



## Op de Voorgrond

Met veel genoegen ga ik in op de vraag van de redactie van Voorgrond of ik voor het tijdschrift een artikel wil schrijven over het onderwerp van mijn afstudeerscriptie: 50+, zoeken naar een nieuw evenwicht.<sup>1</sup>

Ik ervaar de uitnodiging van de redactie ook als erkenning, omdat men aandacht wil schenken aan dit thema. Erkenning is een veldfenomeen! Een belangrijk deel van de 50 plussers vraagt erkenning voor hun behoeften en maatschappelijke waardering voor hun senioren kwaliteiten.

Het onderwerp boeit mij al een aantal jaren:

50+ is een levensfase waarin veel veranderingen plaatsvinden. Hierop ga ik in de eerste paragraaf in.

50+ is een aantal van mijn cliënten, waarbij de 50+ thema's spelen.

50+ is een maatschappelijk thema vanwege de dubbele vergrijzingseffecten van onze samenleving.

50+ ben ikzelf en heb letterlijk aan den lijve ervaren wat het betekent om een nieuw evenwicht te vinden.

50+ is het netwerk 'G'oud werkt' waarvan ik deel uit maak.

In 2003 heb ik met zes 50+ vrouwen het netwerk 'G'oud werkt' opgericht. Een 7-tal vrouwen die 'bij toeval' in contact met elkaar kwamen en elkaar (h)erkennen in hun gevoelens en opvattingen, als: 'zo willen we *het* niet meer', 'we willen wat anders'. Sommige zaten in een crisis, waren door een reorganisatie gestopt met werken, voelden zich (bijna)opgebrand, merkten dat hun energie anders werd of wilden niet meer zoveel verantwoordelijkheid op hun schouders. We hadden het idee dat wij hierin vast niet alleen stonden. Daarom hebben we het netwerk opgericht en geven lezingen, workshops, trainingen voor 50 plussers die zich willen (her)oriënteren op hun (arbeids)toekomst.

Ik heb het artikel de titel gegeven: 50+, zoeken naar een nieuw evenwicht, omdat vele 50 plussers een nieuwe *balans* zoeken in hun leven en werk. Ook maatschappelijk komt er in de nabije toekomst een *disbalans*. Een disbalans in vraag en aanbod van arbeid en moet er maatschappelijk naar een nieuw evenwicht worden gezocht.

'Een nieuw evenwicht zoeken' is voor mij verbonden met onze levenscyclus van rust (moederschoot) naar energieopbouw, handelen en weer rust (dood). We zijn voortdurend bezig met ons 'aan te passen' aan steeds wisselende levensomstandigheden. "Leven is een circulair proces. Veranderen is een proces dat nooit stopt".<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Ik heb 50 jaar als ondergrens genomen van een nieuwe levensfase. Deze ondergrens is echter arbitrair. In onderzoeken, in de media en in de literatuur wordt de ondergrens ook wel bij 55 jaar gelegd.

<sup>2</sup> Knijff E. De therapeut als clown. Culemborg: Centraal Boekhuis, 2000.

‘Een nieuw evenwicht zoeken’ is van toepassing op het gestaltproces. Het proces van rust, energieopbouw, handelen en weer rust. We bevorderen de creatieve aanpassing en leren de cliënten nieuwe antwoorden te zoeken op (nieuwe) situaties.

Het symbool dat ik bij de titel gebruik, is een koorddanser.

“Leven is koorddansen, zegt Damasio en de meeste gevoelens geven uitdrukking aan een ingespannen zoeken naar evenwicht en wijzen op de verfijnde aanpassingen en correcties die nodig zijn om niet ter aarde te storten - wat bij één foutje al kan gebeuren”.<sup>3</sup>

Koorddansen is angstig én opwindend en de koorddanser is ook steeds bezig met het zoeken naar evenwicht.

Het symbool geeft voor mij uitdrukking aan ons, mijn leven, zowel privé, werk, als praktijk, dat soms angstig én opwindend is.

