

# NIEUWSBRIEF

## Centrum voor Levensvragen Flevoland

### Ontwikkelingen

- Ons team, blz. 2
- Verslag Vrouwendag 8 maart, Fazila Mansori, blz. 2
- Een tegen Eenzaamheid Almere, Fazila Mansori, blz. 3

### Educatie

- Aanbod educatie, blz. 3
- In de spotlight: b-learning: samenwerken in thuissituatie

### Artikelen

Bijdragen van onze geestelijk verzorgers:

1: vertroosting, Anne van Leeuwen, blz. 4

2: Signalen van eenzaamheid?, Frans Vrijmoed, blz. 4

Meer artikelen op [www.cvl-flevoland.nl/berichten](http://www.cvl-flevoland.nl/berichten)

### Samenwerkingen



### CvL Flevoland

[www.cvl-flevoland.nl](http://www.cvl-flevoland.nl)

06-1517 1448 (kantooruren)



### Verbinding

Tussen alle regenbuien en windvlagen door is de lente begonnen. Overal komt nieuw leven tevoorschijn, kleurrijke bloesems, nieuwe blaadjes, kwetterende volgels, en zo meer. Alles in onderling verband met elkaar.

Veel mensen worden hier blij van, maar er zijn ook mensen voor wie de vreugde over de lente wordt overschaduwed door gevoelens van eenzaamheid. Die eenzaamheid kan verschillende oorzaken hebben, zoals emotioneel, sociaal en zingevend. Vaak zijn de gevoelens van korte duur, maar soms *komen ze steeds terug of blijven doorgaan*. Gevoelens van eenzaamheid zijn heel natuurlijk, zij horen bij ons, op enig moment in ons leven, en waaien vaak over. Gebeurt dat niet, blijven de gevoelens hangen en gaan ze ons zelf of iemand die we kennen overheersen, dan is dat een signaal voor actie. (zie ook blz. 4: Signalen van eenzaamheid?)

De positieve tegenhanger van gevoelens van eenzaamheid zijn gevoelens van verbondenheid. Door verbinding te voelen met anderen kun je je minder eenzaam voelen. Als je hierover wilt spreken met een deskundige in levensvragen, kun je terecht bij leden van ons team: [www.cvl-flevoland.nl/ons-team](http://www.cvl-flevoland.nl/ons-team).

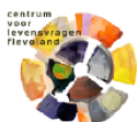
Een hartverwarmende lente toegewenst! *Team CvL Flevoland*





## Algemeen

- \* **Landelijk informatiepunt**  
[www.geestelijkeverzorging.nl](http://www.geestelijkeverzorging.nl)
- \* Onze geestelijk verzorgers/ begeleiders zijn aangesloten bij de Stichting Kwaliteitsregister Geestelijke verzorging, zie [www.skqv-register.nl](http://www.skqv-register.nl)
- \* Beroepsvereniging voor Geestelijk Verzorgers, [www.vgvz.nl](http://www.vgvz.nl)
- \* **Profielen** van onze begeleiders staan op de website: [www.cvl-flevoland.nl/ons-team](http://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 doordat het CvL hiervoor gebonden is aan een subsidieregeling. Voor diensten die niet onder de subsidieregeling vallen wordt een vergoeding gevraagd, of kan men terecht bij onze partner Humanitas.
- \* **Algemene Flyer**  
[Flyer CvL Flevoland](#)
- \* **Ontvangen Nieuwsbrief, 4 x per jaar**  
[Aanmelden Nieuwsbrief](#)



## Ons team

In 2024 starten we ons team met 18 geestelijk verzorgers. De subsidieregeling van VWS voor zingevende ondersteuning aan huis is vanwege succes verhoogd en daardoor kunnen we dit jaar meer mensen ondersteuning bieden. Onze deskundigen zijn beschikbaar voor individuele- en groepsgesprekken. Vanwege de sterke toename van de vraag bestaat de mogelijkheid dat we het gemiddeld aantal gesprekken per aanvrager moeten verlagen van vijf naar bijvoorbeeld drie, afhankelijk van hoe sterk de vraag blijft toenemen.

Verder verzorgen onze deskundigen thema-bijeenkomsten, trainingen, workshops, MDO's, intervisies en moreel beraden voor thuiszorgverleners. Vanwege de sterke groei van de aanvragen kunnen onze deskundigen aan instellingen een kleine bijdrage vragen voor hun geestelijke verzorgingsthus diensten aan medewerkers.

Onze deskundigen staan open voor ieder met het eigen levens-verhaal, ongeacht iemands levensbeschouwelijke achtergrond. Dit staat los van hun eigen levensbeschouwelijke achtergrond.

