

Handreiking voor geestelijk
verzorgers bij de training

Drie grond- houdingen

bij het levensverhaal



Vooraf

Sinds enkele jaren geeft het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) een financiële impuls om geestelijke verzorging in de thuissituatie mogelijk te maken. Zo begeleiden geestelijk verzorgers die aangesloten zijn bij Centra voor Levensvragen mensen in de thuissituatie. Zij kunnen ook professionals en vrijwilligers in zorg en welzijn toerusten tot en adviseren over het omgaan met levensvragen op hun werk. Om deze groep te ondersteunen bij gesprekken over zingeving is het project 'Toolbox voor signaleren en bespreken van zingevingsvragen: actieonderzoek in Noord-Holland en Flevoland' (2020-2022) gestart. Het projectteam bestaat uit medewerkers van Amsterdam Universitair Medisch Centrum, Centrum voor Levensvragen Flevoland, Centrum voor Levensvragen Amsterdam-Diemen, Questio-Centrum voor Levensvragen, en het Consortium Palliatieve Zorg Noord-Holland en Flevoland. De training 'Drie grondhoudingen bij het levensverhaal' (3GH) is één van de producten uit de toolbox.

In deze training staan drie grondhoudingen centraal:

1. Luisteren
2. Helpen
3. Inspireren

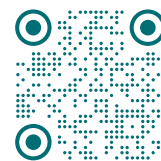
In de training wordt ook aandacht besteed aan zorgrelaties en levenskunst. De training is met name behulpzaam voor vrijwillige zorgverleners die doorgaans meer tijd hebben voor gespreksvoering dan zorgmedewerkers, die in de regel druk zijn met verplichte zorgtaken. De handreiking, geschreven voor trainer-geestelijk verzorgers, kan op twee manieren worden aangeboden:

- Een 'vast programma' in twee dagdelen: dia-presentatie afgewisseld met oefeningen
- Een 'open vorm': na een korte introductie en voorbeeld wordt direct overgegaan in rollenspelen. Theorie en adviezen komen gaandeweg.

Uiteraard is een combinatie mogelijk, afhankelijk van de vraag van de deelnemers of de stijl en ervaring van de geestelijk verzorger.

De training is ontwikkeld door Frans Vrijmoed van het Centrum voor Levensvragen Flevoland. Voor meer informatie over de 3GH training: mail naar info@cvl-flevoland.nl.

Deze handreiking met bijbehorende materialen is te vrij te downloaden van de website: [Toolbox zingeving \(noordhollandflevoland\)](#), of scan de QR-code hiernaast.



We wensen u veel leesplezier,

Rianne Hoopman
Projectleider en actieonderzoeker Amsterdam UMC.



Inleiding

Doel

Het doel van de 3GH training: na het traject kan de deelnemer eerst bewust en later onbewust op een passende wijze schakelen tussen drie grondhoudingen:

- Luisteren
- Helpen
- Inspireren

Luisteren is de eerste grondhouding van waaruit je iemand tegemoet kunt treden en verkennend belangstelling kunt tonen in haar of zijn levensverhaal. Daarna kun je ook gaan **helpen** en/of **inspireren**. Bij **helpen** ondersteun je de ander binnen haar of zijn eigen wereld van kennis en ervaring, bijvoorbeeld door samen anders te kijken naar het verhaal. Bij **inspireren** vertel je iets uit jezelf, iets waarvan je denkt dat het op dat moment kan voorzien in een behoefte van de ander.

Voor het werken met grondhoudingen besteedt de training aandacht aan de volgende relevante raakvlakken:

1. Levenskunst: levensverhaal, levensvragen en levensbeschouwing
2. Zorgrelaties: relaties van de zorgverlener met heel zichzelf, met de cliënt en met derden
3. Vier lagen in het levensverhaal: feiten, gevoelens, identiteit en betekenis

Doelgroep

De training is bedoeld voor zorgprofessionals en vrijwillige zorgverleners, inclusief mantelzorgers, en ook geschikt voor andere professionals.

Opzet

In de handreiking worden twee vormen voor de training gepresenteerd:

1. Een 'vast programma': 2 sessies van ieder 4 uur, met als basis de diapresentatie afgewisseld met oefeningen in de workshop en thuis. Naast de drie grondhoudingen wordt achtergrondinformatie meegegeven over levenskunst (levensverhaal, levensvragen en levenskijk) en zorgrelatie (ik, de ander en derden).