Koorddansen roept bij mij associaties op van vasthouden, controle houden, meegaan met de beweging, loslaten, vallen, opstaan. Begrippen die herkenbaar zijn voor de 50 plusser en waar we ons in de gestalttherapie oprichten.

In dit artikel wil ik graag een aantal aspecten van de 50+ thematiek belichten, omdat ik denk dat het voor gestalttherapeuten belangrijk is om daar ‘gewaarzijn’ over te hebben. In de eerste plaats: “wanneer we iemands levensverhaal willen begrijpen, is het noodzakelijk dat we eerst naar de feiten kijken die het bestaan van die persoon beïnvloeden.”<sup>4</sup>

In de tweede plaats: “wordt het tijd dat therapeuten beseffen dat hun handelen verder reikt dan het behandelen van individuele personen of ze dit nu willen of niet.

Therapieverenigingen hebben niet alleen te zorgen voor de professie en voor de bescherming van de cliënt. Ze zijn er eveneens mede verantwoordelijk voor dat de maatschappij vormen ontwikkelt waar mensen en hun omgevingen mee gebaat zijn.<sup>5</sup> Psychotherapy needs socio-political background theories.<sup>6</sup>

## **50+: veranderingen en behoeften**

Wat maakt het 50+ thema zo bijzonder om het op de Voorgrond te plaatsen? Veel thema’s die in de 50+ levensfase spelen, die ik hierna zal toelichten, spelen ook in andere levensfasen. Het leven is een spiraal, zegt de gestalttheorie. Het belangrijkste verschil met andere levensfasen is echter dat we beseffen dat we de grootste helft van ons leven hebben gehad. Dat brengt ons tot het besef van eindigheid en de behoefte om terug te blikken en de balans op te maken.

Het intrigeerde me te lezen dat de 50+ leeftijdsfase ook wel de tweede adolescentiefase wordt genoemd. Ik heb daarom op een aantal items een vergelijking gemaakt met de eerste adolescentiefase. Ik kom daarop aan het eind van het artikel terug.

In de volgende paragraaf belicht ik een aantal opmerkelijke thema’s die spelen in de 50+ levensfase.

### **Fysieke en psychische mogelijkheden**

Knipscheer, hoogleraar sociale gerontologie: “men ervaart hoe de hoeveelheid beschikbare energie in het dagelijks handelen niet meer zo onuitputtelijk is als in de voorbije jaren. De geest wil nog wel, maar, al zou men het willen - het lichaam kan niet altijd meer in

---

<sup>3</sup> Damasio A. Het gelijk van Spinoza. Vreugde, verdriet en het voelende brein. Amsterdam: Wereldbibliotheek, 2003.

<sup>4</sup> Michielsen M. Leren over leven in Loyaliteit. Leuven/Leusden: Acco, 2003.

<sup>5</sup> Wollants G. Therapie. Voorgrond, jrg 16 (3), 2005.

<sup>6</sup> Höll K. Philosophical anarchism as a source of Gestalttherapy. International Gestalt Journal. 26 (2), 2003.

hetzelfde tempo mee. Ook lijkt het of men langer nodig heeft om te herstellen als ze (te)veel van zichzelf hebben gevraagd”.<sup>7</sup>

Bolen: “gewoonlijk valt de menopauze samen met het moment waarop de vrouw haar bezigheden een tandje lager kan zetten: het laatste kind gaat het huis uit en het (vervroegd) pensioen is niet meer zo ver weg. “Hoe dan ook zullen zich met het begin van de menopauze onderhuidse veranderingen voordoen in zowel het lichaam als de psyche”<sup>8</sup>. Uit onderzoek blijkt tevens dat met name vrouwen in vergelijking met mannen vaker vermoeid zijn en vaker (gedeeltelijk) arbeidsongeschikt worden verklaard. Zij zijn dus een grotere risicogroep. Zij zijn zowel algemeen als psychisch vermoeid.

