

Docenten  
handleiding

# Levensvragen signaleren



# *Inhoudsopgave*

Inleiding	blz. 5
Vorbereiding	8
Tijdschema Training Levensvragen Signaleren	9
Dagdeel 1: Uitgebreide versie	10
Dagdeel 1: Compacte versie	26
Dagdeel 2	40
Verantwoording	52
Links & referenties	54
Bijlagen	55
Colofon	64

# Voorwoord

Voor u ligt de docentenhandleiding van de training ‘Levensvragen Signaleren’. Hiermee bieden de Centra voor Levensvragen (CvL) in Noord-Holland en Flevoland voor zorgprofessionals en vrijwilligers een uniforme training. Ook wordt het werk van geestelijk verzorgers in de Centra voor Levensvragen toegelicht en onder de aandacht gebracht.

Sinds enkele jaren groeit het terrein ‘zingeving en geestelijke verzorging in de thuissituatie’. In Nederland zijn Centra voor Levensvragen opgericht, waar geestelijk verzorgers als zelfstandigen werkzaam zijn in de thuissituatie. De eerste signalen van zingevingsvragen worden echter opgevangen door professionals en vrijwilligers werkzaam in de wijk.

Geestelijk verzorgers kunnen de training ‘Levensvragen signaleren’ geven aan professionals en vrijwilligers in de zorg en het sociale domein. Tijdens deze training wordt ingegaan op vragen als:

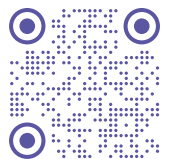
- Wat zijn levensvragen?
- Hoe kan ik deze vragen signaleren en bespreken?
- Wanneer verwijst ik door?

Bij deze docentenhandleiding hoort een PowerPoint Presentatie. Voor deelnemers zijn twee zakkaarten, een samenvatting en een samenvattende PowerPoint presentatie van de training beschikbaar. Voor Centra voor Levensvragen is er een draaiboek en flyer beschikbaar.

De training en toolset kwamen tot stand gekomen in het project ‘Toolbox voor signaleren en bespreken van zingevingsvragen: actieonderzoek in Noord-Holland en Flevoland’ (2020-2022), gesubsidieerd door ZonMw. Het projectteam bestaat uit Ghislaine Mulder (Questio-Centrum voor Levensvragen), Daniëlle van Bennekom (Centrum voor Levensvragen Amsterdam-Diemen), Frans Vrijmoed (Centrum voor Levensvragen Flevoland), Bregje Onwuteaka-Philipsen en Rianne Hoopman (Amsterdam UMC en Consortium Palliatieve Zorg Noord-Holland en Flevoland).

Speciale dank aan Everdien Gardner voor haar initiatief en bijdrage in dit project. Dank aan Erik Olsman (Protestantse Theologische Universiteit) en Esli Jongen (Training en Consult in Levensvragen) voor de opzet van de training. Ook bedanken wij graag de betrokken geestelijk verzorgers en deelnemers aan deze training in Noord-Holland en Flevoland voor hun feedback en verbeteringen.

Deze handleiding 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

## Aanleiding en behoefte

---

Aanleiding voor de ontwikkeling van deze training is de behoefte aan een uniforme basistraining die gegeven kan worden door geestelijk verzorgers van Centra voor Levensvragen aan professionals en vrijwilligers in zorg en sociaal domein.

De volgende thema's komen aan bod:

- Bewust worden van eigen zingeving
- Luisterhouding
- Signaleren van levensvragen
- Bespreken van levensvragen
- Doorverwijzen naar geestelijk verzorgers Centrum voor Levensvragen (CvL)

De training is ontwikkeld met een focus op de volgende eigenschappen:

- Breed inzetbaar voor verschillende doelgroepen
- Staat dicht bij de praktijk
- Gericht op het (borgen van) vaardigheden
- Bestaat uit korte trajecten (2 dagdelen en optioneel een terugkomdag)
- Snel inzetbaar
- Door verschillende geestelijk verzorgers te geven
- Geeft bekendheid aan Centra voor Levensvragen en het werk van geestelijk verzorgers in de thuissituatie.

Bij de ontwikkeling van de basistraining is aangesloten bij bestaande kennis en standaarden, zoals de nationale palliatieve zorg-richtlijn 'Zingeving en spiritualiteit in de palliatieve fase' (IKNL, 2018).

Voor meer informatie over de totstandkoming van deze training verwijzen wij naar het hoofdstuk 'Verantwoording' aan het einde van deze docentenhandleiding.

## Titel training

---

De naam van de training is 'Levensvragen Signaleren'. Met deze korte en krachtig titel wordt de koppeling gemaakt met de naamgeving van 'Centra voor Levensvragen'.

## Doel

---

Deze docentenhandleiding is bestemd voor geestelijk verzorgers die professionals en vrijwilligers in de zorg of het sociale domein (niet-geestelijk verzorgers) willen trainen in het signaleren van levensvragen. De training ontwikkelt basisvaardigheden in het signaleren, bespreken en doorverwijzen bij zingevingsvragen. De docentenhandleiding wordt vergezeld door een bijbehorende PowerPointpresentatie.

## Doelgroepen

---

Beoogde deelnemers functioneren op MBO/HBO niveau - denk aan verzorgenden, (wijk) verpleegkundigen, buurtwerkers en vrijwilligers. De training kan worden gegeven aan homogene of heterogene groepen. De inhoud en het niveau maken deze training minder geschikt voor verpleegkundig specialisten, maatschappelijke werkers, psychologen en artsen.

## Inhoud

---

De training behandelt de volgende thema's:

1. Wat is mijn eigen zingeving?
2. Wat is een levensvraag?
3. Hoe signaleer ik een levensvraag?
4. Hoe luister ik actief?
5. Hoe maak ik levensvragen bespreekbaar? Hoe open en verdiep ik een gesprek?
6. Hoe rond ik een gesprek af?
7. Hoe ga ik om met ervaren belemmeringen?
8. Wanneer en hoe verwijs ik door naar een geestelijk verzorger van het Centrum voor Levensvragen?

## Trainingsvorm

De training beslaat twee dagdelen met vooraf en tussendoor een huiswerkopdracht

Er bestaan twee varianten op deze training:

Uitgebreide training van 6 uur	Compacte training van 4,5 uur
1 <sup>e</sup> dagdeel 4 uur	1 <sup>e</sup> dagdeel 2,5 uur
2 <sup>e</sup> dagdeel 2 uur	2 <sup>e</sup> dagdeel 2 uur

Dagdeel 1 behandelt de thema's 1 tot en met 5 (zie inhoud)

Dagdeel 2 behandelt de thema's 6 tot en met 8 (zie inhoud)

De belangrijkste verschillen tussen beide versies: In de uitgebreide versie zijn minder en kortere verwerkingsoefeningen opgenomen. In de compacte versie is onderdeel 3 ('hoe luister ik actief') verwerkt in onderdeel 1 'Wat is een levensvraag'. Ook wordt in de compacte versie het eerste dagdeel niet afgesloten met een 'integratieoefening'. Dagdeel 2 is voor beide versies identiek.

De training kan fysiek en online gegeven worden. Het onderwerp leent zich bij uitstek voor een fysieke vorm. Een 'real life'-ontmoeting geeft sneller vertrouwen in de groep en stimuleert interactie en gesprekken. In de handleiding staan bij geselecteerde onderdelen aanvullende tips wanneer de training online wordt gegeven.

In beide varianten is in dagdeel 1 twintig minuten vrije uitlooptijd ingepland voor 'wat zich aandient'. Denk hierbij aan vragen en spontane gesprekken.

### Terugkombijeenkomst

Voor borging van vaardigheden adviseren wij om 3 maanden na de training een terugkombijeenkomst (van twee uur) te organiseren. Tijdens deze bijeenkomst delen deelnemers zowel over de toepassing van de opgedane kennis als meegebrachte casuïstiek.

## Begeleidende materialen

We gaan ervan uit dat de geestelijk verzorger bekwaam en ervaren is in het geven van trainingen.

Voor de **trainer / geestelijk verzorger** zijn er de volgende materialen:



Docentenhandleiding. Er bestaat maar één versie van de docentenhandleiding. Deze bevat zowel de uitgebreide als de compacte versie van de training.



PowerPoint presentaties. Bij deze docentenhandleiding horen twee PowerPoint presentaties: één voor de uitgebreide en één voor de compacte versie.

Voor de **deelnemer** zijn er de volgende begeleidende materialen:



Begeleidende zakkaart bij de training  
Begeleidende zakkaart 'Weiher en geestelijk verzorger'  
Samenvatting van de training



Formulieren met huiswerkopdrachten  
(vóór dagdeel 1; en tussen dagdeel 1 en dagdeel 2)



Naar wens kan ook worden meegestuurd: Samenvattende PowerPoint presentatie, flyer of visitekaartje Centrum voor Levensvragen.

Voor het **Centrum voor Levensvragen** zijn er de volgende begeleidende materialen:



Uitnodigingsflyer voor deelnemers



Draaiboek

### Accreditatie

Voor deelnemers is de training is geaccrediteerd bij de V&VN (verzorgenden en verpleegkundigen) voor 6 (uitgebreide training), respectievelijk 4 (compacte training) punten. De (optionele) terugkomdag is niet meegerekend. Geestelijk verzorgers kunnen accreditatiepunten aanvragen bij de SKGV. Accreditatie moet vanaf juni 2023 opnieuw worden aangevraagd.

### Routewijzer

Kies je voor de uitgebreide versie van de training (totale duur 6 uur), dan begin je met dagdeel 1 op pagina 10 (tot 25). Kies je voor de compacte versie van training (totale duur 4,5 uur), dan begin je met dagdeel 1 op pagina 26 (tot 39). Dagdeel 2 is voor beide versies identiek (pagina 40-51). De bijlagen bevatten achtergrondinformatie voor de geestelijk verzorger en huiswerkopdrachten voor de deelnemers.

### Gebruik

Deze docentenhandleiding, PowerPoint presentatie en andere bijbehorende materialen (of onderdelen daarvan) mogen kosteloos gebruikt worden, onder vermelding van bovenstaande personen en organisaties (slide 2 van de PowerPoint presentatie).

### Bijlagen

De volgende bijlagen zijn opgenomen:

- Tijdschema training
- Huiswerk voor dagdeel 1
- Huiswerk voor dagdeel 2
- Inhoud zakkaart
- Voorbeeld opzet terugkomdag
- Voorbeeld opzet evaluatieformulier
- Inhoud zakkaart 2 (Weiher)
- Samenvatting
- Voorbeeldflyer

# Vorbereitung

## Vorbereitung/huiswerkopdracht deelnemers

- Stuur deelnemers ter voorbereiding op dagdeel 1 van de training het filmpje van Carla (5 minuten) en het filmpje 'Jannie Oskam' (optioneel). Vraag ze deze te bekijken en de bijbehorende vragen te beantwoorden en mee te nemen naar dagdeel 1 (zie bijlage 2).
- Stuur/geef deelnemers direct na dagdeel 1 de huiswerkopdracht mee voor dagdeel 2. Het geleerde wordt in de praktijk toegepast bij (minimaal) één cliënt. Deelnemers nemen het ingevulde huiswerkformulier mee op dag 2. (zie bijlage 3)

## Pas PowerPoint aan

- Pas de slide 'Centrum voor levensvragen: voor cliënt en professional' aan met foto's en contactgegevens van eigen CvL, en het aanbod van het CvL voor de professional.
- Pas onderdelen aan zodat ze passen bij de doelgroep.

## Neem mee (bij bijeenkomst op locatie)

- Laptop en eventueel beamer
- Telefoon (bereikbaarheid deelnemers die later komen)
- USB met PowerPoint presentatie, docentenhandleiding en tijdschema
- Docentenhandleiding en tijdschema
- Deelnemerslijst
- Flip-over, tape en dikke stiften
- Pennen, lege vellen papier voor opdrachten en naamkaartjes deelnemers, Post-its in twee kleuren
- Eventueel foto's of ansichtkaarten voor eerste oefening
- Zakkaarten en samenvatting voor deelnemers
- Huiswerkopdracht
- Materialen om uit te delen aan collega's of op te hangen in organisatie, zoals posters
- Flyers en visitekaartjes eigen CvL
- Boeken voor boekentafel

## Bijeenkomst op locatie

- Receptioniste ingelicht, routewijzer
- Controleer laptop aansluiting beamer
- Controleer Wi-Fi of gebruik de hotspot van je telefoon voor het afspelen van de filmpjes
- Koffie/thee/koekje klaar zetten
- Opstelling tafels en stoelen in U vorm
- Tijdschema, docentenhandleiding en deelnemerslijst paraat
- Klaarleggen:  
Flip-over, tape, dikke stiften, Post-its (2 kleuren), lege vellen papier, pennen en stiften, evt. foto's/ansichtkaarten bij de eerste oefening, thema 1.
- Boekentafel:  
Flyers Centrum voor Levensvragen, boeken
- Wees present bij ontvangst

## Online

- Trainer en host op tijd (beiden host)
- PowerPoint, docentenhandleiding, tijdschema en deelnemerslijst
- Telefoon aanstaan (opgeladen)
- Mail checken voor deelnemers die problemen hebben met inloggen
- Laat deelnemers 5 minuten eerder inloggen
- Geef deelnemers zo nodig de ruimte om te oefenen met online deelname
- Las, zo nodig, meerdere korte pauzes in tijdens de training
- Geef aan in chat waar tools te vinden zijn of geef aan dat je deze na zult sturen (PPT, Zakkaart)
- Blijf na afloop als trainer 'hangen' voor extra vragen

## Na afloop uitdelen of toesturen

- Huiswerkopdracht
- Zakkaarten en samenvatting
- (Samenvattende) PowerPoint presentatie
- Flyers en visitekaartjes Centrum voor Levensvragen
- Materialen om uit te delen aan collega's
- Evaluatieformulier



# Tijdschema Training

## Levensvragen Signaleren

<i>Dagdeel 1</i>	<b>Uitgebreid: 4 uur</b>	<b>Compact: 2,5 uur</b>
Kennismaken en eigen zingeving	15 minuten	10 minuten
Wat is levensvraag/zingeving	45 min	40 min
<b>Pauze</b>	<b>10 min</b>	<b>10 min</b>
Signaleren	35 min	25 min
Luisteren	15 min	-
<b>Pauze</b>	<b>10 min</b>	-
Bespreken	30 min	15 min
<b>Korte pauze</b>	-	5 min
Gesprek verdiepen (Weiher)	30 min	20 min
<b>Korte pauze</b>	<b>5 min</b>	-
Integratieoefening	20 min	-
Samenvatten, huiswerk, afronden	5 min	5 min
Reserve uitlooptijd	+20 min	+20 min

<i>Dagdeel 2</i>	<b>Uitgebreid / compact identiek: 2 uur</b>
Huiswerk, motiverend - belemmerend	50 min
Gesprek afronden	15 min
<b>Pauze</b>	<b>10 min</b>
Doorverwijzen	40 min
Afronden en vervolg	5 min

**Totaal**

**Uitgebreid: 6 uur**

**Compact: 4,5 uur**

### Toelichting

Er bestaan twee versies van de training Levensvragen Signaleren:

- Uitgebreide training van 6 uur (dagdeel 4 uur en dagdeel 2 uur), pagina 10 - 25
- Compacte training van 4,5 uur (dagdeel 2,5 uur en dagdeel 2 uur), pagina 26 - 39

Dagdeel 2 is voor beide versies identiek, pagina 40-51

In bijlage 1 is een gedetailleerd tijdsschema opgenomen.

