

*"ervaren dat je  
niet de enige bent"*



**WoonZorgcentra Haaglanden**

**ZIN IN MANTELZORG**  
GESPREKSGROEP VOOR MANTELZORGERS

**BEGELEIDERSBOEK**



# INLEIDING

Als mantelzorger is het soms prettig om ervaringen met elkaar te delen. Daarnaast is het goed om stil te staan bij wat je bezielt in de zorg voor de ander, wat je krachtbronnen zijn en hoe je grenzen kunt stellen.

Dat deze thema's leven, blijkt wel uit de volgende reactie van een mantelzorger: "Waarom doe ik dit eigenlijk? Het lijkt zo gewoon om maar voor je moeder te gaan zorgen, om mantelzorger te zijn, maar is dat wel zo? Daarvan wilde ik bewust worden. Waarom ben ik hier, in het verpleeghuis bij mijn moeder, en bijvoorbeeld niet in het theater? De vraag wat me daartoe bezielt, hield me bezig."

## DE GESPREKSGROEP

'Zin in mantelzorg' is een gespreksgroep, waarin mantelzorgers de gelegenheid krijgen ervaringen met andere mantelzorgers en familieleden te delen en van elkaar te leren. De gespreksgroep is primair opgezet voor mantelzorgers van bewoners in woonzorgcentra, vaak ook geconfronteerd met dementie.

Het materiaal is echter ook te gebruiken voor andere doelgroepen. De zingevingsthema's zijn immers herkenbaar in allerlei mantelzorgsituaties. Men kan er in zo'n setting voor kiezen om bijvoorbeeld de gedichten uit het werkmateriaal te vervangen door teksten passend bij die betreffende situatie.

De gespreksgroep vindt maandelijks plaats en bestaat uit vijf bijeenkomsten van 1,5 uur. De onderwerpen daarvan zijn:

1. Kennismaking
2. Wat bezielt u?                      Waarom bent u mantelzorger en zorgt u voor uw naaste?
3. Geven en ontvangen              Balans in de mantelzorg en grenzen stellen.
4. Verlies                                Omgaan met de achteruitgang van uw naaste en het levenseinde.
5. Krachtbronnen                      Waar haalt u de kracht voor de mantelzorg vandaan?

Het is de bedoeling om samen de zin en betekenis van de mantelzorg te ontdekken. Op die manier krijgen en vinden we daadwerkelijk 'zin' in mantelzorg.

## HET MATERIAAL

Het materiaal van de gespreksgroep 'Zin in Mantelzorg' bestaat uit twee delen: het begeleidersboek en het werkmateriaal. Het begeleidersboek geeft handvatten voor de begeleider: een nadere toelichting bij de gespreksgroep en de uitwerkingen van de bijeenkomsten. Het werkmateriaal, welk door de begeleider wordt uitgereikt aan de deelnemers, bevat alle formulieren en opdrachten. De 'losse' formulieren uit het werkmateriaal zijn ook te vinden op de website van WZH, zodat ze indien nodig extra kunnen worden uitgeprint. Zie hiervoor [www.wzh.nl/zininmantelzorg](http://www.wzh.nl/zininmantelzorg).

## OPDRACHTEN VOOR THUIS

Het blijft niet bij de maandelijkse gesprekken alleen. Het is belangrijk dat deelnemers in de tussentijdse weken ook met de zingevingsthema's bezig zijn. Daarom krijgen zij na iedere bijeenkomst een huiswerkopdracht mee, zoals het opzoeken en meenemen van een foto die uitdrukt waarom hij of zij zorgt voor zijn of haar dierbare.

Het is bijzonder mooi om te zien dat deelnemers beamen dat deze opdrachten hebben geholpen om stil te staan bij de existentiële thema's. Zo werd tijdens een bijeenkomst door een van de deelnemers opgemerkt dat een opdracht haar had geholpen om te bedenken of het geven en ontvangen nog wel in balans was. En een deelnemer bij het thema 'Verlies' vertelde dat hij door de huiswerkopdracht rustig over het levenseinde van zijn dierbare kon nadenken, bewust en onbewust. Het hielp zelfs om in zijn eigen huis voorzichtig spullen van zijn dierbare met dementie op te ruimen, als proces van loslaten.

## DE BEGELEIDING

Anders dan wanneer psychische (emotionele) ondersteuning centraal zou staan en de psycholoog daarbij de aangewezen persoon zou zijn om de groep te begeleiden, leidt het centrale thema 'zingeving' tot begeleiding door de geestelijk verzorger. Een deelnemer: "De kracht van de begeleiding van de groep door de geestelijk verzorger is dat deze niet in het behandelteam zit en dus iets meer afstand heeft. Daardoor was echte aandacht voor de mantelzorg mogelijk, zonder het direct te verbinden aan wat je bijvoorbeeld voor de bewoner kunt doen als familielid."

Of er een geestelijk verzorger beschikbaar is om de groep te begeleiden is natuurlijk afhankelijk of gespreksgroep plaatsvindt in de context van een verpleeghuis. In een extramurale setting is het te overwegen een andere discipline als begeleider van de gespreksgroep in te zetten.



## ACTIEF ONTMOETEN

De gespreksgroep heet nadrukkelijk geen lotgenotengroep. Dat legt immers de nadruk op de moeizame kant van de mantelzorg. De gespreksgroep heeft juist de insteek van zingeving en empowerment. Een van de deelnemers zegt hierover achteraf in een evaluatief interview: "Het is goed dat het geen 'lotgenotengroep' heet, daarvoor is het risico wel groot. Maar dan wordt het al snel een doodlopend pad." Hij vindt dat dit zou suggereren dat het dan vooral praten over problemen wordt. Een andere deelnemer zegt hierover: "Ik was blij dat het geen lotgenotengroep heet. Dat heeft iets passiefs, een soort slachtofferrol. Het ging me juist om de ontmoeting, om het delen en aan de slag gaan: actief. Dan kan er door de bewustwording iets gebeuren."

Juist het met elkaar delen als mantelzorgers heeft een belangrijke toegevoegde waarde: "De ervaring dat je geen eenling bent, helpt. Het relateert ook je eigen zorgen en problemen." Een andere deelnemer vertelt: "Deels is er herkenning bij andere mantelzorgers, maar mij heeft het juist ook geholpen dat anderen heel anders in hun rol als mantelzorg staan en het anders beleven. Daardoor word je juist bewuster van je eigen houding." Natuurlijk kun je als mantelzorger ook met je eigen familieleden spreken. Dat is echter niet altijd even gemakkelijk, aldus een deelnemer. Hij vertelt: "Met je kinderen erover spreken lukt vaak niet." Zij staan soms immers te dichtbij, vindt hij.

