

GEZONDHEID

■ VRIJWILLIGERSHULP WORKSHOP OVER ROUWONDERSTEUNING



Een groot aantal ouderen snakt naar een goed gesprek over hun verdriet.
FOTO KBO-BRABANT/IVO HUTTEN

Luisterend oor na verlies dierbare

Veel senioren treuren in stilte om het verlies van een dierbare, terwijl ze behoefte hebben om hierover te praten. Dat signaleerden vrijwilligers van seniorenvereniging KBO-Brabant. Ze riepen de hulp in van Vereniging Leven met Dood die honderden vrijwilligers bijschoolt hoe je rouwondersteuning biedt.

door Marion van Es

Van de huisarts tot de maatschappelijk werker, van een familielid tot de buurvrouw: vaak zijn tal van mensen bereid een luisterend oor te bieden als iemand over verlies en rouw wil praten.

Toch vinden de meeste ouderen dit lastig, blijkt uit een recent onderzoek van Vereniging Leven met Dood. „Dikwijls vinden mensen het gemakkelijker om met een 'bekende vreemde' te praten, zoals we dit noemen”, zegt directeur Ellen van Son. „Iemand die iets verder van je af staat en toch vertrouwd voelt, zoals een vrijwilliger die achter de voordeur komt.”

Dat constateerde ook KBO-Brabant, met 120.000 leden en 270 lokale verenigingen de grootste seniorenvereniging van Nederland. Onder de vrijwilligers bevinden zich wmocliëntondersteuners en ouderenadviseurs, maar ook mensen die bijvoorbeeld met de belastingaangifte helpen.

Regelmatig blijkt dat senioren het bezoek van deze 'bekende vreemden' aangrijpen om over een verlies te praten. „Er is veel

een onhandige uitspraak die goed was bedoeld, maar die niet goed is gevallen. Bij mij vroeg mijn toenmalig leidinggevende na het voortijdig eindigen van mijn zwangerschap of 'alles kits' was.”

„Het zijn ook oneliners als 'Je vindt vast weer een nieuwe partner' of 'Ga iets leuks doen, dan hoef je er niet aan te denken'. Wij mensen houden van nature eigenlijk niet van verhalen die niet in een boektreksroman passen. Zo gauw een ander verdriet of pijn heeft, willen we dat ongemak wegnemen door de boel op te lossen en op te fleuren. Terwijl de meeste mensen eerder behoefte hebben aan iemand die gewoon luistert.”

Wat ook vaak tijdens zulke gesprekken gebeurt, is 'rouwkaping', oftewel het relaas van de

ander aangrijpen om een eigen verhaal te vertellen. „Dat betekent niet dat je je eigen ervaringen nooit mag gebruiken”, weerlegt Van Son. „Soms kan dat juist troostend zijn, maar als je twijfelt of de ander er iets aan heeft, doe het dan niet.”

'Veel stille pijn onder ouderen'

De ander laten vertellen over de persoon die ze missen, is volgens Van Son meestal wél een hulp. „Vraag hoe hun leven met Piet of Ans

was, hoe het afscheid verliep of gewoon hoe het nu gaat. Uit ons onderzoek blijkt dat de helft van de ouderen zegt nog steeds met of tegen de overledene te praten. Dat kan een aanknopingspunt zijn.”

Circa 350 vrijwilligers van KBO-Brabant hebben inmiddels een workshop rouwverwerking gevolgd en de reacties zijn volgens Ellen Willemsen positief. „Veel vrijwilligers zijn zelf op leeftijd, hebben hun eigen ervaringen met verlies of denken over hun levenseinde na. Ze zijn nu beter voorbereid als ze bij senioren thuiskomen. Ze kennen de *do's en don'ts* van een gesprek over verlies.”

Voordeel

„Al is er natuurlijk geen handleiding; vaak loopt het zoals het loopt. Het belangrijkste is dat je luistert. Dat is meteen het grote voordeel dat vrijwilligers hebben ten opzichte van de huisarts of een psycholoog: ze hebben meestal de tijd.”

■ Telefontje kan enorm opluchten

Praten over verlies, rouw of het eigen levenseinde kan ontzettend opluchten, maar mensen weten niet altijd bij wie ze hiervoor terecht kunnen of zijn bang dat ze een ander tot last zijn. Op het platform rouwinformatie.nl staan bruikbare tips, artikelen, ervaringsverhalen, podcasts, video's en allerlei andere praktische info over sterven en rouw. Praten kan ook altijd anoniem met vrijwilligers van de rouwtelefoon van Vereniging Leven met Dood (tel. 085-4014250 tijdens kantooruren) of via rouwchat.nl (18.00-21.00 uur). Voor een bijdrage van 25 euro per jaar krijgt u een persoonlijke vrijwilliger toegewezen die meerdere gesprekken met u voert.



SPREEKUR

Floris Wouterson

SLAAPEXPERT

Slecht slapen vanwege koffie?

Ik mag 's avonds nog graag een of twee koppen koffie drinken. Maar men zegt altijd dat het zo slecht voor je nachtrust is. Is dat ook zo?

W e associëren koffie vaak met gezelligheid en uitspraken als 'Zonder mijn kop koffie kan ik 's morgens niet functioneren'. Cafeïne is echter een slaapverstoorder.

Als je denkt dat cafeïne alleen in koffie en energiedrankjes zit, dan ben je misschien verrast dat die ook in groene en zwarte thee, cola en zelfs in chocolade zit. Daardoor komen niet alleen volwassenen, maar ook kinderen en pubers veelvuldig met deze stimulant in aanraking, vaak zonder dat ze zich realiseren welke invloed dit op hun slaap kan hebben.

Impact

Het grootste probleem is dat cafeïne de slaapdruk verlaagt en de hoeveelheid diepe slaap halveert, wat een enorme impact op de kwaliteit van je nachtrust heeft.

Dit is vooral zorgwekkend bij kinderen, omdat de volledige ontwikkeling van hun hersenen, tot aan de adolescentie, voor een groot deel tijdens de slaap plaatsvindt. Cafeïne kan de alertheid verhogen, wat op zich positief is, maar kan bijvoorbeeld ook angstgevoelens versterken.

Cafeïne wordt strategisch ingezet, zoals in de topsport of tijdens nachtdiensten om die alertheid te verhogen. Maar voor wie goed wil slapen of zijn slaapkwaliteit wil verbeteren, is het cruciaal om er bewust mee om te gaan.

Drink je laatste kop vóór 14.00 uur aangezien het zes uur duurt voordat de

Het duurt uren voordat cafeïne je lijf verlaat

helft van de cafeïne uit je lichaam is verdwenen. Beperk het aantal koppen tot maximaal twee. Hoe de lever de cafeïne verwerkt, is overigens per persoon verschillend, maar in de regel is het geen goed idee om 's avonds nog cafeïne te nuttigen.

Energydrinks en cola zijn enorm populair, vooral bij jongeren. Deze drankjes bevatten niet alleen cafeïne, maar ook een flinke dosis toegevoegde suiker.

Dit is een dubbele klap voor hun slaapkwaliteit, omdat zowel cafeïne als suiker ervoor zorgt dat je moeilijker in slaap valt en je slaapcyclus verstoord raakt.

In Spreekuur beantwoorden specialisten, onder wie een tandarts, oncoloog en cardioloog, elke week een medische vraag van een lezer.



FOTO GETTY IMAGES