Deze vorm spreekt mogelijk cursisten aan die graag een meer cognitieve leerweg volgen. Van de cursisten wordt gevraagd om met de nodige zelfdiscipline 'thuis' te oefenen met het geleerde.

2. Een 'open programma': leren is gebaseerd op oefenen en er wordt direct gestart met voorbeelden en rollenspelen (gebaseerd op inzichten uit de sociaal-cognitieve leertheorie). (Een voorbeeld staat op pagina 7.) De training focust op inzicht en toepassing van de drie basisvaardigheden, het passend wisselen tussen luisteren, helpen en inspireren. De vier gesprekslagen zijn basiskennis voor de drie grondhoudingen. Inzichten in levenskunst en zorgrelaties zijn optioneel.

In deze vorm biedt de 3GH zakkaart een praktisch houvast voor de cursisten. De diapresentatie kan worden meegegeven voor overzicht en verdieping.

Set van gereedschappen

1. Deze handreiking
2. Voorbeelduitnodiging voor een 'open' training,
3. Een zakkaart voor cursisten
4. De diapresentatie

Vakinhoudelijke achtergrond

De vakinhoudelijke elementen van de training zijn ontleend aan de volgende bronnen, die kunnen worden geraadpleegd:

1. Over drie grondhoudingen: luisteren, helpen en inspireren.

Diapresentatie: zie dia's 6-10.

Achtergrond: het boek 'Zorg voor het verhaal' (Ganzevoort en Visser, 2012). Hoofdstuk 3 bevat een uitleg van pastorale modellen. Van de rol van 'metgezel (blz. 87) heeft 3GH de grondhouding van luisteren afgeleid; van de rol van 'helper (blz. 80) de grondhouding van 'helpen', en van de rol van 'getuige (blz. 70) de grondhouding van 'inspireren'. Het schakelen tussen en combineren van de drie grondhoudingen komt samen in de rol van de pastor als tolk en gids (blz. 95). Een geestelijk verzorger beschikt al gauw over veel meer kennis op dit gebied, zoals van de [presentietheorie van Baart](#).

2. Over levenskunst: levensverhaal-levensvragen en levensbeschouwing.

Diapresentatie: zie dia's 11-19.

Achtergrond: publicaties over (onderdelen van) het proces waarbij mensen van hun levenservaringen een levensverhaal maken. Dat kan bij elke keer vertellen anders zijn, mede onder invloed van de luisteraar. Aan de hand van de levenservaringen kunnen mensen levensvragen zien en daarop reageren. Ze krijgen aan de hand van hun levensverhaal en reacties op de levensvragen een min of meer samenhangende kijk op het leven in het algemeen en hun leven in het bijzonder.

Als bronnen noem ik slechts: 'Zorg voor het verhaal' (Ganzevoort en Visser, 2012, hoofdstukken 6 en 7 over verhalen begrijpen en vertellen) en het boek 'Sterker staan met je eigen verhaal' (Barel, 2021), over storytelling. In het blok 'Levenskunst' staat de uitleg van vier gesprekslagen (Weiher) en van omgaan met valkuilen.

3. Over zorgrelaties (ik met mijzelf, met de ander en met derden).

Diapresentatie: zie dia's 20-26.

Dit gaat over het bewust maken van de cursisten dat rondom henzelf en de ander met wie zij spreken sociale systemen bestaan. Dit inzicht helpt hen om het gesprek in een context te plaatsen, zich bijvoorbeeld bewust te zijn van hun gelijkwaardigheid aan de ander als mens, maar ook alert op ongelijkheid tussen zorgverlener en -ontvanger.

Bronnen zijn o.a. 'Ruimte om te sterven' (Leget 2012, hoofdstuk 1, 'Ik en de ander') en 'Levinas' (Duyndam & Poorthuis, 2003). Zie ook een [inspirerend interview met Levinas](#).

