

Spirituele behoeften van ouderen

Tips voor mantelzorgers en anderen

Hoe herkennen mantelzorgers spirituele behoeften en hoe besteed de familie er aandacht aan?

Hoe kunnen mantelzorgers, vrijwilligers en familie tegemoet komen aan de spirituele behoeften van ouderen? Ouderen zijn gedurende een groot deel van hun hele leven zelfstandig en sterk geweest, toegewijd en van betekenis voor hun omgeving. Een groot deel van de ouderen woont nu in een verpleeghuis of thuis met hulpmiddelen, omdat ze lichamelijk en/of geestelijk zwakker zijn geworden. Er zijn ouderen die een steeds meer teruggetrokken leven leiden. Sommigen gaan communicatief ook achteruit. Dat wil zeggen dat zij zichzelf minder kunnen verdedigen en dat het lastiger voor hen kan worden om in dialoog te gaan met de omgeving.

Wat zijn de praktische suggesties om als mantelzorger oog voor spiritualiteit te ontwikkelen?

Het geestelijk domein van de mens is een gebied dat nog ruimte biedt voor groei tijdens de oudere levensjaren. Het lichaam mag dan wel aftakelen, maar de geest is op oudere leeftijd nog steeds in staat om zich te ontwikkelen, te vernieuwen of zelfs nieuwe spiritualiteit te ervaren.

Ondanks veranderingen in de leefomgeving, verlies van betekenisvolle anderen, en chronische gezondheidsproblemen kunnen ouderen hun relatie met het spirituele blijven behouden. Het probleem is echter dat ouder wordende burgers vaak moeite hebben om verbonden te blijven met de mensen om zich heen en met hun spirituele krachtbronnen. Om het anders te zeggen: het is voor hen soms moeilijk om een leefgemeenschap te creëren, die ze om zich heen nodig hebben. Dit is het probleem, dat ten grondslag ligt aan de bezorgdheid van sommige mantelzorgers en vrijwilligers. Alhoewel velen opmerkelijk zijn en de signalen opvangen, zijn ze niet altijd in staat om hiermee liefdevol om te gaan.

Ouderen hebben het gezelschap en de bemoediging van anderen nodig om hun spiritualiteit te voeden en deze verder te ontwikkelen. In de praktijk pakt het soms anders uit. Hoe ouder mensen worden, hoe moeilijker het voor velen van hen is om betrokken te blijven bij de buurt, bij buurtverenigingen en bij activiteiten die in de eigen leefomgeving plaatsvinden. Sommigen zijn te zwak om naar activiteiten te gaan. Anderen verliezen hun band met de buurt doordat hun vrienden en buurtgenoten overlijden of verhuizen. Het afnemen van de geestelijke vermogens kunnen ertoe leiden dat sommige ouderen een negatieve ervaring doormaken.

Zij die wel kunnen deelnemen aan activiteiten in de woonomgeving, voelen zich vaak vervreemd door de veranderingen in de manier waarop dingen in de huidige maatschappij geregeld zijn. De corona pandemie heeft ervoor gezorgd dat onderling contact in sommige gevallen slechts onder voorwaarden kan plaatsvinden. Bijvoorbeeld met een mondkapje op, 1,5m afstand bewaren, handen wassen en ontsmetten, vaccineren of door de QR code te tonen. Buurthuizen zijn gesloten en dineren in het buurtrestaurant is gedurende lange tijd niet meer mogelijk. Lang gekoesterde tradities en gewoonten zijn langzaam veranderd. Het is niet meer zoals vroeger en het wordt misschien nooit meer

zoals het was.

Als gevolg hiervan raken ouderen steeds meer geïsoleerd in hun spirituele behoeften, dat wil zeggen het leiden van een betekenisvol leven. Zo heeft het begrip zingeving tijdens de pandemie voor ouderen een andere lading gekregen en plaatsgemaakt voor de zoektocht naar ZIN.

Wat kunnen mantelzorgers, vrijwilligers en naaste familieleden hieraan doen?

Het antwoord is eenvoudig: zij kunnen zelf de naasten, de vriendengroep of het geestelijke ondersteuningssysteem van een oudere worden. Hiermee kunnen zij (onvoorwaardelijke) liefde tot uiting laten komen door troost en stabiliteit te bieden in een tijd van verandering en onzekerheid.

Dat kan op de eerste plaats door ouderen vragen te stellen over hun spirituele behoeften, over hun krachtbronnen. Een mantelzorger kan een enorme stimulans geven. Bijvoorbeeld door de oudere te laten weten dat zij nieuwsgierig zijn naar hun spiritualiteit en dat zij van hun levenservaring willen leren. Moedig ouderen daarom aan om hun levensverhaal te vertellen. Niet alleen aan jou, maar ook aan de jongere generatie. Dit zal de hele familie helpen beseffen dat de oudere deel uitmaakt van een geestelijke bron en spiritueel netwerk, welke zich over generaties uitstrekt.