## IN HET HIER EN NU

Mantelzorgers blijken daadwerkelijk 'zin' te ervaren in de mantelzorg. Dat is de mooiste ontdekking van het deelnemen aan of begeleiden van de gespreksgroep. Het zijn bijzondere gesprekken, met diepgang, een lach en een traan.

Welke zin ontdekken mantelzorgers dan? Zoals een deelnemer zo mooi verwoordt: "Bijvoorbeeld dat de mantelzorg voor mijn moeder me niet alleen iets kost, maar me ook iets geeft. Zoals dat het omgaan met mijn moeder met dementie mij leert om te leven in het hier en nu. Dat is een belangrijke levensles voor me. Wat dat betreft is de beste mindfulness oefening het contact met mensen met dementie. Het zijn rustmomenten, waarin je werkelijk bij die persoon aanwezig moet zijn, nu. Dat is leerzaam. Door het meeleven met mijn moeder met dementie kijk ik bijvoorbeeld weer anders naar de bloemen in de tuin: met aandacht. Dat heeft het me gebracht door ervan bewust te worden, ook tijdens de bijeenkomsten in de gespreksgroep." Dat geeft zin, ook als begeleider van deze groep!

Veel plezier en 'zin' gewenst!

Tim van Iersel

Geestelijk verzorger WoonZorgcentra Haaglanden (WZH)



# INHOUDSOPGAVE

Inleiding	1
<b>BIJEENKOMST 1 KENNISMAKEN</b>	<b>5</b>
1.1 Welkom + doelstelling + mededelingen + programma (10 minuten)	6
1.2 Kennismaken (40 minuten)	8
1.3 Invullen inventarisatieformulier (5 minuten)	8
1.4 Associaties bij mantelzorg (20 minuten)	9
1.5 Afsluiting (10 minuten)	10
<b>BIJEENKOMST 2 WAT BEZIELT U?</b>	<b>12</b>
2.1 Welkom + doelstelling + mededelingen + programma (5 minuten)	13
2.2 Meegebrachte foto's (55 minuten)	14
2.3 Terugkoppeling in groep (15 minuten)	15
2.4 Afsluiting (10 minuten)	16
<b>BIJEENKOMST 3 GEVEN EN ONTVANGEN</b>	<b>18</b>
3.1 Welkom + doelstelling + mededelingen + programma (5 minuten)	19
3.2 Balans (40 minuten)	20
3.3 Grenzen stellen (30 minuten)	22
3.4 Afsluiting (10 minuten)	23
<b>BIJEENKOMST 4 VERLIES</b>	<b>24</b>
4.1 Welkom + doelstelling + mededelingen + programma (5 minuten)	25
4.2 Inventarisatie huiswerk (25 minuten)	26
4.3 Laatste levensfase (45 minuten)	27
4.4 Afsluiting (10 minuten)	28
<b>BIJEENKOMST 5 KRACHTBRONNEN</b>	<b>30</b>
5.1 Welkom + doelstelling + mededelingen + programma (5 minuten)	31
5.2 Inventarisatie huiswerk (45 minuten)	32
5.3 Terugblik (20 minuten)	33
5.4 Evaluatie (10 minuten)	35
5.5 Afsluiting (5 minuten)	35

BIJEENKOMST 1

# KENNISMAKEN

## 1.1

# WELKOM + DOELSTELLING + MEDEDELINGEN + PROGRAMMA (10 MINUTEN)

## INSTRUCTIE VOOR DE GESPREKSBEGELEIDER

Heet iedereen van harte welkom. Aan het begin van de eerste bijeenkomst is het goed om de doelstelling van deze gespreksgroep te benoemen. Het gaat in deze gespreksgroep om het uitwisselen van ervaringen en daarin elkaar te ondersteunen. We gaan op zoek naar onze krachtbronnen en vooral ook wat de mantelzorg voor ons betekent. Daardoor proberen we de 'zin' van de mantelzorg te ontdekken. Deze gespreksgroep gaat dus primair over de mantelzorger! Dat is op zichzelf al verlichtend voor de mantelzorger, omdat het al zo vaak gaat over hun dierbare.

Naast het benoemen van deze doelstelling noem je nu de praktische mededelingen, zoals de data en thema's van de volgende bijeenkomsten, de mogelijkheid om onderwerpen aan te dragen en waar faciliteiten zoals het toilet zijn.

**Belangrijk:** benoem ook dat alles wat in de groep besproken wordt als vertrouwelijk behandeld dient te worden door alle deelnemers. Dit creëert veiligheid in de groep. Hierna kun je het programma voor deze bijeenkomst kort toelichten.

## OVERZICHT VANDAAG

### Welkom

#### Doelstellingen gespreksgroep:

- Ervaringen uitwisselen en elkaar ondersteunen
- Krachtbronnen benoemen
- Betekenis van uw zorg: waarom doet u het eigenlijk?  
Daardoor ook 'zin' in mantelzorg ontdekken
- Deze gespreksgroep gaat over u!



**Mededelingen:**

- Data van de vijf bijeenkomsten
- Programma bijeenkomsten doornemen:
  1. Kennismaken
  2. Wat bezielt u?
  3. Geven en ontvangen (balans en grenzen)
  4. Verlies (achteruitgang en levenseinde)
  5. Krachtbronnen
- Als er andere onderwerpen aan de orde gesteld moeten worden kan men dit nu aangeven (bijvoorbeeld kennis over dementie). Later kan ook altijd nog.
- Ik spreek steeds over 'mantelzorg', ook als dat voor u misschien niet zo voelt (eventueel de vraag: Voelt u zich mantelzorger?)
- Alles blijft binnen de groep! (vertrouwelijkheid)
- Praktisch
  - Koffie/thee vooraf en tijdens pauze
  - Toilet
  - Roken (bijvoorbeeld buiten, of in speciale ruimte)
- Vragen?

**Programma vandaag:**

- Kennismaken
- Invullen inventarisatieformulier
- Pauze
- Associaties bij mantelzorg
- Afsluiting

## 1.2 KENNISMAKEN (40 MINUTEN)

### INSTRUCTIE VOOR DE GESPREKSBEGELEIDER

We beginnen met een rondje kennismaken. Bespreek in elk geval de naam, de naam van de persoon voor wie iemand mantelzorg is en eventueel op welke afdeling hij/zij woont en wat de relatie van de mantelzorg tot hem/haar is (partner, kind, vriend, broer/zus, etc.). Tevens is het waardevol om de volgende vraag door ieder te laten beantwoorden: Waarom doet u mee aan deze gespreksgroep? Hiermee laat je de deelnemers bewust stilstaan bij hun motivatie voor hun deelname. Het geeft jou als gespreksbegeleider ook inzicht in waarom de mantelzorgers deelnemen. Je kunt dan eventueel in de volgende bijeenkomsten daarop sturen. Afhankelijk van de grootte van de groep kun je vragen toevoegen, zoals waar iemand vandaan komt en wat hij/zij in het dagelijks leven doet. Let op: dit verlengt het gesprek aanzienlijk.

