



Stichting ShivA
Vangnet voor mensen met hiv/aids
2018-2022

Projectplan, aangepast n.a.v. Corona

*Die mij droeg op adelaarsvleugels,
die mij hebt geworpen in de ruimte
en als ik krijsend viel,
mij ondervangen met uw wieken en weer opgegooid
totdat ik vliegen kon op eigen kracht.*

Huub Oosterhuis

Inleiding en leeswijzer

Inleiding - Vangnet in Corona-tijd

ShivA zet zich sinds 2001 in voor het verbeteren van de kwaliteit van leven voor mensen met hiv/aids, betrokkenen en nabestaanden in Nederland. We bereiken een diverse groep mensen, met verschillende religies en culturele achtergronden. Ons werk wordt mogelijk gemaakt door bijdragen van fondsen en congregaties.

Dit projectplan betreft een plan dat is aangepast naar aanleiding van Corona. Sinds de Corona-uitbraak is ons begeleidingswerk enorm geïntensiveerd. Vooral migranten met hiv/aids die we bij ShivA begeleiden zijn hun oriëntatie volledig kwijt en hebben ShivA, vanwege hun vele vragen en zorgen, dringend nodig. Maar ook de groep "Long Term Survivors" uit de tijd dat er geen aids-medicatie bestond, is zwaar geraakt door de uitbraak. Velen hebben last van herbeleving van de begintijd van aids. Dit was immers de vorige pandemie, waaraan zij traumatische herinneringen hebben overgehouden die nu opnieuw opspelen.

Zolang er sprake is van een 1,5 meter samenleving, zijn we genoodzaakt de groepsgrootte van de Retraites te halveren. Maar ook op andere vlakken heeft Corona impact. Zo zullen er naar verwachting, net als in 2020, mensen in het Vangnet terechtkomen die door Corona door hun sociale bodem zijn gezakt, bijvoorbeeld doordat ze dakloos zijn geworden of in een (groter) isolement zijn geraakt. En ook in 2021 zal het thema Eenzaamheid een grote rol spelen.

Deelnemers aan het Vangnet kunnen altijd bij ShivA terugkomen. Dat weten de mensen ook. We hebben voor 2021 specifiek extra uren ingepland om oud-deelnemers aan het Vangnet vaker te kunnen benaderen. Dit is noodzakelijk, zéker sinds Corona.

Leeswijzer

In dit projectplan beginnen we met een korte toelichting op de problematiek die mensen met hiv/aids ervaren en onze visie en doelstelling om deze mensen te ondersteunen. Vervolgens geven we een korte beschrijving van onze activiteiten. We hebben de ambitie de komende jaren twee maal per jaar een Retraite te organiseren, waaraan 12 – maar in tijden van Corona 6 - personen per keer kunnen deelnemen. We bieden daarbij ondersteuning bij levens- en zingevingsvragen en gemeenschapsvorming onder mensen met hiv/aids. Aanvullend hieraan bieden we binnen het Vangnet Individuele Begeleiding. Voor de meest kwetsbare mensen met hiv is de drempel naar groepsactiviteiten (nog) te hoog. Voor hen is dan ook de Individuele Begeleiding van ShivA bedoeld. In dit projectplan leest u verder wie we bereiken, hoe we werken en hoe we daarbij samenwerken met andere organisaties. De begroting en het dekkingsplan van dit project zijn opgenomen als aparte bijlage.

I. SHIVA: ZINGEVING EN SPIRITUALITIET

1. Vangnet als een trampoline

In Nederland weten zo'n 23.000 mensen dat zij hiv-positief zijn of aids hebben. Jaarlijks komen hier 600 nieuwe mensen bij. ShivA maakt heldere keuzes om binnen deze zeer diverse groep mensen diegenen te ondersteunen die worstelen met levens- en zingevingsvragen en geen netwerk hebben waarbinnen zij hierbij ondersteuning vinden.

Binnen het Vangnet komen tijdens de Retraites van ShivA mensen vanuit verschillende achtergronden met elkaar in contact, een ervaring die maatschappelijke scheidslijnen overstijgt. Met professionele begeleiding vinden deelnemers (weer) toegang tot hun eigen krachtbronnen en ontwikkelen persoonlijke antwoorden op hun levensvragen. Wezenlijk voor de methode van ShivA is dat de deelnemers *elkaar* hierbij inspireren en op weg helpen.