Alle deskundigen zijn direct bereikbaar via [www.cvl-flevoland.nl/ons-team](http://www.cvl-flevoland.nl/ons-team)

## Verslag CvL Flevoland bij Vrouwendag 8 maart



In januari ben ik door Lucia Fer, Wijk-/opbouwwerker van wijkteam Waterwijk-verzetswijk en Tussen Vaarten, gevraagd of ik workshops kan verzorgen voor de *Vrouwendag op 8 maart* rondom levensvragen. Ik zei meteen ja en later heb ik ook per mail de uitnodiging gekregen. Op 8 maart werd deze dag gevierd in Corrosia in Almere Haven. *Het thema was 'Eén wereld, duizend vrouwen'*. Voor deze dag heb ik een mooie presentatie over het CvL voorbereid, wat wij allemaal doen en hoe we te bereiken zijn, in de vorm van een PowerPoint-presentatie. Daarnaast heb ik verschillende Workshops met levensvragen rondom het leven van een vrouw voorbereid. De workshops waren heel goed ontvangen en er was veel belangstelling. Aan het eind van een van mijn workshops liep de wethouder Froukje van de gemeente Almere binnen en ik heb met haar kennisgemaakt.

Het was een mooie en inspirerende dag met tientallen vrouwen vanuit heel Almere, waaronder vooral senioren.

*Fazila Mansori*

Vrouwendag 8 maart,  
Fazila 3e van rechts  
(foto via De Schoor)





## Educatie

### - Workshop Levensvragen Signaleren

Het CvL biedt een workshop aan om handvatten te geven met levensvragen om te kunnen gaan.

> Meer informatie: [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? [cvi-flevoland.nl/educatie](http://cvi-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.

NB: Voor deze training kun je je als groep of organisatie aanmelden, individueel is niet mogelijk omdat een training wordt opgezet rond een (aangedragen) thema.

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

Op onze website worden **meer trainingen/workshops** aangeboden:

- Gesprekken: Huis van je leven, Marjanne van de Mheen
- 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: [cvi-flevoland.nl/educatie](http://cvi-flevoland.nl/educatie)



## Eén tegen Eenzaamheid Almere

Stichting De Schoor organiseerde in januari en maart twee bijeenkomsten over Eenzaamheid in Almere, hierbij was ook Thomas Verdaasdonk aanwezig (Junior beleidsadviseur Gezondheid en Welzijn Gemeente Almere). De eerste bijeenkomst was vooral gericht op kennismaking, de verschillende organisaties (o.a. het CvL) vertelden wat ze doen en wat ze kunnen betekenen voor de inwoners van Almere rondom eenzaamheid. Hoe kunnen we zorgen voor verbinding en voorkomen dat dingen dubbel gedaan worden? Ook was er eenmalig budget vanuit Gemeente Almere, voor plannen gericht op hulp/ondersteuning bij eenzaamheid. Deze konden worden ingediend en ze werden in de volgende bijeenkomst besproken. Het was een mooie en nuttige bijeenkomst, met een opkomst van meer dan 20 mensen.

Bij de tweede bijeenkomst zijn zes plannen voor initiatieven tegen eenzaamheid besproken en de plannen van aanpak. Vanessa Steenbergen (Specialist Eenzaamheid, De Schoor) en Thomas Verdaasdonk waren aanwezig en hebben hun reactie gegeven op de plannen en er was ruimte voor gesprek. Een deel van het budget is verdeeld over de initiatieven, de rest wordt bewaard voor later dit jaar.

*Fazila Mansori*



## In de spotlight

### b-learning: 'Zin in interprofessioneel samenwerken in de thuissituatie'

Mag er in jouw omgeving, team of netwerk meer aandacht komen voor zingeving? Wil je hier als netwerk of professional stappen in zetten? Dan nodigen we je van harte uit om de nieuwe b-learning 'Interprofessioneel samenwerken op het gebied van zingeving in de thuissituatie', samen met collega's of samenwerkingspartners in de zorg uit te proberen.

De b-learning is een inhoudelijk en praktisch stappenplan om de eerstelijns zorg- en welzijnsprofessionals en vrijwilligers zo te laten samenwerken dat de zorg voor zingeving voor burgers in de thuissituaties geborgd is.

De rode draad in de b-learning is om vanuit de bewustwording van en kennis over zijn eigen zingeving, elkaar te leren kennen en elkaars taal te leren op het gebied van aandacht en zorg voor zingeving, om vervolgens afspraken te kunnen maken om echt samen te werken rond deze zorg.

Je volgt de b-learning samen met jouw netwerk op een manier en tempo die bij jullie past. Vanuit het lectoraat Zorg en Zingeving van Hogeschool Viaa willen we het netwerk op een laagdrempelige manier volgen met onderzoek, we zijn namelijk benieuwd wat het jullie oplevert.

Ben je enthousiast en wil je met jouw netwerk aan de slag of wil je extra informatie, neem dan contact op met [onderzoek@viaa.nl](mailto:onderzoek@viaa.nl). We vertellen je graag meer!