### **Depressie en eenzaamheid**

Echte depressies komen niet zo vaak voor onder ouderen (55+). 3% van de 55 plussers kampt met depressie. Sombere gevoelens komen daarentegen wel veel voor: 10-15% van de 55plussers heeft regelmatig sombere buien.<sup>9</sup> Dat heeft te maken met afscheid nemen. Afscheid nemen van werk,(vervroegd), met pensioen, kinderen het huis uit, fysieke mogelijkheden. Ook gevoelens van eenzaamheid komen veel voor. 32% Van de 55 plussers voelt zich eenzaam.

### **Arbeid(somstandigheden)**

Een derde risicofactor die wordt genoemd is de bedrijfstak/ de beroepsgroep waarin men werkzaam is. In de dienstensector (onderwijs, zorg e.d.), in de industrie en de bouw wordt relatief veel vermoeidheid en psychische vermoeidheid gerapporteerd. Door een hoog ervaren werkdruk, hoge emotionele belasting, onregelmatige diensten, geringe sturingsmogelijkheden (autonomie) ontstaat psychische vermoeidheid. Het meeste onderzoek naar werkgerelateerde psychische vermoeidheid is gericht op ‘burn-out’.<sup>10</sup>

### **Ambities**

Knipscheer schrijft: “in de 50+ fase gebeurt er veel op cruciale terreinen.<sup>11</sup> De meeste mensen beseffen rond hun 50<sup>ste</sup> dat het echte carrière maken is afgelopen. De ambities zijn niet meer zo hoog en een carrière maken lijkt bij de meeste van hen voorbij. Ook het opvoeden van de kinderen loopt af. Die staan op eigen benen of studeren af. Men gaat op een andere manier naar het leven kijken.

Op latere leeftijd hebben mensen ‘kleinere’ doelen, zoals een mooie reis, een cursus volgen of hun droom nog eens werkelijkheid laten worden.<sup>1213</sup> Mensen maken op oudere leeftijd nog wel degelijk plannen, maar het grootse en meeslepende is er meestal vanaf.<sup>14</sup> Verder gaat het behoud van wat ze hebben een belangrijkere rol spelen: gezondheid, onafhankelijkheid, een goede relatie met de kinderen en kleinkinderen.

### **Zingeving en spiritualiteit**

Zingeving speelt zich af over de hele levensloop. Bij de 50+ is er echter een behoefte om een balans op te maken, terug te blikken naar het verleden in termen van wat heb ik tot nu toe gedaan en bereikt.

---

<sup>7</sup> Knipscheer D. Tijdschrift Plus november 2006.

<sup>8</sup> Bolen, JS. Godinnen in de ouderwordende vrouw. Rotterdam: Lemniscaat, 2001.

<sup>9</sup> Frieswijk N, et al. Genieten van het ouder worden. Utrecht: Het Spectrum, 2004.

<sup>10</sup> Karsten C. Omgaan met burn out. Rijswijk: Elmar BV, 1999.

<sup>11</sup> Knipscheer D. Tijdschrift Plus november 2006.

<sup>12</sup> Westerhof G. De kunst van het ouder worden, een psychologisch perspectief. Geron. Tijdschrift over ouder worden & Maatschappij. December 2006.

<sup>13</sup> Boelens L. Vrouwen van 50, lef, lust en nieuwe ambitie. Amsterdam: Archipel, 2007.

<sup>14</sup> Westerhof G. De kunst van het ouder worden, een psychologisch perspectief. Geron. Tijdschrift over ouder worden & Maatschappij. December 2006.

