

Op 23 mei 2019 Longpunt Waterland te Purmerend.



Het onderwerp van vandaag is: een waardevol leven mét een ziekte: omgaan met verlies van gezondheid; een nieuwe betekenis geven aan het leven.

Gerry Verzett werkt als psychosociaal therapeut vanuit haar praktijk aan huis in Monnickendam en in het gezondheidscentrum 'De Roos' te Purmerend. Na enkele modules psychologie aan de Open Universiteit en een bachelor menswetenschappen volgde zij de Post HBO opleiding Integratieve Psychotherapie. Hierna volgden meerdere studies zoals medische basiskennis voor therapeuten, psychopathologie en verlieskunde. Daarnaast is zij opgeleid tot EFT relatietherapeut.

In haar werk is er naast ruimte voor verdriet en zorg ook zeker ruimte voor humor. Gerry is als therapeut doortastend, schuwt de confrontatie niet als dat nodig is maar doet dat nooit zonder respect en betrokkenheid. Dit kan volgens haar alleen gebeuren als professionaliteit en deskundigheid hand in hand gaan met oprechte

interesse en menselijke warmte.

Dit laatste is uiteindelijk misschien wel de belangrijkste factor. De eigen levenservaringen van Gerry hebben haar geleerd hoe belangrijk echt luisteren kan zijn. Het is voor haar belangrijk om in elk mens de unieke factor te ontdekken.

Zij vindt haar werk belangrijk voor haar. Niet enkel als bron van inkomsten maar vooral ook omdat het mooi is verschil te kunnen maken. Vanaf het begin is studeren een passie gebleven. Elke keer weer kan zij blij worden van nieuwe en verrijkende kennis. Intervisie met collega's zorgt ervoor dat ook zij zelf scherp gehouden wordt. Mede daarom heeft zij met regelmaat supervisiegesprekken met een dierbare senior collega.

Naast haar werk als therapeut is zij ook werkzaam als trainer. In dat kader verzorgt zij masterclasses rondom rouw- en verliesverwerking en ook als leertherapeut en scriptiebegeleider kan zij aan de zijlijn staan bij de persoonlijke ontwikkeling van mensen.

Het werken met mensen is vooral het werken aan veerkracht. Elke keer kun je weer onder de indruk komen van hoeveel een mens kan verdragen. Het is dan ook dankbaar werk om te zien hoe men in staat is om die veerkracht weer te vinden.

Verlies en rouw. Wanneer een ziekte zich openbaart, zeker als die chronisch is, heb je op dat moment je gezondheid verloren. Zeker bij een chronische ziekte, zoals bijvoorbeeld COPD of longfibrose. De realisatie van dat verlies kan een grote impact hebben en tot rouw leiden. Het is niet goed om daarin te blijven hangen. Maar hoe ga je om met het verlies van je gezondheid? Kun je een nieuwe betekenis geven aan het leven? Kun je een waardevol leven hebben mét die ziekte?

Om de nieuwe situatie te accepteren en daar iets mee te kunnen doen, is het in eerste instantie noodzakelijk om afstand te nemen van het gezonde leven. Hoe doe je dat?



Rouw en verlies kunnen allerlei klachten opleveren. Verhoogde spierspanning, vermindering eetlust, concentratieverlies, depressie, slapeloosheid, chronische vermoeidheid, agressie of overactief gedrag zijn enkele daarvan. Verlies dringt door tot allerlei aspecten van het leven, ook daar waar er geen plaats voor lijkt te zijn zoals bijvoorbeeld in je werk of relatie. Dit kan meteen na het verlies worden ervaren maar soms ook jaren later. De essentie van rouwverwerking ligt in het feit dat het een proces is dat zijn voortgang moet kunnen vinden. En dat er aandacht is voor de beweging van dit proces. Het gaat heen en weer; met vallen en opstaan. Hoe beter we kunnen omgaan met de emoties hoe beter we het kunnen meenemen in het leven. In het begeleiden van jou in jouw verlies bestaat er ruimte voor je verdriet in al zijn verschillende vormen. Het leert je omgaan met emoties als angst,

ontkenning, verdriet, woede, schuld, verwarring en schaamte. Of misschien ben je wel opgelucht. Daarnaast is het belangrijk orde te scheppen in de chaos waarmee verlies gepaard kan gaan. Werken met verlies is het werken aan veerkracht om het verlies te integreren in je leven.

