

Onderling gesprek centraal in Zorg Verandert

(vervolg)

Hoe gaat het in de gespreksbijeenkomsten?

Bij de trainingen van de gespreksbegeleiders Zorg Verandert kwam regelmatig de nodige aarzeling en scepsis naar voren. Zouden de ouderen wel in kleine groepen open hun problemen en zorgen aan elkaar willen vertellen? Bieden deze gesprekken wel de vervolgstappen die we nodig hebben?

Nu we zoveel maanden verder zijn zien we de eerste contouren van de opbrengsten van de gespreksbijeenkomsten. De hieronder staande punten zijn gebaseerd op de verslagen die tot dusver zijn ingeleverd.

Locatie

De meeste gespreksbijeenkomsten vinden plaats op locaties waar mensen gewend zijn elkaar te treffen. Dat kan een buurthuis zijn, een verenigingsbouw, kerk of moskee. Als het maar een vertrouwde plek is. Een Chinese organisatie houdt gesprekstafels in een Chinees restaurant. Samen rond de tafel en daarbij iets eten. Dat past bij de Chinese cultuur en helpt het gesprek op gang. Een Iraaks-Koerdische organisatie koppelde de gespreksbijeenkomsten aan de gezamenlijke seizoensafsluiting, vlak voor de zomer. Vanwege de hitte plaatste men de stoelen buiten in het park. In de training was al door anderen geopperd dat je een gespreksbijeenkomst ook buiten kunt houden, als de kosten voor een zaal te hoog zijn. Deze organisatie bracht het idee meteen in praktijk. Dat leverde een heel positieve ervaring op.

Een Turkssprekende organisatie koos voor een huiskamerbijeenkomst. 'Dat geeft een veilige en warme sfeer', vertelde de gespreksbegeleidster na afloop. Zij bedankte de gastvrouw met een bos bloemen.

Basis

De meeste groepen waar nu gespreksbijeenkomsten worden gehouden hebben eerder al een of twee voorlichtingsbijeenkomsten meegemaakt over de veranderingen in de zorg. Dat is een goede en eigenlijk onontbeerlijke basis voor een verdergaand gesprek. In de verslagen van de bijeenkomsten bij groepen waar eerder geen voorlichting heeft plaatsgevonden lezen we meestal terug dat de gespreksbegeleiders er toch voor moeten kiezen eerst een stukje informatie over de actuele ontwikkelingen te bespreken. Pas dan kan de bedoeling van de gespreksbijeenkomst goed duidelijk gemaakt worden.

Openheid en ervaringen delen

De opstelling van de gespreksbegeleider is essentieel. Je moet durven je rol als voorlichter die alles weet en het houvast van een powerpointpresentatie los te laten. Ook moet je duidelijk maken dat jij niet degene bent die de problemen komt oplossen. Dat is een leerproces. Regelmatig horen en lezen we terug hoe verrast de gespreksbegeleiders zijn dat de gesprekken zo open zijn. Overigens lukt het zeker niet overal om zomaar het onderling gesprek op gang te brengen. Soms zijn deelnemers niet gewend om eigen ervaringen op tafel te leggen. Het lijkt erop dat de terughoudendheid bij mannen groter is dan bij vrouwen.

Twee gespreksbegeleiders merkten op dat in de gesprekken nieuwe ervaringen werden gedeeld in de groep. De deelnemers kenden elkaar al langer en kwamen regelmatig bij elkaar. Maar nu kwamen verhalen naar voren die ze van elkaar nog niet kenden. De bijeenkomst hielp om hier expliciet bij stil te staan en bracht veel nieuwe dingen naar voren. Dat werkte heel positief voor de groep.

Dromen is niet makkelijk

Dromen over later is nog wel eens moeilijk. Soms heeft dat te maken met de veelheid aan problemen waar men mee te maken heeft of met 'verlamming' door het mislukken van de dromen waarmee men de migratie is begonnen. Dat kan het nadenken over mogelijkheden blokkeren. In andere gevallen staat het geloof in de weg. 'God of Allah zorgt voor mij, ik moet vertrouwen hebben dat het goed komt'. Anderen willen liever niet vooruitkijken: 'Pluk de dag, dat is mijn motto'.

Stappen en stapjes

De gespreksbijeenkomsten zijn erop gericht deelnemers te stimuleren om na te denken welke stappen (dat mogen ook kleine stapjes zijn) zij zelf kunnen zetten om hun kwaliteit van leven te vergroten en zich voor te bereiden op later.

Hier komt ook de gedachte van samen-redzaamheid als vanzelf naar voren. Soms wordt in een bijeenkomst naar aanleiding van het verhaal van één aanwezige uitgebreid gesproken over de mogelijkheden die er voor hem of haar zijn. Vaak bieden dan enkele andere deelnemers concrete ondersteuning aan. In andere bijeenkomsten komen ideeën op om als groep activiteiten op te pakken.

Een kleine greep uit de voornemens die geformuleerd worden:

- *'Ik zal jou helpen om het gesprek met de zorgorganisatie te voeren, zodat ze de fout die ze hebben gemaakt weer kunnen herstellen.'*
- *'Wij gaan samen met jou het keukentafelgesprek voorbereiden. Dan kun je beter vertellen hoe het met je gaat en wat je nodig hebt.'*
- *'We gaan telefoonnummers uitwisselen. Dan kunnen we vaker iets samen afspreken.'*
- *'Ik wil iets plannen voor later. Ik wil het niet allemaal laten gebeuren, zoals onze ouders dat deden.'*
- *'Ik ga mijn kinderen adviseren hun geld in Nederland te besteden en niet in Turkije. Ze moeten niet dezelfde fout maken als ik.'*
- *'Ik ga me aanmelden bij een bejaardenhuis om vrijwilligerswerk te doen.'*
- *'We hebben zoveel vragen besproken. We gaan samen op zoek naar de antwoorden, informatie opzoeken, we gaan naar de Vraagwijzer en zelf meer initiatief tonen.'*
- *'Ik ga met mijn kinderen en omgeving praten over mijn wensen voor mijn uitvaart. Dat hoort ook bij later.'*
- *'We gaan een rondleiding vragen in een woonzorgcentrum.'*
- *'Ik ben me bewust geworden dat mijn netwerk belangrijk is. Daar moet ik iets mee doen.'*
- *'Ik ga de voorwaarden van mijn zorgverzekeringspolis eens goed bekijken. Misschien kan het wel anders.'*

Meer bijeenkomsten achter elkaar

Regelmatig wordt aangegeven dat het beter is twee (of nog beter drie) bijeenkomsten te houden. Dan hebben de deelnemers de tijd te wennen aan deze nieuwe manier van werken. Tussen de bijeenkomsten gaan de eigen gedachten en het gesprek in de eigen omgeving verder. Zo kan de gespreksbegeleider de deelnemers geleidelijk meenemen van dromen naar doen.