“De 50-plusser heeft behoefte om stil te staan bij het leven, concentratie op het wezenlijke en op het feit dat ze een onderdeel zijn van het universum. Je bent in een andere fase van het leven aanbeland, waarin sommige dingen minder belangrijk worden, maar andere juist veel belangrijker. Het is een fase waarin verdriet wordt gevoeld voor wat is geweest en niet meer kan, maar er zijn nieuwe kansen. Er vindt een verschuiving plaats van aandacht voor wat buiten je is naar wat binnen je is, van nadruk op doen naar nadruk op zijn”.<sup>15</sup> “Het hoge plateau waarop het leven zich afspeelde gaf wel een wijd uitzicht rondom, maar was toch hoofdzakelijk gericht op de wereld. Nu gaat de blik meer naar binnen. Het is alsof alle levenswaarden nog een keer existentieel doorleefd moeten worden. Als we echt luisteren naar onze verlangens van binnenuit, is er naast het consumeren en hebben ook behoefte aan niet materiële zaken, zoals stil staan bij het hier en nu, verdiepen, luisteren, loslaten, genieten.”<sup>16</sup> Het is eveneens een fase van self-realization, personal fulfillment, completion and arrival, personal achievement. Het is de bloeitijd van het leven, waarin je alle aandacht kunt vrijmaken voor het verwerklijken van je idealen”.<sup>17</sup> Er komt nieuwe interesse in levensvragen, in filosofie en religie. Een behoefte naar de terugkeer naar de oorsprong. Het sleutelwoord is ‘verzinken’. De gerichtheid op het ‘wezenlijke’ veronderstelt ook autonomie en een zekere vorm van eigen-wijs-zijn.

### Loslaten

Een belangrijk aspect van ouder worden is ‘loslaten’. Loslaten van aanzien, (hoge) ambities, kinderen, fysieke mogelijkheden, bepaalde normen, waarden, opvattingen. Het gaat om een balans vinden tussen wensen en verwachtingen. Erkennen dat loslaten noodzakelijk is om zich te heroriënteren.

De Martelaere<sup>18</sup>: om met verandering te kunnen omgaan, en om zelf te kunnen veranderen is niet zozeer een inspanning nodig als wel een groot vermogen om los te laten. Iedere verandering betekent de dood van het oude ik en wie zonder wrok, spijt of verbetenheid ‘zichzelf’ kan laten gaan leert dit, in het klein, hoe hij zal moeten sterven. Leven en dood zijn complementair.

De Martelaere: hoe overwinnen we onze angsten en verslavingen. Niet door ze te onderdrukken, maar door ervoor te zorgen dat er niets meer is om te onderdrukken. Daarvoor is gymnastiek nodig die doordringt tot het ‘vanzelf’.

### (H)erkenning zoeken

Lang niet iedereen krijgt op of na hun 50<sup>ste</sup> een crisis. De 50 plussers in mijn praktijk en die deelnemen aan onze workshops zoeken (h)erkenning. Zij zoeken een nieuw evenwicht voor hun:

- fysieke en psychische klachten als: uitputting, uitgeblust zijn, weinig energie, futloos, labiel;
- arbeid(somstandigheden): “dit werk wil ik niet meer; ik kan niet meer met jongeren omgaan, ik word niet meer gewaardeerd, ik krijg geen erkenning, ik neem teveel hooi op mijn vork, ik wil die verantwoordelijkheid niet meer, ik wil de touwtjes meer loslaten, “Ik wil die rim ram niet meer op mijn werk, ik ben de conflicten, ruzies, gedoe zat”.
- zingevingsvragen als: afscheid nemen van het ouderlijk huis, afscheid nemen van bepaalde normen en opvattingen, afscheid nemen van kinderen, meer voor een ander willen betekenen, levenservaring en wijsheid overdragen aan jongeren.

---

<sup>15</sup> Kuyper M. Bastelaar K van. Zinvol ouder worden. Altamina-Becht: Haarlem, 2006.

<sup>16</sup> Lievegoed BCJ. De levensloop van de mens, Rotterdam: Lemniscaat, 1997.

<sup>17</sup> Laslett P. In: Weg met de mythe van de tweede jeugd. Lange F de. Dagblad Trouw 6 januari 2007.