#### ACTIES

##### Kennismaken:

Naam, naam bewoner, afdeling, uw relatie tot hem/haar.

(Eventueel: Waar woont u? Wat doet u in het dagelijks leven?

Hoe vaak bent u hier? Hoe lang al?)

##### Vraag:

Waarom doet u mee aan deze gespreksgroep?

## 1.3 INVULLEN INVENTARISATIE-FORMULIER (5 MINUTEN)

### INSTRUCTIE VOOR DE GESPREKSBEGELEIDER

Om de mantelzorgers bewust te laten worden wat hun verwachtingen en doelen van hun deelname aan de gespreksgroep zijn, kun je een inventarisatie-formulier laten invullen. Deze is puur voor de mantelzorg zelf. Tijdens de vijfde (laatste) bijeenkomst kijken we nog eens terug op dit formulier, om te kunnen zien of de beschreven verwachtingen en doelen zijn behaald.

Dit formulier zit in het werkmateriaal. Deelnemers van de trainingen ontvangen een eigen boek 'werkmateriaal' tijdens deze eerste bijeenkomst. Ook tijdens latere bijeenkomsten en voor het maken van het huiswerk wordt hier gebruik van gemaakt. Deelnemers houden dit dus bij zich.

## **ACTIES**

### **Invullen inventarisatieformulier:**

Voor uzelf. Om zodoende aan het einde van deze vijf bijeenkomsten te kunnen zien of de gespreksgroep aan uw verwachtingen heeft voldaan.

### **Uitreiken:**

Boek voor deelnemers 'werkmateriaal', deze steeds weer meenemen.

### **Koffie en thee (5 minuten)**

## 1.4 **ASSOCIATIES BIJ MANTELZORG (20 MINUTEN)**

### **INSTRUCTIE VOOR DE GESPREKSBEGELEIDER**

Voor deze werkvorm gebruik je associatiekaarten. Deze zijn gemakkelijk te verkrijgen via internet of in goede boekhandels. Je kunt ze ook zelf samenstellen. Het gaat om kaarten met een foto erop: op de ene kaart bijvoorbeeld een brug, de andere een sportteam, weer een andere een ijsbeer, etc. Zorg ervoor dat je voldoende diversiteit aan foto's hebt. Deze werkvorm is bedoeld om de deelnemers vrij te laten associëren bij de foto's, aan de hand van een vraag rondom hun mantelzorg.

Je vraagt de deelnemers om een foto te pakken die past bij de vraag: "Als u denkt aan uw mantelzorg/zorg voor uw dierbare, welke foto past daar dan bij?" De deelnemers bekijken eerst de foto's en als ze een geschikte foto vinden, kunnen ze die in stilte pakken. Als iedereen een foto heeft, maken we een gespreksronde.

Een deelnemer kan bijvoorbeeld een foto van een sportteam pakken, omdat hij/zij de mantelzorg vooral als iets gezamenlijks, bijvoorbeeld met broers en zussen, ervaart: samen sta je sterk. Een ander kan bijvoorbeeld een foto van een tunnel met licht pakken: de mantelzorg voelt zwaar, maar hij/zij ervaart toch licht in de verte, hoop. Enzovoort.

## **ACTIES**

### **Associatiekaarten op een tafel uitleggen**

#### **Vraag:**

Als u denkt aan uw 'mantelzorg'/zorg voor uw dierbare hier, welke foto past daar dan bij? (5 minuten om uit te zoeken en te bedenken)

### **Rondje maken**

## 1.5 AFSLUITING (10 MINUTEN)

### INSTRUCTIE VOOR DE GESPREKSBEGELEIDER

Ruim voldoende tijd in voor de afsluiting. Je kunt nog wat praktische mededelingen doen, bijvoorbeeld de vraag of mensen met elkaar mee willen rijden. Sluit af met een gedicht. Je kunt de deelnemers de mogelijkheid bieden om de volgende keer een gedicht (of bijvoorbeeld een lied) aan te dragen. Je kunt deze dan gebruiken in plaats van het gedicht of lied dat in het werkmateriaal is opgenomen. Wanneer men het van tevoren aan je geeft, dan kun je het nog kopiëren en uitdelen. Bespreek vervolgens de datum en het huiswerk voor de volgende bijeenkomst, met als thema 'Wat bezielt u?'. We blijven zodoende nog even werken met foto's. Het huiswerk betreft het meenemen van een foto, waarbij de mantelzorger moet kunnen denken: "Ja, hierom ben ik mantelzorger!".



## **ACTIES**

### **Praktische mededelingen:**

Is er behoefte met elkaar mee te rijden?

### **Gedicht:**

Wil voor de volgende keer iemand een gedicht meenemen om elkaar te ondersteunen? Zo ja, dan van tevoren even aan mij mailen, zodat ik het kan kopiëren.

## **Ik ben die ik ben**

Ik ben die ik ben,  
ook als ik je niet meer herken.  
Als ik even jouw naam niet meer weet,  
pak dan mijn hand maar beet  
en zeg me gedag.  
Laat voelen dat je me mag  
en dat ik er voor jou nog steeds toe doe  
ongeacht het wat en hoe.  
Want ik ben die ik ben,  
ook als ik je niet meer herken.

Auteur onbekend

### **Volgende bijeenkomst:**

- Wat bezielt u? (Waarom bent u mantelzorger/zorgt u voor uw naaste?)
- Datum en tijd

### **Huiswerk:**

Foto meenemen die het belang van uw relatie met uw dierbare uitdrukt:  
'daarom ben ik mantelzorger'.

BIJEENKOMST 2

# WAT BEZIELT U?



## WELKOM + DOELSTELLING + MEDEDELINGEN + PROGRAMMA (5 MINUTEN)

### INSTRUCTIE VOOR DE GESPREKSBEGELEIDER

Heet iedereen van harte welkom. Aan het begin van de tweede bijeenkomst is het goed om de doelstelling van deze gespreksgroep nog eens te benoemen. Het gaat in deze gespreksgroep om het uitwisselen van ervaringen en daarin elkaar te ondersteunen. We gaan op zoek naar onze krachtbronnen en vooral ook wat de mantelzorg voor ons betekent. Daardoor proberen we de 'zin' van de mantelzorg te ontdekken. Deze gespreksgroep gaat dus primair over de mantelzorg! Naast het benoemen van deze doelstelling noem je de praktische mededelingen, zoals de data en thema's van de volgende bijeenkomsten, de mogelijkheid om onderwerpen aan te dragen en waar faciliteiten zoals het toilet zijn. Belangrijk, als er ten opzichte van de eerste bijeenkomst nieuwe deelnemers bij zijn gekomen: benoem dan weer dat alles wat in de groep besproken wordt als vertrouwelijk behandeld dient te worden door alle deelnemers. Dit creëert veiligheid in de groep. Hierna kun je het programma voor deze bijeenkomst kort toelichten.

