

Janke Jeltsje van Dijk,  
Trijntje Scheeres-  
Feitsma, Marcelle  
Mulder, **Bezielde jaren.  
Zingevingsactiviteiten  
met ouderen, hun familie,  
vrienden en vrijwilligers.  
Twaalf levensthema's.**

Perspectief Uitgevers,  
Utrecht 2016. ISBN  
9789491269141, 144 pag.,  
€ 29,50

*Bezielde jaren* is een mooi vormgegeven boek. Bovendien heel helder en toegankelijk van opzet. Het doet in vormgeving, opzet en uitvoering denken aan *Sprekende handen* van Paula Irik; die heeft dan ook een sprankelend voorwoord geschreven. Het boek biedt een handreiking bij het opzetten en organiseren van zingevingsactiviteiten met ouderen. Het wil daarbij een brede doelgroep aan medewerkers van verschillende disciplines en vrijwilligers bereiken. Gezien de bezuinigingen in de zorg willen de auteurs de beschikbare krachten bundelen om door samenwerking zoveel mogelijk ruimte voor zingevingsactiviteiten te scheppen voor ouderen. Het mondt uit in een warm pleidooi voor het opbouwen en onderhouden van een netwerk.

In het eerste gedeelte van hun handreiking verantwoorden de schrijvers hun werkwijze. Uitgangspunt is het verlangen van mensen naar verbinding met anderen. Bij de voorbereiding van de bijeenkomsten willen de schrijvers zoveel mogelijk men-

sen inschakelen die op welke manier dan ook betrokken zijn bij ouderen. Eén tip is het opvangen van een groot vel papier om een zogenaamd woordweb op te maken bij het komend thema. Wie wil kan een suggestie doen. Zo kan een ieder al in de voorbereiding van de bijeenkomst meedoen. Met het gebruik van de moderne media is in de opzet van het werkboek rekening gehouden. Van internet zijn goed bruikbare foto's te downloaden en in het werkboek wordt actief verwezen naar websites. Waar ik deze foto's aanbied in groepen, blijven de deelnemers aandachtig staren naar het gegeven beeld en komt een gesprek op gang.

In het tweede gedeelte worden twaalf voor iedereen waarschijnlijk herkenbare levensthema's stapsgewijs en volgens een vast patroon uitgewerkt. Aan bod komen: handen uit de mouwen, rust en inkeer, vriendschap, verandering en uitdaging, liefde, dromen en idealen, genieten, ontmoeten, oogsten, familie, loslaten en schenken en ontvangen. De thema's worden volgens een vast patroon uitgewerkt. Eerst het eerste deel nog eens lezen, zo adviseren de schrijvers stevast bij elk nieuw thema. Dan volgt een korte introductie van het thema, en komen ideeën voor een sfeertafel, suggesties voor activiteiten en creatieve bezigheden, gespreksvragen en stellingen. Tot slot verwijzingen naar kunst en cultuur. Deze twaalf thema's worden bovendien verbonden met het ritme van de seizoenen. Voortborduren op woorden en

wegmijmeren bij muziek: mensen doen het als vanzelf. Wanneer ik na een bijeenkomst aan de hand van het thema 'ontmoeten' (p. 91 vv.) de deelnemers vraag om een woord waar we de volgende keer mee zullen beginnen, krijg ik direct 'vergankelijkheid' in de schoot geworpen. Tot slot worden in het derde gedeelte van het boek suggesties gedaan die de continuïteit van zingevingsactiviteiten kunnen waarborgen of bevorderen. Heel praktisch, pragmatisch en dichtbij de werkvloer of de woonwijk en in alle eenvoud. Er wordt aan collega's, medewerkers en vrijwilligers een weg gewezen.

Het boek is gericht op een ieder die op enigerlei wijze betrokken is in het werken of omgaan met ouderen. Activiteitenbegeleiders, die ik het boek laat zien, reageren enthousiast en lijken het heel bruikbaar te vinden. Zij willen er zeker mee aan de slag en vinden houvast in de heldere taal en aangereikte ideeën. Van directe naasten tot medewerkers uit verschillende disciplines en vrijwilligers, iedereen krijgt een plek en wordt aangesproken. De geestelijk verzorger wordt uitgedaagd om in samenwerking met de activiteitenbegeleider meer en meer een coachende rol op zich te nemen. Het advies luidt: zo min mogelijk zelf doen, vooral overlaten aan andere bij ouderen betrokkenen, en erop blijven vertrouwen dat er ook voor de geestelijk verzorger een plek en taak blijven bestaan. Er is en blijft, hoe dan ook, werk aan de winkel voor onze beroeps-