# Dagdeel 1: Uitgebreide versie



## KENNISMAKING EN PROGRAMMA

### Kennismaking en eigen zingeving

#### Voorstelrondje

Naamkaartjes op A4 formaat op tafel zetten (optioneel).

Vraag mensen om zichzelf kort (één minuut) voor te stellen met:

- Naam en rol/beroep
- Vraag: Wat geeft je dag een gouden randje?

Met de vraag "Wat geeft je dag een gouden randje" start je de dag 'luchtig' en benadruk je de positieve kant van zingeving.

#### Alternatief

Kent de groep elkaar al, zoals een zorgteam of groep vrijwilligers in een hospice? Dan kun je een meer uitgebreide kennismaking overwegen. Laat deelnemers een voorwerp van huis meenemen en vertellen over de betekenis ervan. Voor mensen die niets hebben meegenomen kun je ook foto's of symboolkaarten op tafel leggen en deelnemers hieruit laten kiezen. De kennismaking zal dan ruim meer tijd in beslag nemen

#### Alternatief bij online training

Zoek in huis een voorwerp dat bovenstaande vragen beantwoordt (meerdere voorwerpen kan ook). Mensen ervaren het als positief wanneer een online meeting direct een activerende oefening biedt. Dit breekt het ijs en ondersteunt de groepsbinding.



### Programma

#### Opzet training

Toon het overzicht van onderdelen die aan de orde gaan komen. Geef mensen even de tijd om dit te lezen, maar sta er niet te lang bij stil; deelnemers hebben het overzicht van de training eerder per mail ontvangen.

## WAT IS ZINGEVING OF LEVENSVRAAG ?

### Bewust worden eigen zingeving

#### Leerdoel

De (zorg)professional wordt zich bewust van de eigen zingeving en kan deze benoemen.

#### Inleiding

Noem geen leerdoel(en), maar licht toe:

"Het is belangrijk dat de (zorg)professional bewust is van zijn of haar eigen zingeving, om te ervaren dat elk mens te maken heeft met zingeving. Wanneer je je bewust bent van de eigen zingeving en de waarde daarvan voor jezelf, zal je eerder verbinding maken met de zingeving van de ander. Deze is voor iedereen uiteraard anders".



Twee vragen  
 1. Wat vind je belangrijk in je leven?  
 2. Wie of wat geeft jou steun of kracht (benoem het moeilijk woord)?

## Oefening

### Instructie en oefening

Geef de volgende instructie:

“Neem vier minuten de tijd om de volgende twee vragen voor jezelf te beantwoorden.

1. Wat is belangrijk in je leven?
1. Wie of wat is je tot steun (als het moeilijk wordt)?

Je hebt daarvoor Post-its waar je het kunt opschrijven. Hierna inventariseren we in de groep kort enkele voorbeelden van wat jullie belangrijk vinden, waar jullie zin aan ontlelen.”

Voor de trainer: gebruik eventueel twee verschillende kleuren voor de afzonderlijke vragen.

### Nabespreking oefening

1. Stel de vragen: “Hoe was dit om te doen?” en “Wat brengt het jou om op te schrijven wat belangrijk is in jouw leven?”

Voor de trainer: Houd er rekening mee dat deelnemers een positieve beleving kunnen hebben, maar dat ze misschien ook ongemak hebben ervaren. Maak dat ongemak expliciet. Benoem het feit dat zowel de mooie als ongemakkelijke ervaringen er mogen zijn.

2. “Wie wil een voorbeeld delen van wat je belangrijk vindt of je steun geeft?”

Inventariseer enkele voorbeelden van deelnemers en schrijf steekwoorden die zingeving illustreren op een flip-over.

### Afrondingsoefening

We zien verschillende thema's.

Voor ieder mens is zingeving en steun ontlelen anders - dit is persoonlijk. Deze twee vragen zijn de kernvragen bij zingeving en levensvragen.

## Theorie zingeving

### Leerdoel (voor de trainer):

Een globale definitie en concreet beeld kunnen vormen van zingeving, levensvragen of spiritualiteit.



Zingeving  
 Spiritualiteit  
 Levensvragen

### Uitwisselen van associaties

Laat deelnemers met elkaar uitwisselen welke associaties de volgende woorden oproepen:

- Zingeving
- Spiritualiteit
- Levensvraag

Vat samen en ga naar het volgende onderdeel/slide.



Eenvoudige definitie zingeving of spiritualiteit  
 Dit vraagstuk gaat over de vraag in het leven en hoe je met dit  
 levensvraagstuk omgaat met alle vragen en wat je waarde houdt in  
 (denk aan het vragen etc.)

Levensvragen  
 Levensvragen: denken zich aan alle zingeving in de best hand (vraag  
 naar waarom, wie, wat, wanneer, hoe)?

### Terminologie en definitie

In deze training geven we aan waar zingeving en spiritualiteit om gaan.

#### Terminologie in de praktijk

De woorden zingeving, spiritualiteit en levensvragen zijn in de praktijk vaak inwisselbaar. In het internationale onderzoek wordt de term ‘spiritualiteit’ gebruikt. In Nederland hebben we het vaak over ‘zingeving’. Bij de oprichting van Centra voor Levensvragen spreken we ook van ‘levensvragen.’ Het kan enigszins verwarrend zijn dat deze begrippen verwijzen naar dezelfde inhoud.

**TIP** Je kunt als trainer kort ingaan op de term ‘spiritus’ (adem), en de definities van ‘spirit’, ‘geest’ of ‘mind’. Wat bedoelen we daarmee? Waarnaar verwijzen deze begrippen concreet?

Geef aan dat in deze training de volgende definitie hanteren:  
*Eenvoudige definitie zingeving en spiritualiteit:* De vraag naar wat zin geeft in het leven, hoe je vanuit je levensvisie omgaat met uiteenlopende ervaringen, en wat je staande houdt wanneer het tegen zit.

*Bij levensvragen* gaat het om vragen over het leven die vaak gaan spelen wanneer zingeving in de knel komt.

We maken in de training dus onderscheid tussen zingeving en spiritualiteit enerzijds en levensvragen anderzijds.

Indien de deelnemers geïnteresseerd zijn, kun je de volgende wetenschappelijke definitie meegeven:

*‘Spiritualiteit is de dynamische dimensie van het menselijk leven die betrekking heeft op de manier waarop personen (individueel zowel als in gemeenschap) zin, doel en transcendentie ervaren, uitdrukken en/of zoeken en waarop zij zich verbinden met/verhouden tot het moment, zichzelf, anderen, de natuur, het betekenisvolle en/of het heilige’ (Nolan, 2011; Richtlijn IKNL 2018).*



### Concrete uitspraken

#### Licht toe

“Op deze sheet staan voorbeelden van uitspraken van mensen die zich bezighouden met hun zingeving of levensvragen hebben.”

- “Wat betekent ik nog voor mijn kinderen (nu ik ze niet meer zie)?”
- “Wie ben ik nu eigenlijk nog (nu ik niet meer kan werken)?”
- “Hoe houd ik het vol (met zoveel pijn)?”
- “Heb ik het goede gedaan (of had ik die breuk kunnen voorkomen)?”
- “Waarom overkomt mij dit? Waar is God in mijn lijden?”

Vijf veelvoorkomende categorieën (levens)vragen:

- Relatie: Vragen rondom relaties met dierbaren.
- Identiteit en verlies: Vragen in relatie tot achteruitgang/ chronische ziekte / niet bij kunnen dragen aan gezin/ maatschappij / jezelf niet meer herkennen als de persoon die je was.
- Uitzichtsloosheid en (wan)hoop. Soms in relatie tot levenseindevraag of euthanasieverzoek .
- Reflectie en moreel: Terugblikken op het leven / de balans opmaken/ goede keuzes gemaakt?
- Groter geheel: Je deel voelen van een groter geheel. (Ook wel: spiritualiteit).

## Van zingeving naar levensvraag

### Leerdoel

Deelnemers kunnen het effect van levensgebeurtenissen op zingeving vaststellen. Ze kunnen de theorie in hun eigen leven verwerken.

### Van zingeving naar levensvraag

Wat vindt ik belangrijk? Wat geeft mij levens?	Wat zijn mijn 'bedreigingen'?
Familie	Ziekte
Werk	Achteruitgang
Hobby's	Eenzaamheid
Gezond	Wantschuld
Reizen	Relatieproblemen
Huisdieren	Sterven
	Rouw

### Oefening

#### Van zingeving naar levensvraag

##### Toelichting linker kolom

Stel de volgende vragen aan de deelnemers:

- “Kijk naar de linker kolom. Kijk vervolgens terug naar de eerste oefening waarin je opschreef wat je belangrijk vindt in het leven of “wat gaf mijn dag een gouden randje?””
- “Welke thema's herken je?”
- “Kun je nog een thema toevoegen aan de rij: familie /vrienden, werk, natuur, hobby's, geloof, reizen, huisdieren?”

##### Toelichting rechterkolom

In de rechterkolom staan voorbeelden van zaken die de zingeving kunnen bedreigen:

- Ziekte
- Achteruitgang
- Eenzaamheid
- Baanloosheid
- Relatieproblemen
- Sterven
- Rouw

Het leven kan ingrijpend veranderen wanneer je wordt geconfronteerd met één of enkele van deze ervaringen. We noemen deze ontregelende gebeurtenissen of ingrijpende veranderingen ook wel 'breukervaringen'. Het leven is niet meer zoals het was. Je moet op zoek naar een nieuwe manier om je leven vorm te geven.

NB. Het woord 'bedreigingen' is tussen zijn tussen haakjes geschreven, omdat mensen in deze periode ook tot diepere bronnen van zingeving komen. In sommige gevallen verbetert hun kwaliteit van leven. Bedreigingen kunnen zo ook een positieve uitwerking hebben.

Stel de volgende vragen aan de deelnemers:

- “Sta even stil bij wat je net hebt opgeschreven of in gedachten hebt.”
- “Welke gebeurtenissen hebben je zingeving bedreigd, doen dat nu, of zouden dat kunnen doen?”
- “Welke levensvragen kunnen zich dan aandienen?”

##### Afsluitende voorbeelden

Je wilt je in het leven in vrijheid bewegen, genieten, plezier maken, zin beleven of doelen bereiken. In het leven kunnen er verschillende bedreigingen of verlieservaringen op je pad komen. Dan kan het voelen alsof je een nieuwe start moet maken. Het kan ook een periode zijn waarin je je dieper gaat wortelen en dieper tot de bronnen of nieuwe bronnen van zingeving komt.

### Van zingeving naar levensvraag

Als wat belangrijk is wordt bedreigd, wat is (dan nog) mijn zingeving?  
 "Vroeger werkte ik altijd, wat kan ik nu nog bijdragen?"  
 "Ik kan, nu ik zo wankel op de been ben niet meer naar de biljartclub?"  
 "Het is stil in huis, nu mijn vrouw er niet meer is"  
 "Ik moet zoveel lijden, kan ik nog in de Almachtige geloven?"

### Waarom is aandacht voor zingeving belangrijk?

• Mensen voelen zich gehoord en gezien (ook in 2 min.)  
 • Beter zorg en relatie met cliënten  
 • Zingeving draagt bij aan levens  
 • Problemen door gebrek aan zingeving  
 • VWS (richtlijn, kwaliteitskader)



### Van zingeving naar levensvraag, voorbeelden

#### Licht toe

"Mensen moeten ná een breukervaring opnieuw op zoek naar hun zingeving. Op deze slide staan voorbeelden van zaken die zingeving bedreigen."

"Vroeger werkte ik altijd, wat kan ik nu nog bijdragen?"

"Ik kan, nu ik zo wankel op de been ben niet meer naar de biljartclub?"

"Het is stil in huis, nu mijn vrouw er niet meer is"

"Ik moet zoveel lijden, kan ik nog in de Almachtige geloven?"

#### Voorbeeld geestelijk verzorger

Voeg een voorbeeld toe uit je eigen praktijk als geestelijk verzorger.

### Waarom is zingeving belangrijk?

#### Leerdoel

Deelnemers kunnen uitleggen waarom aandacht hebben voor zingeving belangrijk is

#### Uitleg theorie: waarom is zingeving belangrijk

##### • Wat levert aandacht voor zingeving op?

Waarom is signaleren en bespreken (en eventueel doorverwijzen) bij zingeving belangrijk? Zingevingsvragen zijn vaak verborgen aanwezig bij mensen. In een gesprek met een ander komen deze vragen aan het licht.

##### • Positie spiritualiteit en overlap domeinen

Hier zie je een illustratie van de positie van spiritualiteit. Spiritualiteit of zingeving is de drijvende kracht achter ons leven en heeft invloed op alle terreinen van ons leven: lichamelijk, sociaal en psychisch. Spiritualiteit is vaak niet zichtbaar en kan verborgen liggen onder of achter andere domeinen. We hebben al gezien dat fysieke, mentale en sociale problemen effect kunnen hebben op zingeving. Bepaalde problemen komen juist voort uit gebrek aan zingeving.