Voor de meest kwetsbaren - vooral zieken en mensen die onder (zelf)stigma gebukt gaan in een extreem isolement - is deze vorm van groepsactiviteiten echter (nog) niet geschikt. Voor hen is de Individuele Begeleiding van ShivA bedoeld: ShivA biedt gesprekken aan mensen die met niemand kunnen of durven praten over de existentiële angsten en vertwijfeling die hen door de confrontatie met hiv/aids beheersen. Met kalme en betrouwbare aandacht werkt ShivA met hen aan aanvaarding van de realiteit, gevoel van eigenwaarde en een positievere levenshouding.

Murat: "De gesprekken met jou hebben me echt geholpen. Ik voelde me zo kwetsbaar! Ik wist niet dat je zo kwetsbaar kon zijn op zo'n moment. Je hebt me er echt doorheen gesleept..."

Het begeleidingsproces kan resulteren in de moed deel te nemen aan een groepsactiviteit zo als de Retraites; of in een opening voor noodzakelijk hulpverlening; maar in ieder geval in een grotere zelfredzaamheid - en als gevolg hiervan in een betere gezondheid (gezonder leven en *safer sex*) en betere therapietrouw. ShivA spant haar Vangnet als een trampoline: Als je niet meer zelf verder kunt, mag je er op vallen, en vervolgens gooit de veerkracht van de trampoline je weer omhoog, telkens weer, totdat je zelf kunt vliegen, op eigen kracht.

2. Doelstelling en visie van Stichting ShivA

2.1. Doelstelling

Doelstelling van ShivA is om de kwaliteit van leven te bevorderen van mensen met hiv/aids, betrokkenen, en nabestaanden in Nederland.

Dit door vragen bespreekbaar te maken en initiatieven te ondersteunen rond:

- de zin van het leven (wat is werkelijk belangrijk?);
- spiritualiteit (krachtbronnen; mijn plek in een groter geheel);
- en rituelen (expressiemogelijkheden die je helpen om te gaan met de grote vragen waar het leven je mee confronteert).

2.2. Visie

Ieder mens wordt in de loop van zijn/haar leven vroeg of laat geconfronteerd met vragen over zingeving en spiritualiteit. Ingrijpende gebeurtenissen in een leven, zoals de confrontatie met hiv/aids, leiden er vaak toe dat deze sluimerende vragen aan de oppervlakte komen. Dat kan zijn in de periode dat de diagnose hiv/aids nog maar net is gesteld, maar het kan ook op een later tijdstip (opnieuw) gebeuren. Als de toekomstplannen op losse schroeven staan, als het eigen lichaam niet meer 'betrouwbaar' lijkt en als de energie beperkt is, rijst vanzelf de vraag: wat is nou werkelijk belangrijk (zingeving) en uit welke bronnen put ik de kracht om door te gaan (spiritualiteit)?

Dit vragencomplex vormt het uitgangspunt voor het werk van Shiva. Shiva ondersteunt hiv-positieven en hun naasten in Nederland bij het ontwikkelen van een eigen visie op en zelfredzaamheid in de omgang met deze vragen.

Shiva werkt vanuit een neutrale positie. Neutraal betekent dat de organisatie niet zelf een (religieuze) voorkeur propageert, maar mensen op de verschillende mogelijkheden wijst en erbij ondersteunt om eigen antwoorden te vinden. Zo neemt Shiva de diversiteit in de samenleving serieus.

Ondersteuning bij zingeving- en levensvragen is geen therapie. De behoefte aan een zinvol bestaan, aan een kader om jezelf te begrijpen, hoort immers bij de gezonde levensbehoeften van mensen. Als gebruikers van het aanbod van Shiva naast de behoefte aan zingeving en spiritualiteit tevens psychologische of psychiatrische problematiek hebben, worden zij doorverwezen naar de GGZ.

Eén enkel avontuurtje bezorgde Vincent hiv. Hierdoor liep zijn relatie stuk. Ook verloor hij zijn baan. Hij wist niet goed hoe nu verder en kon zichzelf niet vergeven. Als straf sloot hij zichzelf in zijn huis op.

Op de website van Shiva las hij over de kloosterdagen en gaf zich op de valreep op. Tijdens de kloosterdagen praatte hij uitgebreid met anderen over schuldgevoel en pech.