### OVERZICHT VANDAAG

#### Welkom

#### Doelstelling:

- Ervaringen uitwisselen en elkaar ondersteunen
- Krachtbronnen benoemen
- Betekenis van uw zorg: waarom doet u het eigenlijk?  
Daardoor ook 'zin' in mantelzorg ontdekken
- Deze gespreksgroep gaat over u!

#### Mededelingen:

- XXXX is vandaag verhinderd.

#### Programma vandaag:

- Meegebrachte foto's: wat bezielt u? (waarom bent u mantelzorger/zorgt u voor uw naaste?)
- Foto die het belang van uw relatie met uw dierbare uitdrukt: 'daarom ben ik mantelzorger'.
- Terugkoppeling van het gesprek in de groep

## 2.2 MEEGEBRACHTE FOTO'S

(55 MINUTEN)

### INSTRUCTIE VOOR DE GESPREKSBEGELEIDER

We beginnen deze bijeenkomst met het huiswerk van de vorige keer: de meegebrachte foto's. Vertel eerst wat de meest genoemde motivaties van mantelzorgers zijn. Deze staan hieronder en ook in het werkmateriaal. De deelnemers kunnen het hieruit meelesen. De genoemde motivaties komen voort uit onderzoeken onder mantelzorgers. Nadat je deze motivaties hebt benoemd en toegelicht, gaan we de meegebrachte foto's bespreken. Dat doen we als volgt: vorm groepjes van drie à vier personen. De deelnemers laten in hun groepje hun foto aan elkaar zien, in stilte. Laat iedere deelnemer voor de foto van de ander invullen welke twee motivaties hij/zij in de foto denkt terug te zien. Dit kunnen ze per foto opschrijven. Zie daarvoor het formulier in het werkmateriaal.

Als de motivaties zijn ingevuld, kunnen de deelnemers in de kleine groepjes met elkaar in gesprek, bijvoorbeeld of de door de anderen ingevulde motivaties kloppen volgens degene die de foto heeft meegenomen, of wat opvalt. Je kunt er als gespreksbegeleider voor zorgen dat iedereen in de kleine groepjes aan bod komt in het gesprek. Geef bijvoorbeeld aan dat elk groepje per persoon vijf of tien minuten uittrekt om zijn/haar foto te bespreken. Als gespreksbegeleider kun je dan na iedere vijf minuten aangeven dat de volgende deelnemer met foto aan de beurt is.

### ACTIES

#### Meegebrachte foto's:

- Wat bezielt u? (waarom bent u mantelzorger/zorgt u voor uw naaste?)
- Foto die het belang van uw relatie met uw dierbare uitdrukt: 'daarom ben ik mantelzorger'.

#### Meest genoemde motivaties:

- Liefde
- Plicht/verantwoordelijkheid (om voor je ouders/partner te zorgen)
- Verwachtingspatroon (bijv. omdat jij als 'kind van' het dichtstbij woont)
- Schuldgevoel
- Geanticipeerde spijt ('Als ik nu niet zorg, krijg ik daar later spijt van')
- Compensatie (om alsnog liefde/waardering te krijgen)
- Plezier en voldoening
- Geloofsovertuiging (bijv. 'Eer je vader en je moeder')
- Angst ('Kan iemand anders wel de zorg overnemen?')

**Opdracht:**

In kleine groepjes (bijvoorbeeld groepjes van drie):

1. Laat elkaar de foto's in stilte zien
2. Ieder voor zich zet op het stencil de twee motivaties die elke foto uitstraalt
3. Motivaties per foto inventariseren
4. In gesprek (bijvoorbeeld welke foto de meest overeenstemmende motivaties heeft, of juist minst overeenstemmende)

**Koffie en thee (5 minuten)**

## 2.3

# TERUGKOPPELING IN GROEP

(15 MINUTEN)

## INSTRUCTIE VOOR DE GESPREKSBEGELEIDER

Na de korte pauze koppelen we het gesprek in kleine groepjes nog even plenair terug. Je kunt bijvoorbeeld vragen wat opviel in het onderlinge gesprek, of wat de meest en minst voorkomende motivaties bleken te zijn. Je kunt ieder groepje langsgaan, maar dat is vrij statisch. Je kunt net zo goed de vraag gewoon plenair stellen en wachten tot iemand reageert. Houd er dan wel rekening mee dat ook deelnemers die niet zo snel op de voorgrond treden, maar wel inbreng willen hebben, ook aan bod komen. Je kunt nu ook verdieping aan het gesprek geven door bijvoorbeeld te vragen waar een genoemde motivatie bij iemand uit voort komt, en of iemand een motivatie zou willen veranderen (bijvoorbeeld als iemand vooral uit schuldgevoel mantelzorg is).

## ACTIES

**Vragen terugkoppeling groepjes:**

- Wat viel u op?
- Wat zijn meest voorkomende motivaties? Minst?
- Herkenning?
- Waar komt uw motivatie uit voort?
- Zou u uw motivatie willen veranderen?

## 2.4 AFSLUITING (10 MINUTEN)

### INSTRUCTIE VOOR DE GESPREKSBEGELEIDER

Ruim voldoende tijd in voor de afsluiting. Sluit af met een gedicht. (Het gedicht als afsluiting van deze bijeenkomst is eerder aangereikt door een mantelzorgster die heeft deelgenomen aan 'Zin in mantelzorg'.) Je kunt de deelnemers de mogelijkheid bieden om de volgende keer een gedicht (of bijvoorbeeld een lied) aan te dragen. Het is prettig als zij dit van tevoren aan je geven, zodat je het kunt kopiëren en uitreiken. Bespreek de datum en het huiswerk voor de volgende bijeenkomst, met het thema 'Geven en Ontvangen'. Het huiswerk betreft het maken van een balans van 'Geven' en 'Ontvangen': wat geeft u in de mantelzorg, wat ontvangt u in de mantelzorg?

#### ACTIE

##### Volgende bijeenkomst:

- Geven en ontvangen
- Datum en tijd

##### Huiswerk:

- Vul onderstaande 'balans van geven en ontvangen' in.
- Wat geeft u, wat ontvangt u, in de zorg voor uw dierbare?

Ik geef:

Ik ontvang:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

**Gedicht:**

Wil voor de volgende keer iemand een gedicht meenemen om elkaar te ondersteunen? Zo ja, dan van tevoren even aan mij mailen, zodat ik het kan kopiëren.

## Liefhebben en loslaten

Loslaten betekent niet je niet meer betrokken voelen, maar ik kan het niet voor een ander doen.

Loslaten is niet mijzelf losmaken, maar het besef dat ik een ander niet kan besturen.

Loslaten is niet een ander wat toestaan, maar hem laten leren door ervaren.