In eerste instantie is het zaak om te accepteren wat je is overkomen. Acceptatie is een proces dat nooit stopt. Acceptatie heeft geen begin en geen eind. Het gaat dan om het accepteren van kwetsbaarheid, onzekerheid, tekort aan energie falen, boosheid, angst, verdriet, woede, teleurstelling, vermoeidheid, frustratie, irritatie, sombere gevoelens en nog veel meer. Je moet je dan realiseren wie je was. De volgende stap is om vast te stellen wie je nu (nog) bent. Daarna moet je nadenken over wie en wat je wilt zijn.

Wanneer je te maken hebt met een verlies waar je hulp bij nodig denkt te hebben wordt er gewerkt aan:

- Wat moet ik met die storm van emoties?
- Gaat dit ooit over?
- Hoe verder?
- Wat is de zin van het leven nog
- ?Had ik dit kunnen voorkomen?
- Kan ik dit wel aan?
- Waarom overkomt mij dit?
- Het is al zo lang geleden; waarom doet het nog zo'n pijn?

Veerkracht

Reeds in de inleiding is vermeld, dat je onder de indruk kunt komen van de veerkracht die mensen kunnen hebben. Om die veerkracht te benutten, wordt gedurende de ingeroepen hulp aandacht besteed aan de aanwezige grenzen, de beschikbare energie, de resterende gezondheid, aan de hulpvrager zelf en vooral wordt aandacht besteed aan persoonlijke waarden.

Door van die veerkracht gebruik te maken, wordt je persoonlijk begeleid op een oplossingsgerichte en effectieve manier die toekomst- en veranderingsgericht is. Daardoor kan geleerd worden om problemen op te lossen of te hanteren, kan inzicht verkregen worden in de eigen kwaliteiten en in eventuele valkuilen. Ook wordt de hulpvrager begeleid bij het ontdekken en benutten van ongebruikte mogelijkheden, leer je omgaan met stress en leer je je eigen grenzen stellen. Tot slot kun je daardoor meer plezier in je werk, studie of zelfs je hele leven hebben.

Waarden: de interne GPS

Vroeger gebruikten we de zon en de sterren om zo de weg te vinden. Later zijn we overgestapt op het magnetische kompas die het noorden aangeeft. In het digitale tijdperk zijn we overgestapt op Global Positioning Systeem (GPS), die onze positie bepaald op basis van satellieten. De GPS helpt ons tegenwoordig om onze weg te vinden in de wereld. Wat zou het handig zijn als we eenzelfde systeem zouden hebben, om de weg in ons leven te vinden. Wat wil nu het geval, wij mensen hebben wel degelijk zo'n intern GPS-systeem; namelijk onze **waarden**. Waarden zijn de dingen die wij echt belangrijk vinden in het leven, en daarmee geven deze ons richting in het leven. Het is dus belangrijk om stil te staan bij jouw eigen waarden, zodat je hier op kunt navigeren in je leven.

Welke waarden bedoelen wij hierbij?

Op de eerste plaats de gezondheid. Verder relatie, werk, maar ook bijvoorbeeld ontspanning en vrije tijd, persoonlijke en professionele groei.

Waarden op het gebied van de gezondheid

De eerste vraag om achter je eigen waarden op het gebied van gezondheid te komen (waar dat in deze presentatie om gaat), is voor jezelf de vraag beantwoorden: wat zijn mijn intenties op het gebied van gezondheid en welzijn?

Welke intenties zou je kunnen hebben? Te denken valt aan:

- 1 Wil je graag een gezondere levensstijl volgen?
- 2 Als dat zou lukken, hoe zou dat er dan uit zien?
- 3 Waarom is dit een belangrijke waarde voor jou?
- 4 Op welke manier kun jij dat vormgeven?

Oefeningen: In het laatste gedeelte van de presentatie werden twee oefeningen op papier uitgedeeld. En de deelnemers werden interactief betrokken bij dit gedeelte.