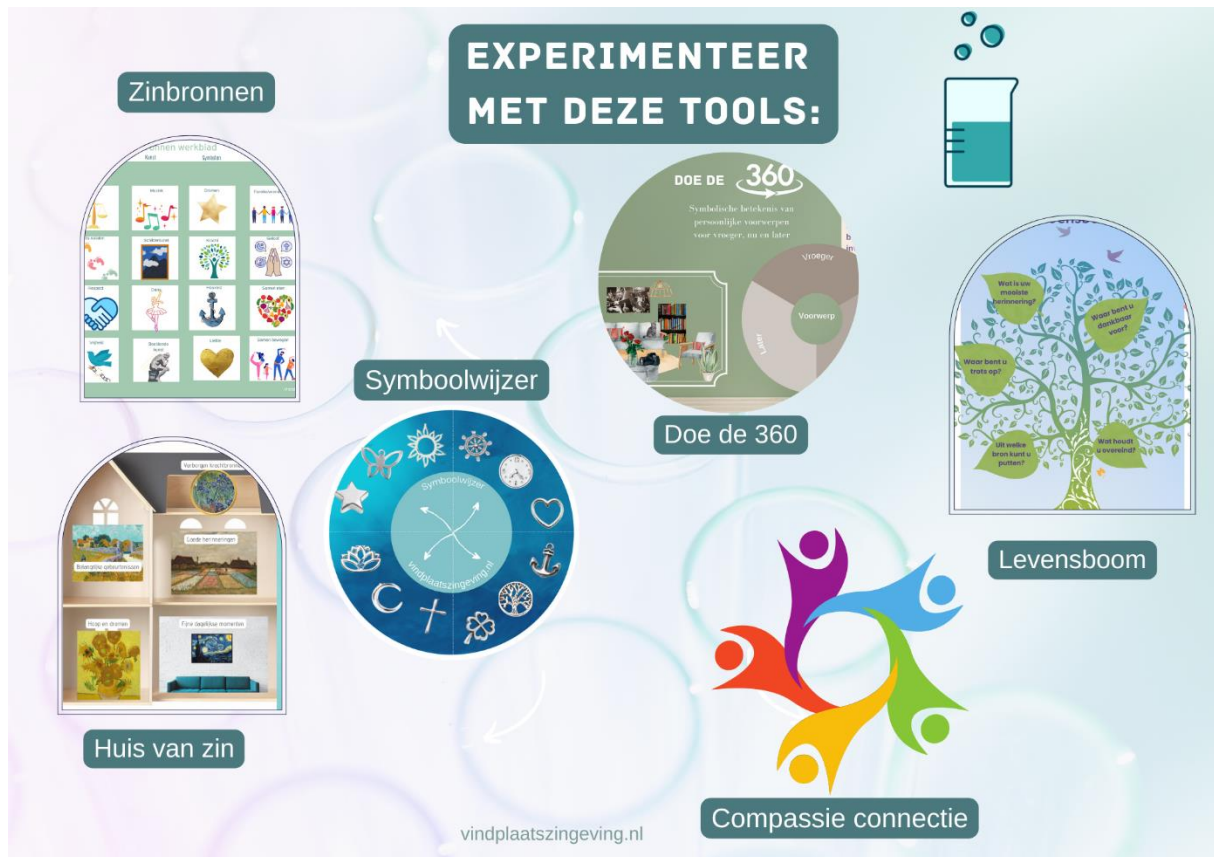


Handleiding workshops

Langer thuis in eenzaamheid/ Inspiratielab zingeving en compassie



Inleiding:

Compassie is aanwezig zijn bij het lijden... *met de wens dit te verlichten*. Compassie is dus tweeledig: het lijden of de pijn/het verdriet van de ander opmerken en ook er iets aan willen doen, vanuit een besef van gedeelde menselijkheid en verantwoordelijkheid. En dit alles vanuit een liefdevolle vriendelijkheid! Compassie en zelfcompassie gaan samen, zoals Kristin Neff benoemt:

Zelfcompassie gaat volgens Kristin Neff om drie dingen: begrip voor jezelf als je het moeilijk hebt, acceptatie dat lijden onvermijdelijk deel uitmaakt van het leven, en het onder ogen zien van je eigen emoties, zonder te oordelen (Neff, K. (2022). *Krachtige zelfcompassie: Heb de moed om je uit te spreken en tot bloei te komen*.

HarperCollins).