Loslaten is machteloos toegeven, want het resultaat is niet van mij afhankelijk.

Loslaten is niet een ander willen veranderen of hem de schuld geven, maar het beste van mijzelf maken.

Loslaten is niet meer zorgen voor, maar zorg hebben om.

Loslaten betekent niet meer vasthouden, maar steunen.

Loslaten is niet oordelen, maar anderen de kans geven zichzelf te zijn.

Loslaten betekent niet meer alles willen regelen, maar anderen de kans geven de werkelijkheid onder ogen te zien.

Loslaten betekent niet ontkennen, maar aanvaarden.

Loslaten betekent niet langer willen scheiden of twisten, maar eigen tekortkomingen zoeken en verbeteren.

Loslaten is niet alles naar mijn hand zetten, maar elke dag nemen zoals die komt en daar plezier in hebben.

Loslaten is niet iedereen bekritisieren en bedisselen, maar proberen te worden waarvan ik droom.

Loslaten is niet het verleden betreuren, maar groeien en leven naar de toekomst.

Loslaten is minder angst en meer liefhebben.

Nelson Mandela

BIJEENKOMST 3

# GEVEN EN ONTVANGEN



### 3.1

## WELKOM + DOELSTELLING + MEDEDELINGEN + PROGRAMMA (5 MINUTEN)

### INSTRUCTIE VOOR DE GESPREKSBEGELEIDER

Heet iedereen weer welkom en benoem het thema van deze bijeenkomst. Belangrijk, als er ten opzichte van de eerste bijeenkomsten nieuwe deelnemers bij zijn gekomen: benoem dan weer dat alles wat in de groep besproken wordt als vertrouwelijk behandeld dient te worden door alle deelnemers. Dit creëert veiligheid in de groep. Hierna kun je het programma voor deze bijeenkomst kort toelichten.

### OVERZICHT VANDAAG

#### Welkom

##### Doelstelling:

- Ervaringen uitwisselen en elkaar ondersteunen
- Krachtbronnen benoemen
- Betekenis van uw zorg: waarom doet u het eigenlijk?  
Daardoor ook 'zin' in mantelzorg ontdekken
- Deze gespreksgroep gaat over u!

#### Mededelingen

##### Programma vandaag:

- Balans van geven en ontvangen
- Pauze
- Grenzen stellen

## 3.2 **BALANS** (40 MINUTEN)

### **INSTRUCTIE VOOR DE GESPREKSBEGELEIDER**

Het thema van deze bijeenkomst is 'Geven en ontvangen'. Om het thema zichtbaar te maken, kun je een balans meenemen, met gewichtjes aan beide zijden. Als je die niet hebt, kun je gemakkelijk een balans aanschaffen, bijvoorbeeld in een speelgoedwinkel of via internet. Een meegenomen balans maakt het thema visueel. We beginnen deze bijeenkomst met het huiswerk van de vorige keer: de balans 'Geven' en 'Ontvangen'. Maak een plenair rondje: wat geeft u in de mantelzorg? Wat ontvangt u?

Je kunt daarbij verdiepende vragen stellen: is het in balans? Wat moet er gebeuren om het in balans te krijgen? Hieronder tref je voorbeelden van aspecten die mantelzorgers kunnen ontvangen. Een uitgewerkt voorbeeld vind je ook in het werkmateriaal: een citaat van een mantelzorgster die vertelt dat zij persoonlijk is gegroeid door de mantelzorg voor haar man. Dat heeft ze ontvangen.

Als iedereen heeft verteld over zijn/haar ingevulde balans van 'Geven' en 'Ontvangen', kun je de uitspraak van filosoof Buber in de groep brengen: 'Je kunt ontvangen door te geven, en je kunt geven door te ontvangen.' Splits de uitspraak in tweeën, anders is het te lastig om te bespreken.



Bespreek dus eerst het deel: 'Je kunt ontvangen door te geven.' Vraag aan de deelnemers wat Buber hiermee bedoeld kan hebben (namelijk dat je bijvoorbeeld waardering en dankbaarheid ontvangt wanneer je voor iemand zorgt). Bespreek vervolgens het tweede deel: 'Je kunt geven door te ontvangen.' Dit vinden deelnemers vaak een lastiger deel om te begrijpen. Buber bedoelt hiermee dat je, wanneer je bijvoorbeeld zorg ontvangt, ook iets gééft aan degene die jou zorg verleent: je geeft hem/haar de mogelijkheid voor jou te zorgen. Je geeft hem/haar ook een stukje van jouw kwetsbaarheid, waarin de ander mag delen. Bij dit gedeelte van de uitspraak van Buber kan het ook gaan over dat sommige mantelzorgers het lastig vinden om hulp te ontvangen, bijvoorbeeld van familie of naasten. Je kunt er dan op wijzen dat ze ook iets géven, als ze zelf zorg ontvangen. Ze geven de ander (familie of naasten) de mogelijkheid voor hen te zorgen.

## **OVERZICHT VANDAAG**

### **Naar aanleiding van het huiswerk:**

- Rondje maken: wat geef je en wat ontvang je?
- Met behulp van balans om het zichtbaar te maken.

### **Vraag:**

- Is het in balans? Wat moet er gebeuren om het in balans te krijgen?

### **Mogelijk ontvangen:**

- Je liefde kunnen geven aan je dierbare
- Dat je wordt erkend, dat jij de dierbare het best kent en de zorg daarvoor dus het beste kunt inschatten.
- Ontvangen van intense tijd met dierbare
- Zelfwaardering
- Zingeving
- Relatie met dierbare kan versterkt worden
- Plezier, door ander plezier te geven
- Tedere genegenheid
- Momenten van herkenning
- Persoonlijke ontwikkeling/groei (zoals leren in het nu te leven, aanvaarding, leren omgaan met emoties, zegeningen tellen)
- Gezondheid, ook om voor de ander te kunnen zorgen

### **Vragen:**

- Filosoof Buber heeft gezegd: 'Je kunt ontvangen, door te geven.'
- Wat ontvangt u, door zorg te géven?  
(bijv. waardering, liefde van uw dierbare, zinvol gevoel, erkenning, etc.)
- Buber heeft ook gezegd: 'Je kunt geven, door te ontvangen.'

- Wat bedoelt Buber daarmee?  
(Je geeft iets aan de ander, door zelf te ontvangen. Wanneer je ontvangt, geef je de ander namelijk ook de mogelijkheid voor jou te zorgen! En je stelt je dan kwetsbaar op, en dat is ook een 'eer' voor de ander.)
- Ontvangt u ook dingen van uw omgeving, bijvoorbeeld partner/vrienden, waardoor de mantelzorg meer in balans komt?  
(bijv. aandacht van partner, waardoor u ook aan uzelf toekomt?)
- Kunt u goed ontvangen? Durft u hulp te ontvangen? (en een ander plezier van geven te gunnen?)
- Erkenning: vindt u het lastig als uw dierbare geen blijk van erkenning geeft?