Vorbereiding training & tips

Deze handreiking reikt twee vormen aan waarmee je snel een passende training kunt inrichten, zonder advies te geven over de keuze voor een van de vormen. De afweging heeft te maken met onderstaande vragen:

- Wil je bij het trainen met name het overdragen van cognitieve kennis en het oefenen in gespreksvoering op meer vertrouwde wijze met elkaar afwisselen?
- Of wil je deze aspecten op meer innovatieve wijze met elkaar verweven, waarbij cursisten tijdens gespreks oefeningen cognitieve kennis meekrijgen?

De uitdaging voor jou als trainer is om cursisten op een speelse wijze mee te nemen naar in de wereld van drie grondhoudingen bij het levensverhaal en vragen daarbij. Hierbij kunnen kennis en oefening worden afgewisseld of verweven. Het oogmerk van de training is dat de cursist na het traject - eerst bewust, later onbewust - passend weet te schakelen tussen de grondhoudingen:

Luisteren (de brede grondlaag van een 3GH driehoek)

Helpen (de smalle middenlaag van de driehoek)

Inspireren (het topje van de driehoek)

Al doende leert de cursist ook werken met de vier gesprekslagen: feiten, gevoelens, identiteit en betekenis.

Wil je als geestelijk verzorger de training geven en daarin ook werken met de sociaal cognitieve leertheorie? Dan kan het helpen om kennis te nemen van de daaraan verwante leer methode van Karin de Galan. Zie haar e-book [Trainen met de methode van Karin de Galan](#) (20 bladzijden). Het uitgangspunt: als je met de sociaal-cognitieve insteek wilt werken, moet je over voldoende kennis en vaardigheden in geestelijke verzorging beschikken om boven de inhoud van de diapresentatie te staan. Je moet de daarin genoemde elementen immers direct en begrijpelijk kunnen toepassen, verbinden en toelichten tijdens de gespreks oefeningen. 'Toelichten' gaat over uitleggen van relevante theorie, voorbeelden geven, verbanden leggen en praktische tips geven.

Het is in de 'open' trainingsvorm belangrijk dat de trainer de cursist niet te veel meegeeft, maar al oefenend in de workshops laat ontdekken wat aansluit en aanspreekt. De cursist hoeft geen hoog kennisdoel te bereiken, maar kan laagdrempelig leren werken met grondhoudingen. Het gaat om de verbetering die wordt bereikt: een cursist die met zelfvertrouwen een betekenisvol gesprek weet te voeren dat aansluit op iemands behoeften. Dit gebeurt door passend te luisteren, helpen en/of inspireren - alle kennis die beklijft over levenskunst en zorgrelaties is een waardevolle aanvulling.

Voorbeeld 'open' training met drie korte workshops

Voorbeeld van een training in de 'open' vorm, met drie workshops van twee uur voor vrijwilligers, in de lijn van de sociaal-cognitieve leertheorie (Karin de Galan methode).

Voorbeeld eerste workshop

1. Korte voorstelronde gevolgd door uitleg doel en opzet workshop (15 min)
2. Voorbeeldgesprek trainer met een ander, waarin luisteren centraal staat. De trainer vraagt en licht toe wanneer hij/zij spiegelt en waarom, een verhelderingsvraag stelt, een verdiepingsvraag stelt en/of de gesprekslaag verandert.
3. Pauze (10 min)
4. Cursisten oefenen met elkaar in groepjes van 4: een vertellende een luisterende en twee die observeren en mogen onderbreken om te vragen en/of te adviseren. Na 20 minuten draaien ze de rollen om.
5. Nagesprek, vooruitblik en afronding (15 min)

Voorbeeld tweede workshop

1. Korte terugblik: hoe ging het oefenen, welke vragen heb je (reageer in de oefening)? Dit wordt gevolgd door doel en opzet workshop (15 min)
2. Voorbeeldgesprek trainer met ander waarin helpen centraal staat. Wat is helpen? (activeren en inzetten kennis en kunde van de verteller en/of omgevingselementen). Wat zijn signalen om de stap te kunnen zetten naar helpen (40 min)?
3. Pauze (10 min)
4. Cursisten oefenen met elkaar in groepjes van 4: een vertellende, een luisterende/helpende en twee die observeren en mogen onderbreken om te vragen en/of te adviseren. Na 20 minuten draaien ze de rollen om.
5. Nagesprek, vooruitblik en afronding (15 minuten)

