

Welkom op de thema-
avond
Het verhaal van je
leven



JongSeniorenZM



Tom Otterness: Compassie



Wie zijn wij?



Wat willen we bereiken?

Hoe doen we dat?

JongSeniorenZM

Programma

19.30 uur - 20.00 uur: inloop inclusief bezoekje aan diverse informatietafel

20.00 uur: welkom door Henriëtte Bos

20.10 uur: “Levensfases” door Koert Vrijhof

20.20 uur: “Mijn verhaal” door Helen de Roos

20.30 uur: “Breuklijnen en levenslessen” door Rob Oele

20.45 uur: kleine groepen met elkaar in gesprek

21.45 uur: plenaire uitwisseling met Toon Vessies

22.00 uur: afsluiting door Henriëtte Bos



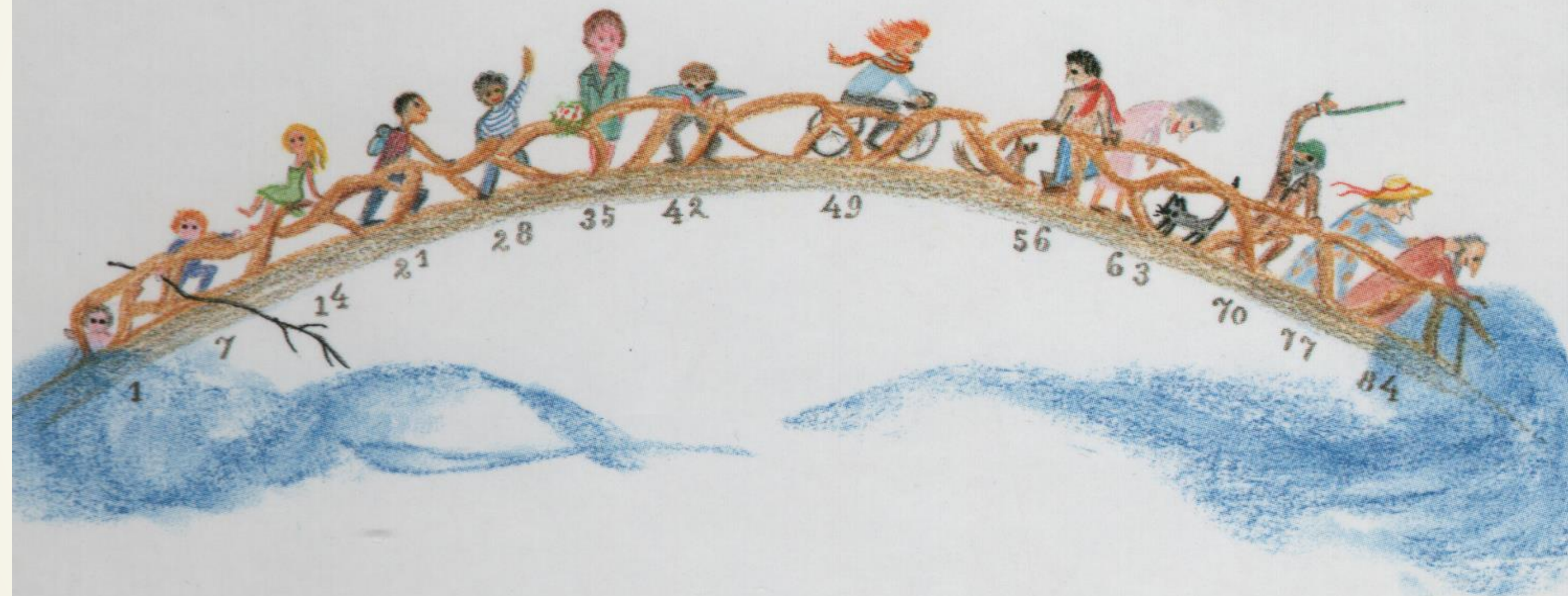
Zingeving Jong Senioren Zoetermeer

Levensfases

Koert Vrijhof

Nog vele jaren

De symboliek van elk levensjaar



Een boek voor het leven
geschreven door Hans Korteweg
met illustraties van Erica Duvekot