Ook na de retraite gaat de begeleiding verder en langzaam maar zeker verlaat Vincent het zichzelf opgelegde isolement. Hij gaat weer onder de mensen. Vanuit Shiva zullen we Vincent met hart en ziel blijven steunen.

3. Ervaren problematiek: specifiek bij mensen met hiv/aids

Shiva is er na vele jaren ervaring in het werkveld ten diepste van overtuigd dat specifieke aandacht voor mensen met hiv/aids noodzakelijk is, omdat leven met hiv/aids zich in een aantal opzichten wezenlijk onderscheidt van het leven met een andere chronische ziekte.

3.1. Beeldvorming en stigma

Omdat hiv een seksueel overdraagbare aandoening is roept een hiv-infectie onmiddellijk de associatie met seksualiteit op. Wie hiv heeft als man, kan vragen over zijn seksuele voorkeur en bandeloos gedrag verwachten. Wie hiv heeft als vrouw leest in de ogen van anderen vragen over mogelijke prostitutie, drugsgebruik of een relatie met een 'exotische man'. Afrikaanse migranten worden geconfronteerd met het beeld dat hiv/aids een straf van God is voor 'zondig gedrag'.

Dit maakt dat alleen al het gegeven dat iemand hiv heeft, hem of haar onmiddellijk in een kwetsbare positie brengt. Het zelfstigma is doorgaans nog sterker dan het stigma. In het Vangnet staat de persoonlijke behoefte van de deelnemers centraal. Samen met de kwetsbare mensen die aan het Vangnet deelnemen zoeken we naar de realisatie van een volgende stap in hun leven. De eerste mijlpaal is dat deelnemers de realiteit van hun leven met hiv/aids onder ogen durven zien en deze leren aanvaarden en hanteren. Daartoe draagt de ontwikkeling van het gevoel voor eigenwaarde bij.

3.2. Gezondheidseffecten van zingeving

Wie zin ervaart en zijn of haar leven geïnspireerd vormgeeft, kan het leven beter aan en zal er meer kwaliteit van ervaren. Het is dan ook niet verwonderlijk dat aandacht voor levensbeschouwing een positief effect heeft op gezondheid. Voor mensen met hiv is zingeving op verschillende manieren verbonden met gezondheid.

Het gaat natuurlijk in eerste instantie om de zelfzorg, het kiezen voor een gezonde levensstijl die de gezondheid bevordert: een regelmatig leven met voldoende beweging, rust en slaap, en gezonde voeding. Voor wie twijfelt over de zin van het eigen leven, is dat een lastige opgave.

Datzelfde geldt voor *safe sex*; voor mensen met hiv van groot belang. Een tweede SOA naast hiv kan de behandeling danig compliceren. Zelfstigmatisering en de ervaring van zinloosheid leiden gemakkelijk tot risicovol of zelfs destructief seksueel gedrag.

Tenslotte is er de therapietrouw, die bij hiv-medicatie van doorslaggevend belang is om resistentie tegen de virusremmers te voorkomen. Mensen die met zichzelf in balans zijn, zijn beter in staat verantwoordelijkheid te nemen voor het volhouden van hun zware medische behandeling.

3.3. Beschadigingen op het gebied van geloof en zingeving

Levensbeschouwelijke thema's raken een gevoelig en kwetsbaar deel van mensen. Daarom liggen zij vaak niet zo zichtbaar op tafel als bijvoorbeeld medische problemen. Veel mensen, en niet alleen homoseksuelen, hebben bovendien al vóór hun confrontatie met hiv/aids 'blessures' opgelopen op het gebied van geloof en zingeving, in de kerken en moskeeën waarin zij opgegroeid zijn. Aangezien seksualiteit binnen christendom en islam een taboe-thema is, wordt de verhouding tot hun geloof extra precair voor mensen met een seksueel overgedragen, potentieel dodelijke ziekte. Om deze reden is bij mensen met hiv/aids begeleiding met professionele deskundigheid op dit kwetsbare terrein een vereiste, op dezelfde wijze als dat op medisch gebied het geval is.

Bovengenoemde specifieke problematiek maakt het in de jaren die komen gaan nodig om een gespecialiseerd aanbod te hebben voor mensen met hiv/aids op zoek naar bemoedigende zingeving en levens-positieve spiritualiteit.