<sup>18</sup> Martelaere P de. Oefenen in sterven. Dagblad Trouw, 22 februari 2000.

- gedrag: ik ga over mijn grenzen, ik ben te perfectionistisch, te streng, ik ben een uitslover, ik ben hardnekkig;

Men heeft behoefte aan het 'opruimen van onaffe gestalten'. 'Controle houden' en de onvoldoende ontwikkelde andere pool 'loslaten' is het meest op de voorgrond tredend thema bij mijn 50+ cliënten.

### **50+: een maatschappelijk thema**

Vele studies laten zien dat er in de nabije toekomst een *disbalans* is tussen vraag en aanbod van arbeid. Er zal een krapte op de arbeidsmarkt ontstaan door de vergrijzing van de bevolking en onvoldoende aanwas van jongeren op de arbeidsmarkt. Daarom zijn zowel aan de vraag- als aan de aanbod kant maatregelen nodig.

Bij ongewijzigd beleid zouden in de periode 2001 - 2040, 700.000 extra mensen nodig zijn om aan de vraag te voldoen, waarvan 420.000 voor de zorgsector. De krapte is nu al merkbaar in de gezondheidszorg. De sector waar ik, naast mijn gestaltpraktijk, werkzaam ben.

Meer ouderen aan het werk houden of krijgen is dus goed voor de arbeidsmarkt, gezien de vergrijzing. Maar de 50 plussers hebben geen zin meer om langer door te werken blijkt uit een enquête onder de beroepsbevolking, uitgevoerd in 2006 door het Centraal Bureau voor de Statistiek.

Het 'vergrijzingseffect' in de zorg komt dubbel hard aan. Er komen meer ouderen die samen meer zorg claimen en door de steeds hogere uitval van 50 plussers dreigen er personeelstekorten te ontstaan.

Veel mensen vragen zich af of de zorgsector in staat is om op langere termijn voldoende personeel aan zich te binden. Als de zorg op dezelfde manier als nu georganiseerd blijft, moet binnenkort een kwart van de schoolverlaters voor een baan in de zorg kiezen.<sup>19</sup>

In verband met de vergrijzende samenleving wil de overheid maatregelen nemen om mensen langer te laten werken na hun 60e jaar. Voor vele 50 plussers in de zorg is dit een weinig prettig vooruitzicht. Zij willen het juist wat rustiger aandoen, omdat het werk hen nu soms al zwaar valt. Voorstellen om 'een stapje terug te doen', ook wel demotie genoemd, vindt men ook niet aantrekkelijk. Men is nog steeds gemotiveerd om te blijven werken, alleen men wil 'het anders'. De 50plusser wil graag dat met hun wordt meegedacht over hoe ze de laatste periode in hun werkzame leven op een voor hen werkbare manier kunnen invullen. Dat kan door vooral te kijken waartoe ze wel in staat zijn, waar hun krachten liggen en waardoor ze geïnspireerd en gemotiveerd blijven om te blijven werken in de zorgsector. Een vaak gehoorde klacht, dat oudere werknemers minder productief zouden zijn, klopt niet. Ze zijn 'goud waard'. Ze zijn stipt, loyaal, flexibel ervaren, gemotiveerd en zeker niet minder productief.<sup>20</sup> 50-plussers kunnen ontspanning terugbrengen in de gestreste samenleving door hun tijd, ervaring, wijsheid en arbeidskracht in te zetten om ruimte te creëren voor mensen en organisaties die dat nodig hebben. Een prachtig voorbeeld is een project waarin een afdeling in een verpleeghuis uitsluitend gerund wordt door 50plussers. Wat blijkt, er is: meer oog voor veiligheid en gezondheid van cliënten en voor zichzelf, meer empatisch omgaan met hulpbehoevende mensen op hoge leeftijd, minder paniek en onmacht, meer complementaire zorg, zoals massage, yoga, icoonschilderen, pottenbakken, meer vertrouwd met leven en dood. Om 50 plussers met plezier langer te laten doorwerken moet er ruimte worden gemaakt dat zij deze seniore kwaliteiten meer kunnen inzetten.

