

Beleidsplan Stichting TrösT Drechtsteden 2020-2023



*Aandacht voor verlies
is niet vanzelfsprekend.
Deze aandacht
kan helend en voedend zijn.*

*Vrijwilligers van
Stichting TrösT Drechtsteden
bieden aandacht
en een luisterend oor
voor mensen in de rouw
in Dordrecht en omstreken.*

Lidewij Edelkoort in Elle: "Je hebt geen idee wat je overkomt, bij rouw. In het begin is het een allesoverheersend gevoel, dat ga je er aan wennen - maar de fases zijn helemaal niet zo simpel als ze worden omschreven, ook niet zo eenduidig. [...] Misschien wil ik zelf een boek schrijven. Laatst bedacht ik een titel, een heel leuke titel: Mourning sickness. Want je bent dus echt ziek."

Inhoud

Aanleiding.....	2
Twee strategische speerpunten.....	2
Filosofie	3
Aan te wenden middelen	4
Inloopruimte.....	4
Groepsactiviteiten & workshops.....	5
Kunst & rituelen.....	5
Inkomstenverwerving.....	6

Aanleiding

Het idee om deze stichting op te richten is ontstaan door de observatie dat mensen in de rouw zich terugtrekken en dat sociale isolatie dreigt. Er ontstond kennis van Stichting TrösT Utrecht en hun activiteiten. Vrijwilligers bieden lotgenotencontact, samen gaan wandelen, lezen of schrijven, activiteiten beoefenen met betrekking tot kunst & rouw. Het idee voor een gezamenlijk project leidde tot de oprichting van Stichting TrösT Drechtsteden voor Dordrecht en omstreken.

Doel TrösT Drechtsteden is (conform statuten):

- a) Het bieden van een ontmoetingsplaats voor mensen, die verlies door de dood meemaken. Wij willen een plek bieden, waar sterfelijkheid, dood en rouw aandacht krijgen. N.B. de stichting beoogt niet het maken van winst.

De activiteiten van TrösT Drechtsteden worden uitgevoerd door vrijwilligers. De vrijwilligers bieden ontmoetingen in de inloopruimte bij te dragen aan: aandacht voor ieders verhaal, troost bieden, kennis en inzicht verdiepen, inspireren en kracht geven om het leven weer op te pakken.

Toelichting

Het uitgangspunt is dat er (handelings)verlegenheid kan ontstaan bij kennissen en vrienden rondom de rouwende persoon. Het gevolg is dat buurtbewoners een gebrek aan compassievolle betrokkenheid kunnen ervaren nadat zij een naaste hebben verloren aan de dood. Vrienden, familie en kennissen weten soms niet goed wat ze op een kaartje kunnen schrijven, wat helpt, en wat ze wel of niet kunnen zeggen tegen iemand in de rouw. Ze blijven soms weg, zeker als het langer duurt. Omgekeerd bestaat er ook veel onduidelijkheid over wat wel of niet helpt: wat troost biedt. Rouwenden vinden het moeilijk om zelf aan te geven wat beter niet gezegd of gedaan kan worden en wat wel. Het gevolg is eenzaamheid en isolatie van mensen in de rouw en ook een groter beroep op de professionele hulpverlening.

Om deze verlegenheid en het taboe te doorbreken en de compassie rondom rouw en sterven te bevorderen, ontwikkelen we een set aan activiteiten die buurtbewoners helpen vorm te geven aan (de herdenkingen van) hun verliezen en die bevorderen dat buurtbewoners er op compassievolle wijze voor elkaar zijn in tijden van rouw en verlies.

We beogen een olievlek werking waarbij buurtbewoners die al interesse hebben, mee gaan doen. Volgens een buurt-ontwikkelingsbenadering worden zij gecoacht om andere buurtbewoners bij te staan.

Twee strategische speerpunten

Onze strategie is ten eerste dat we een plek willen organiseren, letterlijk tussen het leven en dood (op de grens van een begraafplaats) waar ruimte is voor verdriet, pijn, of eenzaamheid, door verlies. We willen een warme omarming bieden door aandacht geven, een welkom om 'te zijn' met wat is. De essentie van die strategie betreft een geloof in de kracht van compassievol luisteren, dat is de kern. Dit compassievol luisteren, zo menen we, biedt een mens de kracht om weer óp te staan. Juist door aandacht te geven aan het gebroekene, aan dat wat nog niet geheeld is, kan eenzaamheid verminderen.