II. Activiteiten binnen het Vangnet

ShivA's Vangnet bestaat uit:

1. Individuele Begeleiding
2. Retraites

1. Individuele Begeleiding

1.1 Doelgroepen van het Vangnetproject

ShivA gebruikt in haar werkwijze onderlinge uitwisseling en verrijking van mensen met hiv/aids als belangrijke stimulans voor empowerment. Daarom bestaat het aanbod van ShivA uit groepsactiviteiten, met Individuele Begeleiding als noodzakelijke uitzondering. Voor de meest kwetsbare hiv-positieven is de drempel naar een groep namelijk (nog) veel te hoog. Voor hen is de Individuele Begeleiding van ShivA bedoeld.

Het gaat om mensen die onder een extreme vorm van (zelf)stigma gebukt gaan en/of die in een groot isolement verkeren. Zij houden zich schuil, waardoor zij dermate onzichtbaar zijn dat zij zelfs binnen het hiv-veld vergeten dreigen te worden. Concreet gaat het om:

- mensen uit strenggelovige kringen (christelijk en in toenemende mate islamitisch) en uit gemeenschappen met een sterke traditionele gemeenschapscultuur (boerengezinnen, binnenschippers);
- mannen die ernstig worstelen met hun homoseksualiteit;
- autochtone vrouwen die haar hiv-besmetting angstvallig geheim houden uit angst voor discriminatie van hun kinderen;
- niet-westerse migranten uit Afrika, het Caribisch gebied en inmiddels ook Noord-Afrika en het Midden Oosten;
- Oost-Europese arbeidsmigranten en Russische vluchtelingen (m.n. homoseksuele mannen); de groep zal de komende jaren steeds meer groeien
- jongeren en mensen die recent de diagnose hiv/aids gekregen hebben: zij worstelen nogal eens met het verwijt van andere hiv-positieven, of van zichzelf, dat zij “in deze tijd nog geïnfecteerd zijn geraakt terwijl ze beter hadden moeten weten”;
- mensen met een verstandelijke beperking, die zich in het gewone hiv-veld niet kunnen handhaven.

1.2 Doelstelling van Individuele Begeleiding

Doelstelling van Individuele Begeleiding is de verbetering van de basale kwaliteit van leven van de meest geïsoleerde hiv-positieven. De eerste mijlpaal is dat zij de realiteit van hun leven met hiv/aids onder ogen durven zien en deze leren aanvaarden en hanteren. Daartoe draagt de ontwikkeling van het gevoel voor eigenwaarde bij.

Een positievere levenshouding bevordert vervolgens de zelfredzaamheid van mensen: na elke keer terugvallen op de trampoline gaat het zelf-vliegen een stuk beter.

Hiv en aids zijn een van de deelaspecten van het complex van vragen over de zin en diepste betekenis van iemands leven. De betrokkenheid van ShivA strekt zich daarom zijdelings ook uit naar andere aspecten van iemands leven. Dit kan persoonlijke en maatschappelijke problemen betreffen.

Uiteindelijk gaat het om diepgaande aandacht voor de menselijke waardigheid van individuele mensen die in onze samenleving overal buiten vallen, verbonden met het streven om hen aansluiting te laten vinden bij sociale groepen die hun kracht versterken én die zich inzetten voor de verbetering van hun maatschappelijke positie. Ook het financieel ondersteunen van mensen in geldnood kan hier onderdeel van zijn.

Een beter leven sinds hiv-diagnose

Via internet kwam Hendrik ShivA op het spoor. Net op tijd, zo bleek: Hendrik overwoog namelijk een einde aan zijn leven te maken. Everdien maakte dezelfde dag nog ruimte voor een afspraak met Hendrik.

Dat gaf lucht, maar het ging stapje voor stapje. Hendrik (begin 40) is niet gewend om over zijn gevoelens te praten. Nu hij hiv heeft, heeft hij echter behoefte dit wél te leren. Bij ShivA vindt hij warmte en betrokkenheid, een professionele gesprekspartner, geen veroordeling én kennis van zaken.

Hendrik gaf Everdien zijn vertrouwen en een langdurige begeleiding volgde. Tijdens de voorbereidingen op de Internationale AIDS Conferentie verleende Hendrik allerlei hand- en spandiensten voor ShivA. Voor hem bleek dit te werken als een soort coming-out.

Langzamerhand begint Hendrik weer perspectief te zien. Zelfs gaf hij aan dat hiv de kwaliteit van zijn leven heeft verbeterd.