Dat vraagt om (50+)leeftijdsbewust personeelsbeleid in de instellingen.

De werkgevers en werknemers in de zorg moeten mijns inziens gezamenlijk antwoorden vinden op de vragen als:

<sup>19</sup> Tijdschrift voor verpleegkundigen, 2007 nr. 10 en Tijdschrift voor Verzorgenden, september 2007.

<sup>20</sup> Dagblad Trouw 16 oktober 2007.

- Hoe wordt voorkomen dat 50+ werknemers te vroeg ‘opgebrand raken’?
- Hoe houdt men het werk aantrekkelijk voor de 50 plusser?
- Hoe creëert men een goede werk-leefbalans voor de 50 plusser?

Recent ben ik dan ook samen met werknemers en werkgevers in de zorg hiervoor een project gestart.

## **50+: wat biedt de gestalttherapie?**

In de gestalttherapie gaat het om:

- **Ondersteunen bij existentiële vraagstukken.**  
Zowel de 50+ cliënten, 50+ deelnemers aan de workshop G'oud werkt, organisaties, de samenleving worden in hun *bestaan* bemoeilijkt. De gestaltbenadering is één van de mogelijkheden om ze daarbij te ondersteunen.
- **Oog hebben voor de context van de cliënt.**  
Persoon en omgeving staan niet tegenover elkaar, maar zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. De thema's, de verlangens van 50+ cliënten zijn te beschouwen en dienen te worden benaderd als een veldfenomeen. De 50+ problematiek dient niet alleen als een individueel probleem gezien en benaderd te worden, maar als een probleem dat ons allen aangaat, omdat er een tekort dreigt op de arbeidsmarkt in de nabije toekomst.
- **De dialoog aangaan.**  
Het doel van de gestaltbenadering is groeien. Hiervoor is het nodig dat er een dialoog (de ont-moeting) wordt aangegaan. Het groeiproces vraagt gewaarzijn en de bereidheid om te experimenteren met ander gedrag. Dat geldt voor mij zowel in therapeutische zin als bij maatschappelijke vraagstukken.
- **Ruimte maken voor en verbinding maken tussen polariteiten.**  
De gestaltbenadering is een niet dualistische benadering. Polariteiten staan niet tegenover elkaar, maar horen bij elkaar en zijn met elkaar verbonden. Wat ik therapeutisch en maatschappelijk doe is gewaarzijn bevorderen over de 'polariteiten' en er een verbinding tussen maken. Centraal in de therapie stond het thema 'controle houden' en 'loslaten'. Ook in ons netwerk G'oud werkt, werken we aan gewaarzijn bevorderen, bij zowel de 'werkgevers' als de 'werknemers' en we proberen tussen beide een verbinding te maken.
- **Creatieve aanpassing en meegaan met de beweging.**  
Bij de cliënten en de werkgevers gaat het om de vraag of zij zich creatief kunnen aanpassen aan veranderde omstandigheden.  
De gestalttheorie stelt dat een 'gezond' mens, organisatie of samenleving in staat is te reageren op een innerlijke behoefte of een verandering in het veld op een zodanige wijze dat aan de behoefte wordt voldaan of dat deze zich aan de verandering zo goed mogelijk weet aan te passen. Zeg: er is een evenwicht tussen wat kan, wat moet en wat belangrijk en betekenis vol is.  
Bij een 'niet gezond' mens, organisatie of samenleving is er verstoring in dit evenwicht. Of anders gezegd deze organiseert steeds volgens dezelfde principes het veld, waardoor er een gesloten in plaats van open systeem ontstaat. Zeg: ze bewegen niet soepel mee met hun omgeving en 'groeien' niet meer.  
Bij de 50+ cliënten en de workshop leden is het nog onvoldoende gelukt om een nieuw evenwicht te vinden om aan de innerlijke behoefte te voldoen of zich aan de veranderingen in het veld aan te passen. Ook dienstverlenende organisaties en onze samenleving is het nog onvoldoende gelukt om een nieuw evenwicht te vinden om aan de innerlijke behoefte te voldoen of zich aan de veranderingen c.q. behoeften in het veld aan te passen. Bij zowel de cliënten als organisaties valt op dat zij met name op