Prikkel hen met vragen, zoals:

Wat geeft zin in uw leven? Hoe wordt er voor u gezorgd? Bid u weleens? Zijn uw gebeden verhoord? Heeft de oudere een favoriete tekst, lied, muziekstuk, gedicht of gedachte? Welke? Lees het voor en/of zing het met hem of haar.

Op de tweede plaats is het belangrijk om het niet alleen te willen doen. Verdeel de zorg onder meerdere familieleden, ook als er onderlinge meningsverschillen bestaan. Gedeelde zorg, waarin de behoeften van de oudere centraal staan en waarbij deze de hoogste prioriteit krijgt, kan de onderlinge verhoudingen en de familieband juist verstevigen. Wanneer mantelzorgers instaat zijn om verschillende perspectieven te accepteren, elkaar te respecteren en rivaliteit en grieven uit het verleden opzij te zetten, dan zullen zij instaat zijn om familieleden als bondgenoten te zien en niet als tegenstanders.

Het zorgen voor een oudere gaat met vallen en opstaan en zit boordevol vreugde en verdriet. Wanneer familie in staat is om samen te werken als een team met een gemeenschappelijk doel, heeft iedereen daar baat bij: De oudere krijgt de best mogelijke zorg en de rol van de mantelzorger wordt beter beheersbaar. Bovendien kunnen familieleden algemene en persoonlijke voldoening ervaren die het geven van zorg aan een ander met zich meebrengt. En nadat de oudere is overleden, zal deze familieband hopelijk blijven groeien wanneer u elkaar steunt tijdens het rouw- en herstelproces, maar ook daarna.

Tips

Hier zijn een paar tips om in gedachten te houden als je als mantelzorger op zoek bent naar mogelijkheden om spirituele zorg te verlenen aan een oudere en om deze ZIN te laten ervaren.

De sleutel tot spirituele zorg is ten eerste het opzij zetten van meningsverschillen

en ten tweede het liefdevol samenwerken om kwalitatief goede zorg te bieden aan de oudere en aandacht te schenken aan de spirituele dimensie. Rituelen kunnen daarbij helpend zijn.

- ✓ **Wees een luisterende vriend.** Sta de oudere toe om verhalen uit het verleden her te beleven, over verliezen te praten en om samen met dierbaren nieuwe positieve herinneringen te maken.
- ✓ **Bied liefde, iets om samen te doen, hoop en bemoediging.** Een liefdevolle omhelzing en tedere woorden kunnen herstel en genezing brengen in een rouwend hart. Of een hart dat verdriet heeft vanwege drastische veranderingen in het dagelijks functioneren.
- ✓ **Wees praktisch.** Als een oudere geen activiteiten meer kan ondernemen, zoek dan samen naar manieren om de activiteit naar de oudere toe te brengen. Zing, bid en lees samen met de hem of haar.
- ✓ **Lees samen** de krant, kijk samen naar het nieuws en films, of puzzel en luister samen naar muziek.
- ✓ **Bekijk samen foto's** uit de 'oude doos' en haal herinneringen met elkaar op.
- ✓ **Vraag een geestelijk verzorger** om af en toe langs te komen en de oudere te bezoeken voor een levensbeschouwelijk gesprek of een gesprek over existentieel welzijn.
- ✓ **Denk aan dagen** welke een oudere als speciaal beschouwt, zoals de sterfdag of geboortedag van zijn of haar echtgenoot. Geef om de dingen die belangrijk voor ze zijn.
- ✓ **Moedig ouderen aan om** nieuwe vriendschappen te sluiten en betrokken te raken bij levensbeschouwelijke activiteiten, waarbij aandacht is voor de zin van het bestaan. Rituelen en gebed kunnen voor ouderen bijzonder belangrijk zijn. Veel ouderen, ook degenen die niet gelovig zijn of die niet meer in staat zijn om kerkdiensten bij te wonen, vinden gebed en rituelen een belangrijk deel van hun geestelijk leven.

Als u een van deze suggesties uitvoeriger wilt bespreken, aarzel dan niet om contact op te nemen met Saskia Treu. Zij is present in de wijk en biedt geestelijke begeleiding aan via [Stichting Questio Centrum voor levensvragen](#). In het voorjaar en in het najaar 2022 organiseert Saskia ook bijeenkomsten in wijkcentra waar wijkbewoners de gelegenheid krijgen om '**Op verhaal te komen**'. Bij die zogenoemde Zingevingscafés praten de aanwezigen in groepsverband over diverse levensbeschouwelijke thema's die raken aan de zin van het bestaan. Individuele gesprekken kunnen, via Stichting Questio, op afspraak worden ingepland.

Voor meer informatie en contact:

Saskia Treu, 06 846 69 324 of saskia.treu@gmail.com

Verder lezen over welbevinden en levensvragen vindt u op de sites:

[Netwerklevensvragen.nl](#)

[Zorgvoorbeter.nl - Kwaliteitsstandaard-levensvragen, 2015](#)