

Samenvatting

Levensvragen signaleren

Wat is zingeving of een levensvraag

Definitie

De vraag naar wat je zin geeft in het leven en hoe je vanuit je levensvisie omgaat met allerlei ervaringen en wat je staande houdt in tijden dat het tegen zit.

Kernvragen

- Wat is belangrijk in jouw leven?
- Wie zijn jou tot steun als het moeilijk wordt?

Waarom belangrijk?

Kern van bestaan, beïnvloedt: psychisch, fysiek, sociaal functioneren, betere zorg geven.

Wat doet geestelijk verzorger/geestelijk verzorger in jezelf

Kennismaken en in relatie treden, aanwezig zijn - vraag verhelderen - ruimte maken voor gevoelens en gedachten, niet oordelen - zoeken naar hoop of steun.

Hoe signaleer ik een levensvraag?

Wat hoor ik?

Uitspraken:

- "Ik denk steeds aan mijn kinderen. Ik mis ze." (relatie)
- "Wie ben ik (nu eigenlijk nog)?" (verlies)
- "Het is genoeg zo. Echt, dit is geen leven meer." (uitzichtloosheid-hopeloosheid)
- "Als ik terugkijk op mijn leven ben ik trots op ... ik heb spijt van ..."
- "Ik voel me rustig, als ik denk aan de Almachtige/ de kringloop van het leven" (reflectie/moreel) (groter geheel)

Wat zie ik?

- Fysiek: verkrampt, ontspannen, stil, beweeglijk.
- Emotioneel: vlak, gelaten, boos, verdrietig.
- Symbolen, foto's, sieraad, schilderij, boeken, cd's.

Wat voel ik?

- Onderbuikgevoel, niet pluis, zelf zwaar gevoel.

Hoe luister ik actief?

Hoe?

- In de presentie-modus en uit de doe-modus.
- Weinig spreken.
- Open doorvragen met als tips: 'Wees een OEN' (open eerlijk nieuwsgierig), 'smeer NIVEA' (niet invullen voor een ander), 'laat OMA thuis' (geen oordeel, mening of advies).

Waarom?

- Actief luisteren is voor de ander belangrijk om ruimte te creëren in zichzelf om tot de 'kern' te komen, waar zingeving zit.

Hoe bespreek ik een levensvraag?

Hoe start ik een gesprek?

- Doorgaan op wat mensen zeggen: bv. herhalen van een kernachtig woord dat iemand gebruikt.
- Teruggeven wat je ziet of opmerkt: bv. 'u maakt een onrustige indruk', of 'ik zie veel boeken in de kast'.
- Start zelf met open vraag: 'Wat houdt u de laatste tijd veel bezig?' (Mount Vernon-vraag 1).

Samenvatting

Levensvragen signaleren

Hoe verdiep ik een gesprek?

Ga door de vier lagen van Weiher. Bv. aan de hand van een foto.

- Feiten: Zijn dit uw kleinkinderen? Wanneer is de foto genomen? Hoe heten ze? Hoe oud zijn ze?
- Gevoelens: Wat ziet u er blij uit. U zult wel trots zijn. Hoe voelt het om oma/opa te zijn?
- Identiteit: Bent u oppas oma, verwen oma, dagjes uit oma? Bent u veranderd sinds u oma bent?
- Betekenissen: Wat betekent het voor u om oma te zijn?

(Mogelijk volgt een gesprek over vervulling van het leven, zingeving, dankbaarheid, voortleven familie)

Hoe rond ik een gesprek af?

- Erken emoties, gevoelens, het probleem.
- Geef aan dat je nu moet afronden.
- Verken wat nodig is om fijn achter te laten ('wat heeft u voor vanavond nodig') en kom er volgende keer op terug.

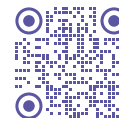
Zal ik doorverwijzen?

Cliënt meer steun nodig

- Mount Vernon vragen: Aan wie of wat had u steun in eerdere situatie (Mount Vernon-vraag 2). Wie zou u op dit moment graag bij u willen hebben voor ondersteuning? (Mount Vernon-vraag 3).
- Eigen kring: verken: wie van familie, vrienden, predikant, priester, imam, eerder bezochte psycholoog. Buiten eigen kring naar een professional.

Wanneer doorverwijzen

- ABC model (Aandacht en Begeleiding zelf, Crisis of complex voor geestelijk verzorger).
- PPP model (Professioneel, Praktisch, Persoonlijk niet haalbaar) en beste voor cliënt.
- In overleg met leidinggevende of met (een geestelijk verzorger van) een Centrum voor Levensvragen overleggen.
- [Beslismodel voor type hulpverlener](#) (klik voor link of scan de QR-code).



Geestelijk verzorger

- Inhoud; levenseinde, rouw, spiritualiteit, kwetsbaarheid en achteruitgang, (wan)hoop, relatie (erbij betrekken), ethische dilemma's (zoals euthanasie).
- Praktisch: Geen diagnose-verwijsbrief-wachtlijst, bij cliënt thuis, vertrouwenspersoon, ook indien 'uitbehandeld' bij psycholoog of psychiater.

Hoe bespreek ik de mogelijkheid voor doorverwijzing: taal

- Vermijd het woord 'geestelijk' of 'levensvragen', bijv. 'iemand die u helpt stil te staan bij wat u overkomt, waar u 's nachts wakker van ligt'.
- Verlaag de drempel en plan eerst een kennismakingsgesprek in.

Centrum voor Levensvragen

Wat is een Centrum voor Levensvragen (CvL)?

- Geestelijk verzorgers (ZZP) in de thuissituatie werkzaam.
- Diverse levensbeschouwelijke en culturele achtergronden: de meeste geestelijk verzorgers hebben zelf een bepaalde levensbeschouwing maar zijn getraind om zorg te verlenen aan mensen met verschillende levensbeschouwelijke achtergronden.

Voor cliënt

- Verwijzen: Cliënt zelf of zorgverlener, geen indicatie, snel, bij cliënt thuis.
- Kosten: Gratis 5 consulten voor 50+ of voor palliatieve patiënten en hun naasten, anders (landelijk) geldend tarief per gesprek (80 tot 100 euro).
- Vervolg: Huisbezoek, vertrouwelijkheid, terugkoppeling in overleg met cliënt. CvL website algemeen?

Voor professional

- Ondersteuning, coaching on the job, intervisie, vervolgcursussen bij CvL.

Gegevens

CvL regionale telefoonnummers zijn te vinden op de algemene website www.geestelijkeverzorging.nl.