#### Licht toe

"Er zijn mensen die steeds piekeren en wakker liggen en daardoor erg moe zijn. Mensen kunnen stress en fysieke verkramping ervaren, waardoor pijn verergert. Mensen kunnen blijven bellen, omdat ze het gevoel hebben dat er niet naar ze wordt geluisterd."

#### → Geef een voorbeeld als geestelijk verzorger

Geef een voorbeeld uit je eigen werkpraktijk, om te illustreren dat er raakvlakken zijn / overlap is tussen verschillende dimensies.

##### • Mensen voelen zich gehoord en gezien

Licht toe. Slechts 2 minuten aandacht besteden aan zingeving, bijvoorbeeld tijdens handelingen zoals verzorging, kan al veel betekenen. Mensen voelen zich gehoord en gezien - dat geeft rust.

##### • Beter zorg en relatie met cliënten

Door in de relatie 'het probleem achter het probleem' te achterhalen kun je je zorg beter aanpassen en betere zorg leveren. Mogelijk geeft een betere relatie je als zorgverlener ook meer voldoening. (De keerzijde kan echter zijn dat je er geen tijd voor hebt).

##### • VWS en richtlijnen

Aandacht voor zingeving is deel geworden van goede zorg (Positieve gezondheid; VWS; Richtlijn Zingeving en spiritualiteit in de palliatieve fase (IKNL); Richtlijn Rouw (IKNL); Kwaliteitskader Palliatieve Zorg.

## Wat doet een geestelijk verzorger?

### Leerdoel

Deelnemers verkrijgen inzicht in het werk van de geestelijk verzorger (voor veel professionals of vrijwilligers is dit een 'black-box') en kunnen dit vertalen naar eigen werk.



### Inventariseer: samenwerking:

“We hebben het gehad over wat zingeving inhoudt. Een geestelijk verzorger is een specialist op dit gebied.”

Stel de volgende vraag aan de groep:

- “Wie van jullie heeft wel eens samengewerkt met een geestelijk verzorger? Steek alsjeblieft je hand op.”
- “Wie van jullie kun iets vertellen over wat de reden was dat je samenwerkte met een geestelijk verzorger?”

### Licht toe: werk van geestelijk verzorger

- ... Geef als geestelijk verzorger een voorbeeld uit de praktijk.
- ... Leg uit wat een geestelijk verzorger doet. Loop de tekst op de slide na en geef op basis hiervan een voorbeeld uit de eigen praktijk.
- Laat vooral weten wat het oplevert als je aandacht aan zingeving besteedt (succes), of juist ook het uithouden bij de ander wanneer je je machteloos voelt.
- Benadruk dat de geestelijk verzorger er voor iedereen is, ongeacht levensbeschouwing!

### Doel training: ‘Op zoek naar de geestelijk verzorger in jezelf’

#### Licht toe

“Jullie komen in je werk allemaal in contact met wat mensen belangrijk vinden in hun leven. Mensen vertellen je hierover of laten misschien foto's zien. Iedere zorgverlener doet iets op het vlak van zingeving. Je zou kunnen zeggen dat jullie basiszorg voor zingeving verlenen. Daarom is het motto van het vervolg van deze cursus: “Op zoek naar de geestelijk verzorger in jezelf”

Dit laatste is bedoeld als een activerende opmerking.

### Samenvatting en vragen / opmerkingen

Geef een samenvatting van wat je zojuist hebt gedaan. Benoem de volgende punten:

- We hebben het begrip zingeving geïntroduceerd
- Het belang hiervan
- Stilstaan bij je eigen zingeving
- Hoe belangrijk het is om aandacht te hebben voor zingeving, omdat dit de drijvende kracht achter iemands bestaan is en ook andere domeinen beïnvloedt

“We hebben gekeken naar levensgebeurtenissen die een bedreigingen vormen voor zingeving. En stilgestaan bij mijn werk als geestelijk verzorger.”

Ga na of er nog vragen / opmerkingen zijn.



## PAUZE



## HOE SIGNALEER IK EEN LEVENSVRAAG?

### Drie manieren van signaleren

#### Leerdoel

De (zorg)professional herkent signalen die wijzen op zingevingsvragen en kan deze omschrijven.

#### Uitleg theorie: Hoe signaleer ik?

Hoe signaleer je signalen die te maken (kunnen) hebben met levensvragen?

Er bestaan globaal 3 manieren waarop je levensvragen signaleert.



#### Licht toe

“Als ezelsbruggetje zie je op de slide een afbeelding van ‘horen, zien en zwijgen’.

Het gaat erom je oren te openen, je ogen te openen en in dit geval in jouw zwijgen te voelen. “

### (1) Wat hoor ik?

#### Uitleg theorie

Benoem eventueel nog een keer de uitspraken die op de slide staan. Een aantal uitspraken zijn in een voorgaande slide al voorbij gekomen.



#### Oefening: Wat hoor ik?

##### Instructieoefening

Laat de slide van de PowerPoint presentatie zien en vraag plenair aan deelnemers aan te vullen.

##### Alternatief (nog vóóordat je de slide laat zien)

Stel de volgende vraag aan de plenaire groep:

“Wat hoor jij mensen zeggen die bezig zijn met zingering / levensvragen?”

Schrijf de vraag op een flip-over.

In de nabespreking ook benoemen dat ‘hóe iemands stem klinkt’, dus ‘het stemgebruik’, ook iets zegt over de gemoedstoestand - soms nog meer dan de woorden zelf.



### (2) Wat zie ik?

#### Oefening ‘Wat zie ik?’:

##### Instructie

Stel de volgende vraag aan de groep:

“Wat zie jij aan mensen die worstelen met levensvragen? Dus niet de uitgesproken woorden.

Neem één minuut de tijd om zelf na te denken. Straks inventariseer ik enkele voorbeelden.”

##### Nabespreking

Geef enkele deelnemers het woord om voorbeelden te inventariseren. Schrijf deze (eventueel) op een flip-over. Verdeel de voorbeelden in drie groepen:

- Fysiek
- Emotioneel
- Symbolen





Laat vervolgens de slide zien en benoem de punten.

Leg uit: "Wat zie ik" gaat over wat mensen niet zeggen. Je kunt kijken naar wat je:

1. Fysiek ziet (verkramp, ontspannen, stil, beweeglijk)
2. Op emotioneel niveau ziet (vlak /gelaten, boos, verdrietig)
3. Aan symbolen ziet (foto, sieraad, schilderij, boeken/ CD's)."

Laat ook weten dat het ontbreken van symbolen (foto's op het nachtkasje in een hospice) ook iets kan betekenen. Of, een verwaarloosde omgeving.

#### Voorbeeld geestelijk verzorger uit de praktijk

Deel een eigen levendig voorbeeld (details) waarin een aantal van onderstaande dingen terugkomen:

- iemand beweegt zich onrustig
- passiviteit in beweging (in bed blijven, terwijl fysiek eruit komen wel zou lukken)
- gefronste wenkbrauwen
- naar beneden gerichte houding
- hoofd en/of ogen wegdraaien om contact te mijden
- ontbreken van foto's of andere symbolen
- verwaarlozing van huis (gordijnen dicht, planten geen water geven, etc) en/of zichzelf
- lijkt geen bezoek over de vloer te komen



### **(3) Wat voel ik**

#### **Uitleg theorie**

##### Leg uit

"Jouw eigen gevoel kan een belangrijke indicatie zijn dat er iets speelt bij de cliënt, zonder dat je precies weet wát. In de theorie wordt dit ook wel 'attunement' of 'resonantie' genoemd. Automatisch stem je jezelf als een radio op het geluid en gevoel van de ander af."

"Wat voel je? Wat is je onderbuikgevoel? Dit kan een pluis of niet pluis gevoel zijn. Je kunt ook het gevoel hebben dat er meer aan de hand is dan dat wat je ziet of hoort."

#### **Oefening:**

##### Instructie

Geef de volgende instructie:

"In de komende vijf minuten gaan jullie in duo's aan de slag met de volgende vraag: Heb je zelf wel eens het gevoel gehad dat er iets speelde wat mogelijk samenhang met een levensvraag?

Ik (trainer) loop rond om te kijken of ik kan helpen / ondersteunen."

Nodig deelnemers eventueel uit om op een Post-it een (onderbuik)gevoel te schrijven dat leidde naar een levensvraag.

#### Nabespreking

Inventariseer plenair enkele voorbeelden, en benoem als trainer de levensvragen die naar voren worden gebracht.

❖ Geef als geestelijk verzorger zelf een of meerdere voorbeeld(en) uit de praktijk!



## Ijsberg

### Theorie: Wat merk je aan de cliënt?

Licht de ijsberg toe. Cliënten kunnen fysieke klachten hebben, iets laten zien of bepaald gedrag vertonen. Dat ligt boven de oppervlakte en is zichtbaar, zoals het deel van een ijsschots dat boven de waterspiegel zichtbaar is. Cliënten laten soms ook gevoelens zien, maar deze blijven op andere momenten verborgen.

Levensvragen zijn niet direct zichtbaar. Ze liggen meestal verscholen onder het wateroppervlak. Soms heb je het gevoel dat er onder water nog van alles speelt, wat je (nog) niet weet. Levensvragen kunnen naar boven komen in contact met jou als zorgverlener, wanneer je luistert, kijkt en voelt. Soms is het teruggeven van dat wat je hebt gehoord, gezien of gevoeld al een uitnodiging voor de cliënt om te vertellen wat hem of haar bezighoudt.

### Casuïstiek-oefening zingeving en signaleren

#### Leerdoel

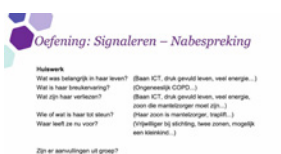
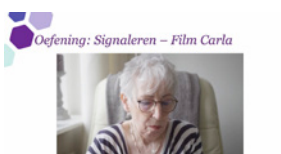
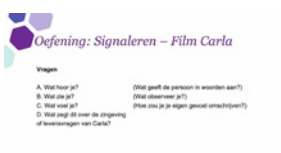
Deelnemers kunnen de 3 manieren om levensvragen te signaleren (horen, zien en voelen) verwerken en toepassen. Hierbij worden ook de algemene thema's die bij zingeving meespelen herkend.

#### Film

##### Instructie vóór het filmpje

Stel de vraag: "Wie van jullie heeft thuis het filmpje van Carla bekeken?". We kijken nu naar de signalen die kunnen duiden op levensvragen. Instrueer deelnemers deze vragen over te nemen op papier. Of deel deze online in de chat / presenteer deze op PPT.

Film: Agora Film Carla Compleet – met ondertiteling - YouTube



#### Nabespreking

Neem in de nabespreking ook de vragen mee die als huiswerk zijn meegegeven.

#### Antwoorden

Wat was belangrijk in Carla's leven? Baan ICT, druk gevuld leven, veel energie

Wat is haar breukervaring? Ongeneeslijk COPD

Wat zijn haar verliezen? Baan ICT, druk gevuld leven, veel energie, zoon die mantelzorg is ('zo zou dat niet moeten zijn' zegt ze)

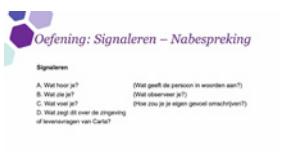
Wie of wat is haar tot steun? Haar zoon is mantelzorg, traplift (zuurstofvoorziening, medicatie)

Waar leeft ze nu voor? Vrijwilliger bij stichting, twee zonen, hoop op een kleinkind

Laat deelnemers nog aanvullen.

#### Vragen

Vraag A. Wat zie je in dit fragment?  
 Vraag B. Wat hoor je in dit fragment?  
 Vraag C. Wat voel je als je naar dit fragment kijkt?  
 Vraag D. Wat zegt wat je ziet, hoort en voelt over de zingeving / levensvragen van Carla?



### Nabespreking

Na vijf minuten: inventariseer plenair enkele antwoorden op vraag D.

### Vragen/opmerkingen

Ga na of er nog vragen / opmerkingen zijn.

### Afronding

Geef aan dat dit thema - signaleren - wordt afgerond en dat er verder wordt gegaan met actief luisteren.



## HOE LUISTER IK ACTIEF?



### Oefening (luisteren)

#### Instructie en oefening

“Maak tweetallen. Stel de ander één vraag: wat houdt je in het bijzonder bezig op dit moment? (Mount Vernon vraag). De ander luistert zwijgend, terwijl de een vertelt. Ja mag natuurlijk wel non-verbaal luisteren. Wissel na 3 minuten van rol.”

Voor de trainer: Geef aan dat deelnemers zelf de ‘zwaarte’ van het thema kunnen kiezen, en dat ze daarin hun eigen grenzen mogen bepalen. Adviseer op een schaal van 1 tot 10 te kiezen voor een onderwerp met een zwaarte van 4, omdat een gesprek toch al gauw persoonlijk wordt. Geef na 3 minuten het signaal om van rol te wisselen

### Nabespreking

Stel de volgende vragen:

- “Hoe was dit om te doen?”
- “Wat brengt het jou om te vertellen over wat belangrijk is in jouw leven?”

Houd er rekening mee dat deelnemers een positieve beleving kunnen hebben, maar dat ze ook ongemak kunnen hebben ervaren. Maak dat ongemak expliciet. Benoem het feit dat zowel de mooie als ongemakkelijke ervaringen er mogen zijn.

### Luisterhouding versus doe-modus

Benoem na inventarisatie dat een luisterende (aanwezige of ‘mindful’) houding een van de voorwaarden is voor het bespreken van levensvragen: daarmee laten deelnemers hun cliënten zien dat ze beschikbaar zijn om levensvragen mee te bespreken.

Benoem het verschil tussen een oplossingsgerichte ‘doe-modus’ die veel zorgverleners eigen is en de ‘presentie’-modus, van waaruit je in relatie blijft met de ander en aanvaardt wat er is en komt. Het laatste is het uitgangspunt van geestelijk verzorgers en een voorwaarde voor goede zorg voor levensvragen. (Dit vormt een bruggetje naar de volgende slide)



### Theorie: waarom actief luisteren?

Benoem waarom luisteren van belang is.

- Geeft ruimte, voelt zich gehoord, begrepen en belangrijk
- De ander (het zenuwstelsel) komt tot rust
- Door rust ook ruimte voor nieuwe opties en perspectief en hoop
- Voorwaarde om tot diepere lagen te komen!

**(Discussie) vraag oefening (Indien tijd over is):**

Stel de vraag:

“Kun je ook luisteren tijdens de wondverzorging?”