Hartelijke groet, *Aliza Damsma en Anita Zandbergen*



## Artikel 1: Vertrouwingen, Anne van Leeuwen



Er was eens een gezin, een vader, een moeder en twee zonen.

In de loop van de jaren werden in dit gezin grote verliezen geleden. Eerst trof het lot een van de twee zonen: Hij overleed na een ziekbed aan de gevolgen van kanker.

Jaren later trof beide ouders hetzelfde lot. Ook zij werden ongeneeslijk ziek. Beiden. Gelijktijdig.

In die fase van hun leven leerde ik hen kennen. En enige tijd later, op een mooie, zomerse dag, stond ik wederom, en nu met de enig overgebleven zoon en zijn familie, rond het open graf waar het lichaam van vader bijgevoegd zou worden, verenigd met moeder en jongste zoon. De enig overgebleven zoon en broer hervatte zijn leven. Met dierbare herinneringen aan zijn vader, moeder en broer, in zijn hart.

‘Troost is iemand weer in zijn kracht helpen’, Dirk de Wachter

Met enige schroom en een prangende vraag belde ik aan wanneer ik op weg was naar dit gezin. Waar kun je van betekenis zijn, wanneer het lot een familie zo diep treft?

In zijn boek: ‘Vertrouwingen’ deelt psychiater-psychotherapeut Dirk de Wachter het persoonlijk verhaal van zijn confrontatie met een levensbedreigende ziekte. Naar aanleiding daarvan denkt hij na over de vragen die hem in deze periode van zijn leven bezighouden: ‘*Wat doen we als het noodlot ons treft? Waar vinden we troost? Wat is helpend?*’

Op de kaft van het boek staat de tekst: Vertrouwingen, gewone woorden van Dirk de Wachter.

Die eenvoud spreekt me aan. Hij schrijft over de behoefte aan troost, van rituelen en samenzijn, van kunst en poëzie. ‘Troost’, zo schrijft hij, ‘dat is iemand weer in zijn kracht helpen. Troost impliceert de verdrietigheden met stekels te behouden. Wikkel het in, omzwachtel het met woorden, schoonheid en nabijheid.’

Hij deelt met ons in zijn gewone woorden hoe het menselijk bestaan onvoorspelbaar meandert door de oneindigheid van de kosmos. En dat het de kunst is om, wanneer plotselinge bochten opdoemen, aan de goede kant van de baan te blijven: ‘Daar waar het licht schijnt, waar de bermen stevig zijn en de warmte van de zon ons aangenaam kan koesteren.’

En met wat geluk’, zo zegt hij, ‘zijn er mensen die ons bijstaan om betere doorgangen te vinden in lastige passages en bij de onvermijdelijke struikelingen’. (...)

Lees het hele artikel via: [Vertrouwingen, Anne van Leeuwen](#)

## Artikel 2: Signalen van eenzaamheid?, Frans Vrijmoed

Ieder mens kent gevoelens van eenzaamheid. Meestal hebben we zoveel afleiding en verbinding in ons leven, dat de gevoelens geen probleem vormen. Het ministerie van VWS constateert evenwel dat de eenzaamheid toch een enorm probleem is in de samenleving en vraagt burgers om elkaar te helpen (VWS, 2022, Eén tegen eenzaamheid).

Het ministerie vraagt iedereen om te letten op signalen van eenzaamheid bij anderen en zichzelf. Maar ja, wat zijn dan eigenlijk signalen van eenzaamheid? En is elk signaal een probleem, en wat voor probleem dan? Signalen wijzen altijd naar een oorzaak. Zoals een kind dat uit huis gaat, een verhuizing, een scheiding, verlies van een dierbare of een baan. Als je de oorzaak niet kunt wegnemen, kan de eenzaamheid blijven, zelfs toenemen. En kan een periode van eenzaamheid veranderen in structurele eenzaamheid. Dan wordt het leven moeilijker.

Daarom is het verstandig om goed te letten op signalen van eenzaamheid, zoals een terugtrekking in jezelf of lusteloosheid. Om mogelijke oorzaken en verbeteringen te onderzoeken, kun je de signalen van eenzaamheid zien als openingen. Zoals Leonard Cohen schreef en zong: ‘In alles zit een barst, dat is hoe het licht binnenkomt’.



‘In alles zit een barst, dat is hoe het licht binnenkomt’, Leonard Cohen

Heb je vragen bij eenzaamheid, levensvragen, dan kun je terecht bij een van onze gratis\* deskundigen (\*zie voorwaarden op blz. 2, kolom links: Wat zijn de kosten?), of via de deskundige bij vrijwillige begeleiders in ons netwerk. Kijk bij [www.cvl-flevoland.nl/ons-team](http://www.cvl-flevoland.nl/ons-team) of bel het centrum, 06-1517 1448.