een ‘controlerende’ wijze hun veld organiseren. Gestalttherapeuten (verenigingen) zijn er mede verantwoordelijk voor om cliënten, organisaties, de samenleving te stimuleren open te durven staan voor behoeftes en wensen en hen te inspireren stappen te nemen die tot nieuwe creatieve oplossingen leiden. Loslaten van oude/traditionele gewoontes, experimenten durven aangaan en onorthodoxe maatregelen durven nemen.

■ **Rond maken of helen.**

De gestaltbenadering staat voor het rondmaken van onaffe gestalten.

Zou het kunnen zijn dat er bij de ‘tweede adolescenten’ die in therapie komen onaffe gestalten zijn uit hun eerste adolescentiefase? Zelf zie ik enige verbinding en heb het ook van andere 50 plussers gehoord. Ik kan hier echter geen ‘bewijs’ voor leveren, maar het is de moeite waard wanneer gestalttherapeuten bij 50 plussers nagaan hoe hun leven was in de eerste adolescentiefase.

In het volgende schema heb ik op een aantal thema’s een vergelijking gemaakt tussen de eerste en de tweede adolescentiefase om te kijken of dezelfde thema’s spelen. In het volgende schema is dit inzichtelijk gemaakt. Te zien is dat op vele terreinen ‘verbindingen’ zijn in polariteiten.

<b>Eerste adolescentiefase</b>	<b>Tweede adolescentiefase</b>
Hormonale veranderingen: lichaam wordt gevormd	Hormonale veranderingen: lichaam wordt ‘afgebouwd’
Lichamelijk uithoudingsvermogen en herstel: groter en sneller	Lichamelijk uithoudingsvermogen en herstel: minder energie, langer nodig om te herstellen
Aandacht naar buiten: doen	Aandacht naar binnen: zijn
Persoon ontdekken en vormgeven: zichzelf	Personal fulfillment, completion
Blinken: ontdekken van behoeften, talenten, wensen	Verzinken: terugkeer naar de oorsprong, verdiepen, stilstaan
Eenzaamheid/somberheid	Eenzaamheid/somberheid
Ambities: grote doelen	Ambities: lage doelen
Levenservaring: opdoen	Levenservaring: overdragen
Behoefte aan erbij horen (confluentie) en differentiatie en manifestatie (afzetten)	Behoefte aan erbij horen minder, zich manifesteren; meer behoefte aan verbinding met een groter geheel
Existentiële vragen: wat wil ik met mijn leven?	Existentiële vragen; wat wil ik (nog) met mijn leven, balans opmaken
Loslaten van thuis	Loslaten van ego
Contactmechanismen zitten nog niet vast	Bodystructures
Investeren in nieuwe relaties	Behoud relaties (niet meer investeren)
Zaaien	Oogsten

dr. Carla Engelsman is verpleegkundige en medisch socioloog. In 2007 is zij afgestudeerd als gestalttherapeut bij MultidiMens. Naast haar gestalttherapie praktijk is zij werkzaam als projectleider in de gezondheidszorg waarin zij professionals begeleidt bij het verbeteren van de zorg. De activiteiten van het netwerk G'oud werkt, waar zij deel van uitmaakt, zijn te vinden op [www.g-oud-werkt.nl](http://www.g-oud-werkt.nl).

Mijn website: [www.grondondermijnvoeten.nl](http://www.grondondermijnvoeten.nl)