**Koffie en thee (5 minuten)**

### 3.3 **GRENZEN STELLEN** (30 MINUTEN)

#### **INSTRUCTIE VOOR DE GESPREKSBEGELEIDER**

Na de korte pauze gaan we meer praktisch in gesprek over 'Geven en ontvangen'. We hebben het nu vooral over grenzen stellen. Je kunt de vraag stellen of deelnemers het moeilijk vinden om grenzen te stellen en wat daar moeilijk aan is. Tenslotte geef je de volgende opdracht: schrijf één goede tip voor de andere deelnemers op om grenzen te stellen in de mantelzorg. Hiervoor zit een formulier in het werkmateriaal; daarop kunnen de deelnemers hun tip schrijven. Als iedereen een tip heeft opgeschreven, maak je een rondje waarbij ieder zijn/haar tip noemt. In het werkmateriaal is ook ruimte, waarop deelnemers bruikbare tips van anderen kunnen opschrijven.

#### **ACTIES**

##### **Gesprek:**

- Vindt u het moeilijk om grenzen te stellen?
- Wat is moeilijk bij grenzen stellen?

##### **Opdracht:**

- Één goede tip opschrijven op papier voor de ander.

## 3.4 AFSLUITING (10 MINUTEN)

### INSTRUCTIE VOOR DE GESPREKSBEGELEIDER

Ruim voldoende tijd in voor de afsluiting. Sluit af met een gedicht. Je kunt de deelnemers weer de mogelijkheid bieden om de volgende keer een gedicht (of bijvoorbeeld een lied) aan te dragen. Het is prettig als zij dat dan van tevoren aan je geven, zodat je het in het uit te reiken werkmateriaal kunt verwerken. Bespreek ook de datum en het huiswerk voor de volgende bijeenkomst, met als thema 'Verlies'. Het huiswerk betreft de vraag: Als u bij uw dierbare denkt aan 'Verlies', wat komt er dan bij u op?

#### ACTIES

##### Volgende bijeenkomst:

- Verlies
- Datum en tijd

##### Huiswerk:

Als u bij uw dierbare denkt aan 'Verlies', wat komt er dan bij u op?  
Verlies van...

##### Gedicht:

Wil voor volgende keer iemand een gedicht meenemen om elkaar te ondersteunen? Zo ja, dan van tevoren even aan mij mailen, zodat ik het kan kopiëren.

### Grenzen

Je kunt niet altijd paraat zijn.  
Je kunt niet altijd klaar staan.  
Ook helpen kent grenzen.  
Ook er-zijn voor de ander kent grenzen.  
Je hebt ook eigen tijd nodig.  
Tijd om bij jezelf te zijn.  
Tijd om op adem te komen.  
Niemand kan totaal worden opgeëist.  
Alles heeft zijn tijd en zijn eigen grenzen.  
Je kunt elkaar beter helpen en tot steun zijn,  
als de een de ander niet opeist,  
een eigen tijd gunt.  
Als je elkaar ook een eigen leven gunt.

Marinus van den Berg

# BIJEENKOMST 4

# VERLIES



## WELKOM + DOELSTELLING + MEDEDELINGEN + PROGRAMMA (5 MINUTEN)

### INSTRUCTIE VOOR DE GESPREKSBEGELEIDER

Heet iedereen weer welkom en benoem het thema van deze bijeenkomst. Waarschijnlijk zullen er geen nieuwe deelnemers ten opzichte van de vorige bijeenkomsten zijn. Als dat wel zo is, bespreek je weer even de vertrouwelijkheid binnen de groep. Hierna kun je het programma voor deze bijeenkomst kort toelichten.

#### ACTIES

##### Welkom

##### Doelstelling:

- Ervaringen uitwisselen en elkaar ondersteunen
- Krachtbronnen benoemen
- Betekenis van uw zorg: waarom doet u het eigenlijk?  
Daardoor ook 'zin' in mantelzorg ontdekken
- Deze gespreksgroep gaat over u!

##### Mededelingen:

- XXXX afwezig

##### Programma vandaag:

- Inventarisatie huiswerk
- Pauze
- Laatste levensfase

# INVENTARISATIE HUISWERK

(25 MINUTEN)

## INSTRUCTIE VOOR DE GESPREKSBEGELEIDER

Om te beginnen bespreken we het huiswerk: als u bij uw dierbare denkt aan 'Verlies', wat komt er dan bij u op? Dit bespreek je plenair, met mogelijk onderstaande vragen om het gesprek verder op gang te brengen.

Het is goed om je bewust te zijn dat er verschillende vormen van verlies zijn. Hieronder vind je enkele voorbeelden. Verlies gaat niet alleen over het levenseinde, maar juist ook over andere vormen: verlies van toekomstperspectief, van de persoon zoals hij/zij was, van een sociaal leven, etc. Het levenseinde kan in dit eerste deel wel ter sprake komen, maar zal na de pauze verder worden besproken. Richt je dus voor de pauze op de andere vormen van verlies.

### ACTIES

**Naar aanleiding van het huiswerk:**

Rondje: als u bij uw dierbare denkt aan 'Verlies', wat komt er dan bij u op?

**Mogelijke vormen van verlies, los van het levenseinde:**

- Inleveren van mooie momenten samen, zoals samen fietsen
- Verlies van toekomstverwachtingen (plannen die misschien gemaakt zijn)
- Verlies van sociaal leven, hobby's, etc. vanwege tijd en energie die je in partner moet stoppen
- Verlies van dierbare zoals hij/zij was: "Ik ben nog getrouwd, maar eigenlijk al weduwe"
- Rouwen terwijl dierbare nog leeft
- Verlies van wederkerigheid in relatie (eenrichtingsverkeer)
- Verlies van waardering door dierbare voor jouw inzet

**Vragen daarbij:**

- Hoe gaat u daarmee om?
- Hoe kun je daarmee op een goede manier omgaan?
- Worstelt u wel eens met de vraag "Waarom moet hem/haar, of mij, dit overkomen?"
- Is het verlies alleen negatief?
- Verliest uw dierbare ook nare karaktertrekken?

**Koffie en thee (5 minuten)**

## 4.3

# LAATSTE LEVENSFASE

(45 MINUTEN)

## INSTRUCTIE VOOR DE GESPREKSBEGELEIDER

Na de pauze richten we ons specifiek op het levenseinde. Hiervoor gebruiken we het model van Carlo Leget, zoals je dat in het werkmateriaal vindt. Het beschrijft verschillende spanningsvelden die rondom het levenseinde van belang zijn. Het is voor de gespreksbegeleider aan te raden het boek van Leget waaruit dit model komt te bestuderen. In het werkmateriaal vind je de bronvermelding.