En moed om door te gaan. Niet door het verlorene te ontkennen, maar door de relatie ermee te transformeren.

Vervolgens zetten we qua strategie in op de kracht die in buurten en wijken aanwezig is, het mobiliseren van 'community resilience': gewone mensen voor mensen. In tegenstelling tot professionele deskundigheid die we nadrukkelijk buiten de deur houden. Geen diagnoses, geen behandelingen.

Filosofie

Uitgangspunten van de activiteiten van de stichting:

- a) Dat rouw in wezen niet pathologisch is, maar wel ongelooflijk zeer kan doen en tot gevoelens van ziekte, contact-vermoeidheid, depressie, fysieke klachten en sociale isolatie kan leiden;
- b) Dat is niet altijd eenvoudig om steun te vinden voor mensen die existentieel uit evenwicht zijn geraakt door rouw. In veel plekken in onze maatschappij gaat het om succes, perfectie en 'buitenkant' communicatie. 'Hoe gaat het?' 'Goed'. Rouwende mensen ervaren soms een mismatch met de reacties vanuit hun omgeving;
- c) Dat kennissen, vrienden en familieleden zelf ook verlegenheid kunnen ervaren in de omgang met mensen in rouw, waardoor een sociaal vacuüm kan ontstaan;
- d) Dat onze deels ontkerkelijkte cultuur relatief weinig (rituele) vormen kent om het herinneren en herdenken van overledenen vorm te geven. De tijd lijkt rijp te zijn om te zoeken naar rituelen een basis hebben in mensen zelf.

De filosofische grondslag van Stichting TrösT Drechtsteden is te onderbouwen met behulp van presentie theorie, inzichten over luisteren en kennis van existentiële eenzaamheid.

Bij de **presentietheorie** à la Andries Baart gaat over het zorgvuldig *aansluiten bij en afstemmen op* de ander, en op wat hij of zij nodig heeft. Bij een presente houding neemt de vrijwilliger radicaal het perspectief van de ander in als leidraad voor de zorg – in plaats van de logica van de methodiek of probleemgestuurd denken. Vrijwilligers die presentie beoefenen zijn bovendien kritisch tegenover het maakbaarheids geloof in veel methodieken; presentie is primair gericht op het zoeken naar een zo bevredigend mogelijke relatie tot het leven – ook als dat leven vastzit.

Dit is de deskundigheid die centraal staat in de training voor vrijwilligers. Wat dit betekent voor hoe vrijwilligers *kijken* naar mensen in de rouw, is te lezen in de oratie: 'Zijn is gezien worden; presentie en reductie in de zorg'.¹

Presentie leren richt zich dan op herkenning van typen aandacht die aangewend kunnen worden. En op 'expert worden' in waarneming die er op gericht is om het andere van een Ander te voorschijn te laten komen, zoals de filosoof Emmanuel Levinas dat uitdrukt.

Eenzaamheid. Mensen die in de rouw zijn, zo beschrijft Thomas Fuchs in een fenomenologisch onderzoek naar rouw, die ervaren een fundamentele ambiguïteit tussen afwezigheid en aanwezigheid van de verloren persoon; tussen het verleden en het heden; tussen de twee werelden waarin degene leeft. Deze ambiguïteit toont en voltrekt zich in verschillende aspecten van iemands leven. Lichamelijk gezien speelt er zwaarte, passiviteit en terugtrekking. Veel mensen ervaren een soort amputatie doordat het lichaam van de ander niet meer in de buurt is. Ze ervaren daar een gebrek of wond omdat de geliefde ander er niet meer is om mee te lachen, praten, of aan te raken. Ze zijn nu alleen over in een eerder gedeelde levensruimte. Dit geeft een bijzonder soort eenzaamheid die niet of moeilijk op

¹ Goossensen, A. (2011). 'Zijn is gezien worden', presentie en reductie in de zorg. Inaugurale rede, Universiteit van Tilburg.

te vullen is door iets of iemand anders. De rouwende persoon wil vasthouden aan wat was, contact blijven houden. *Wat helpt, blijkt vooral een luisterend oor te zijn*, aldus Manu Keirse, Belgisch emeritus hoogleraar die veel heeft geschreven over rouw en verlies.