1.3 Werkwijze en beoogde resultaten van Individuele Begeleiding

Werken in een keten

ShivA werkt bij al haar projecten, maar zeker ook bij Individuele Begeleiding, in een keten van maatschappelijke organisaties al dan niet specifiek gericht op mensen met hiv/aids.

Beginpunt is de gezondheidszorg: Mensen worden doorverwezen door hun behandelende ziekenhuizen die door de jarenlange goede ervaringen met ShivA weten dat door onze werkwijze daadwerkelijk verbetering optreedt. ShivA werkt samen met drieëntwintig centrumziekenhuizen in het hele land. Er zijn ook andere verwijzers zoals het Drugspastoraat in Amsterdam, het Flevohuis in Amsterdam (verpleeghuis met aidsafdeling), AZC's (asielzoekerscentra), organisaties voor slachtoffers van mensenhandel en geestelijk verzorgers uit gevangenissen.

Tijdens de periode waarin iemand begeleid wordt door ShivA voert zij/hij gesprekken met één van de vijf geestelijk verzorgers van ShivA. Deze gesprekken zijn gericht op het versterken van zelfredzaamheid en samenredzaamheid. De geestelijk verzorger stimuleert de gesprekspartner om deel te nemen aan groepsactiviteiten van ShivA en legt voor hem of haar contacten met collega's of met vrijwilligersorganisaties. Zij kunnen de persoon op hun vakgebied ondersteunen en vaak in een later stadium het contact geheel overnemen. Dit kunnen zijn:

- geestelijke gezondheidszorg (GGZ InGeest, gespecialiseerd in hiv/aids; Equator, gespecialiseerd in begeleiding van getraumatiseerde vluchtelingen; Drugspastoraat);
- maatschappelijk werk, sociale raadslieden of schuldhulpverlening;
- belangenverenigingen of zelfhulpgroepen zo als de Hiv Vereniging of het Wereldhuis.
- organisaties voor maatschappelijke participatie (zoals de Vrijwilligerscentrale; Oude Wijken Pastoraat; taalles voor illegalen; huiskamerprojecten; blindenbibliotheek).

Er bestaat een gestage doorstroom vanuit de Individuele Begeleiding. Mensen kunnen op eigen kracht verder, soms na enkele gesprekken, soms na twee of drie jaar.

Wezenlijk onderdeel van de Individuele Begeleiding is de continuïteit: Als zich een nieuwe crisis voordoet in hun leven kunnen mensen na maanden, soms na vele jaren terugvallen op het Vangnet om door de veerkracht van de trampoline opnieuw de eigen vleugels uit te spreiden als het weer beter gaat.

'Ik kreeg een nieuwsbrief van ShivA en ik besloot meteen om te bellen. Het laatste contact was onderhand meer dan 10 jaar geleden. Vroeger zat ik behoorlijk in de put. Bijna al mijn vrienden, homomannen net als ik, zijn aan aids gestorven. Dat maakte me zó eenzaam. Soms voelde ik me zelfs schuldig dat zij er niet meer waren en ik wél. ShivA heeft me in die tijd enorm geholpen. Nu ben ik voor de tweede keer in mijn leven zo eenzaam. Ik ben onderhand bijna 80 en nu gaan ineens al mijn leeftijdsgenoten dood. Ik weet wel dat dat normaal is. Het hoort bij het leven. Maar voor mij komt de dood door aids van mijn hele homovriendengroep weer vol naar boven. Ik ben zó blij dat ShivA bestaat. Zij kennen mijn geschiedenis én die van mijn generatie. Op dit moment is ShivA echt een ankerpunt voor me!'

Beoogde resultaten

De geestelijk verzorgers van ShivA voeren jaarlijks 500 begeleidingsgesprekken. We bereiken een zeer diverse groep, van verschillende leeftijden en achtergronden. Sinds de Corona-uitbraak komen ook mensen in het Vangnet terecht die door hun sociale bodem zijn gezakt, bijvoorbeeld doordat ze dakloos zijn geworden of in een (groter) isolement zijn geraakt.

Vanuit de intensieve individuele aandacht groeit een substantieel deel van de mensen door naar andere contacten binnen en buiten ShivA. Zij komen uit hun isolement en gaan bijvoorbeeld deelnemen aan groepsbijeenkomsten of accepteren een peer. Deels blijven deze mensen (nog)

voor individuele gesprekken bij ShivA komen. De jaarlijkse uitstroom is ongeveer 40%, dit betekent dat zij geen gebruik meer maken van individuele gesprekken.