Neem het werkmateriaal even door en geef de volgende opdracht mee: kies één van de spanningsvelden, degene die u het meest bezighoudt, en beantwoord voor uzelf de bijbehorende vragen.

Laat de deelnemers vervolgens in tweetallen in gesprek gaan over het spanningsveld dat zij hebben gekozen. Let er als gespreksbegeleider weer op dat beide personen in de tweetallen voldoende aan het woord komen, bijvoorbeeld door eerst tien minuten in te ruimen voor de ene persoon en vervolgens aan te geven wanneer de volgende tien minuten ingaan.

Na het gesprek in tweetallen kun je de gesprekken nog weer even plenair terugkoppelen: wat viel op? Welke spanningsvelden houden de deelnemers vooral bezig?

## ACTIES

### Model van Leget toelichten:

Wanneer de laatste levensfase intreedt, kan het goed zijn enkele belangrijke levensthema's voor jezelf in relatie tot je dierbare te ordenen: de levensbalans opmaken.

Model van Leget biedt handvat voor gesprek: vanuit innerlijke ruimte leven met bepaalde spanningsvelden die het leven oproept. Die spanningsvelden gekoppeld aan de mantelzorg, met enkele bijkomende vragen.

### Individuele opdracht:

spanningsveld kiezen en bijbehorende vragen beantwoorden.

### Gesprek in tweetallen:

eerst de één dan de ander

### Plenair nabespreken

## 4.4 AFSLUITING (10 MINUTEN)

### INSTRUCTIE VOOR DE GESPREKSBEGELEIDER

Ruim voldoende tijd in voor de afsluiting. Sluit af met het lied. (Dit lied is een keer aangedragen door een deelnemer van 'Zin in mantelzorg'. Je kunt het in elk geval via YouTube vinden.) Je kunt de deelnemers weer de mogelijkheid bieden om de volgende keer een gedicht (of bijvoorbeeld een lied) aan te dragen. Het is prettig als zij dit van tevoren aan je geven, zodat je het kunt kopiëren en uitreiken. Bespreek de datum en het huiswerk voor de laatste bijeenkomst, met het thema 'Krachtbronnen'. Het huiswerk betreft de volgende opdracht: Neem iets mee dat symboliseert waar u de kracht/'zin' (in het leven in het algemeen, of specifiek de mantelzorg) vandaan haalt. Vermeld ook dat de volgende bijeenkomst de laatste zal zijn.

### ACTIES

#### Volgende bijeenkomst:

- Krachtbronnen
- Datum en tijd

#### Huiswerk:

- Neem iets mee dat symboliseert waar u de kracht/'zin' vandaan haalt.



**Lied afspelen:**

Wil voor volgende keer iemand een gedicht/lied meenemen om elkaar te ondersteunen? Zo ja, dan van tevoren even aan mij mailen, zodat ik het kan kopiëren.

## Ik onthou van jou

Als een eindeloze leegte, die te vullen.  
Ook al doe ik zo mijn best, 't blijft een doolhof in de grijze brei.  
Kon je maar wat selecteren,  
dat je de mooie dingen wel onthouden mag.  
Je mag een heleboel vergeten, vergeet de ruzie, de angst,  
en het verdriet en vele dingen,  
de geur van bloemen, de smaak van zoet...  
Maar vergeet alsjeblieft de liefde nooit, de liefde.

Ik onthou van jou, ik onthou.  
Ik onthou wie jij bent, onthou wie jij was.  
Ik onthou van jou, ik onthou, ik onthou van jou.

Twee ogen zoeken naar wat hoop: die van jou en die van mij.  
Alleen verwarring is te zien, bij jou en ook bij mij.  
Er vervaagt zo veel. Iets mag nooit vervagen: liefde, dat is liefde.

Ik onthou van jou, ik onthou.  
Ik onthou wie jij bent, onthou wie jij was.  
Ik onthou van jou, ik onthou, ik onthou van jou.

Ik wil dat jij mij vasthoudt, ik wil dat jij mij troost  
en dat je net als vroeger: al mijn zorgen wegneemt.  
Kijk me aan en glimlach en zeg nog één keer mijn naam.

Ik onthou van jou, ik onthou.  
Ik onthou wie jij bent, onthou wie jij was.  
Ik onthou van jou, ik onthou, ik onthou van jou.  
Ik onthou van jou.

Sanne van Bemmelen

BIJEENKOMST 5

# KRACHTBRONNEN

## 5.1

# WELKOM + DOELSTELLING + MEDEDELINGEN + PROGRAMMA (5 MINUTEN)

## INSTRUCTIE VOOR DE GESPREKSBEGELEIDER

Heet iedereen weer welkom en benoem het thema van deze bijeenkomst. Waarschijnlijk zullen er geen nieuwe deelnemers ten opzichte van de vorige bijeenkomsten zijn. Als dat wel zo is, bespreek je weer even de vertrouwelijkheid binnen de groep. Meld dat dit de laatste bijeenkomst is. Je kunt overwegen om een terugkombijeenkomst te plannen, bijvoorbeeld over een paar maanden. Aan het begin van deze bijeenkomst kun je deze suggestie alvast in de groep inbrengen, om er aan het einde van de bijeenkomst nog op terug te komen. Deelnemers kunnen er dan hun gedachten over laten gaan. Let wel op: als je zelf liever geen terugkombijeenkomst plant, kun je beter niet de suggestie doen. Hierna kun je het programma voor deze bijeenkomst kort toelichten.

## OVERZICHT VANDAAG

### Welkom

#### Doelstelling:

- Ervaringen uitwisselen en elkaar ondersteunen
- Krachtbronnen benoemen
- Betekenis van uw zorg: waarom doet u het eigenlijk?  
Daardoor ook 'zin' in mantelzorg ontdekken
- Deze gespreksgroep gaat over u!

#### Mededelingen:

- Laatste bijeenkomst
- Misschien nog een terugkombijeenkomst plannen?

#### Programma vandaag:

- Inventarisatie huiswerk
- Pauze
- Terugblik
- Evaluatie

# INVENTARISATIE HUISWERK

(45 MINUTEN)

## INSTRUCTIE VOOR DE GESPREKSBEGELEIDER

We beginnen met het huiswerk. Als het goed is, heeft iedere deelnemer iets meegenomen dat symboliseert waar hij/zij de kracht/'zin' vandaan haalt, in het leven of specifiek in de mantelzorg. Maak een rondje. Als iemand niets heeft meegenomen, kun je vragen of hij/zij iets wil beschrijven waar hij/zij de kracht/'zin' vandaan haalt. Onderstaand vind je mogelijke voorbeelden van krachtbronnen en enkele gespreksvragen.

### ACTIES

**Naar aanleiding van het huiswerk:**

Rondje: neem iets mee dat symboliseert waar u de kracht/'zin' vandaan haalt.