Luisteren centraal. Mensen die in rouw zijn, veranderen in hun interacties. De meesten raken meer in zichzelf gekeerd. Het is voor hun naasten en zorgverleners soms echt zoeken om een ingang te vinden. Rechtstreeks naar gevoelens vragen is meestal niet de aangewezen weg. Er dreigt eenzaamheid doordat de rouwende zich onder een glazen stolp ervaart en onbedoeld meer en meer afgesneden kan raken van betekenisvolle anderen. Allerlei mechanismen (intrapsychisch, relationeel aangeleerde patronen, culturele invloeden, sociaal psychologische mechanismen) maken dat betrokkenen -naasten, buurtbewoners- de innerlijke wereld van de Ander niet echt ontsluiten, laat staan die erkennen of bekrachtigen. Tegelijkertijd weten we dat sociale isolatie een probleem is voor ouder wordende mensen. In deze constatering huist geen verwijt of tekortkoming. Het blijkt ongelooflijk moeilijk om het 'andere van de Ander' zoals de filosoof Emmanuel Levinas dat omschrijft echt toe te laten en reductie te voorkómen:

"Herkenning van het reductiemechanisme begint bij het zien dat de ander niet werkelijk als Ander waargenomen wordt, dat wij er onbewust op uit zijn anderen kleiner te maken. Daarmee verdwijnt de verwondering, de open blik, het speuren naar wie aangetroffen kan worden. Het ik wil een foto maken van de Ander, waarmee het beeld zich vastzet, onveranderlijk en stabiel wordt. Met het maken van dit beeld wordt de (potentie van de) Ander verkleind naar een model, een type, een idee of een essentie. In deze beweging worden dus de grootsheid van de Ander, diens complexiteit en originaliteit ontkend. Levinas beschrijft hoe het een primair streven van het ik is om de Ander te totaliseren door reductie. Van belang daarbij is dat de Ander niet gerespecteerd wordt. Levinas spreekt dan ook over het consumeren, het instrumenteel benaderen of het ge/misbruiken van de Ander voor eigen doelen. Reductie is daarmee geen onschuldig proces, gebaseerd op onvermogen, maar een doelbewust psychodynamisch proces, gerelateerd aan het eigen psychische voortbestaan en gevoed door de heftigheid van overlevingsdrift."¹²

Dat willen verbeteren of voorkomen vraagt regelmatig van zorggevers dat zij buiten én voorbij de hen bekende beelden en patronen kijken, denken en acteren.

Aan te wenden middelen

- Vanuit deze filosofische uitgangspunten proberen we onze doelstelling te bereiken via verschillende activiteiten: de inloopruimte, activiteiten en workshops, buurtkracht, kunst & rituelen. We lichten deze middelen hierna toe. De stichting wordt gedragen door vrijwilligers, we proberen fondsen te werven voor 0,2 fte betaalde kracht op projectbasis.
- De inloopfunctie – Villa TrösT- betreft de basisfunctie van TrösT Drechtsteden. De overige activiteiten betreffen projecten, die bovenop de basisfunctie -tijdelijk- worden aangeboden.

Inloopruimte

- Aan de rand van een begraafplaats in Dordrecht hebben we een huis op het oog voor de inloopfunctie. We gaan deze ruimte inrichten en bemensen zodat we uiteindelijk ongeveer 2 uur per dag open kunnen zijn.

² Goossensen, A. (2011). 'Zijn is gezien worden', presentie en reductie in de zorg. Inaugurale rede, Universiteit van Tilburg.

- We bieden een plek waar je koffie kunt drinken en kunt luisteren naar rustige muziek. De mogelijkheid bestaat om er je verhaal te doen, waardoor iemand mogelijk wat lichter naar huis gaat. Gemeenschappelijke noemer is troost. De inloop kent een ontspannen en warme sfeer creëert die een 'welkom' gevoel en de onderlinge openheid en relationele geborgenheid bevordert.
- De vrijwilligers van de inloopruimte zijn gericht op ontmoetingen. Via deze ontmoetingen kunnen mensen hun verhaal kwijt. We willen een pleisterplaats bieden voor iedereen die zich (noodgedwongen) bezighoudt met de eindigheid van het leven en alles daaromheen. Hier draait het om luisteren en compassie.