**Bespreek de vraag**

Eventueel: vraag iedereen zelf een minuut na te denken en daarna reacties uit te wisselen.

Direct uitwisselen in de groep kan ook.

**Gedicht afsluiting****Licht toe**

“Ik wil jullie uitnodigen om te luisteren naar het volgende gedicht van Marinus van den Berg. Na het gedicht zijn we samen één minuut stil. Daarna vraag ik enkele van jullie of het gedicht herkenbaar is”

Vraag of het gedicht herkenbaar is.

Geef aan dat er nu pauze is en na de pauze verder gaan met het bespreken van levensvragen.

**PAUZE****HOE BESPREEK IK EEN LEVENSVRAAG?****Leerdoel (3 opties gesprek)**

Deelnemers kennen drie opties om een gesprek te beginnen en kunnen deze toepassen.

**Uitleg theorie (3 opties gesprek)**

Bespreken: “Welke opties heb je?”

1. De cliënt uitnodigen om verder te vertellen
2. Benoemen (teruggeven) wat je ziet.
3. Zelf het gesprek openen met een openingsvraag

**(1) De cliënt uitnodigen om verder te vertellen****Uitleg theorie en oefenen optie 1**

Licht toe hoe je een cliënt kunt uitnodigen om verder te praten over iets dat hij/ zij heeft gezegd. Gebruik hiervoor de voorbeelden op de slide.

**A. Voorbeeld A, uitleg.**

Licht toe: “Het eerste voorbeeld is uitgewerkt met

1. een uiting van een cliënt
2. een reactie die je zou kunnen geven als uitnodiging aan de cliënt om verder te vertellen.
3. Reactie die niet geeft als je verder wilt doorgaan op zingevingsvragen.

We zoeken naar vragen of opmerkingen die de cliënt uitnodigen om verder te vertellen.

- A. “U voelt zich tot last?” “U zegt: last?” “Wie bent u tot last?” “Hoe is dat voor u?” (de laatste is bij heel veel opmerkingen inzetbaar)
- B. Hoe is de relatie met hen? Hoe was het? “Wanneer was de laatste keer dat u hen zag?” “Hoe is dat voor u?” “Hoe is uw relatie met hen?”
- C. “Wat balen! Kwam het ergens door, denkt u?” Of “was er iets waardoor u wakker lag?” “Wat zou voor u een goede nacht slaap zijn?”



**B. Voorbeeld B, oefening**

Instructie.

Nodig de deelnemers bij vraag B uit om eerst even zelf na te denken over een voorbeeld van een uitnodiging.

Nabespreking

Inventariseer plenair enkele voorbeelden.

Vul eventueel aan: “Vertel eens over uw kinderen”

**C. Voorbeeld C, oefening**

Instructie

Nodig de deelnemers bij vraag C uit om eerst even zelf na te denken over een voorbeeld van een uitnodiging.

Nabespreking.

Inventariseer plenair enkele voorbeelden.

Vul eventueel aan: “Wat maakt dat u vannacht niet goed heeft geslapen?” / “Is er iets waaraan u vannacht heeft gedacht?”

Hierna volgt de slide met enkele voorbeeldantwoorden.



**(2) Benoemen (teruggeven) wat je ziet**

**Uitleg theorie**

"We hebben net besproken dat je kunt doorgaan op wat gezegd wordt.

Een andere optie is: benoemen of teruggeven wat je ziet."

Besprek de voorbeelden op de sheet.

- "Mevrouw, u maakt op mij een sombere indruk, klopt dat?"
- "Ik zie hier veel boeken staan, zijn deze van u?"
- "Hoe is het voor u om de hele dag in de stoel te moeten zitten?"

...❖ Noem een voorbeeld uit je eigen praktijk als geestelijk verzorger.



**(3) Open zelf het gesprek**

**Uitleg theorie**

Mount Vernon Cancer Netwerk (2007; zie ook Richtlijn) formuleert drie centrale vragen die onder andere worden gebruikt voor een 'spirituele anamnese':

- Wat houdt u in het bijzonder bezig op dit moment?  
Benoem in dit verband de luisteroefening, waarmee we met deze vraag al geoefend hebben (zonder te spreken) en wat dit heeft opgeleverd in 3 minuten!

Voor de trainer (achter de hand): dit zijn alle 3 Mount Vernon vragen:

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

- Regie bij de ander. Benoem dat je de regie in het gesprek altijd bij de ander laat. Je kunt een hand uitsteken om een diepere laag te verkennen, maar het is aan de ander of die wordt aangepakt. Dit vraagt om fijngevoeligheid.



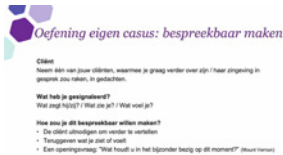
## Bespreken: ezelsbruggetjes

### Licht toe

“Deze ezelsbruggetjes kunnen nuttig zijn.

- Wees een OEN (open, eerlijk, nieuwsgierig)
- Laat OMA thuis (oordeel, mening, advies)
- Smeer NIVEA (niet invullen voor een ander)

Het gaat erom dat je niet oordeelt, maar open en vragend aanwezig blijft in het contact met jouw cliënt.”



## Integratieoefening: bespreken

### Instructie

Neem de instructie op de sheet door met de groep. Ga na of er nog vragen zijn.

1. Neem één van jouw cliënten in gedachten met wie je graag verder over zijn / haar zingeving in gesprek zou raken.
2. Wat heb je gesignaleerd? (Signaleren op 'hier speelt iets')
  - Wat zegt hij/ zij?
  - Wat zie je?
  - Wat voel je?
3. Welk van de drie opties zou je kunnen kiezen om in het gesprek verder te gaan?
  - De cliënt uitnodigen om verder te vertellen
  - Teruggeven wat je ziet / voelt
  - Een openingsvraag uit de Mount Vernon

### Nabespreking

Stel de vragen:

“Hoe was dit om te doen? Wordt het concreter? Zijn er vragen?”



## Hoe verdiep ik een gesprek?

### Leerdoel

Deelnemers kennen manieren om een gesprek te beginnen en kunnen deze toepassen.

Deelnemers kennen de lagen van Weiher en kunnen deze toepassen.

### Geef een samenvatting over bespreken: hoe start ik een gesprek?

“We hebben het gehad over drie manieren om een gesprek te beginnen:

1. Doorgaan op wat gezegd is
2. Openingsvraag: wat houdt u bezig
3. Teruggeven wat je ziet.

Met dat laatste gaan we nu verder oefenen en nagaan hoe je een gesprek kunt verdiepen op het niveau van zingeving en levensvragen”.



## Oefening Foto

### Instructie

Licht toe

“Hier zien jullie een afbeelding van een opa en oma met kleinkinderen. Een cliënt laat jou deze foto zien en zegt: ‘Kijk, dit zijn mijn kleinkinderen.’ Hoe reageer jij?

Denk een minuut in stilte na.”

### Nabespreking

Enkele reacties inventariseren



## Theorie: vier betekenislagen (Weiher)

### Uitleg theorie: de vier lagen

Trainer: laat de slides in stukjes laten zien (telkens doorklikken).

Licht de theorie van het ui-model van Erhard Weiher toe, die uitgaat van verschillende gesprekslagen. Leg ook de metafoor van de ui uit: steeds per je een laag er af tot je bij de kern komt.

Probeer bij de vier lagen verbindingen te leggen met antwoorden van de vorige oefening. Benoem van enkele reacties bijvoorbeeld van welke gesprekslaag er sprake is.



Voorbeelden van reacties op verschillende lagen

- **Feiten:** “Kijk, zijn dit uw kleinkinderen? Waar was u toen deze foto werd genomen? Hoe oud zijn uw kleinkinderen nu?”
- **Gevoelens:** “Wat ziet u er blij uit op de foto. Hoe voelt het om oma te zijn?”
- **Identiteit:** “Bent u een oppas oma/ een verwen-oma, een ‘dagjes uit’ oma, of geen van deze?” “Bent u veranderd toe u oma werd? Hoe heeft u dat als mens beïnvloed?”
- **Betekenis:** “Wat betekent het voor u om oma te zijn?” De cliënt kan dan zelf kiezen waarop hij/ zij dieper wil ingaan. Het gesprek kan gaan over vervulling, zingeving, dankbaarheid, het voortleven van de familie in de kleinkinderen.  
Bij de vraag naar betekenis kan de cliënt zich uitgenodigd voelen om over verlieservaringen te spreken. Bijvoorbeeld over het kleinkind over wie ze, vanwege diens ziekte of handicap, zo'n zorg heeft.

### Uitleg theorie: domein zingeving via andere lagen bereiken

Licht toe

“De laag van betekenis is bij uitstek het domein van spirituele zorg, maar dat dit domein wordt heel vaak via de andere lagen bereikt.”

Vertellen over feiten die plaats hebben gevonden (‘De uitvaart was afgelopen dinsdag’), leidt soms tot gevoelens (verdriet), identiteitsvragen (“Wie ben ik nu mijn partner er niet meer is?”), en vragen over betekenis (“Waar moet het heen met mijn leven?” “Lukt alleen leven mij wel?”)



### Voorbeeld uit de praktijk geestelijke verzorging/ oefening

Geef een voorbeeld

#### Optie 1

Verwijs naar een ring of ketting die een van de deelnemers draagt (of een sleutelbos die op tafel ligt). Geef aan hoe je het gesprek kun starten en verdiepen. Je kunt het gesprek ook werkelijk starten als de deelnemer daar toestemming voor geeft. Je kunt ook een vrijwilliger vragen.

#### Optie 2

Deel een casus en vraag de deelnemers een stop-signaal te geven als wanneer ze informatie horen die bij één van de lagen van het ui-model van Weiher hoort. Vraag hen die laag te benoemen.

#### Optie 3

Voeg zelf een casus toe waarin je de verschillende lagen langsloopt.



## KORTE PAUZE



## SAMENVATTING, VOORBEELD EN HUISWERK

### Leerdoel

Deelnemers kunnen de onderdelen 'signaleren' en 'bespreken' integreren.

Licht toe

"We gaan hetgeen we dit dagdeel besproken hebben toepassen op casuïstiek."



### Samenvatting

#### Uitleg

Vat het voorgaande dagdeel samen aan de hand van de slide

Levensvraag	Zingeving: Wat is belangrijk? Wie zijn jou tot steun? Levensvraag komt bij breukervaring/bedreigingen in het leven (ziekte, werkloos, verlies)
Signaleren	1. Wat hoor ik (wat zegt cliënt zelf) 2. Wat zie ik (gedrag persoon of spullen) 3. Wat voel ik (zelf ongemakkelijk gevoel)
Luisteren	Weinig spreken Doorvragen: OEN/OMA/NIVEA
Bespreken	1. Doorgaan op wat gezegd 2. Terugggeven wat je ziet 3. Mount Vernon: wat houdt u bezig?
Gesprek verdiepen	Vier lagen Weiher: 1. Feiten 2. Gevoelens 3. Identiteit 4. Betekenis

Ga bij de groep na: "Zijn er nog onderdelen waarover je vragen hebt, die bijvoorbeeld nog onhelder zijn?"

### Voorbeeld: rollenspel met geestelijk verzorger

#### Toelichting/instructie

De geestelijk verzorger doet nog een keer alle stappen voor: signaleren en bespreken van zingevingsvragen.

Stel de volgende vraag: "Het is prettig als ik iemand van jullie mag bevragen over zijn of haar zingeving. Wie zou dit willen?"

#### 'Rollenspel'

Hier wordt bv. gestart met *Mount Vernon vraag*: "Wat houdt u de laatste tijd in het bijzonder bezig?"

Geef als instructie dat de ander niet het meest ernstige probleem voorlegt (op de schaal van 1-10 tussen 3 en 6 blijven). Het blijkt dat naarmate het gesprek vordert het thema vaak meer met zich meebrengt dan mensen in eerste instantie denken. De groep moet veilig worden gehouden.





### Alternatief

Er is ook de mogelijkheid om door te vragen, bijvoorbeeld naar een *sieraad* of *ring die iemand draagt*.

De geestelijk verzorger gebruikt de Vier lagen van Weiher om het gesprek te verdiepen.

Stel de volgende vraag: “Welke vier lagen van Weiher hebben we gezien?”

### **Nabespreken**

Stel de volgende vragen

“Hoe heb je de oefening ervaren? Welke lagen heb je gezien?”

Tijdens de nabespreking ook aangeven dat:

- het continu aftasten is bij de ander (blijft een spanningsveld),
- het perfecte gesprek niet bestaat
- je de ander kunt vragen of ‘het genoeg geweest is’ als je twijfelt of je te veel doorvraagt



### **Huiswerkopdracht**

#### Instructie huiswerkopdracht

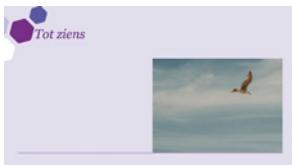
“In de komende weken, voor de tweede dag 2 van deze training, is het de bedoeling dat jullie in een huiswerkopdracht aan de slag gaan met wat jullie geleerd hebben. Dag 2 begint met deze huiswerkopdracht. We verwachten dan ook dat jullie deze hebben uitgevoerd, zodat we er direct mee aan de slag kunnen gaan.”

“Bij de huiswerkopdracht gebruiken we een checklist met de volgende vragen.” (*Deel de vragen uit.*)

“Ga hiermee aan de slag. Neem volgende keer de ingevulde formulieren mee terug.” (*Print er 3 uit per deelnemer.*)

Let op: bij de vragen hoort ook een *zakkaart* waar alles nog eens overzichtelijk bij elkaar staat.

*Minimaal 1 cliënt, vul formulier in, zie ook BIJLAGE 3*



### **Afsluiting**

- Sluit de dag af.
- Maak eventueel een kort evaluatierondje.
- Geef aan wanneer je elkaar weer ziet.
- Geef de zakkaarten mee en huiswerkopdracht
- Stuur een samenvattende PowerPoint Presentatie toe.

# Dagdeel 1: Compacte versie



## KENNISMAKING EN PROGRAMMA

### Kennismaking en eigen zingeving

#### Vorstelrondje

Eventueel: naamkaartjes op A4 formaat op tafel zetten.

Vraag mensen om zichzelf kort (één minuut) voor te stellen met:

- Naam en rol/beroep
- Wat is de aanleiding om naar de training te komen?

De docent kan hier op aansluiten door na afloop de verwachtingen en aanleidingen samen te vatten en het sprongetje naar de training maken.

#### Alternatief

Kent de groep elkaar al, zoals een zorgteam of groep vrijwilligers in een hospice? Dan kun je een meer uitgebreide kennismaking overwegen. Laat deelnemers een voorwerp van huis meenemen en vertellen over de betekenis ervan. Voor mensen die niets hebben meegenomen kun je ook foto's of symboolkaarten op tafel leggen en deelnemers hieruit laten kiezen. De kennismaking zal dan ruim meer tijd in beslag nemen

#### Alternatief (bij online training)

Zoek in huis een voorwerp dat bovenstaande vragen beantwoordt (meerdere voorwerpen kan ook). Mensen ervaren het als positief wanneer een online meeting direct een activerende oefening biedt. Dit breekt het ijs en ondersteunt de groepsbinding.



## PROGRAMMA

### Opzet training:

Toon het overzicht van onderdelen die aan de orde gaan komen. Geef mensen even de tijd om dit te lezen, maar sta er niet te lang bij stil; deelnemers hebben het overzicht van de training eerder per mail ontvangen.

## WAT IS ZINGEVING OF LEVENSVRAAG ?

### Bewust worden eigen zingeving

#### Leerdoel

De (zorg)professional wordt zich bewust van de eigen zingeving en kan deze benoemen.

#### Inleiding

Noem geen leerdoel(en), maar licht toe:

“Het is belangrijk dat de (zorg)professional bewust is van zijn of haar eigen zingeving, om te ervaren dat elk mens te maken heeft met zingeving. Wanneer je je bewust bent van de eigen zingeving en de waarde daarvan voor jezelf, zal je eerder verbinding maken met de zingeving van de ander. Deze is voor iedereen uiteraard anders”.



## Actief luisteren

### Oefening

- Stel de vraag: wat geeft je dag een gouden randje?
- 2 minuten
  - 2 personen
  - Niet spreken (alleen non-verbaal)
  - 10 x 3 min. rouwen

## Oefening

### Instructie

Maak tweetallen. Stel de ander één vraag: “Wat geeft je dag een gouden randje?”

De een vertelt, de ander luistert zwijgend. Wissel na 3 minuten van rol.

Met de vraag ‘Wat geeft je dag een gouden randje’ start je de dag ‘luchtig’ en benadruk je de positieve kant van zingeving.

### Nabespreking

Stel de vragen:

- ‘Hoe was dit om te doen?’
- ‘Wat brengt het jou om te vertellen?’

Houd er rekening mee dat deelnemers een positieve beleving kunnen hebben, maar dat ze ook ongemak kunnen hebben ervaren. Maak dat ongemak expliciet. Benoem het feit dat zowel de mooie als ongemakkelijke ervaringen er mogen zijn.

### Luisterhouding versus doe-modus

Benoem na inventarisatie dat een luisterende (aanwezige of ‘mindful’) houding een van de voorwaarden is voor het bespreken van levensvragen: daarmee laten deelnemers hun cliënten zien dat ze beschikbaar zijn om levensvragen mee te bespreken.

Benoem het verschil tussen een oplossingsgerichte ‘doe-modus’ die veel zorgverleners eigen is en de ‘presentie’ modus, van waaruit je in relatie blijft met de ander en aanvaardt wat er is en komt. Het laatste is het uitgangspunt van geestelijk verzorgers en een voorwaarde voor goede zorg voor levensvragen. (Dit vormt een bruggetje naar de volgende slide)



## Waarom actief luisteren

- De verhalen krijgen ruimte, wordt zich gehoord, begrepen en belangrijk
- De ander doet aanwezigheid/kent de taal
- Door rust ontstaat ruimte voor nieuwe opties, perspectief en hoop
- Voorwaarde om tot diepere lagen te komen!

## Theorie over luisteren (1 min)

### Benoem waarom luisteren van belang is.

- Geeft ruimte, voelt zich gehoord, begrepen en belangrijk
- De ander (het zenuwstelsel) komt tot rust
- Door rust ook ruimte voor nieuwe opties en perspectief en hoop
- Voorwaarde om tot diepere lagen te komen!

### Extra optie (5 minuten extra tijd)

Stel de volgende vragen aan de groep:

“Kun je ook luisteren tijdens bijvoorbeeld wondverzorging?”

“Zijn die paar minuten zinvol?”

### Korte uitwisseling en discussie

Geef als geestelijk verzorger aan dat bovenstaande inderdaad zinvol is!

## Theorie zingeving

### Leerdoel (voor de trainer):

Een globale definitie en concreet beeld kunnen vormen van zingeving, levensvragen of spiritualiteit.



## Associaties

Zingeving  
Spiritualiteit  
Levensvragen

### Uitwisselen van associaties

Laat deelnemers met elkaar uitwisselen welke associaties de volgende woorden oproepen:

- Zingeving
- Spiritualiteit
- Levensvraag

Vat samen en ga naar het volgende onderdeel/slide.



## Terminologie en definitie

In deze training geven we aan waar zingeving en spiritualiteit om gaan.

### Terminologie in de praktijk

De woorden zingeving, spiritualiteit en levensvragen zijn in de praktijk vaak inwisselbaar. In het internationale onderzoek wordt de term 'spiritualiteit' gebruikt. In Nederland hebben we het vaak over 'zingeving'. Bij de oprichting van Centra voor Levensvragen spreken we ook van 'levensvragen.' Het kan enigszins verwarrend zijn dat deze begrippen verwijzen naar dezelfde inhoud.

**TIP** Je kunt als trainer kort ingaan op de term 'spiritus' (adem), en de definities van 'spirit', 'geest' of 'mind'. Wat bedoelen we daarmee? Waarnaar verwijzen deze begrippen concreet?

Geef aan dat in deze training de volgende definitie hanteren:

*Eenvoudige definitie zingeving en spiritualiteit:* De vraag naar wat zin geeft in het leven, hoe je vanuit je levensvisie omgaat met uiteenlopende ervaringen, en wat je staande houdt wanneer het tegen zit.

*Bij levensvragen* gaat het om vragen over het leven die vaak gaan spelen wanneer zingeving in de knel komt.

We maken in de training dus onderscheid tussen zingeving en spiritualiteit enerzijds en levensvragen anderzijds.

Indien de deelnemers geïnteresseerd zijn, kun je de volgende wetenschappelijke definitie meegeven:

*'Spiritualiteit is de dynamische dimensie van het menselijk leven die betrekking heeft op de manier waarop personen (individueel zowel als in gemeenschap) zin, doel en transcendentie ervaren, uitdrukken en/of zoeken en waarop zij zich verbinden met/verhouden tot het moment, zichzelf, anderen, de natuur, het betekenisvolle en/of het heilige' (Nolan, 2011; Richtlijn IKNL 2018).*



## Concrete uitspraken

### Licht toe

"Op deze sheet staan voorbeelden van uitspraken van mensen die zich bezighouden met hun zingeving of levensvragen hebben."

- "Wat betekent ik nog voor mijn kinderen (nu ik ze niet meer zie)?"
- "Wie ben ik nu eigenlijk nog (nu ik niet meer kan werken)?"
- "Hoe houd ik het vol (met zoveel pijn)?"
- "Heb ik het goede gedaan (of had ik die breuk kunnen voorkomen)?"
- "Waarom overkomt mij dit? Waar is God in mijn lijden?"

Vijf veelvoorkomende categorieën (levens)vragen:

- Relatie: Vragen rondom relaties met dierbaren.
- Identiteit en verlies: Vragen in relatie tot achteruitgang/ chronische ziekte / niet bij kunnen dragen aan gezin/ maatschappij / jezelf niet meer herkennen als de persoon die je was.
- Uitzichtloosheid en (wan)hoop. Soms in relatie tot levenseindevraag of euthanasieverzoek .
- Reflectie en moreel: Terugblikken op het leven / de balans opmaken/ goede keuzes gemaakt?
- Groter geheel: Je deel voelen van een groter geheel. (Ook wel: spiritualiteit).



## Van zingeving naar levensvraag

Wat vind ik belangrijk? Wat geeft mij kracht?	Wat zijn mijn 'bedreigingen'?
Familie	Ziele
Vrienden	Achteruitgang
Werk	Eenzaamheid
Natuur	Wantschaarheid
Hobby's	Relatieproblemen
Gezond	Sterven
Ruimte	Rouw
Handvaten	

## Van zingeving naar levensvraag

### Leerdoel

Deelnemers kunnen het effect van levensgebeurtenissen op zingeving vaststellen. Ze kunnen de theorie in hun eigen leven verwerken.

### Oefening

#### Van zingeving naar levensvraag

##### Toelichting linker kolom

Stel de volgende vragen aan de deelnemers:

- “Kijk naar de linker kolom. Kijk vervolgens terug naar de eerste oefening waarin je opschreef wat je belangrijk vindt in het leven of “wat gaf mijn dag een gouden randje?””
- “Welke thema's herken je?”
- “Kun je nog een thema toevoegen aan de rij: familie /vrienden, werk, natuur, hobby's, geloof, reizen, huisdieren?”

##### Toelichting rechterkolom

In de rechterkolom staan voorbeelden van zaken die de zingeving kunnen bedreigen:

- Ziekte
- Achteruitgang
- Eenzaamheid
- Baanloosheid
- Relatieproblemen
- Sterven
- Rouw

Het leven kan ingrijpend veranderen wanneer je wordt geconfronteerd met één of enkele van deze ervaringen. We noemen deze ontregelende gebeurtenissen of ingrijpende veranderingen ook wel 'breukervaringen'. Het leven is niet meer zoals het was. Je moet op zoek naar een nieuwe manier om je leven vorm te geven.

NB. Het woord 'bedreigingen' is tussen zijn tussen haakjes geschreven, omdat mensen in deze periode ook tot diepere bronnen van zingeving komen. In sommige gevallen verbetert hun kwaliteit van leven. Bedreigingen kunnen zo ook een positieve uitwerking hebben.

Stel de volgende vragen aan de deelnemers:

- “Sta even stil bij wat je net hebt opgeschreven of in gedachten hebt.”
- “Welke gebeurtenissen hebben je zingeving bedreigd, doen dat nu, of zouden dat kunnen doen?”
- “Welke levensvragen kunnen zich dan aandienen?”

#### Afsluitende voorbeelden

Je wilt je in het leven in vrijheid bewegen, genieten, plezier maken, zin beleven of doelen bereiken. In het leven kunnen er verschillende bedreigingen of verlieservaringen op je pad komen. Dan kan het voelen alsof je een nieuwe start moet maken. Het kan ook een periode zijn waarin je je dieper gaat wortelen en dieper tot de bronnen of nieuwe bronnen van zingeving komt.

### Van zingeving naar levensvraag

Als wat belangrijk is wordt bedreigd, wat is (dan nog) mijn zingeving?  
 "Vroeger werkte ik altijd, wat kan ik nu nog bijdragen?"  
 "Ik kan, nu ik zo wankel op de been ben niet meer naar de biljartclub"  
 "Het is stil in huis, nu mijn vrouw er niet meer is"  
 "Ik moet zoveel lijden, kan ik nog in de Almachtige geloven?"

### Van zingeving naar levensvraag, voorbeelden

#### Licht toe

"Mensen moeten ná een breukervaring opnieuw op zoek naar hun zingeving. Op deze slide staan voorbeelden van zaken die zingeving bedreigen."

"Vroeger werkte ik altijd, wat kan ik nu nog bijdragen?"

"Ik kan, nu ik zo wankel op de been ben niet meer naar de biljartclub"

"Het is stil in huis, nu mijn vrouw er niet meer is"

"Ik moet zoveel lijden, kan ik nog in de Almachtige geloven?"

#### Voorbeeld geestelijk verzorger

Voeg een voorbeeld toe uit je eigen praktijk als geestelijk verzorger.

### Waarom is zingeving belangrijk?

#### Leerdoel

Deelnemers kunnen uitleggen waarom aandacht hebben voor zingeving belangrijk is

#### Uitleg theorie: waarom is zingeving belangrijk

- Wat levert aandacht voor zingeving op?

Waarom is signaleren en bespreken (en eventueel doorverwijzen) bij zingeving belangrijk?

Zingevingvragen zijn vaak verborgen aanwezig bij mensen. In een gesprek met een ander komen deze vragen aan het licht.

- Positie spiritualiteit en overlap domeinen

Hier zie je een illustratie van de positie van spiritualiteit. Spiritualiteit of zingeving is de drijvende kracht achter ons leven en heeft invloed op alle terreinen van ons leven: lichamelijk, sociaal en psychisch. Spiritualiteit is vaak niet zichtbaar en kan verborgen liggen onder of achter andere domeinen. We hebben al gezien dat fysieke, mentale en sociale problemen effect kunnen hebben op zingeving. Bepaalde problemen komen juist voort uit gebrek aan zingeving.

#### Licht toe

"Er zijn mensen die steeds piekeren en wakker liggen en daardoor erg moe zijn. Mensen kunnen stress en fysieke verkramping ervaren, waardoor pijn vererget. Mensen kunnen blijven bellen, omdat ze het gevoel hebben dat er niet naar ze wordt geluisterd."

#### ... Geef een voorbeeld als geestelijk verzorger

Geef een voorbeeld uit je eigen werkpraktijk, om te illustreren dat er raakvlakken zijn / overlap is tussen verschillende dimensies.

- Mensen voelen zich gehoord en gezien

Licht toe . Slechts 2 minuten aandacht besteden aan zingeving, bijvoorbeeld tijdens handelingen zoals verzorging, kan al veel betekenen. Mensen voelen zich gehoord en gezien - dat geeft rust.

- Betere zorg en relatie met cliënten

Door in de relatie 'het probleem achter het probleem' te achterhalen kun je je zorg beter aanpassen en betere zorg leveren. Mogelijk geeft een betere relatie je als zorgverlener ook meer voldoening. (De keerzijde kan echter zijn dat je er geen tijd voor hebt).

### Waarom is aandacht voor zingeving belangrijk?

- Mensen voelen zich gehoord en gezien (ook in 2 min.)
- Betere zorg en relatie met cliënten
- Zingeving drijvende kracht in leven
- Problemen door gebrek aan zingeving
- VWS (rompen, kwaliteitskaders)



- VWS en richtlijnen  
Aandacht voor zingeving is deel geworden van goede zorg (Positieve gezondheid; VWS; Richtlijn Zingeving en spiritualiteit in de palliatieve fase (IKNL); Richtlijn Rouw (IKNL); Kwaliteitskader Palliatieve Zorg.