Mensen met hiv/aids die doorstromen, vinden aansluiting bij groepsactiviteiten van ShivA, zij worden als vrijwilliger actief bij ShivA of bij collega-organisaties of buiten het hiv-veld. Hiervoor is samenwerking een essentiële voorwaarde. Sinds de oprichting in 2001 heeft ShivA een groot en divers netwerk opgebouwd. De lijnen zijn kort en on-bureaucratisch, het werk van ShivA wordt zeer gewaardeerd.

Voor de andere helft van de deelnemers aan Individuele Begeleiding zal de stap uit het isolement blijvend te hoog gegrepen zijn. Zij kiezen ervoor hun hiv/aids geheim te blijven houden. Of hun gezondheid laat het ook in toekomst niet toe dat zij aan groepsactiviteiten deel nemen. Bij hen zijn de resultaten van kwalitatieve aard: Als hun angsten, zelfverachting en soms destructieve gedrag verzacht zijn en zij hun eigen krachtbronnen (waaronder hun sociale netwerk) aan hebben leren boren om hun eenzame gevecht te kunnen blijven voeren, dan kan met recht van een verbetering van levenskwaliteit gesproken worden. Bij praktische problemen is het soms mogelijk om iemand door te verwijzen zonder dat hiv ter sprake hoeft te komen.

2. Retraites: gemeenschapsvorming die maatschappelijke scheidslijnen overstijgt

Marja na de kloosterdagen

'Ik had iets in mijn hart dat heel zwaar was, maar daar was ik me helemaal niet van bewust. Toen ik erover praatte, moest ik ineens huilen, dat kwam voor mezelf als een verrassing. Het was zo fijn om er eindelijk over te kunnen spreken. Toen voelde ik ook pas hoe moe ik was. En door de combinatie met yoga-oefeningen en meditatie kreeg ik nieuwe energie en veel ruimte. Ik ben zo blij dat ik geweest ben!'

2.1 Waarom is er een aparte Retraite voor mensen met hiv/aids nodig?

In de Nederlandse samenleving leeft nog steeds veel onbekendheid en vooroordeel over hiv en aids. Mensen met hiv/aids ervaren in gemengde groepen onbegrip en stigmatisering (zie P. 3, 3.1.). Dit betekent dat hiv-positieven met behoefte aan verdieping in de regel niet deelnemen aan het veelzijdige aanbod vanuit kloosters of bezinningscentra of aan aanbod voor chronisch zieken. Binnen de Retraites van ShivA is er een veilige omgeving om met levens- en zingevingsvragen aan het werk te gaan.

2.2 Wat is het doel van een Retraite van ShivA?

Het doel van de Retraites van ShivA is het bieden van ondersteuning bij levens- en zingevingsvragen en gemeenschapsvorming onder mensen met hiv/aids. Aan de Retraites nemen mensen deel die behoefte hebben aan een existentiële verdiepingsslag. Vanuit verschillende achtergronden (afkomst, levensovertuiging, opleiding, positie en leeftijd) komen zij met elkaar in contact, een ervaring die maatschappelijke scheidslijnen overstijgt en die daardoor uniek is in onze steeds sterker gesegregerde maatschappij. De Retraites van ShivA dragen op die manier bij aan een kostbare ervaring van maatschappelijke diversiteit, integratie, zingeving en empowerment.

Door gezamenlijk actief bezig te zijn met bezinning en bezieling werken zij aan vragen in hun eigen leven, komen tot een gemeenschappelijke beleving en zien hoe zij elkaar kunnen ondersteunen. Deze ervaringen brengen zij vervolgens in bij andere ShivA-activiteiten. ShivA werkt zo niet alleen aan inhoudelijke verdieping, maar ook aan versterking van de onderlinge verbindingen.

Binnen het aanbod van ShivA zijn de Retraites de vorm van groepswork die het meest gericht is op zingeving en inspiratie als bron van levenskracht.