Groepsactiviteiten & workshops

- Op middagen en avonden zullen er groepsactiviteiten ontstaan. Het gaat dan om samen wandelen, naar muziek luisteren, lotgenotengroepen. Workshops worden georganiseerd over hoe dood en rouw worden verklankt en verbeeld in muziek, in literatuur en in de schilderkunst.
- Het via verschillende kunstvormen toegankelijk bespreekbaar maken en verwerken van verlieservaringen bijv. in een workshop boetseren.
- Het stimuleren van eigen initiatieven vanuit de doelgroep, bijv. samen naar de film, wandelen.

Kunst & rituelen

- In Dordrecht en omstreken ontwerpen we een benadering waarbij kunst wordt ingezet om dood, verlies en rouw zichtbaar te maken in de wijk. Het gaat daarbij niet om het zichtbaar maken an sich, maar om de brug te slaan naar mensen in rouw, die mogelijk isolatie ervaren. Kunst leent zich om moeilijk uit te spreken ervaringen te delen, ook de diepere.
- We ontwikkelen art-based interventies en rituelen die buurtbewoners helpen bij het kanaliseren van hun verdriet en verwerking. Kunst speelt hier een belangrijke rol om verlegenheid en gêne rondom rouw en sterven te verminderen, of open te breken en het thema daadwerkelijk in de wijk zichtbaar te maken. De bevordert dat bewoners in gesprek gaan, zichtbaar worden, aanspreekbaar zijn.
- Kunst-gebaseerde activiteiten zijn hierbij relevant omdat ze op een positieve wijze bepaalde omgangspatronen kunnen openen, en ruimte maken in gebruikelijke denkwijzen over dood en sterven binnen een gemeenschap. Door het gebruik van kunst en rituelen krijgen buurtbewoners in een wijk ook vormen aangeboden om zichtbaar te worden met de eigen verlies en rouw.
- We gaan de kunst van het herdenken bevorderen via rituele spelvormen met vrijwilligers uit de buurt vorm te geven in de wijk. Samen met een groepje getrainde vrijwilligers kiezen we uit diverse bestaande rituele spelvormen die buurtbewoners helpen bij het kanaliseren van hun verdriet en (rouw)verwerking.
- Kunst-gebaseerde rituelen zijn hierbij relevant omdat ze op een positieve wijze bepaalde omgangspatronen kunnen openen, en ruimte maken in gebruikelijke denkwijzen over dood en sterven binnen een gemeenschap. Door het gebruik van kunst en rituelen krijgen buurtbewoners in een wijk ook vormen aangeboden om zichtbaar te zijn in hun eigen ervaringen van verlies en rouw. Dit bevordert gepaste reacties van buurtbewoners, die zich betrokken gaan voelen en zich verbinden.

Inkomstenverwerving

Het vermogen van de stichting zal worden gevormd door:

- a. subsidies en andere bijdragen;
- b. schenkingen, erfstellingen en legaten;
- c. alle andere verkrijgingen en baten.

Het vermogen van de instelling wordt beheerd door het bestuur, welk enkel gezamenlijk bevoegd is tot het beheer. Het bestuur bestaat minimaal uit 3 personen, welke gelijk stemrecht hebben. Dit betekent dat er altijd met een meerderheid besloten moet worden over het vermogen van het beheer, en dat geen enkel bestuurslid dus met het geld kan omgaan alsof het privévermogen was. Het bestuur ziet erop toe dat het beleid wordt uitgevoerd.

De bestuurders ontvangen voor hun werkzaamheden geen beloning. Zij hebben tegen overlegging van schriftelijke bewijsstukken wel recht op vergoeding van de kosten die zij in de uitoefening van hun functie redelijkerwijs gemaakt hebben.

Belangrijk om te noemen is dat een eventueel batig saldo van de ontbonden stichting wordt besteed aan een zoveel mogelijk overeenkomstig doel van de stichting.

In 2020 hoopt de stichting een ANBI-status te krijgen, waarna activiteiten, zowel fondsenwervend als uitgaven, uitgebreid zouden kunnen worden.

Met de ANBI status krijgt de stichting ook meer legitimiteit als organisatie, en mede daarmee willen we gesprekken aangaan met partijen in de uitvaartbranche aangaande donaties of sponsoring op jaarbasis, voor meerdere jaren. De precieze strategie wordt nog uitgewerkt.