## Wat doet een geestelijk verzorger?

### Leerdoel

Deelnemers verkrijgen inzicht in het werk van de geestelijk verzorger (voor veel professionals of vrijwilligers is dit een 'black-box') en kunnen dit vertalen naar eigen werk.

### Inventariseer: samenwerking:

"We hebben het gehad over wat zingeving inhoudt. Een geestelijk verzorger is een specialist op dit gebied."

Stel de volgende vraag aan de groep:

- "Wie van jullie heeft wel eens samengewerkt met een geestelijk verzorger? Steek alsjeblieft je hand op."
- "Wie van jullie kun iets vertellen over wat de reden was dat je samenwerkte met een geestelijk verzorger?"

### Licht toe: werk van geestelijk verzorger

- ... Geef als geestelijk verzorger een voorbeeld uit de praktijk.
- ... Leg uit wat een geestelijk verzorger doet. Loop de tekst op de slide na en geef op basis hiervan een voorbeeld uit de eigen praktijk.
- Laat vooral weten wat het oplevert als je aandacht aan zingeving besteedt (succes), of juist ook het uithouden bij de ander wanneer je je machteloos voelt.
- Benadruk dat de geestelijk verzorger er voor iedereen is, ongeacht levensbeschouwing!

### Doel training: 'Op zoek naar de geestelijk verzorger in jezelf'

#### Licht toe

"Jullie komen in je werk allemaal in contact met wat mensen belangrijk vinden in hun leven. Mensen vertellen je hierover of laten misschien foto's zien. Iedere zorgverlener doet iets op het vlak van zingeving. Je zou kunnen zeggen dat jullie basiszorg voor zingeving verlenen. Daarom is het motto van het vervolg van deze cursus: "Op zoek naar de geestelijk verzorger in jezelf"

Dit laatste is bedoeld als een activerende opmerking.

### Samenvatting en Vragen / opmerkingen

Geef een samenvatting van wat je zojuist hebt gedaan. Benoem de volgende punten:

- We hebben het begrip zingeving geïntroduceerd
- Het belang hiervan
- Stilstaan bij je eigen zingeving
- Hoe belangrijk het is om aandacht te hebben voor zingeving, omdat dit de drijvende kracht achter iemands bestaan is en ook andere domeinen beïnvloedt

"We hebben gekeken naar levensgebeurtenissen die een bedreigingen vormen voor zingeving. En stilgestaan bij mijn werk als geestelijk verzorger."

Ga na of er nog vragen / opmerkingen zijn.



### Gedicht

Licht toe: "Ik wil jullie uitnodigen om te luisteren naar het volgende gedicht van Marinus van den Berg.  
Vraag of het gedicht herkenbaar is.



### PAUZE



### HOE SIGNALEER IK EEN LEVENSVRAAG?

#### Drie manieren van signaleren

##### Leerdoel

De (zorg)professional herkent signalen die wijzen op zingevingsvragen en kan deze omschrijven.



#### Uitleg theorie: Hoe signaleer ik?

Hoe signaleer je signalen die te maken (kunnen) hebben met levensvragen?

Er bestaan globaal 3 manieren waarop je levensvragen signaleert.

#### Licht toe

"Als ezelsbruggetje zie je op de slide een afbeelding van 'horen, zien en zwijgen'.

Het gaat erom je oren te openen, je ogen te openen en in dit geval in jouw zwijgen te voelen. "



#### (1) Wat hoor ik?

##### Uitleg theorie

Benoem eventueel nog een keer de uitspraken die op de slide staan. Een aantal uitspraken zijn in een voorgaande slide al voorbij gekomen.

##### Oefening: Wat hoor ik?

##### Instructieoefening

Laat de slide van de PowerPoint presentatie zien en vraag plenair aan deelnemers aan te vullen.

##### Alternatief (nog vóóordat je de slide laat zien)

Stel de volgende vraag aan de plenaire groep:

"Wat hoor jij mensen zeggen die bezig zijn met zingeving / levensvragen?"

Schrijf de vraag op een flip-over.

In de nabespreking ook benoemen dat 'hóe iemands stem klinkt', dus 'het stemgebruik', ook iets zegt over de gemoedstoestand - soms nog meer dan de woorden zelf.





## (2) Wat zie ik?

### Oefening 'Wat zie ik?':

#### Instructie

Stel de volgende vraag aan de groep:

“Wat zie jij aan mensen die worstelen met levensvragen? Dus niet de uitgesproken woorden.

Neem één minuut de tijd om zelf na te denken. Straks inventariseer ik enkele voorbeelden.”

#### Nabespreking

Geef enkele deelnemers het woord om voorbeelden te inventariseren.

#### Leg uit

“Wat zie ik' gaat over wat mensen niet zeggen. Je kunt kijken naar wat je:

1. Fysiek ziet (verkramppt, ontspannen, stil, beweeglijk)
2. Op emotioneel niveau ziet (vlak /gelaten, boos, verdrietig)
3. Aan symbolen ziet (foto, sieraad, schilderij, boeken/ CD's).”

Laat ook weten dat het ontbreken van symbolen (foto's op het nachtkasje in een hospice) ook iets kan betekenen. Of, een verwaarloosde omgeving.

#### Voorbeeld geestelijk verzorger uit de praktijk

Deel een eigen levendig voorbeeld (details) waarin een aantal van onderstaande dingen terugkomen:

- iemand beweegt zich onrustig
- passiviteit in beweging (in bed blijven, terwijl fysiek eruit komen wel zou lukken)
- gefronste wenkbrauwen
- naar beneden gerichte houding
- hoofd en/of ogen wegdraaien om contact te mijden
- ontbreken van foto's of andere symbolen
- verwaarlozing van huis (gordijnen dicht, planten geen water geven, etc) en/of zichzelf
- lijkt geen bezoek over de vloer te komen



## (3) Wat voel ik

### Uitleg theorie

#### Leg uit

“Jouw eigen gevoel kan een belangrijke indicatie zijn dat er iets speelt bij de cliënt, zonder dat je precies weet wát. In de theorie wordt dit ook wel 'attunement' of 'resonantie' genoemd. Automatisch stem je jezelf als een radio op het geluid en gevoel van de ander af.”

“Wat voel je? Wat is je onderbuikgevoel? Dit kan een pluis of niet pluis gevoel zijn. Je kunt ook het gevoel hebben dat er meer aan de hand is dan dat wat je ziet of hoort.”

### Oefening

#### Instructie

Laat de slide zien.

“ Heb je zelf wel eens het gevoel gehad dat er iets speelde wat mogelijk samenhang met een levensvraag?”

Inventariseer plenair of laat deelnemers in duo's uitwisselen en bespreek daarna plenair.

❖ Geef als geestelijk verzorger zelf een of meerdere voorbeeld(en) uit de praktijk!

**Waarom signaleren levensvragen?**

- Verborgen - mensen kunnen er niet zelf mee
- Kloof meestal naar boven in contact met een ander die weet/geraden heeft



## IJsberg

### Theorie: Wat merk je aan de cliënt?

Licht de ijsberg toe. Cliënten kunnen fysieke klachten hebben, iets laten zien of bepaald gedrag vertonen. Dat ligt boven de oppervlakte en is zichtbaar, zoals het deel van een ijsschots dat boven de waterspiegel zichtbaar is. Cliënten laten soms ook gevoelens zien, maar deze blijven op andere momenten verborgen.

Levensvragen zijn niet direct zichtbaar. Ze liggen meestal verscholen onder het wateroppervlak. Soms heb je het gevoel dat er onder water nog van alles speelt, wat je (nog) niet weet. Levensvragen kunnen naar boven komen in contact met jou als zorgverlener, wanneer je luistert, kijkt en voelt. Soms is het teruggeven van dat wat je hebt gehoord, gezien of gevoeld al een uitnodiging voor de cliënt om te vertellen wat hem of haar bezighoudt.

### Casuïstiek-oefening zingeving en signaleren

#### Leerdoel

Deelnemers kunnen de 3 manieren om levensvragen te signaleren (horen, zien en voelen) verwerken en toepassen. Hierbij worden ook de algemene thema's die bij zingeving meespelen herkend.

#### Film

##### Instructie vóór het filmpje

Stel de vraag: "Wie van jullie heeft thuis het filmpje van Carla bekeken?"

We kijken nu naar de signalen die kunnen duiden op levensvragen. Instrueer deelnemers deze vragen over te nemen op papier. Of deel deze online in de chat / presenteer deze op PPT.

##### Film: Agora Film Carla Compleet – met ondertiteling - YouTube

#### Nabespreking

Neem in de nabespreking ook de vragen mee die als huiswerk zijn meegegeven.

#### Antwoorden

Wat was belangrijk in Carla's leven? Baan ICT, druk gevuld leven, veel energie  
 Wat is haar breukervaring? Ongeneeslijk COPD  
 Wat zijn haar verliezen? Baan ICT, druk gevuld leven, veel energie, zoon die mantelzorg is ('zou dat niet moeten zijn' zegt ze)  
 Wie of wat is haar tot steun? Haar zoon is mantelzorg, traplift (zuurstofvoorziening, medicatie)  
 Waar leeft ze nu voor? Vrijwilliger bij stichting, twee zonen, hoop op een kleinkind

Laat deelnemers nog aanvullen.

#### Vragen

Vraag A. Wat zie je in dit fragment?  
 Vraag B. Wat hoor je in dit fragment?  
 Vraag C. Wat voel je als je naar dit fragment kijkt?  
 Vraag D. Wat zegt wat je ziet, hoort en voelt over de zingeving / levensvragen van Carla?

#### Nabespreking


Na vijf minuten: inventariseer plenair enkele antwoorden op vraag D.

**Oefening: Signaleren – Film Carla**

Vragen

A. Wat hoor je? (Wat geeft de persoon in woorden aan?)  
 B. Wat zie je? (Wat observeer je?)  
 C. Wat voel je? (Hoe zou je je eigen gevoel omschrijven?)  
 D. Wat zegt dit over de zingeving of levensvragen van Carla?

**Oefening: Signaleren – Film Carla**



**Oefening: Signaleren – Nabespreking**

Huiswerk

Wat was belangrijk in haar leven? (Baan ICT, druk gevuld leven, veel energie...)  
 Wat is haar breukervaring? (Ongeneeslijk COPD...)  
 Wat zijn haar verliezen? (Baan ICT, druk gevuld leven, veel energie, zoon die mantelzorg moet zijn...)  
 Wie of wat is haar tot steun? (Haar zoon is mantelzorg, traplift...)  
 Waar leeft ze nu voor? (Vrijwilliger bij stichting, twee zonen, hoop op een kleinkind...)  
 Zijn er aanwijzingen uit groep?

**Oefening: Signaleren – Nabespreking**

Vragen

A. Wat hoor je? (Wat geeft de persoon in woorden aan?)  
 B. Wat zie je? (Wat observeer je?)  
 C. Wat voel je? (Hoe zou je je eigen gevoel omschrijven?)  
 D. Wat zegt dit over de zingeving of levensvragen van Carla?

### Vragen/opmerkingen

Ga na of er nog vragen / opmerkingen zijn.

### Afronding

Geef aan dat dit thema - signaleren - wordt afgerond en dat er na de pauze verder wordt gegaan met het bespreken van zingevingsvragen.



## HOE BESPREEK IK EEN LEVENSVRAAG?

### Leerdoel (3 opties gesprek)

Deelnemers kennen drie opties om een gesprek te beginnen en kunnen deze toepassen.

### Uitleg theorie (3 opties gesprek)

Bespreken: "Welke opties heb je?"

1. De cliënt uitnodigen om verder te vertellen
2. Benoemen (teruggeven) wat je ziet.
3. Zelf het gesprek openen met een openingsvraag



### (1) De cliënt uitnodigen om verder te vertellen

#### Uitleg theorie en oefenen optie 1

Licht toe hoe je een cliënt kunt uitnodigen om verder te praten over iets dat hij/ zij heeft gezegd. Gebruik hiervoor de voorbeelden op de slide.



#### A. Voorbeeld A, uitleg

Licht toe: "Het eerste voorbeeld is uitgewerkt met

1. een uiting van een cliënt
2. een reactie die je zou kunnen geven als uitnodiging aan de cliënt om verder te vertellen
3. Reactie die niet geeft als je verder wilt doorgaan op zingevingsvragen

We zoeken naar vragen of opmerkingen die de cliënt uitnodigen om verder te vertellen.

- A. "U voelt zich tot last?" "U zegt: last?" "Wie bent u tot last?" "Hoe is dat voor u?" (de laatste is bij heel veel opmerkingen inzetbaar)
- B. Hoe is de relatie met hen? Hoe was het? "Wanneer was de laatste keer dat u hen zag?" "Hoe is dat voor u?" "Hoe is uw relatie met hen?"
- C. "Wat balen! Kwam het ergens door, denkt u?" Of "was er iets waardoor u wakker lag?" "Wat zou voor u een goede nacht slaap zijn?"

#### B. Voorbeeld B, oefening

Instructie.

Nodig de deelnemers bij vraag B uit om eerst even zelf na te denken over een voorbeeld van een uitnodiging.

Nabespreking

Inventariseer plenair enkele voorbeelden.

Vul eventueel aan: "Vertel eens over uw kinderen"



### C. Voorbeeld C. oefening

Instructie

Nodig de deelnemers bij vraag C uit om eerst even zelf na te denken over een voorbeeld van een uitnodiging.

Nabespreking.

Inventariseer plenair enkele voorbeelden.

Vul eventueel aan: “Wat maakt dat u vannacht niet goed heeft geslapen?” / “Is er iets waaraan u vannacht heeft gedacht?”

Hierna volgt de slide met enkele voorbeeldantwoorden

### (2) Benoemen (teruggeven) wat je ziet

**Uitleg theorie**

“We hebben net besproken dat je kunt doorgaan op wat gezegd wordt. Een andere optie is: benoemen of teruggeven wat je ziet.”

Bespreek de voorbeelden op de sheet.

- “Mevrouw, u maakt op mij een sombere indruk, klopt dat?”
- “Ik zie hier veel boeken staan, zijn deze van u?”
- “Hoe is het voor u om de hele dag in de stoel te moeten zitten?”

❖ Noem een voorbeeld uit je eigen praktijk als geestelijk verzorger.

### (3) Open zelf het gesprek

**Uitleg theorie**

Mount Vernon Cancer Network (2007; zie ook Richtlijn) formuleert drie centrale vragen die onder andere worden gebruikt voor een ‘spirituele anamnese’:

- Wat houdt u in het bijzonder bezig op dit moment?  
Benoem in dit verband de luisteroefening, waarmee we met deze vraag al geoefend hebben (zonder te spreken) en wat dit heeft opgeleverd in 3 minuten!

Voor de trainer (achter de hand): dit zijn alle 3 Mount Vernon vragen:

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

- Regie bij de ander. Benoem dat je de regie in het gesprek altijd bij de ander laat. Je kunt een hand uitsteken om een diepere laag te verkennen, maar het is aan de ander of die wordt aangepakt. Dit vraagt om fijngevoeligheid.

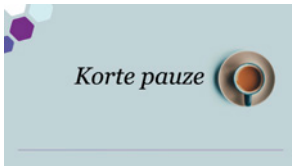
### Bespreken: ezelsbruggetjes

**Licht toe**

“Deze ezelsbruggetjes kunnen nuttig zijn.

- Wees een OEN (open, eerlijk, nieuwsgierig)
- Laat OMA thuis (oordeel, mening, advies)
- Smeer NIVEA (niet invullen voor een ander)

Het gaat erom dat je niet oordeelt, maar open en vragend aanwezig blijft in het contact met jouw cliënt.”



## KORTE PAUZE



### Hoe verdiep ik een gesprek?

#### Leerdoel

Deelnemers kennen manieren om een gesprek te beginnen en kunnen deze toepassen.

Deelnemers kennen de lagen van Weiher en kunnen deze toepassen.

#### Geef een samenvatting over bespreken: hoe start ik een gesprek?

“We hebben het gehad over drie manieren om een gesprek te beginnen:

1. Doorgaan op wat gezegd is
2. Openingsvraag: wat houdt u bezig
3. Teruggeven wat je ziet.

Met dat laatste gaan we nu verder oefenen en nagaan hoe je een gesprek kunt verdiepen op het niveau van zingeving en levensvragen”.



#### Oefening Foto

##### Instructie

##### Licht toe

“Hier zien jullie een afbeelding van een opa en oma met kleinkinderen. Een cliënt laat jou deze foto zien en zegt: ‘Kijk, dit zijn mijn kleinkinderen.’ Hoe reageer jij? Denk een minuut in stilte na.”

##### Nabespreking

Enkele reacties inventariseren



#### Theorie: vier betekenislagen (Weiher)

##### Uitleg theorie: de vier lagen

Trainer: laat de slides in stukjes laten zien (telkens doorklikken).

Licht de theorie van het ui-model van Erhard Weiher toe, die uitgaat van verschillende gesprekslagen. Leg ook de metafoor van de ui uit: steeds pel je een laag er af tot je bij de kern komt.

Probeer bij de vier lagen verbanden te leggen met antwoorden van de vorige oefening. Benoem van enkele reacties bijvoorbeeld van welke gesprekslaag er sprake is.



Voorbeelden van reacties op verschillende lagen

- **Feiten:** “Kijk, zijn dit uw kleinkinderen? Waar was u toen deze foto werd genomen? Hoe oud zijn uw kleinkinderen nu?”
- **Gevoelens:** “Wat ziet u er blij uit op de foto. Hoe voelt het om oma te zijn?”
- **Identiteit:** “Bent u een oppas oma/ een verwen-oma, een ‘dagjes uit’ oma, of geen van deze?” “Bent u veranderd toe u oma werd? Hoe heeft u dat als mens beïnvloed?”
- **Betekenis:** “Wat betekent het voor u om oma te zijn?” De cliënt kan dan zelf kiezen waarop hij/ zij dieper wil ingaan. Het gesprek kan gaan over vervulling, zingeving, dankbaarheid, het voortleven van de familie in de kleinkinderen.

Bij de vraag naar betekenis kan de cliënt zich uitgenodigd voelen om over verlieservaringen te spreken. Bijvoorbeeld over het kleinkind over wie ze, vanwege diens ziekte of handicap, zo'n zorg heeft.



### Uitleg theorie: domein zingeving via andere lagen bereiken

#### Licht toe

“De laag van betekenissen is bij uitstek het domein van spirituele zorg, maar dat dit domein wordt heel vaak via de andere lagen bereikt.”

Vertellen over feiten die plaats hebben gevonden (‘De uitvaart was afgelopen dinsdag’), leidt soms tot gevoelens (verdriet), identiteitsvragen (“Wie ben ik nu mijn partner er niet meer is?”), en vragen over betekenis (“Waar moet het heen met mijn leven?” “Lukt alleen leven mij wel?”)

### **Voorbeeld uit de praktijk geestelijke verzorging/ oefening**

Geef een voorbeeld

#### Optie 1

Verwijs naar een ring of ketting die een van de deelnemers draagt (of een sleutelbos die op tafel ligt). Geef aan hoe je het gesprek kun starten en verdiepen. Je kunt het gesprek ook werkelijk starten als de deelnemer daar toestemming voor geeft. Je kunt ook een vrijwilliger vragen.

#### Optie 2

Deel een casus en vraag de deelnemers een stop-signaal te geven als wanneer ze informatie horen die bij één van de lagen van het ui-model van Weiher hoort. Vraag hen die laag te benoemen.

#### Optie 3

Voeg zelf een casus toe waarin je de verschillende lagen langsloopt .



## **SAMENVATTING EN HUISWERK**

### **Leerdoel**

Deelnemers kunnen de onderdelen ‘signaleren’ en ‘bespreken’ integreren.

#### Licht toe

“We gaan hetgeen we dit dagdeel besproken hebben toepassen op casuïstiek.”

### **Samenvatting**

#### Uitleg

Vat het voorgaande dagdeel samen aan de hand van de slide



Levensvraag	Zingeving: Wat is belangrijk? Wie zijn jou tot steun? Levensvraag komt bij breukervaring/bedreigingen in het leven (ziekte, werkloos, verlies)
Signaleren	1. Wat hoor ik (wat zegt cliënt zelf) 2. Wat zie ik (gedrag persoon of spullen) 3. Wat voel ik (zelf ongemakkelijk gevoel)
Luisteren	Weinig spreken Doorvragen: OEN/OMA/NIVEA
Bespreken	1. Doorgaan op wat gezegd 2. Terugggeven wat je ziet 3. Mount Vernon: wat houdt u bezig?
Gesprek verdiepen	Vier lagen Weiher: 1. Feiten 2. Gevoelens 3. Identiteit 4. Betekenis

Ga bij de groep na: “Zijn er nog onderdelen waarover je vragen hebt, die bijvoorbeeld nog onhelder zijn?”



## Huiswerkopdracht

### Instructie huiswerkopdracht

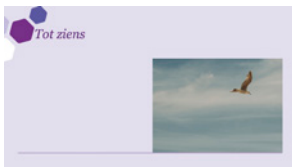
“In de komende weken, voor de tweede dag 2 van deze training, is het de bedoeling dat jullie in een huiswerkopdracht aan de slag gaan met wat jullie geleerd hebben. Dag 2 begint met deze huiswerkopdracht. We verwachten dan ook dat jullie deze hebben uitgevoerd, zodat we er direct mee aan de slag kunnen gaan.”

“Bij de huiswerkopdracht gebruiken we een checklist met de volgende vragen.” (Deel de vragen uit.)

“Ga hiermee aan de slag. Neem volgende keer de ingevulde formulieren mee terug.” (Print er 3 uit per deelnemer).

Let op: bij de vragen hoort ook een zakkaart waar alles nog eens overzichtelijk bij elkaar staat.

*Minimaal 1 cliënt, vul formulier in, zie ook BIJLAGE 3*



### Afsluiting

- Sluit de dag af.
- Maak eventueel een kort evaluatierondje.
- Geef aan wanneer je elkaar weer ziet.
- Geef de zakkaarten mee en huiswerkopdracht
- Stuur een samenvattende PowerPoint Presentatie toe.

# Dagdeel 2



## WELKOM EN PROGRAMMA

Verwelkom ieder.

Geef een samenvatting wat op dagdeel 1 behandeld is.

Eindig met vertellen dat we de vorige keer geëindigd zijn met de huiswerkopdracht.

“Vandaag gaan we eerst inventariseren hoe de opdracht is gegaan en wat hierin goed ging en lastig was. Na de pauze gaan we in op wanneer je kunt doorverwijzen naar het Centrum voor Levensvragen.”

## HUISWERK: MOTIVEREND EN BELEMMEREND

### Huiswerkopdracht: ervaringen

#### Leerdoel

Deelnemers zijn zich bewust welke motiverende of belemmerende factoren een rol spelen bij het aan gaan van een gesprek. Ze kunnen hiervoor concrete oplossingen aandragen (voor zover mogelijk).

#### Oefening: Huiswerkopdracht bespreken

Het huiswerk wordt in 2 rondes besproken.

- Eerst plenair: een snelle ronde in één zin.
- Daarna wordt er in groepjes dieper op in gegaan.

#### Instructie Inventariseren

##### Instructie A: nadenken en opschrijven

Laat iedereen 1 minuut nadenken en opschrijven wat de huiswerkopdracht bracht.

Stel de volgende vragen:

“Wat heeft de opdracht je in positieve zin gebracht?”

“Wat vond je lastig?”

Hiervoor kun je ook Post-its gebruiken. (Per thema een aparte Post-it, en voor de positieve en moeilijke dingen aparte Post-its, eventueel in verschillende kleuren).

##### Instructie B:

Deelnemers kunnen ‘hun verhaal kwijt’ in tweetallen. Neem 2x2 minuten om ervaringen te delen met een andere deelnemer.

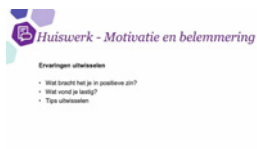
##### Instructie C: plenair verzamelen en flip-over

Doel: als trainer overzicht verzamelen. Vraag de deelnemer in één zin op te noemen wat positief was en in één zin wat lastig bleek (één zin om tempo erin te houden). Je kunt ook de eerste deelnemer vragen wat positief en moeilijk was, en dan het rijtje afgaan, maar alleen als er iets toegevoegd moet worden. Dan gaat het snel en wordt het volledig zonder dubblures. Schrijf steekwoorden op de flip-over, of verzamel de Post-its of laat ze op de flip-over plakken.

#### Nabespreken

Groeppeer en vat samen: benadruk de positieve resultaten; geef complimenten als dat passend is.

Geef aan dat je in nu verder gaat met de ervaren belemmeringen.






**Belemmeringen en mogelijkheden?**

Wat zou je helpen als er sprake is van:

1. Gebrek aan tijd?
2. Verlegenheid?
3. Hetgeen vreemde bij cliënt?
4. ...
5. ...

## Huiswerkopdracht: omgaan met belemmeringen

### Instructie: Belemmeringen

Gropeer de factoren die genoemd zijn tijdens de huiswerkcoëfening. Kies er 5 uit die je gaat bespreken. Hieronder zijn er al 3 genoemd. Pas zo nodig aan.

We gaan verder kijken naar de belemmeringen.

- Wat houdt je tegen?
- Hoe kun je daarmee omgaan?
- Kun je de belemmering omzeilen en kijken naar wat er wél mogelijk is in een contact over zingeving?

Stel de volgende vragen:

“Wie ervaren gebrek aan tijd, verlegenheid en / of emoties die slecht te kanaliseren zijn.” Inventariseer bij de deelnemers: Hebben jullie deze factoren ervaren? Hebben jullie nog andere voorbeelden toe te voegen?

Ga vervolgens door op:

#### A. Gebrek aan tijd.

Wat doe / laat je om aandacht te geven aan levensvragen in jouw werk als je gebrek aan tijd ervaart? Deelnemers kunnen elkaar inspireren/ van elkaar leren. Wat kwam er uit de groep? Wat kunnen jullie nu aangeven?

#### B. Verlegenheid/ongemak/terughoudendheid tot de diepere dingen

Mag je zomaar beginnen over zulke diepgaande ervaringen en wat van betekenis is voor een cliënt?

#### C. Emoties die slecht te kanaliseren zijn

bijvoorbeeld “Help, een cliënt stopt niet meer met huilen / tieren / is helemaal in zichzelf gekeerd en ik krijg geen hoogte meer van hem / haar na het diepgaande contact.”

#### D. ....

Ook ruimte geven aan andere belemmerende factoren, die in de groep naar voren zijn gekomen maar hier niet zijn benoemd. Bijvoorbeeld: Wat doe ik als ik zelf emotioneel wordt? Hoe laat ik iemand positief achter? Wat doe je als tijdens een gesprek onverwacht familie langskomt in het hospice? Wat doe ik als ik geen (dieper) contact krijg? Ga in op de vragen die in de groep spelen.

**Instructie**

Deel de groep op in 3 groepen.

Bedeel een van de drie factoren toe aan 1 groep en laat ze repertoire verzamelen hoe daarmee om te gaan (bij een grote groep: maak 6 groepen en laat twee groepen dezelfde factor behandelen).

Geef de instructie: 'Wat zou je helpen / kunnen doen wanneer je een van de volgende belemmeringen bemerkt?' Kies een aantal thema's uit die spelen in de groep.

1. Bijvoorbeeld thema A 'Gebrek aan tijd' (groep 1, evt groep 4)
2. Bijvoorbeeld thema B 'Verlegenheid' (groep 2; evt groep 5)
3. Bijvoorbeeld thema D '...' (groep 3; evt groep 6).

Bespreek in vijf minuten zoveel mogelijk concrete dingen die je kunt doen. Schrijf deze op om straks toe te lichten aan de hele groep.

**Alternatief**

Je kunt opties om met deze belemmeringen om te gaan ook direct plenair bespreken en tips uitwisselen (dus niet in subgroepen)

**Nabespreking.**

Vraag elk groepje per factor toe te lichten wat ze zouden kunnen doen. Voeg zo nodig als trainer nog zaken toe.

**Voor de trainer.**Voorbeeld repertoire

Het is goed om voorbereid te zijn op een aantal belemmeringen die mogelijk gaan komen

*Ad A: Gebrek aan tijd:*

- *2 minuten kan ook!*

Meest belangrijk is dat je je realiseert dat je ook in 2 minuten veel kunt doen, bijvoorbeeld tijdens wassen, aankleden of wondverzorging!