Als we zelfcompassie beoefenen, zijn we meestal ook beter in staat om de ander goed te helpen, te zien wat nodig is en ook te doen wat we kunnen.

Onthoud dat compassievolle zorg altijd afstemmen is, maar ook wederkerig. Dat betekent: het mag 2 kanten opgaan! Jij bent zelf als medemens betrokken bij deze mens, die je ook nog eens een eindje op weg wil helpen. Stap in die rol, vat de moed als het nodig is en maak de weg vrij voor het delen van woorden en daden van betekenis!

Ik wens je mooie ontmoetingen toe!

Mei 2023 Beatrijs Hofland

Vindplaatszingeving.nl [onderdeel van Zingeving op de Kaart]

Zinbronnen



Uitgangspunt:

Zingeving lijkt een abstract en vaag begrip, tot je het omzet in het begrip zinbronnen. Ieder mens put zijn/haar leven lang uit bronnen van zin, die voor langere tijd meegaan en van blijvende waarde zijn. Ze verschillen natuurlijk per persoon, maar uit onderzoek blijkt dat er wel algemene categorieën te vinden zijn die voor ieder men gelden (Schnell, T. (2020). *The Psychology of Meaning in Life*. In *Routledge eBooks*. Informa). Deze categorieën vind je op het werkblad in de kolommen terug.

Victor Frankl, psychotherapeut en Holocaust overlevende, noemde 3 wezenlijke zinbronnen: werk (iets doen), liefde en moed (Frankl, V. E. (1946). *Man's Search for Meaning*). Nou blijkt ook, dat die zinbronnen die gaan over 'geven' of altruïsme, het meeste voldoening geven. De belangeloze bronnen. Hoe dan ook, het is voor een gesprek over zingeving heel helpend om op zoek te gaan naar welke bronnen voor je client van waarde en betekenis zijn. Om misschien vervolgens samen te zoeken naar hoe deze bronnen opnieuw ingezet of aangeboord kunnen worden, als dat nodig is.

Toepassing:

Je kunt dit werkblad op verschillende manieren gebruiken. Als geheel: kijk dan samen met je client welke bron het eerste aanspreekt en ga daarover in gesprek. Houd het gesprek open: laat vrij associëren en vertellen wanneer, hoe en waar deze zinbron een rol in het leven speelde. Laat ook de verlieservaringen meeklinken hierin. Want als we een belangrijke zinbron verliezen, gaan we wel op zoek naar een andere (de zogenoemde compensatietheorie), maar het is niet gezegd dat we die dan ook vinden. Het resultaat kan eenzaamheid en somberheid zijn die hardnekkig lang aanwezig blijven. Een uitweg hieruit is soms het opnieuw herinneren aan wat ooit belangrijk voor je was, en naar alternatieve wegen zoeken. Een heel simpel voorbeeld: vaak zeggen mensen in het verpleeghuis waar ik werk: vroeger kon ik alles, ik deed alles zelf in huis en had een groot sociaal netwerk. Ik ging naar de handwerkclub, sport, vrijwilligerswerk. Nu kan ik niets meer'. Vooral die laatste zin, daar mag je beducht op zijn. Daar spreekt het verlies uit. Nu is het niet handig om direct de activiteitenbegeleiding in te schakelen en alle oude hobby's op te pakken, maar te kijken via dit werkblad bijvoorbeeld, welke van die zinbronnen veel voldoening gaf. En dan te zoeken of het gevoel dat dit gaf, ook op een andere manier teruggevonden kan worden. Zo heb ik eens iemand die haar leven lang vrijwilligerswerk had gedaan en nu door beginnende dementie beperkt in haar doen en laten was, gevraagd of ze mij wilde adviseren. Ze had zoveel mensenkennis, dat al haar verhalen voor mij een bron van zin (!) bleken te zijn. En in deze rol bloeide ze op, ze waardeerde ons contact en dat was wederzijds.

NB: je kunt ook de zinbronnen losknippen van het werkblad en willekeurig geven met de vraag: is dit voor u een belangrijke bron? Waarom wel/niet?

Huis van Zin

PERSOONLIJKE RUIMTE

Verborgen krachtbronnen

Belangrijke gebeurtenissen

Goede herinneringen

Hoop en dromen

Fijne dagelijkse momenten

vindplaatszingeving.nl

Persoonlijk huis van zin



vindplaatszingeving.nl

Uitgangspunt:

Waar de gedachte precies vandaan komt, weet ik niet meer, maar via Rene Dijkstra kwam ik het beeld op het spoor van een mens als een huis met kamers, die je allemaal een keertje moet betreden. Zo heb ik me zingeving voorgesteld: als een innerlijk huis met kamers van hoop en dromen, van fijne dagelijkse momenten, van verborgen krachtbronnen, gebeurtenissen en herinneringen. Iedereen die iets wil weten van de zingeving van de ander, zou via deze thema's op belangrijke sporen kunnen komen. Je kunt natuurlijk niet op elk moment en in elk gesprek deze kamers betreden, maar als de deur op een kier staat, is het een welkom waar je samen eens goed voor kunt gaan zitten.

Toepassing:

neem eens plaats, als het mag en kan, op de bank in de huiskamer en kijk samen naar fijne dagelijkse momenten.

Of ga een kamer verder naar belangrijke gebeurtenissen in het leven. Blader door fotoboeken, bekijk schilderijen en bespreek wat dit je client te zeggen heeft. Je kunt hiervoor dit werkblad erbij houden en eventueel noteren wat er besproken is. Ook dit is een waardevol spiegeldocument voor een verdieping in je clientrelatie, verdieping in de zorg of verdieping in wat of wie je vervolgens wilt gaan inschakelen.

Werkwijze

Symboolwijzer vindplaats zingeving

1. Stel de volgende vraag:
Waar raken mijn persoonlijke zingeving en de aandacht voor zingeving in mijn organisatie elkaar?
2. Wijs een of meerdere symbolen aan die passen bij het antwoord
3. Analyseer je antwoord aan de hand van deze lagen:

1

FEITEN

"Hier vind je aandacht voor zingeving"

2

Ervaringen en emoties

"Hier word ik gelukkig van"

3

SOCIALE IDENTITEIT

"Zo voel ik me gezien en gehoord"

4

ZINGEVING

"Dit doet recht aan waar het ten diepste om gaat in het leven"

In elk venster zijn alle lagen vertegenwoordigd

Route naar zingeving

vindplaatszingeving.nl

Bronnen: Richter 2.2 Zingeving en spiritualiteit in de verpleegkunde, 2002; E. Weiher, 2010, 2012 en 2020; A. product model for spiritual assessment and person-centred care; The 1000 Symbols; Peter J. A. van der Wal, 2012; and the others

vindplaatszingeving.nl

Symboolwijzer

Uitgangspunt

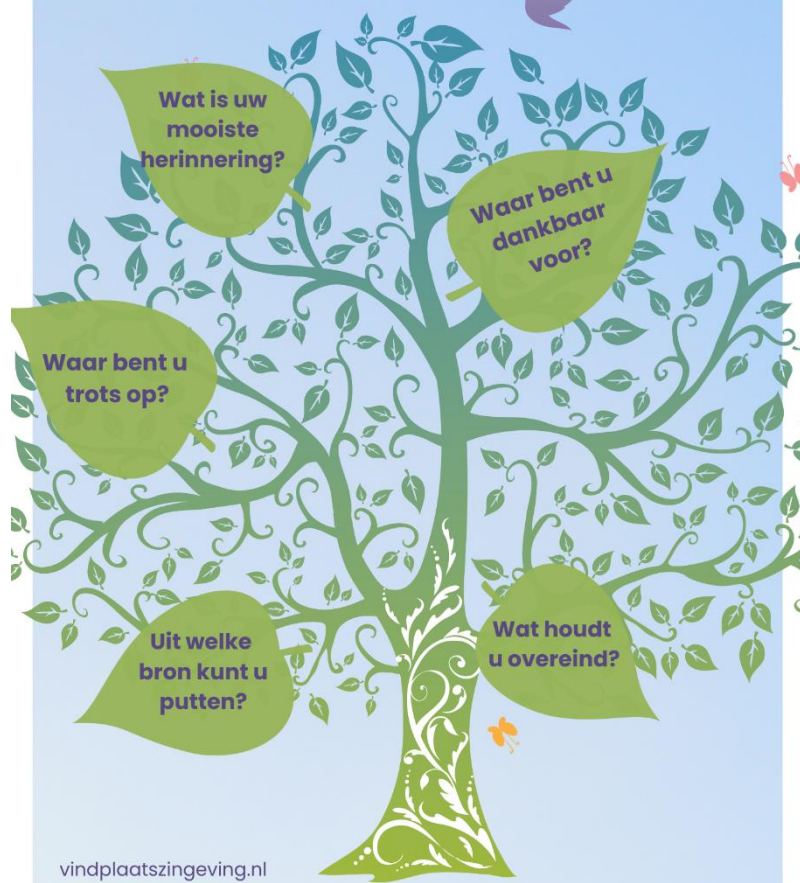
Voor het ontwikkelen van deze symboolwijzer ben ik te rade gegaan bij theoloog E. Weiher. (zie hieronder bij Doe de 360). Zijn 'luisterraster' heb ik hier in beeld weergegeven en dient als luistertool voor alle gesprekken en ontmoetingen rondom zingeving in de zorg. Via de feiten van wat iemand zegt, naar de onderliggende emoties, identiteit en tenslotte spiritualiteit/zingeving kun je die diepere laag soms vinden waar verborgen schatten liggen. Dit vraagt oefening en geduld maar is in mijn ervaring altijd een steuntje in de rug bij clientcontact. Het vormt de basis van mijn werk en ik licht dit verder toe in de workshops.