**Mogelijke krachtbronnen:**

- Liefde van belangrijke mensen
- Natuur
- Beweging/sport
- Ontspanning
- Goede gesprekken
- Versterkte band met zorgvrager
- Religie/geloof/zingeving
- Meditatie
- Hobby
- Huisdier
- Kinderen/kleinkinderen
- Werk
- Lezen
- Muziek
- Kaars branden



#### Vragen daarbij:

- Zijn deze krachtbronnen in balans met de zorg die u geeft?
- Heeft u wel eens krachtbronnen moeten inleveren?
- Welke bronnen van kracht zet u nu niet in, maar zou u graag willen aanboren?
- Wanneer voelt u zich krachtig?
- Wat vindt u belangrijk in het leven?
- Stelt u wel eens de vraag: wat is de 'zin' van het/mijn leven? Welk antwoord heeft u daarop?
- Wat geeft u zin, specifiek in de mantelzorg?
- Vindt u de taak van mantelzorger zwaar? Of is het ook iets moois?
- Voelt u zich in het leven verbonden met een groter geheel (bijvoorbeeld: universele liefde/God/aarde/natuur/heelal)? (dat zin geeft)
- Voelt u zich van waarde voor uw dierbare? (geeft dat ook zin?)
- Is uw dierbare van waarde voor u?
- Wat zijn uw krachtbronnen?

#### Koffie en thee (5 minuten)

## 5.3 TERUGBLIK (20 MINUTEN)

### INSTRUCTIE VOOR DE GESPREKSBEGELEIDER

Na de korte pauze kijken we terug op de afgelopen bijeenkomsten. Benoem ze nog eens en vat ze kort samen. Stel daarbij de vragen welke onderwerpen het meest aanspreken en waarover de deelnemers graag over door zouden willen praten. Ook kijken we terug op het ingevulde formulier van de eerste bijeenkomst, waarop deelnemers hun verwachtingen en doelen hebben beschreven. Zijn die doelen en verwachtingen behaald? Stel vervolgens de slotvraag: de titel van de gespreksgroep is 'Zin in mantelzorg'. Als u nu zo terugkijkt op deze bijeenkomsten en uw mantelzorg beziet: geeft uw mantelzorg dan inderdaad zin? Geef vervolgens de slotopdracht, die de deelnemers op het formulier uit het werkmateriaal kunnen invullen: De gespreksgroep heeft de titel 'Zin in mantelzorg'. Schrijf nu drie woorden op om uw mantelzorg te omschrijven. Als alle deelnemers drie woorden hebben opgeschreven, maak je een rondje. Let op: we gaan niet in gesprek over de omschreven woorden; de deelnemers noemen ze alleen een voor een. Deze opdracht fungeert om deelnemers een korte samenvatting van hun mantelzorg zoals ze dat nu ervaren te geven. Het geeft bewustwording van de ervaren mantelzorg en hoe dat mogelijk is veranderd ten opzichte van de start van 'Zin in mantelzorg'.

## **ACTIES**

### **Terugblik op afgelopen maanden:**

1. Kennismaken
  - Met de vraag: waarom doet u mee aan deze gespreksgroep?
  - Associëren met fotokaarten
2. Wat bezielt u?
  - De vraag: wat bezielt u? (liefde, plicht, plezier, etc.)
3. Geven en ontvangen
  - Balans van geven en ontvangen
  - Uitspraak Buber: je kunt ontvangen door te geven, en geven door te ontvangen.
  - Grenzen stellen.
4. Verlies
  - Verlies van persoon zoals hij/zij was en verlies van contact.
  - Levens einde, met verschillende aandachtsgebieden daarbij.
5. Krachtbronnen
  - Wat geeft u kracht/'zin' in uw leven.

### **Vragen:**

- Welk onderwerp sprak u het meest aan? Waarom?
- Waar zou u langer over door willen praten?
- Zijn uw verwachtingen en doelen (eerste bijeenkomst) behaald?

### **Slotvraag:**

De titel van de gespreksgroep is 'Zin in mantelzorg'. Als u nu zo terugkijkt op deze bijeenkomsten en uw mantelzorg beziet: geeft uw mantelzorg dan zin?

### **Slotopdracht:**

De gespreksgroep heeft de titel 'Zin in mantelzorg'. Schrijf nu drie woorden op om uw mantelzorg te omschrijven.

## 5.4 EVALUATIE (10 MINUTEN)

### INSTRUCTIE VOOR DE GESPREKSBEGELEIDER

We naderen de afronding van 'Zin in mantelzorg'. Reik de evaluatieformulieren (gekopieerd uit werkmateriaal) uit en laat de deelnemers deze anoniem invullen. Je kunt dit bereiken door de deelnemers te instrueren de formulieren dubbelgevouwen terug te geven. Als je een terugkomst wilt organiseren, kun je nu ook vragen of deelnemers dat willen. Stel een datum voor. Let op: als je de gelegenheid biedt, zullen deelnemers dat waarschijnlijk ook willen. Houd daarmee rekening. Als je de gelegenheid niet biedt, zal het waarschijnlijk ook niet ter sprake komen.

#### ACTIES

##### Opdracht:

Evaluatieformulier uitreiken en invullen (anoniem, en dubbelvouwen)

##### Eventuele vraag:

Terugkomstbijeenkomst?

## 5.5 AFSLUITING (5 MINUTEN)

### INSTRUCTIE VOOR DE GESPREKSBEGELEIDER

Tot slot: bedank ieder voor zijn/haar bijdrage en het delen van ervaringen. Dit is de laatste afsluiting van 'Zin in mantelzorg'. Daarom dit gedicht over 'Zin en onzin' van Toon Hermans.

#### Gedicht:

#### Zin en onzin

Al het levende is zinnig,  
hoe onbegrepen 't ook mag zijn,  
of het blij is, droef of innig  
of het onrust is of pijn.  
Zinnig is ons hopen, vrezen,  
de kleinste bloem in 't lage gras,  
dáárom zou het onzin wezen,  
als de dood onzinnig was.

Toon Hermans

# COLOFON

Zin in mantelzorg is een initiatief van WoonZorgcentra Haaglanden (WZH).  
Tekst: Tim van Iersel

Met speciale dank aan alle mantelzorgers die hebben deelgenomen aan 'Zin in mantelzorg'.

[www.wzh.nl](http://www.wzh.nl)

© WoonZorgcentra Haaglanden 2016

Het auteursrecht berust bij WoonZorgcentra Haaglanden (WZH) en de daaraan gekoppelde Woonzorgcentra. Aan deze uitgaven kunnen geen rechten worden ontleend. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of enige wijze zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van WZH.





WoonZorgcentra Haaglanden  
[www.wzh.nl](http://www.wzh.nl)

WZH KLANTENSERVICE: 070 756 16 00

Volg WZH ook via:

