

ZINGEVING

Wat is voor jou belangrijk in het leven?

Wanneer je te horen krijgt dat je niet meer beter wordt, stel je waarschijnlijk allerlei vragen. Praktische vragen zoals: wat kan ik regelen en achterlaten? Maar misschien komen er ook vragen bij je op die je niet eerder hebt gehad. Dit noem je levensvragen. Nadenken over deze vragen wordt ook wel zingeving of spiritualiteit genoemd. Levensvragen kunnen gaan over spiritualiteit, geloof, levensbeschouwing of inspiratie. Het kunnen grote vragen zijn over de zin van het leven en de dood, maar ook kleine vragen over het verloop van de dag. Bij onverwachte of heftige gebeurtenissen is de kans groot dat je meer met zingeving bezig bent. Dit is normaal.



Zorg in de
palliatieve fase



Levensvragen zijn vragen waarop vaak geen duidelijk antwoord is, maar het is belangrijk hier wel aandacht voor te hebben.

Waarom ik?

Wat geeft je kracht?

Wat wil je dat er nog wordt gedaan of wat niet meer wordt gedaan?

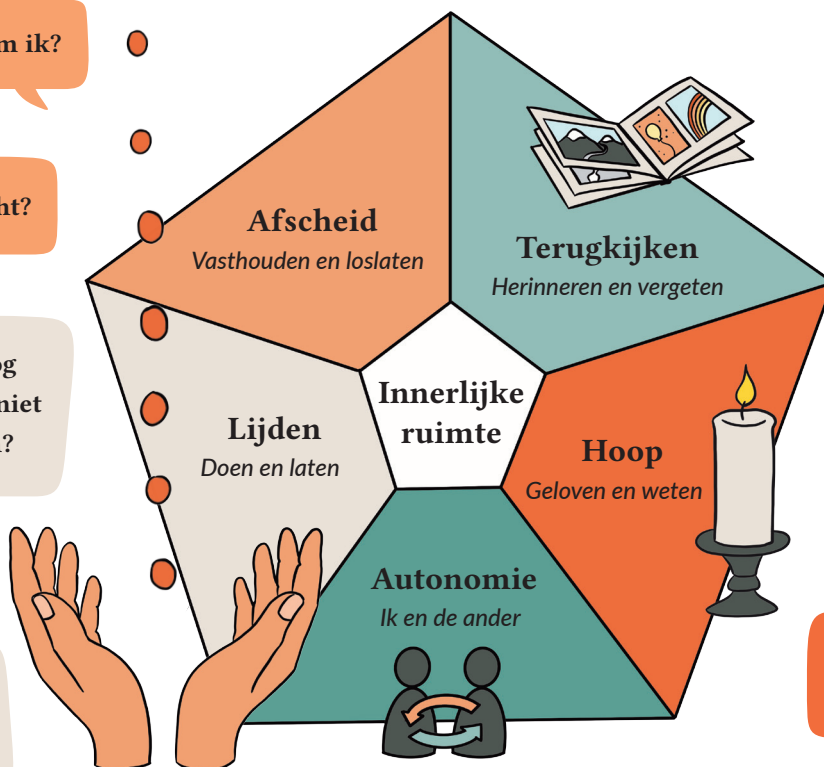
Wat maakt het leven of de dag de moeite waard?

Hoe wil ik herinnerd worden?

Heb ik iets verkeerd gedaan??

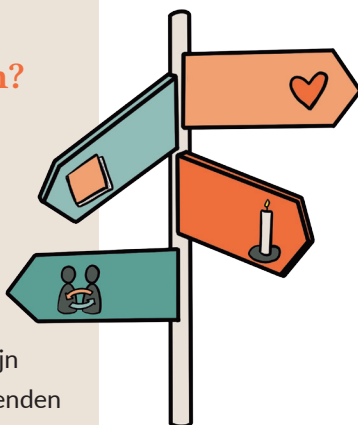
Wat is de zin van leven en dood?

Wie ben ik (nog)?



Wie kunnen je ondersteunen/helpen?

- Vrienden en familie
- Maatschappelijk werker
- Geestelijk verzorger
- Psycholoog, huisarts, medisch specialist
- Leiders in het geloof: pastoor, dominee, imam, pandit of rabijn
- Verpleegkundigen en verzorgenden



Tips bij praten over zingeving

- Durf stil te staan bij levensvragen
- Denk na over wat jou hulp of steun geeft
- Vraag om hulp als je er niet uitkomt
- Stel elkaar open vragen
- Luister goed naar elkaar
- Er bestaat geen goed of fout
- Veel mensen worden rustiger door erover te praten

Deze infographic, gebaseerd op het Diamantmodel, is mogelijk gemaakt door het Nationaal Programma Palliatieve Zorg II.

Illustraties: Manon Lichtenberg | Studio Nons

Vormgeving: Maria van Doorn

Bron: Carlo Leget, Ruimte om te sterven, Tielt Lannoo 2012

over
palliatieve
zorg

Carend