

Behoeftte aan een gesprek en een luisterend oor?

MOTTO VOOR THUISWONENDE OUDEREN

Waarom overkomt mij dit? Kan en wil ik dit nog wel? Hoe moet ik hiermee omgaan? Wie begrijpt mij? Waar vind ik inspiratie? Het zijn vragen die iedereen vroeger of later in het leven wel tegen kan komen en waar niet meteen een antwoord op is.

De latere levensfase kan specifieke vragen met zich meebrengen. Door een opeenstapeling van gebeurtenissen of verlies kun je last hebben van gevoelens van verlatenheid, ook als je niet alleen bent. Of een gevoel van leegte, van op jezelf teruggeworpen te zijn. En dan?

De corona crisis versterkt dit gevoel misschien wel, of werpt misschien nieuwe vragen of zorgen op waar u graag met iemand over zou willen praten.

Vanaf 1 februari is bij 'van Houten&co' in samenwerking met het Centrum voor Levensvragen Lekstroom het project MOTTO van start gegaan. Dat is er speciaal voor thuiswonende ouderen die behoefte hebben aan een goed gesprek, een luisterend oor en persoonlijke aandacht.

In MOTTO werken betrokken vrijwilligers en geestelijk verzorgers samen om er te zijn voor ouderen: door thuisbezoek, of als dat niet kan door contact per telefoon, mail of brief, afhankelijk van de persoonlijke wensen. Bij MOTTO draait het om de mens met zijn of haar levensverhaal en alles wat daarbij hoort aan vragen, vreugde en verdriet.

Herkent u zich?

Zou u het fijn vinden om in contact te komen met iemand waar u uw verhaal aan kwijt kunt, met wie u kunt praten over wat u echt bezig houdt? Herkent u zich in een of meerdere signalen op de achterzijde van deze folder en zou u eens willen horen of MOTTO wat voor u kan betekenen?

Neem dan contact op met Margot Mulders, Projectleider MOTTO
m.mulders@vanhoutenenco.nl

Bellen kan ook: 06-86808441 (op maandag en woensdag).



vanhouten&co

Herkent u bij uzelf of een naaste één of meer van het volgende?

- **angstgevoelens of zorgen over de corona crisis** en wat het betekent;
- **eenzaamheid**, (het gevoel) er alleen voor te staan;
- **een gevoel van somberte of leegte**, een gebrek aan inspiratie;
- **'waarom' vragen, onbegrip, verwarring**: 'Waarom overkomt mij dit?' of 'waarom zou ik nog doorgaan?' of 'Ik kan en wil niet meer';
- **een ingrijpende levensgebeurtenis**: verlies, trauma, conflict, (bijna) overlijden;
- **emoties die maar niet overgaan**: verdriet, angst, paniek, woede, machteloosheid, wanhoop, somberheid, frustratie;
- **een ziekteproces** en gevoelens van onmacht (denk ook aan (niet) aangeboren hersenletsel);
- **zingevingsvragen, zoeken naar verklaringen**: 'levensles', 'wat is de betekenis van wat mij overkomt?'

En heeft u behoefte aan ...

- **het vertellen van verhalen over ingrijpende gebeurtenissen**;
- **het vinden of versterken van inspiratie, kracht en hoop**;
- **het vrijuit spreken over een moeilijk thema**: schuld, levenseinde(wens), seksueel geweld, ongewenst kinderloos, schaamte, ...
- **het overzien van een moeilijke (morele) beslissing**: wel of niet behandelen, kiezen tussen belangrijke maar elkaar uitsluitende opties;

..... dan is de kans groot dat MOTTO iets voor u kan betekenen..

Motto staat voor Meelevende Ondersteuning ten behoeve van Thuiswonende Ouderen. Het is een project van 'van Houten&co' in samenwerking met het Centrum voor levensvragen Lekstroom.