Beoogde resultaten Retraite

Doordat elke deelnemer individueel en in de groep met de eigen vraag aan het werk gaat en er veel aandacht is voor ontspanning, meditatie en de zorg voor het lichamelijk welbevinden, komen deelnemers op een nieuw spoor. De een zet een stapje richting minder schaamte; de ander ontdekt dat hij of zij zich wil inzetten voor lotgenoten en wordt vrijwilliger; een volgende verzoent zich in een proces van ziekte met de eigen sterfelijkheid en een volgende verandert van baan.

2.3 Wat houdt een Retraitecyclus van ShivA in?

Het gaat om een traject van 5-9 maanden, waarbij de retraitedagen het hoogtepunt vormen.

- Voortraject: er is sprake van een intensief voortraject, waarbij de deelnemers bepalen aan welke vraag zij willen werken tijdens de retraite.
- Retraite: 4 dagen in het Liobaklooster in Egmond Binnen (Noord-Holland).
- Nazorg: individuele begeleiding om het proces dat tijdens de dagen ingezet is te verankeren in het dagelijks leven. Ervaring leert dat veel deelnemers belangrijke stappen zetten in hun leven na de retraite.

Deelnemers

Twee keer per jaar doorlopen wij een retraitecyclus. Een retraite biedt plaats aan 12 – in tijden van Corona 6 - deelnemers. Per jaren kunnen dus 24 – in tijden van Corona 12 - personen deelnemen.

De deelnemers zijn zeer divers van leeftijd en achtergrond. De geestelijk raadvrouw stelt een groep samen die verschillend is naar afkomst, levensovertuiging, opleiding, maatschappelijke positie en leeftijd. Het gaat om mensen uit de Individuele Begeleiding die inmiddels sterk genoeg zijn om hun wereld te vergroten, nieuwe contacten veelal doorverwezen door de ziekenhuizen en om mensen uit het migrantenprogramma van ShivA die klaar zijn om deel te nemen binnen een groep met verschillende culturele achtergronden.

Mensen die open zijn over hun hiv-status komen samen met mensen die het verborgen houden voor hun naasten. Homoseksuele mannen luisteren naar vrouwen uit Nederland en uit Afrikaanse landen en omgekeerd. Long-term survivors (mensen die al lang weten dat ze hiv hebben) vinden ruimte om te praten over hoe het is om ouder te worden met aids en ontmoeten jonge jongens die het nog pas een jaar weten. In de veilige setting van de professioneel begeleide groep, is er herkenning, ruimte en respect voor diversiteit.

De geestelijk verzorger voert vooraf gesprekken met minimaal 25 – 30 mogelijke kandidaten. Niet iedereen is geschikt voor een groepsretraite. In tijden van Corona is de uitval nog eens groter (bijvoorbeeld t.g.v. verkoudheidsklachten / griepverschijnselen), waardoor we een reservelijst aanhouden. Degenen die niet aan de Retraites mee kunnen doen, worden individueel begeleid.

Programma en resultaat

Tijdens de Retraitedagen is er een programma rond een thema, zoals “*De kunst van het mogelijke*” of “*Hard voor jezelf, hart voor jezelf*” of, in 2020, ingegeven door de problematiek van eenzaamheid: “*Wij zijn onderweg, draagkracht en draaglast*”. Elke deelnemer gaat individueel en in de groep met de eigen vraag aan het werk. Daarnaast is er ruim aandacht voor ontspanning, gebed en meditatie, en de zorg voor het lichamelijk welbevinden. De combinatie van deze elementen brengt deelnemers op een nieuw spoor.

Een nieuwe ontwikkeling, die het persoonlijke overstijgt, is dat (met name hoogopgeleide) deelnemers zich steeds meer maatschappelijk engageren. Zij doorbreken het zwijgen over hiv en

werken aan zichtbaarheid over dit thema, bijvoorbeeld door informatieverstrekking hierover aan collega's. Mooi is dat er na afloop van de Retraite steeds vaker contacten blijven bestaan tussen autochtone deelnemers en deelnemers met een migrantenachtergrond.

Nazorg

De Retraite wordt afgesloten met een concreet voornemen. De nazorg in de vorm van Individuele Begeleiding, sluit aan bij dit voornemen en de doorwerking ervan in het leven van alledag. Ook hiervoor is veel tijd nodig. Er volgen gesprekken, via de mail, telefoon of in een ontmoeting. Het is mooi om te ontdekken dat ook op langere termijn de effecten van de Retraite in de levens van de meeste deelnemers doorwerken. Het eerste kleine stapje brengt vaak een proces op gang dat veel verder reikt.