Voor de derde workshop

1. Korte terugblik, hoe ging oefenen, welke vragen heb je (reageer in de oefening), gevolgd door uitleg doel en opzet workshop (15 min)
Voorbeeldgesprek trainer met een ander waarin inspireren centraal staat. Wat is inspireren? Putten uit eigen levenservaringen en bronnen (dat kan ook de actualiteit zijn). Wat zijn signalen om de stap te kunnen zetten naar inspireren? Hoe sluit je aan op de ander? (40 min)
2. Pauze (10 min)
3. Cursisten oefenen met elkaar in groepjes van 4: een vertellende een luisterende/helpende/inspirerende en twee die observeren en mogen onderbreken om te vragen en/of te adviseren. Na 20 minuten draaien ze die rollen om.
4. Nagesprek, vooruitblik en afronding (15 minuten)

Voorbeeldflyer

Drie grondhoudingen bij het levensverhaal

Uitnodiging: Training van 2 x 3 uur

'Hoe kan ik goed reageren als iemand mij iets vertelt uit haar of zijn leven, dat mogelijk veel betekent voor haar of hem? Hoe kan ik inschatten aan welk soort reactie iemand behoefte heeft?'

Inhoud

Wanneer iemand jou iets vertelt uit haar of zijn leven dat belangrijk of van betekenis is, of een vraag stelt, dan neemt diegene jou in vertrouwen. Met jouw reactie wil je graag recht doen aan dat vertrouwen. Echter: het is voor zowel de verteller als luisteraar niet altijd duidelijk waar zij of hij behoefte aan heeft. Luisteren is de eerste grondhouding van waaruit je iemand tegemoet kunt treden. Deze training gaat over drie grondhoudingen:

- *Luisteren*
- *Helpen*
- *Inspireren*

In de eerste workshop leer je over:

- *De verschillende aspecten van actief luisteren door belangstelling te tonen in het levensverhaal van de verteller.*
- *Helpen door de ander te ondersteunen binnen haar of zijn eigen wereld van kennis, bijvoorbeeld door haar of zijn levensverhaal anders te belichten.*
- *Inspireren: iets vertellen vanuit jezelf, altijd ten dienste van de ander en haar of zijn verhaal.*

Er wordt volop geoefend en het een en ander uitgelegd over levenskunst (levensverhaal, levensvragen en levenskijk) en over verschillende zorgrelaties (jouw relatie als zorgverlener met jezelf als heel mens, met de ander als zorgvrager, en met derden die op de achtergrond ook een rol kunnen spelen).

In de tweede workshop bespreken we eerst hoe het oefenen is gegaan, gaan we in op vragen en oefenen we uitgebreid een integraal gesprek. Tot slot bespreken we hoe je iemand goed kunt doorverwijzen en hoe je je verder kunt verdiepen en ontwikkelen in de drie grondhoudingen.

Wat heb je er aan?

Na de training kun je je met zelfvertrouwen openstellen voor levensverhalen en -vragen, en reageren op een wijze die past bij de behoefte van de ander, én bij jouzelf.

Voor wie?

(Vrijwillige) zorgverleners aan huis, maar ook mantelzorgers, die het fijn vinden om deskundig te kunnen schakelen tussen luisteren, helpen en inspireren bij levensverhalen en vragen daarover.

Praktische informatie

Datum / tijd	Trainer / organisatie	Locatie	Kosten
invullen	invullen	invullen	invullen
invullen	invullen	invullen	invullen

Inschrijving: invullen (bv E-mail naar: vrijmoedfrans@gmail.com)
 Info: invullen (bv Via bovenstaand e-mail adres of onderstaande website)
 Organisatie: invullen (bv www.cvl-flevoland.nl)

Colofon

Deze handreiking is een product bij de training 'Drie grondhoudingen bij het levensverhaal' voor geestelijk verzorgers aan professionals en vrijwilligers in de wijk. De training is ontwikkeld door Frans Vrijmoed van Centrum voor Levensvragen Flevoland en maakt deel uit van het project 'Toolbox voor signaleren en bespreken van zingevingsvragen: actieonderzoek in Noord-Holland en Flevoland'. Het project en de publicatie zijn mede mogelijk gemaakt door de financiering van ZonMw.

Ontwerp: studio RROOK