blinken

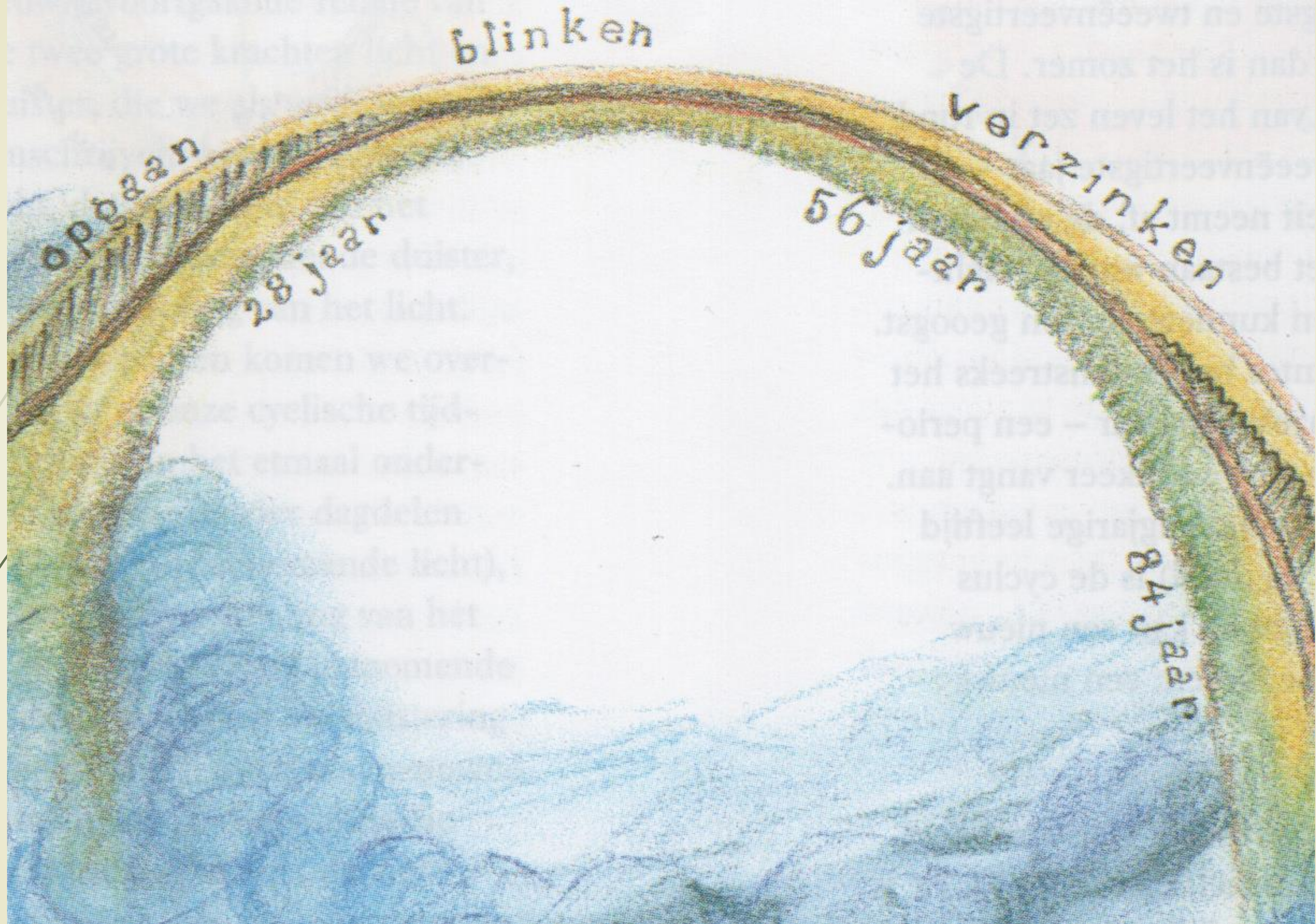
opstaan

28 jaar

56 jaar

verzinken

84 jaar







Levensverhalen



Helen de Roos



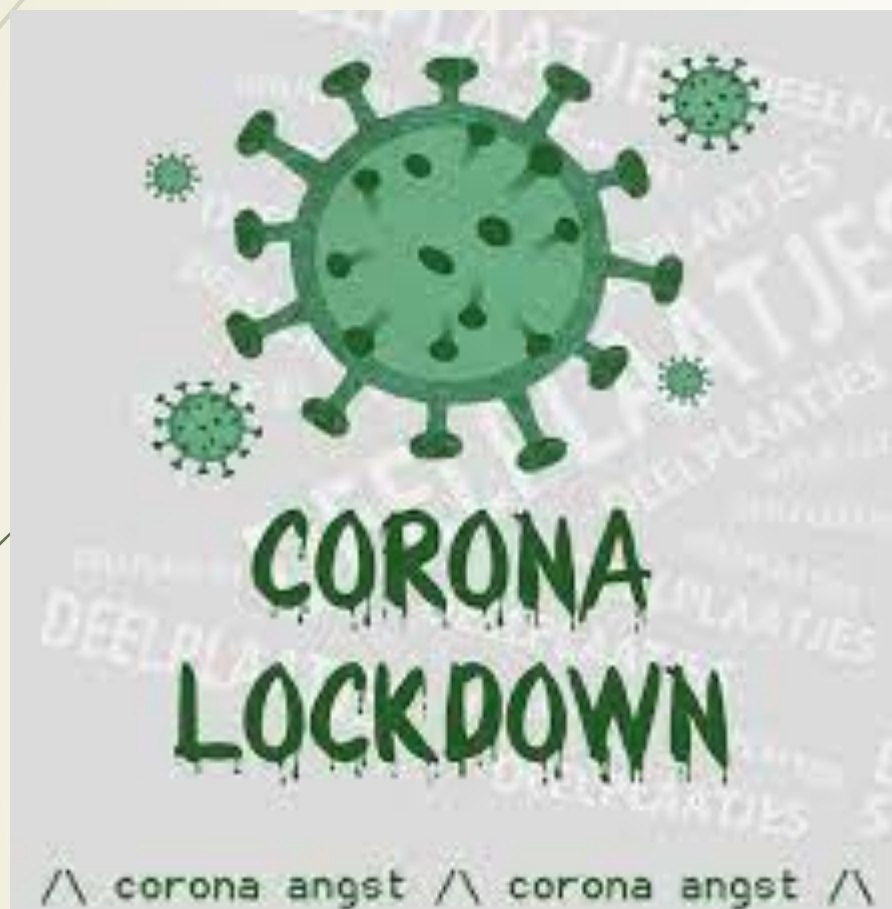
Hartrevalidatie



Met pensioen gaan



Corona, verhuizingen, mantelzorg



Hernieuwde zingeving

inzicht zingeving
verschillen
open verbinding veiligheid
inspiratie uitwisseling leren verandering
overeenkomsten luisteren
aandacht nieuwsgierig nuance
vragen oogsten geduld
aanname respect
zaaien ruimte



Breuklijnen en Levenslessen

Door Rob Oele

Voorstellen

- **70 jaar oud, pakweg 7 jaar met prepensioen**
- **Ontwikkelingspsycholoog, gewerkt bij overheid**
- **Gescheiden, uit dat huwelijk 2 kinderen die elk 2 kinderen kregen waarvan 1 is overleden, daarover later meer irt 'Een groter hart'**
- **Woon 35 jaar samen met mijn partner Annemarie in Zoetermeer**

Breuklijnen wat zijn dat?

**Iets uit de geologie?
Komt ook bij mensen
voor**



Breuklijnen in mensenlevens

- **Komen regelmatig voor, iedereen heeft het wel (eens)**
- **Gevoel van 'ervoor en erna'**
- **Ingrijpende gebeurtenissen, zoals verlies dierbare, ernstige ziekte, verlies inkomen/werk, scheiding**
- **Ook kinderen krijgen en aangaan van ander bestemming in je leven**
- **Noopt tot herstart; je laat iets achter en begint (deels) opnieuw**
- **Nieuwe doelen, inspiratie en zingeving**

**Vaak geen gemakkelijke
overgang**

**Kan jaren duren met vallen
en opstaan (brug links)**

**Dus fijn als het weer
'normaal' gaat (brug rechts)**

**Dan blikken we er niet gauw
op terug**



Levenslessen

- Het is zinvol om er op te reflecteren vanwege levenslessen
- Van nut voor dierbaren (je kinderen) en jongere generatie
- Met name als ze ook een breuklijn in hún leven meemaken
- Dat kan helpen een weg en (nieuw) perspectief te vinden

