

## Verslag een 'Zinvol gesprek'

Op vrijdag 29 maart vond opnieuw een 'Zinvol gesprek' plaats met als thema 'Loslaten'. Dit keer werd bijeengekomen in eetcafé de Goede Buur, Albrandswaard, Meerzicht. Het gesprek kwam vlot op gang. Iedere aanwezige had inbreng, een enkeling had daarbij een steuntje nodig.



Loslaten is een bekend thema voor (jong)senioren:

- Werk, het overlijden van partner en/of vrienden, uithuisgaande kinderen
- Toenemende fysieke en psychische beperkingen nopen tot loslaten

Belangrijke inzichten en ervaringen werden gedeeld:

- Tel je zegeningen, er zijn veel dingen die je (nog) wel kunt.
- Het overlijden van een behoeftige partner kan ook opluchten.
- Je kunt iemand uit liefde loslaten, dat is niet egoïstisch.
- Eerst voor jezelf zorgen, pas daarna kan je dat goed voor een ander doen
- Raak niet teleurgesteld door verwachtingen, bijv. de hulp van kinderen of andere familieleden.
- De meeste mensen luisteren niet echt.
- In de kern moet je zelf je verdriet en pijn verwerken, maar als je je verdriet niet deelt kan dat leiden tot eenzaamheid.
- Het gevoel van leegte, 'blijven hangen' toelaten kan leiden tot ruimte voor iets nieuws. Er is een tijd van loslaten, maar ook van iets nieuws vastpakken.
- Zoek op wat je aanspreekt, wat je aankan, wat je leuk vindt. Heb een 'open mind' voor wat zich aandient.

Het volgende een 'Zinvol gesprek' is alweer gepland en zal zijn op vrijdag 31 mei van 15.00 – 16.30 uur in Buurttuin Zoete Aarde, Broekwegzijde 195, 2725 PE Zoetermeer.

Als mogelijke vervolghema's zijn genoemd:

- Troost
- Moed/lef
- Rouw
- Flexibiliteit

Aanmelden is al mogelijk en noodzakelijk via [info@jongseniorenzm.nl](mailto:info@jongseniorenzm.nl)

Het maximum aantal deelnemers is 12.