me. Ik ben weer gaan fietsen en wandelen. Ik probeer in het nu te leven en niet alleen maar aan het verleden te denken. Ik onderneem leuke dingen: ik wandel en fiets met vriendinnen, ik lees en ik puzzel. En ik ben deze zomer samen met mijn kleinzoon drie weken bij mijn dochter in Frankrijk geweest. Dat was ook een echte oppepper!' ■

**'Het was fijn om bij Frans mijn verhaal kwijt te kunnen'**



## HARTELIJK DANK!

*Ons Gesprek* is mede mogelijk gemaakt door bijdragen van: Steunfonds van KBO-Brabant, Dioraphte, Oranjefonds, Stichting HSHB en een garantietoezegging van Coovels Smits Stichting. We danken deze fondsen voor hun steun en vertrouwen! Speciale dank gaat uit naar Dioraphte voor de extra steun bij de totstandkoming van deze uitgave.



# Wilt u een goed gesprek? Zo werkt het!

**A**ls we ouder worden, gaan we soms anders aankijken tegen gebeurtenissen uit het verleden. We denken na over thema's als relaties: misschien verloopt het contact met onze kinderen moeizaam of voelen we ons eenzaam. We vragen ons af wat we goed hebben gedaan en wat misschien minder goed. Soms voelen we dankbaarheid of plezier, maar soms ook spijt, eenzaamheid, boosheid of wroeging. Dit soort levens-thema's zijn groot - eigenlijk te groot om

alleen over na te denken. Daarom heeft KBO-Brabant het project *Ons Gesprek* geïnitieerd. Over al uw levensvragen kunt u praten met een van onze vrijwilligers. Zij hebben veel ervaring en zijn speciaal opgeleid om goede gesprekken te kunnen voeren. Want praten lucht op! Zeker als er iemand zonder oordeel naar u luistert. En dat doen onze vrijwilligers: zij luisteren belangeloos en bieden u de ruimte om te praten, om uw gedachten te ordenen, om nieuwe inzichten te ontwikkelen. Sommige levensvragen worden urgenter door corona. Misschien hebt u een naaste verloren, van wie u niet goed afscheid heeft kunnen nemen door de contactbeperkingen. Of misschien voelt u zich eenzaam door de coronamaatregelen. Ook over deze onderwerpen gaan onze vrijwilligers graag met u in gesprek. Zij hebben veel kennis in huis en ze worden ondersteund door experts. ■

## Een gesprek aanvragen?

Wilt u met een van onze vrijwilligers in gesprek? Neem dan contact op met KBO-Brabant. Het secretariaat brengt u vervolgens in contact met een van onze geestelijk verzorgers/intakers: Rieke Mes of Martien van Duijnhoven. Zij vragen wat u bezighoudt, en zoeken een geschikte vrijwilliger. Binnen een week neemt de vrijwilliger contact met u op. In zes tot acht gesprekken komt u tot nieuwe inzichten of geeft u uw levensvraag een plek, zodat u met hernieuwde energie zelf weer verder kunt. Vanwege corona vinden de gesprekken met de vrijwilligers telefonisch plaats. Deelname aan *Ons Gesprek* is gratis!

## Hebt u behoefte aan een goed gesprek?

Neem dan contact op met KBO-Brabant via **(073) 644 40 66** of per mail via **info@kbo-brabant.nl** onder vermelding van 'Ons Gesprek' of vul het formulier in op onze website. Voor de meest actuele informatie over *Ons Gesprek* kunt u kijken op **www.kbo-brabant.nl/hulp-bij-levensvragen/**