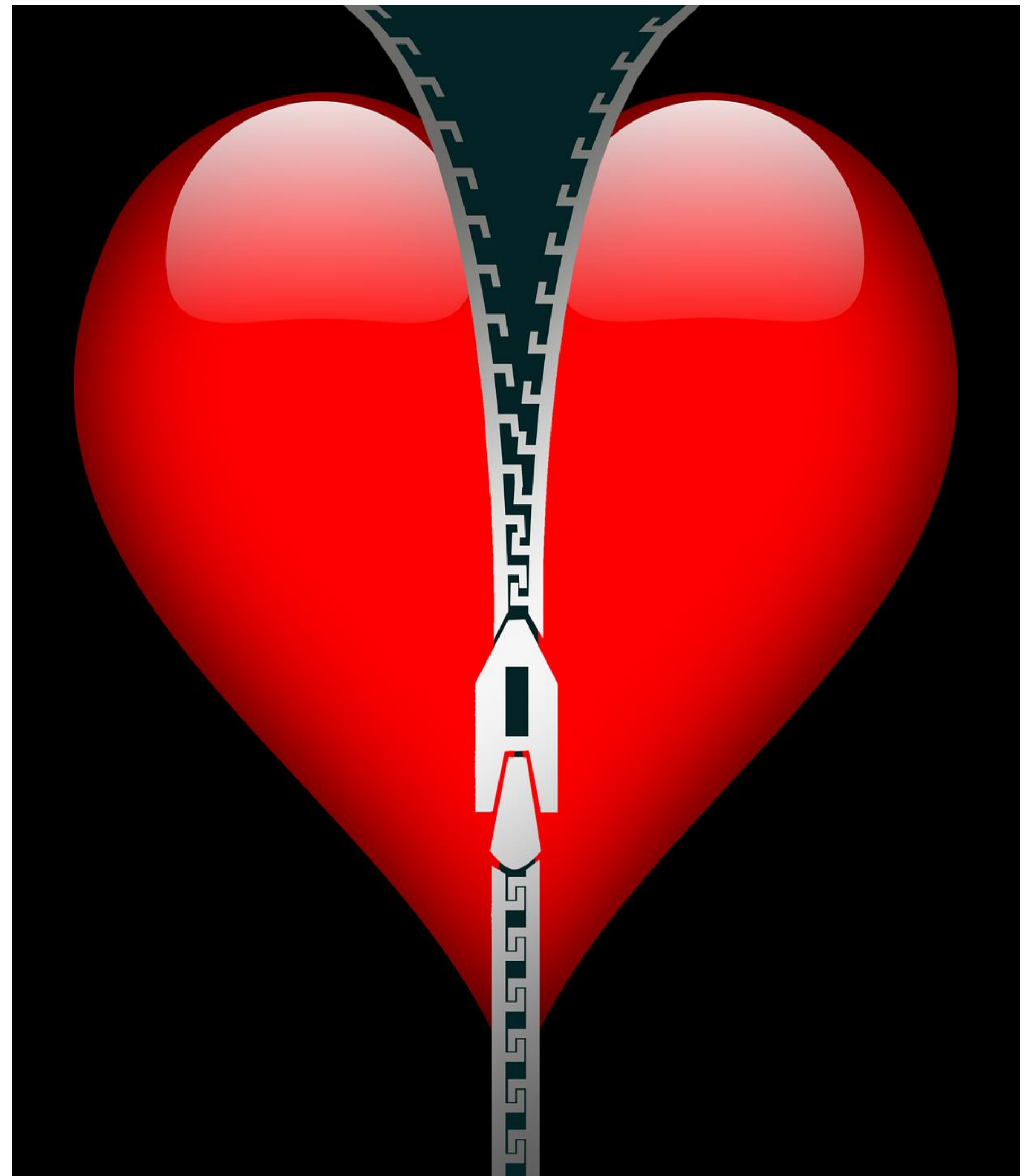


Breuklijn 1 uit mijn eigen leven

Scheiding

Mijn wereld op zijn kop

Therapie



Levensles

- Een crisis biedt ook nieuwe inzichten over jezelf
- Te idealistische kijk op mijn verbroken relatie; geleerd om realistischer over verwachtingen in mijn relatie te blijven praten
- Verbinding met mijn zoon Joris verwaterde



Breuklijn 2

- 30 jaar later met prepensioen en ik ging met pijn in het hart weg
- Viel in bekende zwarte gat
- Joris verloor door overval dief in Cambodja vrouw en dochter
- Wrang maar gaf me nieuw doel en zingeving
- Ik kon hem gelukkig helpen





Een groter hart

- Ik heb deze breuklijn ook verwerkt door een boek te schrijven
- Het gaat over hoe ik Joris als zijn vader probeerde te ondersteunen
- En zeker ook over zingeving na een groot verlies

Levenslessen hieruit

- Pensionering kan moeizame breuklijn zijn
- Decennia later kun je alsnog een verbinding herstellen (en ook van de nood een deugd maken)
- Deze breuklijn zet zoektocht naar zingeving en levenswijsheid in gang (levensfase)



Tot slot

- Iedereen heeft levensbreuklijn(en)
Helen: probeer in beweging te komen
- Die bevatten levenslessen die van nut zijn voor anderen
- Nu pauze voor een drankje daarna ruimte om jullie levenslessen te delen

