

# Vijf fabels en feiten rondom levensvragen van ouderen

Aan het eind van het jaar kunnen verzorgenden vaker te maken krijgen met levensvragen van ouderen. Rinske Boomstra, expert levensvragen bij Vilans, vertelt over de fabels en feiten rondom levensvragen.

TEKST: BARBARA VAN MALE FOTO: FRANK MULLER

## LEVENSVRAGEN HOREN GEWOON BIJ OUDER WORDEN

**Fabel.** Wat betekenen ik voor anderen? Wat wil ik nog in het leven? Hoe doe ik ertoe? Iedereen stelt zichzelf deze vragen, leeftijd speelt daarin geen rol. Toch hebben ouderen wel een heel leven om op terug te kijken. Zijn ze na bijvoorbeeld 45 jaar huwelijk weduwe of weduwnaar, moeten ze afscheid nemen van een actief leven en zijn ze afhankelijk van jou? Het zijn omstandigheden die levensvragen kunnen versterken. Rinske Boomstra: 'Je komt bij een cliënt die de hele dag alleen heeft gezeten, en nu vastzit in haar tillift. Ze roept bozig "Ik doe er niet meer toe." De valkuil is een opbeurend praatje te houden, maar je taak is te signaleren wat deze mevrouw nodig heeft. Haar uit-

spraak vraagt om inleven — ze is immers afhankelijk van jou, voor haar tillift én voor menselijk contact. Verzorgenden kunnen dat als geen ander. "Wat akelig dat u zich zo voelt", is al het begin van een ander gesprek. Dan doe je recht aan haar eenzame gevoel.'

## LEVENSVRAGEN KUNNEN VERBORGEN ZIJN

**Feit.** Soms slaapt een cliënt ineens slechter, vertelt dat hij piekert, of dat het weekend zo rustig was. 'Levensvragen kunnen vaak verscholen zitten in andere klachten. En een verzorgende is de eerst-aangewezen persoon om te signaleren hoe een cliënt zich voelt. Dat vraagt tijd, aandacht en een beetje durf. Doorvragen mag: wat maakt dat u zo piekert?

### WAT ZIJN LEVENSVRAGEN, EN WELKE ROL SPELEN ZE IN JE WERK?

Levensvragen zijn vragen over de zin en bedoeling van ons leven. Deze vragen vertellen je over de behoeften, verlangens en mogelijkheden van de cliënt. Vertaald naar het dagelijks leven: wat houdt iemand bezig, wat doet hem verdriet, wat maakt hem gelukkig, wat geeft hem houvast, en wat vindt hij vervelend? Daaronder liggen vaak grotere, zogeheten existentiële vragen: hoe kijkt hij terug op zijn leven? En hoe kijkt hij vooruit naar het einde?

Gebeurt dat vaker? Wanneer heeft u er minder last van?', legt Boomstra uit. Dan blijkt dat meneer z'n kaartvriend mist die erg achteruit is gegaan. Of wil die wat teruggetrokken mevrouw niet naar alle activiteiten die je voorstelt. 'Soms denk je te weten wat een cliënt nodig heeft, maar vaak betekenen je meer als je dat opzij zet: wat benoemt de cliënt zelf als goed?' De expert benadrukt ook dat verzorgenden zichzelf serieus mogen nemen. 'Alle verzorgenden kennen dat niet-pluisgevoel. Durf gewoon te zeggen dat je de indruk hebt dat je cliënt ergens mee zit.'

## HET IS TE DRUK OM OVER LEVENSVRAGEN TE PRATEN

**Fabel.** 'Omgaan met levensvragen zit meestal niet in meer tijd, wel in echte aandacht en werkelijk contact. Je hebt er ook geen andere of nieuwe vaardigheden voor nodig. Er "zijn" hoort bij je werk', onderstreept de expert. 'Er zijn, hartelijk zijn, luisteren en belangstelling hebben, is net zo professioneel als de juiste medicijnen geven.' Nu zijn verzorgenden praktisch en doeners van aard. Dat werkelijke contact, je verdiepen in iemands levensverhaal kun je onderdeel maken van je dagelijkse handelingen — een offi-



Luisteren en belangstelling hebben, is ook professioneel.

cieel moment voor werkelijke aandacht is niet nodig. Bovendien gaat het niet altijd om grote vragen. Zo kun je bijvoorbeeld tijdens de verzorging met de cliënt meedenken hoe hij het graf van zijn dochter kan bezoeken.'

## HET HOORT NIET BIJ MIJN WERK

**Fabel.** 'Ouderen willen, net als ieder ander mens, gezien en gehoord worden. Ze beoordelen de zorg veelal op de relatie die ze hebben met de zorgmedewerker. Goede ouderenzorg gaat daarom verder dan de lakens verschonen', meent Boomstra. De Kwaliteitsstandaard Levensvragen, ontwikkeld door het Expertisenetwerk Levensvragen, is opgenomen in het Register van Zorginstituut Nederland. Deze standaard motiveert zorgmedewerkers en zorgorganisaties om levensvragen van ouderen te zien als onmisbaar onderdeel in goede en liefdevolle zorg. Weten wanneer je moet doorverwijzen, hoort ook bij goede en liefdevolle zorg — er zitten immers grenzen aan wat

je kunt. 'Je komt mensen met verlies en groot verdriet tegen. Je hoort uitspraken als "Ik wil dood". Daar kun je echt door geraakt worden, en je kunt ze niet altijd oplossen.' Doorverwijzen doe je wanneer je merkt dat andere expertise nodig is. Hierin speelt het team een cruciale rol: om ervaringen, aanpak, bijzondere momenten én grenzen te bespreken. Daarnaast is het team de plek om het netwerk van de cliënt in kaart te brengen, en te bespreken wie verantwoordelijk is voor doorverwijzingen naar een psycholoog, geestelijk verzorger, maatschappelijk werker of huisarts.

## FAMILIE KAN VEEL BETEKENEN BIJ LEVENSVRAGEN

**Feit.** 'Bij de cliënt horen familie en andere dierbaren. De valkuil is dat verzorgenden taakgericht naar familie kijken: wat kunnen zij doen, wat moeten wij doen?', aldus Rinske Boomstra. 'Maar familie is vaak oververmoeid en emotioneel wanneer hun dierbare in de instelling komt

te wonen. Door eerst aandacht te besteden aan hun emoties, rondom bijvoorbeeld het dementieproces van hun vader. In plaats van ze te bestormen met vragen, bouw je aan het contact. Dat schept een goede basis om familieleden te benaderen bij levensvragen. Want familie is een bron van kennis. De kinderen kan je vragen of ze willen meedenken over hun vader die geregeld mompelt zich zo zinloos te voelen. Wat zijn routines of hobby's van vroeger? Was hij een stadsmens, buitenmens of boer? Heeft hij veel gereisd? Welke rol speelde het geloof? Dan kan blijken dat de Turkse cliënt die vaak over zijn armen wrijft, misschien wel de gebaren maakt van wassen voor het gebed, en zo kan de familie iemand zoeken die met hem bidt. 'Bovendien weten familieleden of de cliënt hecht aan een meubelstuk, bepaalde kleding, sieraden, muziek of televisieprogramma's.' ■

Kijk voor meer info over levensvragen op [www.zorgvoorbeter.nl](http://www.zorgvoorbeter.nl) (welbevinden en levensvragen).