

Terugblik Aan Tafel Ontbijtsessie 7 april 2022

Opveren na verlies vergt *caring & daring*

'AAN TAFEL'

Veerkracht is het vermogen om mee te buigen met wat er gebeurt. Tijdens een feestelijke Aan Tafel ontbijtsessie op 7 april 2022 vertellen sprekers waar zij veerkracht vandaan halen. En waarom dat juist nu belangrijk is.

De ruimte bij Fontys Tilburg waar de ontbijtsessie plaatsvindt, is versierd met slingers. Behalve broodjes staan er ook taartjes klaar. Aan Tafel bestond in de coronatijd namelijk vijf jaar. Nu fysieke bijeenkomsten weer mogelijk zijn, wordt hier alsnog even bij stilgestaan.



Ook het onderwerp van vandaag houdt verband met de pandemie. Vaste spreekstalmeester Eelco Romijn, die vandaag zijn laatste optreden heeft, interviewt Annette Zoete. Ze werkt als manager bedrijfsvoering jeugd en GZ-psycholoog bij GGz Breburg. Annette vertelt dat de lockdowns veel van kinderen en jongeren hebben gevraagd. "Alleen jeugd met autisme is er goed uitgekomen." Kinderen met eetstoornissen waren juist extra kwetsbaar. Waarschijnlijk heeft dat te maken met controle, maar dat wordt nog onderzocht." Veel jongeren kwamen bij de GGz binnen met spoed of vanwege een crisissituatie.

Annette gaat ook in op online behandelen, wat niet per se een succes was. Niettemin biedt digitalisering mogelijkheden voor een betere geestelijke gezondheidszorg. Zo hebben cliënten door de komst van de persoonlijke gezondheidsomgeving (PGO) meer invloed op hun behandeling.

Corona-buddy

De volgende die wordt geïnterviewd is de 27-jarige Puck. De ervaringsdeskundige blijkt een toonbeeld van veerkracht. Puck werkte in de horeca en moest in maart 2020 op zoek naar ander werk. Via haar ouders kwam ze terecht in het ziekenhuis, waar ze werd ingezet als corona-buddy.

Daardoor weet de zelfbenoemde laatbloeiër nu wat ze écht wil. Niet werken in de outdoor sport of bij defensie - waar ze eerder mee bezig was - maar als ambulanceverpleegkundige.



“Ik heb gevonden wat ik echt leuk vind omdat ik de kans kreeg.” Terugkijkend was ook een kwestie van blijven proberen en niet opgeven. Puck besluit met een oproep: “Volg je hart.”

En dat is precies de boodschap waar Heidi van den Hout haar verhaal mee begint. “Dit was niet afgesproken”, zegt ze, terwijl ze een hartje laat zien waarop staat: volg je hart, want het klopt. Heidi is projectleider Welzijn Pedagogiek bij Fontys. “Ik voel me daar helemaal op m’n plek.” Ze werkt veel samen met Lonneke Schilders, trainer/coach bij Fontys.

Ademhalingstechnieken

Beide vrouwen larden hun verhaal met persoonlijke ervaringen. Lonneke heeft een eigen praktijk als ademcoach, genaamd De Stromerij. Niet lang geleden kreeg ze veel last van oorsuizen. Artsen zeiden dat ze ermee moest leren leven. Daarop besloot ze op haar eigen manier aan herstel te



werken. Ze nam rust en paste ademhalingstechnieken toe, waardoor het nu veel beter gaat. “Ik ben zo ontzettend dankbaar dat ik hier nu sta.”

Lonneke laat het publiek ervaren wat ademhalingsoefeningen met je kunnen doen. Mensen in de zaal gapen, voelen zich minder gejaagd. Studenten die Lonneke ademhalingstechnieken leerde, ervoeren ook het effect. “Ademhaling is een tool die je altijd bij je

hebt”, zegt Lonneke. “Die kun je altijd gebruiken voor je eigen veerkracht.”

Bergbeklimmer

Het verhaal van Heidi gaat over *caring and daring*. Ze toont een plaatje van een gezeekerde bergbeklimmer. “Als er veiligheid is, kun je uitgedaagd worden.” Ze vervolgt: “Ons brein houdt niet van pijn. We blijven er liever van weg, maar maken het allemaal mee.” Dan is het belangrijk een veilige basis te hebben, maar ook om weer uitdagingen aan te gaan.

Net als Lonneke werkt Heidi met groepen studenten. De jongeren praten dan niet alleen over wat hen stress geeft, maar geven elkaar ook tips. “Studenten merken daardoor dat ze zinvol en nuttig voor elkaar zijn.” Heidi laat cijfers zien over de impact die corona op studenten heeft gehad. Circa de helft heeft last van angst of somberheid; ongeveer twee derde kampt met emotionele uitputtingsklachten, vier op de tien voelt zich eenzaam. Bevordering van studentenwelzijn rust volgens Heidi op vijf pijlers. Een ervan is hulpaanbod. “Elke student zou moeten weten, moeten voelen dat ze hulp kunnen vragen. Ook durven aangeven dat je er alleen niet uitkomt, heeft met veiligheid te maken.”



“Elke student zou moeten weten, moeten voelen dat ze hulp kunnen vragen. Ook durven aangeven dat je er alleen niet uitkomt, heeft met veiligheid te maken.”

Je veilig voelen is een randvoorwaarde om hulp te kunnen vragen.

Transitiecirkel

Heidi had vijftien jaar geleden een levenservaring die een groot beroep deed op haar veerkracht. Ze toont het boekje 'Vingerafdruk van verdriet', dat ze kreeg als verjaardagscadeau van een buurvrouw. "Zes dagen tevoren was mijn grote liefde overleden." Ze bleef achter met hun op dat moment tien maanden oude dochtertje. Het boekje was waardevol: "Ik geloof heel erg in kennis. Weten over verlies helpt je." Zo blijkt rouwen een kwestie van stilstaan bij verlies én bij herstel en dan juist de slingerbeweging kunnen maken hiertussen.

Hoe je kunt omgaan met verlies en verandering, is samengebracht in de transitiecirkel. Alle factoren in de cirkel zijn belangrijk, maar mensen slaan vaak stappen over. "Ze gaan dóór, moeten door." Dan ontstaat gestagneerde verandering, wat zich uit in onder meer weerstand, isoleren en verlies ontkennen. In zo'n situatie helpt het om verlies bespreekbaar te maken. Ze laat een pluche vis zien: "Leg het op tafel, anders gaat het rotten. Probeer taboes bespreekbaar te maken."

Heidi leerde haar eigen veilige basis te zijn en zichzelf uit te dagen. Maar ze had dit niet gekund zonder anderen die haar *caring and daring* boden. Tot slot leest ze een gedicht voor van Floortje Agema, 'Mijn stomme rugzak.' De boodschap: zie elkaar, elkaars zorgen en verdriet, maar ook elkaars kracht en liefde.