groep. Juist hier rijzen bij mij de vragen, die de schrijvers zelf ook benoemen. Is de beschreven praktijk wel haalbaar op andere plekken? Zijn er op de werkvloer nog voldoende helpende handen te vinden? Is er genoeg innerlijke rust? En is aanmoedigen, ruimte scheppen en tijd vragen wel voldoende? Het werkboek roept bij mij ook de vraag op welke rol mij als geestelijk verzorger het beste past: inspirator, coach, of doe-het-zelver? Durf ik mij toe te vertrouwen aan een andere manier van werken of blijf ik trouw aan mijn eigen wijsheid: gewoon een kaarsje branden en tijdens de bijeenkomst aan de hand van een enkele tekst of een lied ontdekken wat er gebeuren gaat, durven vertrouwen op wat komt en aangereikt wordt... Ben ik soms meer een doe-het-zelver?

Arja Hoogerbrugge, geestelijk verzorger, Florence, Den Haag

Bessel van der Kolk,  
**Traumasporen. Het herstel van lichaam, brein en geest na overweldigende ervaringen.**

Uitgeverij Mens!, Eeserveen  
2016. ISBN 978 94 6316  
0315, 575 pag., € 39,50

Bij de grote razzia's in november 1944 in Rotterdam werd mijn vader opgepakt en met duizenden jonge mannen naar Duitsland afgevoerd. Na maanden van dwangarbeid kon hij ontsnappen, dook onder bij een goede Duitse boerenfamilie en zwierf terug, tussen de fronten

door. Na de capitulatie stond hij ineens weer voor mijn moeder. In het begin heeft mijn vader veel van zich afgepraat, maar bij het ouder worden sprak hij er minder over. Toen mijn kinderen wilden weten wat opa allemaal in de oorlog had meege maakt, zweeg hij. Hij was bang dat de emoties te sterk werden, dat hij nachtmerries zou krijgen en uit zijn evenwicht zou raken. Na lezing van *Traumasporen* begrijp ik nog beter hoe ingrijpend zijn ervaringen waren en vooral hoe die zijn leven lang in hem hebben doorgewerkt. De schrijver, geboren in 1943 en van origine een Nederlander, is oprichter en medisch directeur van het *Trauma Center* in Brookline, Massachusetts, in de VS. Bovendien is hij hoogleraar psychiatrie aan de Universiteit van Boston en ook directeur van het *National Complex Trauma Treatment Network*.

Hij maakt inzichtelijk wat een trauma veroorzaakt, welke kenmerken het heeft en hoe destructief en ontwrichtend de gevolgen zijn voor het dagelijkse leven van getroffenen. Hij wijst ook een weg uit het trauma door aan te geven hoe getraumatiseerden ondersteund kunnen worden om weer dichter bij zichzelf te komen, de emotionele verdoving achter zich te laten en opnieuw relaties met anderen aan te gaan. Decennia lang heeft de schrijver gewerkt met getraumatiseerde mensen en heeft hij zich geheel in de behandeling van hun ingrijpende klachten gespecialiseerd. Het gaat daarbij om oorlogsgetroffenen – het waren de Vietnamveteranen die de problema-

tiek van het trauma allereerst voor hem op de agenda zetten – maar ook om slachtoffers van ongelukken en geweldsmisdrijven in de openbare ruimte. En daarnaast huiselijk en seksueel geweld achter de voordeur, mishandeling en verwaarlozing in gezinnen leveren dagelijks trauma's op.

Ook geestelijk verzorgers komen in aanraking met patiënten in ziekenhuizen of bewoners van zorgcentra die getraumatiseerd zijn. Zo maakte ik het verschillende keren mee dat oudere patiënten op de afdeling geriatrie, een gesloten afdeling in het ziekenhuis waarin ik werkzaam ben, ineens weer in de oorlog in het kamp zaten, met alle heftigheid die daarbij kwam kijken. Kennis van wat een trauma is en doet, ook nog zó lang nadat het is ontstaan, is van groot belang in de omgang met deze patiënten en bewoners. Daarbij kunnen wij heel veel leren van de ervaringen en de inzichten van de auteur als het gaat om het Post Traumatisch Stress Syndroom. De nieuwste wetenschappelijke ontwikkelingen komen aan bod, bijvoorbeeld op het gebied van de hersenwetenschappen, zoals het groeiende inzicht in de ontwikkeling van het brein. Een trauma trekt sporen in onze hersenen, in onze geest en in ons lichaam. Letterlijk tast het trauma het brein aan. Daarom is het voor getroffenen ook onmogelijk om alleen door gesprekken hun trauma te verwerken. Erover spreken – zo het al mogelijk is – raakt alleen het meest jonge deel van de hersenen. Het soms zo moeilijke,