

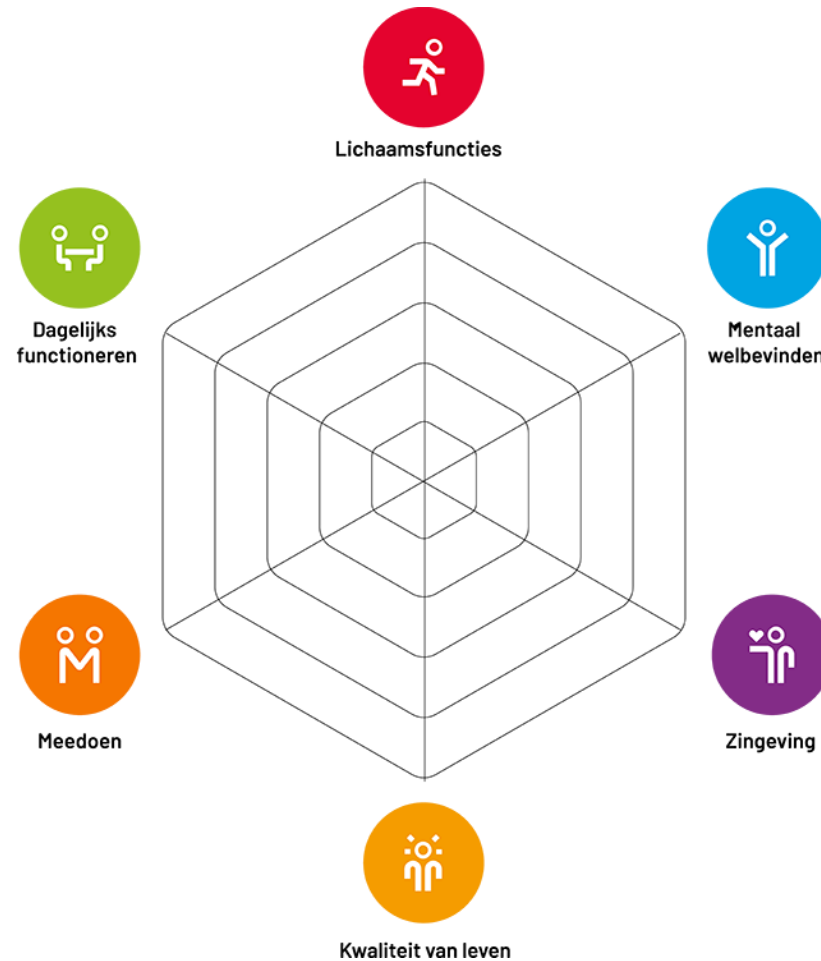
# Ik heb er zin in!



## Opzet workshop

- Introductie en kennismaking
- Aan de slag met positieve gezondheid
- Terugkoppeling
- Afsluitende presentatie

# Positieve gezondheid en *zingeving*



# Hoe ziet jouw positieve gezondheid eruit?



Lichaamsfuncties



Mentaal welbevinden



Kwaliteit van leven



Meedoen



Dagelijks functioneren



Zingeving

# Positieve gezondheid

“de zin van het leven is:



dat je er  
zin in hebt”



ikbenpoeslief©

# Positieve gezondheid

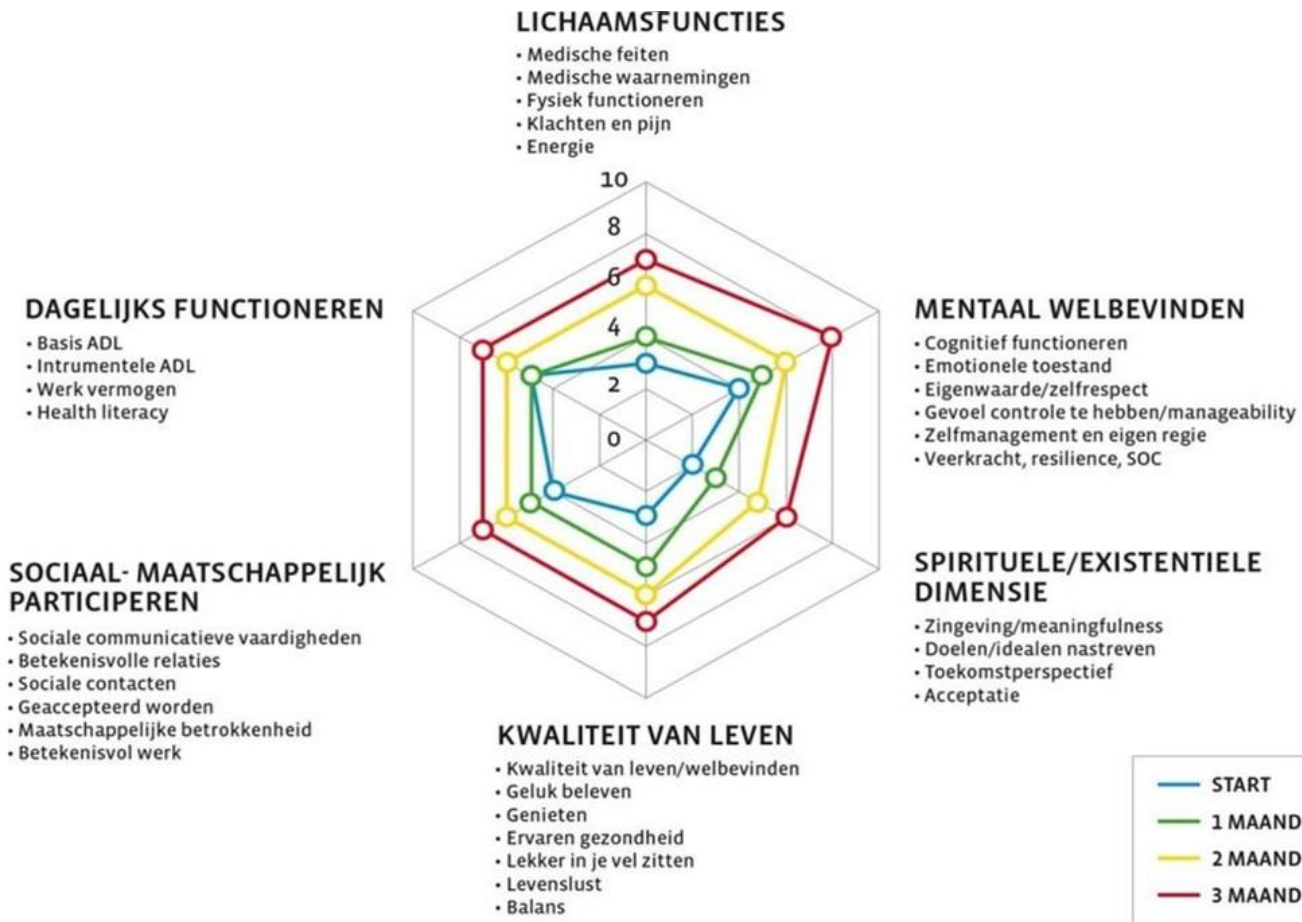
- Korte toelichting op gedachtegoed van positieve gezondheid.
- Machteld Huber
- Dimensie zingeving: Victor Frankl