Toepassing: het luisterraster kan in alle gesprekken en tools als onderligger dienen, bijvoorbeeld ook in deze symboolwijzer. Met name met cliënten die hoog in hun emotie zitten, cliënten met een spraakbeperking of cognitieve aandoening, kan het helpend zijn met beelden in plaats van woorden te werken.

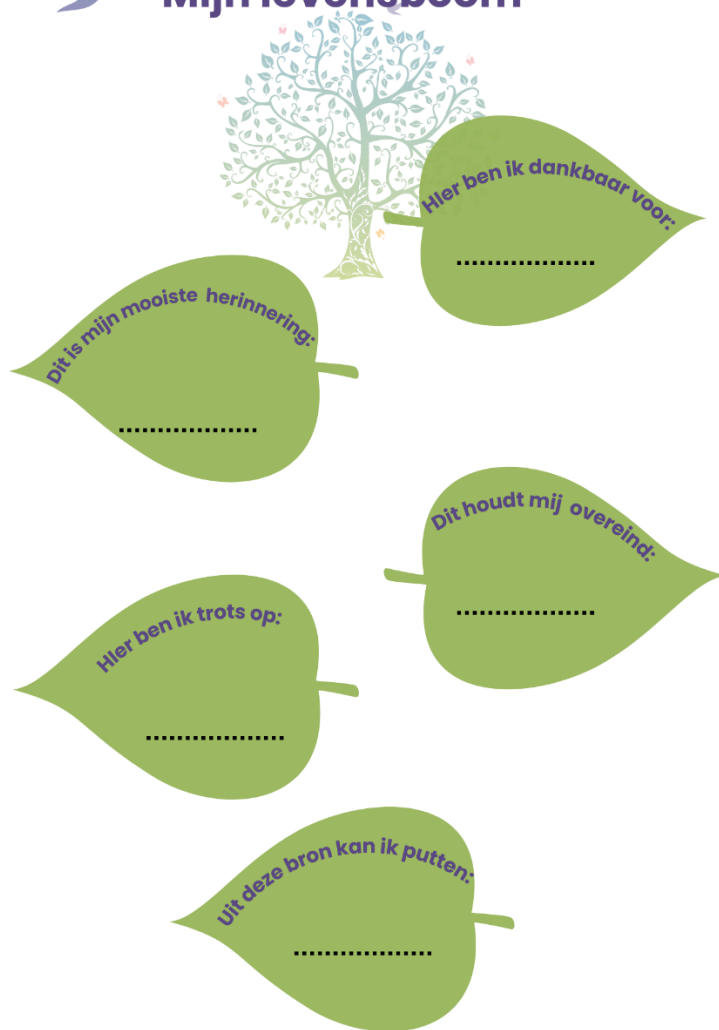
Ik pas de symboolwijzer heel eenvoudig toe door hem voor ons op tafel te leggen en de vraag te stellen die past bij de situatie of gesprek. Bijvoorbeeld: welk symbool hoort bij u? of: wat zou u aanwijzen als ik vraag hoe het nu met u gaat? Je kunt in het gesprek ook terug naar het verleden. Als iemand een heftige gebeurtenis heeft gedeeld, kun je vragen: welk symbool past bij het moment dat u kracht of moed ervaarde om eruit te komen? Of eenvoudiger en sturender: 'ik vind dit symbool bij u passen op dit moment, omdat...'.

Levensboom

Levensboom



Mijn levensboom



Uitgangspunt

gesprekken over zingeving houden is niet zo moeilijk, ze beginnen soms wel. Wat vraag je om op het spoor te komen van wat voor iemand werkelijk van betekenis is? Het luistert soms nauw welke vragen je stelt en welke woorden je gebruikt. Zo vermijd ik vaak zelf het woord 'trots' omdat de oudere generatie met wie ik werk, dit woord zelf ook niet zou gebruiken. Maar misschien is dat wel plaatsgebonden en persoonsgebonden. Zorg in ieder geval dat je wat alternatieve woorden achter de hand hebt als je over zingeving spreekt. In de palliatieve zorg hanteren we vaak 3 richtvragen, die als levensvragen gelden: 'wat houdt u in bijzonder bezig', wie of wat is u tot steun (geweest) en wie zou u om u heen willen hebben [bron: richtlijn spiritualiteit en zingeving in de palliatieve zorg/ Mount Vernon cancer network]. Losjes gebaseerd op deze vragen heb ik de levensboom ontwikkeld

Toepassing:

Zelf heb ik de Levensboom in een grote groep toegepast in een informele setting, waarbij met verschillende vrijwilligers en bewoners een combi werd gemaakt en samen werd gekeken naar de vragen. De antwoorden werden genoteerd en meegenomen naar huis om nog eens terug te lezen.

Je kunt ook individueel het gesprek over zingeving op deze manier openen. Niet alle vragen hoeven beantwoord te worden! Voor de creatievelingen onder ons: knip de blaadjes uit en hang ze in een wensboom/boom/plant om te koesteren.

Doe de 360

DOE DE 360°

Symbolische betekenis van persoonlijke voorwerpen voor vroeger, nu en later

1. Opmerken
2. Laten vertellen
3. Cirkel van betekenis invullen

Vroeger

Voorwerp

Later

Nu

vindplaatszingeving.nl

Uitgangspunt:

Spiritualiteit is iets alledaags en iets wat de diepere laag in het leven raakt. Als we te maken krijgen met ingrijpende gebeurtenissen of ervaringen, zoals ziekte, verlies of in de laatste levensfase, kunnen zowel die alledaagse als die diepere spiritualiteit in ons geraakt worden. We raken dan als het ware de vaste grond onder onze voeten wat kwijt. Als je niet langer kunt doen wat je altijd deed, ziet je dag er vanzelfsprekend anders uit, verandert je gevoel van zelf, de ander en misschien wel verschuift je hele wereldbeeld. Eenzaamheid is een van de mogelijke ervaringen en gevoelens die bij deze verlieservaringen kan horen. E. Weiher, Duits theoloog, gaat er vanuit ieder van ons een innerlijke kern (een 'Geheimnis', of innerlijke geest) heeft, die door de ander (bijvoorbeeld jij als zorgverlener) aangeraakt kan worden. Dat kan op 3 manieren, de manieren waarop we doorgaans ook leren en leven: door te denken, door te voelen, door te doen. Doel van dit 'aanraken' is dat de ander weer bewust wordt van zichzelf, de eigen waarden en verbinding met het leven en anderen herstellen kan.

Weiher geeft hiervoor ook praktische aanwijzingen: richt je bijvoorbeeld niet alleen op wat de ander zegt (dat oefenen we in de luisteren in lagen en symboolwijzer) maar ook op de voorwerpen in de kamer/rondom de client. Veel van die voorwerpen kunnen een symbolische en persoonlijke betekenis hebben. Denk maar eens aan sieraden, foto's, souvenirs. Maar ook boeken, kleding, meubels. In de thuiszorg en verpleeghuiszorg is zo'n eigen ruimte een schat aan informatie waar je zorgvuldig mee om kunt gaan.

Toepassing:

Richt je in het contact met je client op een voorwerp dat van de client persoonlijk is. Vraag naar het voorwerp, vraag naar de betekenis ervan voor je client. Wacht geduldig of er een verhaal meekomt. Probeer niet in te vullen wat je ziet: een kruisje om de hals betekent misschien voor je client iets anders dan voor jou. Stel dus open vragen: ik zie dat u een ... om heeft. Draagt u dat al lang? Heeft u het van iemand gekregen? Heeft het een speciale betekenis? Etc. Deze vorm van communiceren noemen we symbolische communicatie en is van groot belang als je via de leefwereld van je client een beetje wil kunnen doordringen in de persoonlijke betekeniswereld. Het is als een ware toegangsweg, een toegangspoort tot wat echt van belang is in het leven van de ander.

Vervolg:

Als je iets van wat je hebt besproken wilt vastleggen, schrijf je dat op in de cirkel van betekenis. Het voorwerp is iets uit het verleden (al is dat van vorige week!) en had bij het verkrijgen een speciale bedoeling of betekenis. Nu kan het voorwerp een dierbare herinnering zijn. Onthoud: mensen omringen zich vaak met dingen die voor hen belangrijk en waardevol zijn! Dat noteer je bij nu. Bij het vakje 'later' kan je noteren welke rol je client hoopt dat het voorwerp speelt in de nabije toekomst. Bijvoorbeeld: 'meenemen als ik naar het ziekenhuis moet', 'nalaten aan ...', 'altijd op mijn nachtkastje houden'.

NB: zoals mijn leermeester Weiher altijd toevoegde: soms zijn de dingen gewoon dingen en de vragen gewoon vragen. Niet alles wat gezegd wordt of wat symbolisch lijkt, is dat ook. Neem daar ook genoeg mee, als dat mooie oude kastje waar jij een gesprek over begon, er neer gezet is door de buurman die ervan af wilde...

[bronnen Geestelijke Verzorging in de palliatieve zorg: overbodig of noodzakelijk? Studentthesis RUG 2009, L. Harmsma en Weiher, E. (2009). *Das Geheimnis des Lebens berühren. Spiritualität bei Krankheit, Sterben, Tod: Eine Grammatik für Helfende*. W. Kohlhammer Verlag.



Uitgangspunt:

Compassie is aanwezig zijn bij het lijden... *met de wens dit te verlichten*. Compassie is dus tweeledig: het lijden of de pijn/het verdriet van de ander opmerken en ook er iets aan willen doen, vanuit een besef van gedeelde menselijkheid en verantwoordelijkheid. En dit alles vanuit een liefdevolle vriendelijkheid! Compassie en zelfcompassie gaan samen, zoals Kristin Neff benoemt:

Zelfcompassie gaat volgens Kristin Neff om drie dingen: begrip voor jezelf als je het moeilijk hebt, acceptatie dat lijden onvermijdelijk deel uitmaakt van het leven, en het onder ogen zien van je eigen emoties, zonder te oordelen (Neff, K. (2022). *Krachtige zelfcompassie: Heb de moed om je uit te spreken en tot bloei te komen*. HarperCollins).

Als we zelfcompassie beoefenen, zijn we meestal ook beter in staat om de ander goed te helpen, te zien wat nodig is en ook te doen wat we kunnen.

Toepassing:

De compassieconnectie kun je gebruiken in direct cliënten contact. Of begin eerst met de vragen voor jezelf: hoewel het veel lijkt, is het heel waardevol om per vraag 5 antwoorden te noteren. De vragen zijn gericht op wie jij bent, waar je je fijn bij voelt en richten zich op mensen, plaatsen en activiteiten. Kern van de vragen is: verbinding zoeken en herstellen.

Probeer dit zonder oordelen te doen: het gaat er niet om dat het realistisch is of niet ('ik reed altijd in een cabrio maar kan nu alleen nog maar met de trippelstoel uit de weg') of dat het een grote wens is in plaats van een mogelijkheid ('ik zou zo graag naar Parijs gaan maar kan nu alleen nog maar naar het buurthuis'). Het gaat erom dat in alle vrijheid gekeken wordt naar waar iemand zich prettig voelt. Dit is dus stap 1 van compassie: opmerkzaamheid, zonder oordelen.

Vervolg:

Voor stap 2 van compassie: het handelen, zijn deze vragen ook heel helpend: je kunt ermee in kaart brengen wat iemand graag doet, het sociale netwerk ongemerkt in kaart brengen en een passend activiteiten aanbod samenstellen. Je kunt ook de kaart, na hem samen te hebben ingevuld, achterlaten (maak zelf een kopie voor je dossier met toestemming uiteraard) zodat het je client opmerkzaam maakt op wat en wie belangrijk voor hem/haar zijn! Je plant als het ware een zaadje van vriendelijkheid, dat nog mag gaan groeien. Kijk er in een volgend contact nog eens samen naar en stel de vraag of het tijd is om, of al gelukt is om een van die items wat vaker en meer te gaan doen.

NB: wat het niet is: dit is geen tool die eenmalig gebruikt kan worden en dan als afgevinkt kan worden beschouwd. Het is een groeidocumentje dat kan helpen in het helder krijgen van hoe je client verbinding kan zoeken.