

## Verslag Vrouwenontmoetingsdag 21 november 2010

### Somberheid,

### Hoe ga je ermee om en hoe herken je dit bij jezelf en de ander.

#### **Locatie**

De kunstzaal van het CBK, (Centrum Beeldende Kunst)

In het stadsdeelhuis Amsterdam-Oost. Oranje Vrijstaatkade 71, 1093 KS in Amsterdam.

<http://www.cbkamsterdam.nl/index.php?secID=0>

#### **Organisatie:**

De organisatie voor deze dag was in handen van

- De Amsterdamse Vrouwengroep van de RLRA (Raad voor Levensbeschouwingen en Religies te Amsterdam) [www.amsterdamsevrouwengroep.nl](http://www.amsterdamsevrouwengroep.nl)
- NCJW (National Council of Jewish Women Nederland)
- OMVA (Organisatie Marokkaanse Vrouwen Amsterdam)
- Het Ignatiushuis (Centrum voor geloof en cultuur) <http://www.ignatiushuis.nl>
- de preventieve afdeling voorlichting van Punt P [www.puntp.nl](http://www.puntp.nl) Punt P is van Arkin (voormalige Riagg) en de Jellinek
- De uitnodiging is ontworpen door Sjoerd Kulsdom, Grafisch Ontwerper, [www.dotbydot.nl](http://www.dotbydot.nl)
- De foto's zijn genomen door Ania Bien [aniabien@hotmail.com](mailto:aniabien@hotmail.com) fotografe en Hilde Claas



#### **Financieel**

Financieel werd de ontmoetingsdag ondersteund door de Raad voor Levensbeschouwingen en Religies te Amsterdam. <http://rlra.blogspot.com>.

Arkin de Christengemeenschap in Amsterdam (Thomaskerk).

#### **Impressie:**

75 vrouwen waren naar de ontmoetingsdag gekomen. Veel verschillende vrouwen, zowel in leeftijdsopbouw, afkomst, cultuur, religie en levensovertuiging. De rede waarom zij deze dag bezochten was heel divers. Zo waren er vrouwen, die speciaal voor het thema kwamen maar ook vrouwen, die meer kwamen om elkaar te ontmoeten.

We mochten gebruik maken van de prachtige kunstzaal in het splinternieuwe stadsdeelhuis van Amsterdam-Oost. In deze zaal is de kunsttuin gevestigd van het CBK. In de zaal hingen daarom overal prachtige kleurrijke schilderijen. Zoals vanouds was gezorgd voor lekkere versnaperingen, meegebracht door de organisatie en door deelnemende vrouwen.

In tegenstelling tot de gebruikelijke werkwijze bij onze Vrouwenontmoetingsdagen, had de organisatie er deze keer voor gekozen, om professionele hulp in te roepen van de afdeling preventie van Punt P. Deze voorlichtingsafdeling heeft een uitgebreid voorlichtings- en cursusprogramma.

Na een korte welkom en introductie was het woord aan Mirjam Algera, medewerkster van Punt P. Mirjam Algera gebruikte het voorlichtingsprogramma om de deelnemers interactief de signalen van somberheid te leren herkennen. Zij besteedde ook aandacht aan oorzaken, die reden kunnen zijn van somberheid.

Een hoogtepunt was het openhartige verhaal van Leni van Es. Lenie deelde met ons haar ervaring hoe ze zelf vanuit een hele sombere fase in haar leven weer geluk kan ervaren. Het belangrijkste onderdeel van de middag waren toch de gespreksgroepen. De deelnemers konden na de pauze kiezen uit 6 verschillende werkvormen: tekenen, het schrijven van een verhaal, een workshop over het werk van mantelzorgers, een workshop over de invloed van muziek en kunst op somberheid, een gespreksgroep over de bespreekbaarheid van somberheid en een gespreksgroep met als kernvraag "Hoe ga je om met schuldgevoelens".

Het kiezen voor deze werkvormen was een gouden greep. De deelnemers kozen waar zij zelf behoefte aan hadden en waar zij zich het beste in thuis voelden. De groepen konden zich allemaal verheugen op een mooi aantal deelnemers en alle geplande groepsactiviteiten konden doorgaan. Door de intimiteit van de werkgroepen kwamen de gesprekken goed opgang en waren inhoudelijk vaak diepgaand. Na een korte nabespreking volgde een uitbundige voorstelling buikdansen van Yonina, begeleid op de drum door Cissie. Een groot aantal deelnemers deed met plezier mee. De overigen sloegen het tafereel met enthousiasme gade.



## ***Verloop van de dag:***

### **Welkom en introductie**

Catherine Steenbeek van het CBK heet de aanwezigen welkom en vertelt over deze prachtige locatie.

De dagvoorzitter, Habiba Bouanan (medewerker van de Organisatie Marokkaanse Vrouwen Amsterdam), vertelt in het kort over de keuze van dit thema: "Somberheid en depressiviteit onder vrouwen neemt toe. Er zijn vele oorzaken. Vaak praten vrouwen hier liever niet over en zij houden dit verborgen. Je vertelt een ander niet graag dat het niet goed met je gaat. Toch is het juist heel belangrijk om er met iemand over te praten. Er zijn een aantal belangrijke signalen, die er op kunnen wijzen dat iemand niet goed in zijn vel zit, of somber is. Deze signalen bij jezelf en bij anderen te leren verstaan is van groot belang. Hoe eerder iemand er over gaat praten hoe beter. Zo kan erger vaak voorkomen worden."

Voordat Habiba aan Mirjam Algera het woord geeft, vertelt Barasandeh Djavdan, over de achtergrond van het Bahaigeloof en zingt een Bahaii gebed uit Iran, het land waar zij vandaan komt. Sheila Gogol leest vervolgens een gedicht voor uit de bundel "de toekomst verklaard" van Anne Borgers. Anne heeft in deze bundel het verwerkingsproces van het verlies van haar zus verwoord in gedichten. In de korte pauzes tussen de verschillende onderdelen zal Sheila nog enkele gedichten van haar voorlezen.

Ania Bien wijst op de prachtige kunst om ons heen. Om je goed te voelen is kunst in het leven belangrijk. Dit kan beeldende, geschreven kunst en muziek zijn. Wanneer je somber bent, kan kunst je positief beïnvloeden. Ze vertelt, dat er veel gratis mogelijkheden zijn om bijvoorbeeld van muziek te genieten. Ze heeft veel documentatie materiaal mee genomen en iedereen krijgt als voorbeeld een uitkrant.

## **Mirjam Algera (Punt P)**

Over de voorlichting van Mirjam Algera van Punt P valt veel te vertellen. Het verslag is veel te kelin om alles op te nemen. Daarom een korte samenvatting van de belangrijkste punten.

- Het delen met elkaar, dat je je niet lekker voelt of ergens mee zit, is heel belangrijk. Het scheelt een heel stuk als je weet dat je niet alleen bent.
- Signalen van langdurige somberheid (langer dan 5 weken achter elkaar) wordt depressie genoemd.

### **Signalen van somberheid en een dreigende depressie.**

- *Allerlei lichamelijke klachten zoals hoofdpijn, buikpijn, misselijkheid, hartkloppingen, moeheid*
- *Vermoeidheid zonder iets gedaan te hebben en lezen zonder, dat je weet wat je gelezen hebt*
- *Slaapstoornissen (slapeloosheid of juist erg veel slapen, verschuiven van slaapritme - 's nachts wakker en overdag slapen -)*
- *Eetstoornissen (veel eten en vooral vet en zoet of helemaal niet eten)*
- *Opsluitinggedrag (zich afzonderen en het verliezen van sociale contacten, isolement)*
- *Gespannenheid (spanning voelen in het lijf en niet meer kunnen ontspannen)*
- *Lusteloosheid (geen zin om op te staan of helmaal nergens zin in hebben)*
- *Rusteloosheid*
- *Besluiteloosheid*
- *Prikkelbaarheid (niet tegen een overvloed van prikkels kunnen zoals bv. licht en geluid)*
- *Piekeren en je eindeloos in gedachten cirkels begeven*
- *Zelfverwaarlozing*
- *Het kwijtraken van je identiteit*
- *Concentratie problemen (niets meer kunnen onthouden, woorden vergeten)*
- *Nijging tot verslaving*
- *Gedachten aan de dood*

Wanneer je veel van deze klachten hebt, is de eerste stap: ga naar de huisarts en praat erover! Punt P geeft diverse cursussen en je hebt er geen verwijsbrief voor nodig. Vervolgens gaat Mirjam Algera door met de mogelijke oorzaken van somberheid en depressie. Er zijn vele soorten van depressie. Er wordt goed mee gedaan en er is veel herkenning. Veel van de oorzaken worden door de aanwezigen zelf aangedragen.

### **Oorzaken van somberheids klachten.**

- *Vrouwen hebben veel op hun schouders (werk, gezin, sociale aandacht voor anderen)*
- *Verlies op allerlei terreinen.*
- *Veel stress (financiële zorgen, welzijn van het gezin, werkring, "te druk")*
- *Hormonen (wisselende hormoonspiegels kunnen een rol spelen, post menstrueel syndroom)*
- *Gebrek aan assertiviteit (voor je zelf opkomen en grenzen durven stellen)*
- *Gebrek aan aandacht voor je zelf*
- *Persoonlijkheid (karakter, de een staat positiever in het leven dan de ander. De een praat makkelijker dan de ander. Het kan ook erfelijk zijn, dan komt het vaker in de familie voor)*
- *Cultuur (het missen van de vertrouwde cultuur en het moeilijk communiceren in een vreemde taal)*
- *Heimwee (het missen van het land of de cultuur, die je hebt achtergelaten)*



- *Te kort aan vitamine D (vaak door te weinig buiten te zijn)*
- *Te kort aan beweging*

### **Leni van Es**

Leni vertelt openhartig haar persoonlijk verhaal over het proces wat zij doormaakte. Zij vertelt hoe zij van verdriet en schuldgevoelens weer perspectief in haar leven ging zien. Haar man had een zware depressie, die uiteindelijk uitmondde in zelfdoding. Zij vertelt wat haar geholpen heeft om over deze tragische gebeurtenis heen te komen. Ze wil daarmee anderen helpen: "Het ging niet allemaal vanzelf". "Ik besepte dat ik het alleen zelf kon doen. Geluk moet je in jezelf zoeken, een ander kan alleen helpen om iets toe te voegen. Iedere dag moest ik de worsteling met mezelf aangaan. Ieder dag moest ik denken: "Wat vind ik Leuk? Wat scheidt mij deze dag vreugde? Waar heb ik nu plezier in?" Ik ben gaan bewegen, zwemmen, lopen en yoga gaan beoefenen en dat doe ik nu nog en ik ben de dingen gaan doen waar ik blij van wordt". Mijn verdriet deelde ik met anderen. Ik vond dat heel belangrijk omdat ik altijd een soort "geheim" had, wat ik met niemand durfde te delen. Kijk in je omgeving wie echt je vriend is en probeer vertrouwen te hebben.

Wat ik de deelnemers nog wil meegeven: "Verdruk de negatieve gedachten niet. Ga ook niet heel hard werken en wacht vooral niet op een ander, die jou gelukkig maakt." Jij het de regie over je eigen leven.

We waren stil en onder de indruk.

## **Gespreksgroepen**

Na een korte pauze zoekt iedereen de gekozen groep op en al snel hoor je overal gepraat en gelach. Na een uur volgt er een korte presentatie van de groeps gesprekken.

### **Gespreksgroep: Hoe ga je om met schuldgevoelens**

Sheila Gogol, de gespreksleidster, spreekt met haar groep eerst over haar eigen schuldgevoelens en hoe zwaar dit soms drukt. Dit was de aanzet voor een openhartig gesprek waarin vooral gedeeld kon worden. Zo konden de gespreksgenoten schuldgevoelens omzetten in ervaringen en dat is een ander gevoel. Deze groep wil hierover graag nog een keer verder praten.

