

Beleidsplan Stichting TrösT Drechtsteden

2024-2027



*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 grondbeginselen	2
Filosofie	3
Praktische vooruitblik.....	5
Inloopruimte.....	5
Groepsactiviteiten & workshops.....	5
Kunst.....	5
Herdenken.....	6
Plannen voor de komende jaren	6

Aanleiding

Sinds 2020 bestaat deze stichting. En biedt ruimte aan rouw Vrijwilligers bieden lotgenotencontact, gaan samen wandelen, lezen of schrijven, beoefenen activiteiten met betrekking tot kunst & rouw.

Doel van 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.

De activiteiten van TrösT Drechtsteden worden uitgevoerd door getrainde vrijwilligers. De vrijwilligers bieden ontmoetingen in de inloopruimte en dragen bij aan: aandacht voor ieders verhaal, troost, 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.

Twee grondbeginselen

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 bieden een warme omgeving door aandacht, 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 gebrokene, 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 ongelofelijk 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 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 maakbaarheidsgehoof 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 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

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

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 ongelofelijk 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."²

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

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

Praktische vooruitblik

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

Inloopruijnte

- Aan de rand van een begraafplaats in Dordrecht staat het huis voor de inloofunctie. We hebben met veel energie deze ruijnte ingericht en bemenst zodat we uiteindelijk zes dagen per week open zijn van 10-16 uur.
- 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 inloopruijnte zijn getraind in 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

- 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 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 ruijnte maken in gebruikelijke denkwijzen over dood en sterven binnen een gemeenschap. Door het gebruik van kunst krijgen buurtbewoners in een wijk ook vormen aangeboden om zichtbaar te worden met de eigen verlies en rouw.

Herdenken

- Wij leveren bij voorkeur een bijdrage aan het herdenken van nabestaanden via Essenhof.
- Onze expertise is om herdenkingsrituelen vorm te geven en de locatie van Villa TrösT is daar optimaal voor. Wij kunnen met Allerzielen, 4 mei, rond Kerst en andere wezenlijke momenten het herdenken van nabestaanden ondersteunen, indien daar behoefte aan is.
- De rituelen vinden op ons terrein plaats om gedragen te worden door de sfeer van de locatie. Dat voorkomt ook dat de deelnemers flashbacks krijgen omdat ze in de zaal zitten waar de uitvaart plaatsvond.
- We werken indien gewenst mee aan de voorbereiding van rituelen bij Essenhof (zoals ballen uitgeven voor het Lichtboom ritueel in december).
- Essenhof kan nabestaanden aanschrijven en de herdenkingsactiviteiten aankondigen. Dit onderdeel werkt alleen als beide partners werkelijk openstaan, erachter staan om dit gezamenlijk vorm te geven.
- Actieve PR en het onderhouden van een mailingslijst en nieuwsbrief over herdenken is dan een vereiste. Villa TrösT is te klein om dat uit te voeren. Kan een mooie bijdrage van Essenhof zijn.

Plannen voor de komende jaren

- Bereiken en betrekken van jongeren.
- Bereiken en betrekken van migranten.
- Andere begraafplaatsen inspireren.
- Uitbouwen SterfTalks.
- Luisterexpertise centraal zetten en delen.