

NIEUWSBRIEF

Centrum voor Levensvragen Flevoland

Ontwikkelingen

- Ons team, blz. 2
- Zincafés, blz. 2
- Aanbod Educatie, blz. 3

Artikelen

Bijdragen van onze geestelijk verzorgers:

1: Drie grondhoudingen (deel 6),
Frans Vrijmoed, blz. 3

2: Lotgenoten, Marian van
Leeuwen, blz. 3

Meer artikelen op
www.cvl-flevoland.nl/berichten

Samenwerkingen



CvL Flevoland

www.cvl-flevoland.nl

06-1517 1448 (kantooruren)



In de zomerperiode is er vaak meer ruimte om tot rust te komen, even afstand nemen van alles waar je mee bezig bent. In de hectiek kan soms aandacht voor wat er leeft in jezelf naar de achtergrond schuiven.

Vragen en gedachten waar je mee zit kunnen ook mee gaan op reis. Extra (vrije) tijd en rust kunnen er voor zorgen dat deze vragen naar voren komen, wellicht kun je die vragen dan even laten rusten en indien nodig na de vakantie contact opnemen met een geestelijk verzorger.

Bij ons CvL is er volop ruimte om met een professional te praten over zingeving en/of levensvragen die in je leven. Voor een luisterend oor, om handvatten te krijgen en te kijken of je een antwoord kunt vinden in je eigen levensverhaal (zie 'Schatgraven in jezelf', blz. 3).

Ook kan de ontmoeting met lotgenoten heel waardevol zijn, iemand die uit eigen ervaring weet wat je door kunt maken, zoals beschreven in het artikel 'Lotgenoten' van Marian van Leeuwen (blz. 3).

Een mooie zomertijd gewenst, dichtbij en ver weg!

Marty Bijsmans (Secretariaat CvL Flevoland)





Algemeen

- * **Landelijk informatiepunt**
www.geestelijkeverzorging.nl
- * Onze geestelijk verzorgers/begeleiders zijn aangesloten bij de Stichting Kwaliteitsregister Geestelijke verzorging, zie www.skgv-register.nl
- * Beroepsvereniging voor Geestelijk Verzorgers, www.vgvz.nl
- * **Profielen** van onze begeleiders staan op de website: www.cvl-flevoland.nl/ons-team
- * **Wat zijn de kosten?**
Ben je thuiswonend, 50 jaar of ouder, in je laatste levensfase of een naaste daarvan, dan worden de kosten door het CvL gedekt vanuit een subsidie. Het aantal kosteloze gesprekken is beperkt.
Voor niet gesubsidieerde GV-diensten, voor bijvoorbeeld 18+ jaar, zijn 2 vrijwillig geestelijk verzorgers beschikbaar.
- * **Algemene Flyer**
[Flyer CvL Flevoland](#)
- * **Ontvangen Nieuwsbrief, 4 x per jaar**
[Aanmelden Nieuwsbrief](#)



Ons team

Bij ons centrum zijn 16 algemeen geestelijk verzorgers actief, met verschillende achtergronden. In de vakantietijd kan het voorkomen dat iemand even niet beschikbaar is, dan kunt u altijd contact opnemen met een andere AGV*.

Het team wordt aangevuld met 2 geestelijk verzorgers op vrijwillige basis, Marco Hougee en Frans Vrijmoed, voor de mensen die buiten de subsidieregeling vallen (bijv. 18+).

Onafhankelijk van hun achtergrond/levensbeschouwing staan onze AGV's voor iedereen open. Dankzij de verschillende achtergronden van ons team is het meestal mogelijk om iemand te vinden die bij je eigen achtergrond aansluit.

Udo Groen heeft na 3 maanden helaas aangegeven dat hij als coördinator Zincafés per 1 juli is gestopt. De Zincafés worden ook tijdens de zomervakantie georganiseerd, zie info. over Zincafés (op deze blz.) en via <https://www.cvl-flevoland.nl/zincafe/>

De AGV's zijn beschikbaar voor individuele- en groepsgesprekken en/of verzorgen de Zincafés. Ook verzorgen zij thema-bijeenkomsten, trainingen, workshops, MDO's, interviews en moreel beraden voor thuiszorgverleners.

Alle deskundigen zijn bereikbaar via www.cvl-flevoland.nl/ons-team.

** In de Nieuwsbrief staat AGV voor algemeen geestelijk verzorger*



Zincafés

Lelystad: elke 4e woensdag van de maand, **22 juli** van 14.00 - 15.30 uur
Locatie: het Trefpunt, Punter 35 27, Lelystad.
Volgende data zijn: 26 augustus en 23 september.

Almere: Elke 4e woensdag van de maand, **22 juli**, van 10.45 - 12.45 uur
(inloop vanaf 10.30 uur). Locatie Humanitas Almere, Schoutstraat 45.
Volgende data zijn: 26 augustus en 23 september.
Aanmelden: cvlflevo@gmail.com

Uitnodigingen ontvangen van Zincafé Lelystad of Zincafé Almere?