### **Gespreksgroep: Hoe bespreekbaar is somberheid in je geloofsgemeenschap en je omgeving**

Ank Veenstra, de gespreksleidster van deze groep, trekt het onderwerp breder naar bespreekbaarheid van alle gevoelens en emoties. In eigen kring lukt het wel maar het is lastig om iemand te vinden, die een luisterend oor heeft voor jouw emoties en zorgen. In de groep zit een jonge vrouw met een handicap. Zij zegt: "er zijn weinig mensen, die mee willen denken met wat ik dagelijks doormaak en wat ik op moet brengen om een "normaal" leven te leiden als jonge vrouw". Dooddoeners uit de boeken of uit het geloof kunnen heel frustrerend zijn. Een van de jongeren heeft er moeite mee dat zij vaak zo weinig oplossingen kan bieden en neemt dit gevoel dan mee naar huis en blijft er mee rondlopen. Dit gevoel van machteloosheid is een barrière en heel herkenbaar. Je kunt de zorgen van een ander vaak niet wegnemen, maar een luisterend oor is soms al voldoende.



### **Workshop: Zorg in eigen kring**

Het kernthema van de workshop is mantelzorg. De deelnemers komen echt voor zichzelf. Deze workshop wordt gegeven door Sebnem Cim, medewerkster van Punt P en een ervaringsdeskundige. Sebnem vertelt in het kort wat mantelzorg is en wie



een mantelzorg(er) kan zijn. *"Een familielid of vriend"*.

Wat een mantelzorg(er) voor taken kan verrichten: *"emotionele zorg, eten geven, helpen bij de verzorging, bijvoorbeeld naar bed brengen. Verpleegkundige zorg zoals prikken.*

Huishoudelijke zorg *zoals wassen en strijken. Administratieve zorg zoals rekeningen betalen en opbergen en brieven schrijven naar instanties. En niet te vergeten de sociale begeleiding zoals troosten en het verwerken van een situatie"*.

Wanneer wordt er mantelzorg verricht: *"In geval van ziekte, handicap, psychische of depressieve aandoeningen en niet meer volledig voor zichzelf kan zorgen"*

Er wordt gesproken over de eventuele gevolgen van opgaan in je rol als mantelzorg(er): *namelijk overbelasting en hogere kans op depressie en isolement. Mantelzorg is onbetaald werk, vaak is zorg 30% professioneel en 70 % mantelzorg. Het is goed dat het er is, maar het kan ook heel zwaar zijn.* Er komen voorbeelden uit de groep. De belasting is heel groot. Het wordt vaak gedaan naast het hebben van een gezin en werk.

Het is voor de mantelzorg(er) belangrijk dat ook aan hem/haar aandacht wordt geschonken. Dat kan bijvoorbeeld door iemand die op ziekenbezoek komt. *Als mantelzorg(er) is het belangrijk, om het vol te houden, om aandacht te besteden aan je zelf. Dit is belangrijk voor je zelfrespect. Maak zo af en toe de balans op of bezoek eens een workshop of middagen die er zijn voor mantelzorgers, bijvoorbeeld "zorg in eigen kring" om ervaringen te delen.*

### **Workshop: Ik ben zo moe! Schrijf er eens over!**

Deze workshop wordt gegeven door Fieke Klaver van het Ignatiushuis. Tijdens het schrijven komt het contact goed op gang. De verhalen worden geschreven aan de hand van de dierenverhalen van Toon Tellingen. Zo komen een aantal dieren langs: de krokodil, de vliegende mier, een poes en een stokstaartje. Anoniem verborgen in het karakter van het dier, worden de soms ontroerende, soms heftige verhalen voorgelezen.



### **Workshop: Sombereid, je eigen expressie. Kom tekenen?**

Deze workshop wordt gegeven door Mirjam Algera van Punt P. De prachtige tekeningen worden getoond. Getekende handen; handen, die elkaar aanraken en vasthouden als teken van liefde, troost en aanraking.

### **Workshop: Sombereid en kunst. Ontspanning door muziek en beeldende kunst kan veel betekenen**

Deze workshop wordt gegeven door Ania Bien en Barazandeh Havdan (Amsterdamse Vrouwengroep). Cultuur werkt tegen depressie, mooie zachte muziek is als mediteren en het helpt.

## **afsluiting**

Habiba sluit de ontmoetingsdag af met een klein lichtje voor al degenen, die deze middag hebben mogelijk gemaakt.

Het was goed om deze middag te delen en elkaar te ondersteunen en we hebben van elkaar geleerd. Het kan ons allemaal overkomen. In het leven wisselen blijde, gelukkige momenten en teleurstelling en leed elkaar af. Soms overvallen ons periodes van sombereid.