Aaron Antonovsky

# Het andere gesprek

- De vragenlijst van Positieve Gezondheid is een gesprekinstrument:
  - hoe gaat het met mij?
  - wat vind ik belangrijk?
  - wil ik iets veranderen?
  - wat heb ik daarvoor nodig?
- 
- Zingeving als factor van herstel/ervaren gezondheid

# Voorbeeld Web



# Zingeving, wat wordt ermee bedoeld?

- De beleving van mensen dat wat zij doen betekenisvol is en ertoe doet. Mensen geven hun leven zin door het in te richten naar wat voor hen van betekenis is (*Vosselman & van Hout, 2013*).
- Zingeving in het **alledaagse**: zingeving is meestal onbewust aanwezig omdat we ervaren dat we nuttig bezig zijn, we ons verbonden voelen met anderen, of merken dat we gewaardeerd worden (*Mulder & Snoek, 2012*).
- Zingeving rond **existentiële vragen**: wanneer de dagelijkse routine wordt doorbroken door bijvoorbeeld ziekte, kan het zijn dat de vraag naar zin een andere betekenis krijgt. Dat roept andere vragen op die te maken hebben met onze levensbeschouwing (waarom overkomt mij dit, hoe moet ik nu verder, waar haal ik kracht vandaan). (*Mulder & Snoek, 2012*).



# Zingeving en herstel

Herstel is een persoonlijk, uniek proces van verandering in iemands houding, waarden, gevoelens, doelen en vaardigheden

- Zingeving als domein van herstel
- Inventariseren van waarden, zingevingbronnen en betekenisvolle relaties.
- Ondersteuning bieden bij het ervaren van zin en betekenis in de huidige situatie.
- Bespreekbaar maken van persoonlijk herstel en ruimte bieden aan levensverhaal
- Verkennen van zingevingbronnen biedt ruimte om een nieuw levensdoel en levensbalans te (her)vinden ('herbronning').

# Hoe ga je in gesprek over zingeving?

## FICA

- Is geloven/spiritualiteit (Faith) een belangrijk aspect van uw (dagelijks) leven?
- Op welke wijze beïnvloedt (Influence) dit geloof/deze levensvisie uw leven?
- Maakt u deel uit van een (geloofs)gemeenschap (Community)?
- Zijn er religieuze/spirituele thema's waarvoor u aandacht (Address) zou willen in uw behandeling/het behandelplan?

# Hoe ga je in gesprek over zingeving?

## Mount Vernon

- Wat houdt u in het bijzonder bezig op dit moment?
- Aan wie of wat had u steun in eerdere situaties?
- Wie of wat zou u graag bij u willen hebben ter ondersteuning?

# Wanneer een geestelijk verzorger?

- Als je zelf te weinig tijd en/of ruimte ervaart om iemand te kunnen begeleiden
- Als er ingrijpende gebeurtenissen plaatsvinden rondom de cliënt (ABC-model)
- Doorpraten over een moeilijk thema (schuld, levenseinde, seksueel geweld)
- Begeleiding bij ethische vragen (moreel beraad)
- Bij zin- en levensvragen: Hoe verhoud ik mij tot de situatie waarin ik mij bevind, hoe verhoud ik mij tot mijzelf, de ander en het leven zelf, hoe kan ik verder?
- Behoefte aan ritueel/markeren van een gebeurtenis

# Positieve gezondheid en *zingeving*