Aanmelden via: cvlflevo@gmail.com of kijk op homepage CvL Flevoland voor data en locaties Zincafés: www.cvl-flevoland.nl



Drie grondhoudingen bij het levensverhaal, deel 6

Schatgraven in jezelf

In deel 5 van drie grondhoudingen (3GH) bij het levensverhaal ging het over de kunst van iemand helpen om vanuit zichzelf anders te kijken naar persoonlijke levenservaringen en verwachtingen. Door (als deskundige) mee te kijken kun je soms de Ander helpen om zo hetzelfde anders te zien (twee zien per definitie al meer dan één). Zo kun de Ander soms iets 'beter' zien, de levenskijk aanpassen en beter verder gaan.

In dit stukje, deel zes van 3GH besluit ik de grondhouding 'helpen' met dat je de Ander kunt helpen door in zichzelf behulpzame verborgen kennis op te roepen, te schatgraven in zichzelf. Dit kan bijvoorbeeld door de Ander te vragen om een levensboom te tekenen, in te vullen en te bezien en bespreken <https://alternativeways.eu/nl/jouw-levensboom/>. Of door te vragen welke verhalen ooit grote indruk hebben gemaakt, en dan op zoek te gaan naar waarom, naar de betekenis daarvan en hoe dit kan helpen.

Het volgende en laatste 3GH blokje gaat over de Ander invoelend inspireren met kennis uit jouw zelf en volgens de kunst van afstemming. Deze kunst beginnen we in deel 7 met zelfkennis en relativering (zoals met behulp van de eigen levensboom).

Frans Vrijmoed



Educatie

- Workshop Levensvragen Signaleren

Een workshop om handvatten te geven met levensvragen om te kunnen gaan. > Meer info.: [Flyer Levensvragen Signaleren](#)

- Workshop Drie grondhoudingen bij het levensverhaal

Het gaat om luisteren (meeleven), helpen (meedenken) en inspireren (meegeven). Je leert diepere lagen te zien in verhalen en aan te brengen in je eigen verhaal. > Meer weten of meedoen? cvl-flevoland.nl/educatie

- Training Zin in Storytelling

Deze training wordt gegeven door deskundigen in het omgaan met levensvragen en bestaat uit drie bijeenkomsten van twee uur.

Je leert je verhaal een aansprekende structuur te geven.

> Voor informatie of aanmelden: [Flyer Zin in Storytelling](#)

- Op onze website worden meer trainingen/workshops aangeboden:

- Training: Zin in een andere cultuur, Rawie Sewnath
 - Workshop: Meditatie voor zingeving, Rawie Sewnath
 - Training: Omgaan met moslimcliënten, Fazila Mansori
 - Training: Palliatieve zorg voor moslimcliënten, Fazila Mansori
 - Training: Multiculturele zorgverlening, Fazila Mansori
 - Daarnaast begeleiden we bij Moreel Beraad of Intervisie.
- > Voor meer informatie: cvl-flevoland.nl/educatie



Artikel:

Lotgenoten, door Marian van Leeuwen

Ken je dat? Dat je je pas echt begrepen voelt, als iemand hetzelfde meemaakt als jij.

Een vrouw vertelde dat ze zich erg alleen voelde, toen ze op haar 56e weduwe werd. Nu, twintig jaar later, zijn er steeds meer vrienden en familieleden die alleen komen te staan. Ze kan ze met raad en daad bijstaan, vanuit haar ervaringskennis. En tegelijkertijd voelt ze erkenning voor de pijn die ze toen had. "Alsof ze nu pas snappen waar ik toen doorheen ging."

Afgelopen drie jaar mocht ik een lotgenotengroep van vrouwen met kanker begeleiden. Mijn belangrijkste doel voor die begeleiding was dat de vrouwen met elkaar in gesprek gingen. Dat betekende dat ik voor structuur en veiligheid zorgde, dat iedereen voldoende aan bod kwam en dat we een aantal 'regels' in acht namen, zoals geen dwingende adviezen, altijd praten uit eigen ervaring, respect voor verschillen en emoties mogen.

"De gedeelde ervaring blijkt steeds weer zo'n krachtige ondersteuningsbron."

De gedeelde ervaring blijkt steeds weer zo'n krachtige ondersteuningsbron. Het biedt erkenning en herkenning, zonder veel uit te hoeven leggen. De vrouwen hebben vaak kennis opgedaan van behandelingen en hulpmiddelen waar anderen dankbaar gebruik van maken. Veel praktische tips worden gedeeld en er ontstaan mooie verbindingen, zoals gezamenlijk meedoen aan de LoveLife Run of met z'n allen op de boot van Stichting Vaarkracht.

Lotgenotencontact werkt normaliserend. Je voelt je niet meer de enige en je ontdekt dat jouw gevoelens normale reacties zijn op een 'niet normale' moeilijke situatie.

Het was heel bijzonder om met deze groep te werken. Ik zei altijd dat ik er voor spek en bonen bij zat, had immers zelf geen kanker (gehad). Maar realiseerde me heel goed dat die spek-en-bonenrol essentieel was voor het groepsproces. De presentiebenadering van de geestelijk verzorger past goed bij deze rol. Aandachtvol erbij zijn en meevoelen, -dragen, -volhouden en -hoppen.

Afgelopen maand heb ik afscheid genomen van de groep, een collega van het Centrum voor Levensvragen neemt het over. Wat heb ik veel geleerd van de kracht en wijsheid van deze vrouwen, die zij juist dankzij hun ervaringen hebben ontwikkeld.

Dankbaar dat ik een paar jaar met ze mocht oplopen.