- *Leer afronden*

Leer om een gesprek af te ronden. Weten hoe je afrondt, helpt ook om het gesprek te starten. Geef aan dat je bij een volgend bezoek graag verder praat (als je vaker komt en dat ook kunt waarmaken).

Vraag hoe de cliënt het ervaart om alleen te zijn met zijn/ haar emotie wanneer jij weggaat. Indien een cliënt het naar vindt, kun je vragen wat hem/haar zou helpen. Bijv. nabijheid van een vriend/ familielid / buurvrouw, gevoelens opschrijven, zoeken naar alledaagse vormen van afleiding, zoals muziek, handwerken, of wandelen. Wees voorzichtig met te beloven dat je later op de dag nog even belt, want dat kun je niet altijd waarmaken.

- *Doorverwijzen*

Op dit moment zou je kunnen voorstellen om een kennismakingsgesprek met een geestelijk verzorger van het CvL te plannen, om verder stil te staan bij de ervaring die de emotie teweegbrengt en wat dat betekent in het leven van de cliënt.

*Ad B: Verlegenheid*

- Besef dat mensen het meestal fijn vinden als je hen ziet en vragen stelt!
- Vraag je af of de verlegenheid daadwerkelijk bij de cliënt zit, of dat jij je verlegen voelt om dieper contact aan te gaan.
- Geef aan dat de cliënt het altijd mag zeggen als hij/ zij ergens niet over verder wil praten.

*Ad C: Cliënt wordt emotioneel*

- Emoties mogen er zijn, laat iemand even razen of huilen. Blijf in de buurt en laat de emotie even gaan.
- Benoem dat je hoort/ ziet hoe boos of verdrietig of wanhopig iemand is. Als je twijfelt, vraag of het klopt wat je denkt gezien of gehoord te hebben.
- Vraag wat de boosheid of de tranen te vertellen hebben als de cliënt dat zelf nog niet doet.
- Emoties gaan meestal over iets dat iemand belangrijk vindt! Zeg bijvoorbeeld: 'Ik zie dat het u raakt. Wat raakt u hierin?' (of toegespitst op de emotie: wat maakt u verdrietig / boos / angstig / etc.)?

*Ad D: Anders, bijvoorbeeld: 'Wat als ik zelf emotioneel word?'*

Heeft dit mogelijk met eigen waarden te maken?

Vraag jezelf af hoe erg het is als je emotioneel zou worden:

- is het voor de ander(en) belastend?
- staat het goede zorg in de weg?
- ziet de ander iets van jou wat je op dat moment vervelend vindt?
- ziet de ander iets waar zij/hij later op kun terugkomen terwijl je dat niet wilt?

Als het antwoord op alle vier vragen "nee" is, is het niet erg om emotioneel te worden. De vragen zouden ook positief gesteld kunnen worden. Stel dat je emotioneel zou worden:

- is het voor de ander(en) helpend?
- bevordert het goede zorg?
- kun de ander iets voor jou betekenen op dat moment?
- kan zij/hij later op iets terugkomen waarmee zij / hij ook de kans krijgt een beetje voor jou te zorgen?

*Ad E: Anders, bijvoorbeeld: 'Hoe laat je iemand positief achter?'*

Dat lukt niet altijd. De vraag is: is dat erg? Opgelegde positiviteit kun de ander ervaren als miskennis. Maar als het passend aanvoelt, kunnen verschillende dingen werken, zoals:

- 'Empower' de ander: geef een compliment, bijvoorbeeld over het feit dat de ander dit met jou heeft willen delen. Of vertel bijvoorbeeld wat je geraakt heeft in het gesprek en/of wat je mooi vond om te zien.
- Deel ook je (mede)menselijkheid. Voorbeelden: "Ik kan me indenken dat dit heftig voor u is. Ik vind het moedig hoe u zich hierin staande houdt en weet niet of ik dat in zo'n geval ook zou kunnen." (dit nodigt vaak mensen uit om te benoemen waardoor ze het vol houden) Of: "Wat u zei over ... [vul zelf in, toegepast op de situatie], dat neem ik vandaag ook met mij mee."

**Aan het eind**

Controleer of deelnemers oplossingen aangereikt hebben gekregen voor hun eigen 'belemmeringen'. Ga daar zo nodig verder op door.



## Hoe rond ik een gesprek af?

### Leerdoel

Weten hoe je een gesprek goed afrondt en iemand veilig achterlaat.

### Theorie

Hoe rond je een gesprek af? Benoem de drie hoofdpunten die daarin voor moeten komen.

- Erkennen
- Jouw vertrek aankondigen
- Nagaan wat hij/zij nodig heeft om veilig achtergelaten te worden

### Voor de trainer:

*Je kunt (een aantal van de) onderstaande punten noemen*

1. *Blijf dichtbij jezelf* zonder de ander uit het oog te verliezen: "Ik moet wel bijkomen van wat u vertelt. Het is niet niks wat u meemaakt! Maar ik vind het tegelijk heel goed / dapper dat u het vertelt. En het doet mij ook goed dat u het met mij wilt delen."
2. *Erken het gesprek en de emotie.*
  - 'Empower' de ander: geef een compliment, bijvoorbeeld over het feit dat de ander dit met jou heeft willen delen. Of vertel bijvoorbeeld wat je geraakt heeft in het gesprek en/of wat je mooi vond om te zien.
  - Normaliseer en zeg op geruststellende toon: "Het is logisch dat u daar [verdriet; angst; boosheid; verontwaardiging; schaamte] bij voelt." Of: hoe is het om uw verdriet, boosheid, etc. te delen? Of: "Ik heb ook wel eens mensen gesproken, die zeggen '...' [passend voorbeeld invoegen in 1 zin] Geldt dat ook voor u, of werkt het toch anders bij u?"
3. *Zeg dat je gaat en laat zorg voor de ander zien.*  
Bedenk daarbij dat je dit niet letterlijk hoeft te vertellen. Je kunt de volgende voorbeelden ook in afgezwakte vorm overbrengen. Leg je eigen zorg om de ander bloot op een kwetsbare manier:
  - "Ik ga bijna weer verder, en we hebben best wel wat besproken. Is dat oké voor u dat we dat besproken hebben, of moet ik een volgende keer wat minder doen of wat afwisselen?"
  - "Ik maak me wel een beetje zorgen, want ik zie dat het u veel doet. Dat vind ik niet erg, maar het moet voor u ook oké zijn. Is dat zo?"  
Vraag naar grenzen: "U zit hier nu mee en dat zal vanavond niet meteen weg zijn. Helpt het wel om erover te praten, of zegt u: 'Het wordt alleen maar erger?'"
4. *Ga na wat er nodig is om goed verder te kunnen.*
  - Probeer te denken aan dingen die structureren: "Hoe gaat u nu de rest van de dag / de avond / de nacht in? Wat helpt u om dit tijd goed door te komen?", "Is er iemand bij wie u terecht kunt als u merkt dat u vandaag of morgen steun nodig heeft?", "Als het nog aan u blijft knagen, bij wie kunt u dan terecht? Gaat u hem/haar bellen of appen of...?"



### Oefening

Ga in tweetallen aan de slag. Start een klein gesprek aan de hand van de sleutelbos (Welke accessoires hangen eraan? Welke sleutels hangen eraan?) of sieraad van een ander. Vraag naar de betekenis ervan. Gebruik daarbij ook de lagen van Weiher (feiten, gevoelens, identiteit, betekenis). Rond het gesprek na 3 minuten zo zorgvuldig mogelijk af. Wissel daarna van rol.

### Nabespreken

Stel de vraag: "Hoe heb je deze oefening ervaren?"

Laat weten dat afronden altijd lastig blijft, ook voor de geestelijk verzorger. Welke vragen zijn er nog over het afronden?



## PAUZE



## ZAL IK DOORVERWIJZEN?

### ABC en PPP model

#### Leerdoel

De (zorg)professional kan doorverwijzen naar het Centrum voor Levensvragen / een geestelijk verzorger.

#### Activeringsvraag

Stel de volgende vraag aan de deelnemers:

"Kun je je een casus herinneren waarbij je het gevoel hadden dat doorpraten nuttig/nodig was? Hoe ben je daarmee omgegaan?"

Bespreek de opties: je kunt iemand zoeken uit eigen kring (vriend, predikant) of een hulpverlener waar iemand eerder is geweest (bijvoorbeeld psycholoog) of een geestelijk verzorger.

#### Uitleg

De presentietheorie beschrijft tot in detail wat 'aandacht' is en wat het doet. Kort gezegd: open staan en vrij van oordelen aansluiten bij degene bij wie je bent. Je stelt jezelf als het ware bloot (exposure) aan de wereld van de ander waardoor deze zich 'gezien' voelt. Op deze manier 'open staan' vergt moed, veel oefening, en veel zelfinzicht (Wat zegt mijn innerlijke stem? Welke aannames doe ik?). Geestelijk verzorgers zijn juist daarin geoefend.

### ABC model

**TIP** Als trainer kun je je voorbereiden door de richtlijn nogmaals goed te bestuderen [13.ABC model.pdf](#) (netwerkpalliatievezorg.info).

Het ABC model, zoals vermeld in de richtlijn zingeving in spirituele zorg in de palliatieve fase, biedt handvatten voor activiteiten van de (zorg) professional. Wanneer je het model toepast, heb je zelf aandacht, bied je mogelijk begeleiding, en verwijst je bij crisis. Je hoeft dus niet alle zorg voor zingeving zelf te bieden.



**A. Aandacht**

Alle (zorg)professionals en vrijwilligers die iemand individueel ondersteunen bieden aandacht voor de spirituele dimensie door een open en luisterende houding. Een korte verkenning van de spirituele dimensie kan ook gerapporteerd worden in een zorgdossier als dat de zorg voor de cliënt ten goede komt.

**B. Begeleiding**

Aandacht en begeleiding lopen in elkaar over. Aandacht voor levensvragen en het bieden van begeleiding horen bij goede zorg, maar begeleiding mag nooit opgedrongen worden.

**C. Consult/crisis (ofwel 'consult of professionele hulp' invoeren).**

Bij begeleiding is het de cliënt die aangeeft of hij/zij begeleiding op prijs stelt. Bij crisis is het vaker de zorgverlener die het voortouw neemt. Bijvoorbeeld wanneer je ziet dat iemand langere tijd (enkele dagen tot weken) zoekt of worstelt.

**Voor de trainer**

Let op, in het oorspronkelijke ABC model staat de C alleen voor 'Crisis'. Hier is dit veranderd in C van Consult (gericht op professionele hulp invoeren van iemand die gespecialiseerd is op dit thema en tijd heeft) toegevoegd. Een consult kun je, net als aandacht en begeleiding 'aanbieden/geven'. Consult wordt ingeschakeld bij crisis en complexe situaties. Het ABC model is ervoor bedoeld dat de professional of vrijwilliger niet alles zelf hoeft te doen, maar hulp mag inschakelen.

**Licht toe**

"Het ABC model is opgezet om zorgprofessionals te ontlasten: je hoeft niet alles zelf te doen, op een gegeven moment kun je doorverwijzen. In de praktijk wordt het soms omgedraaid 'ik moet B doen'. We zouden heel lang kunnen stilstaan over de precieze definitie van een 'crisis', of wat het onderscheid is tussen A en B is, maar dat doen we nu niet. Voor nu kun je onthouden dat je kunt doorverwijzen als de cliënt met iemand doorpraten die gespecialiseerd is in zingeving en de tijd heeft. Vertrouw daarbij ook vooral op je 'onderbuikgevoel'. We richten ons ook op de praktische tips (PPP)."

**PPP model**

PPP model invoegen (tussen B en C): Doorverwijzen als het:

- Professioneel te moeilijk wordt, er
- Praktisch te weinig tijd is, of het
- Persoonlijk te dicht bij komt of te moeilijk is. (Voel je je er zelf nog prettig bij?)

**Belang van cliënt**

Bij dit alles moet voorop staan: 'Wat is het beste voor de cliënt'?

**Kom je er niet uit? Even overleggen!****Licht toe**

"Categorieën zijn niet altijd gemakkelijk te onderscheiden. De deelnemer kan altijd contact met een geestelijk verzorger / Centrum voor Levensvragen zoeken om af te tasten of hij/zij de begeleiding zelf voort kan zetten of verwijzing passend is."

De geestelijk verzorger kan verschillende dingen doen:

- Geeft tips ('empowering')
- De cliënt overdragen aan een geestelijk verzorger
- De cliënt overdragen aan een andere professional



“We zullen straks kort aangeven wat het verschil is met een psycholoog, psychiater, praktijk ondersteuner of maatschappelijk werker. Wanneer verwijst je specifiek door naar een geestelijk verzorger?”

Voor nu is het belangrijk dat de deelnemer het Centrum voor Levensvragen kan bellen om:

- Te vragen om mee te denken
- Advies te vragen over hoe hier zelf mee om te gaan
- Te overleggen of verwijzing passend is voor zijn/ haar discipline
- Na te gaan of er andere disciplines zijn die deze vraag beter kunnen oppakken (maatschappelijk werk, Praktijkondersteuner huisarts, psychiatrisch consultatief, verpleegkundige, psycholoog (eventueel in overleg met een huisarts)).

De deelnemers zijn zich er niet altijd van bewust dat de geestelijk verzorger kan meedenken of dat de (zorg)professional of vrijwilliger tips kan geven! Je kunt in de training ook tegen zorgprofessional zeggen: overleg dit in het MDO of breng het naar je leidinggevende.

*Kortom: bij twijfel CvL bellen en/of met leidinggevende overleggen!*

## Geestelijk verzorger of andere professional?

### Leerdoel

Deelnemers kunnen specifieke kenmerken van het werk van de geestelijk verzorger benoemen, die zich onderscheiden van kenmerken van het werk van een psycholoog of maatschappelijk werker.

### Toelichting

Geef aan dat er een overlap bestaat in de begeleiding die aan mensen gegeven wordt.

De geestelijk verzorger is echter gespecialiseerd op zingevingsvragen. Doorverwijzen naar een geestelijk verzorger kan soms ook om praktische redenen geschikt zijn.

### Hierbij een opsomming

#### Specifiek voor geestelijke verzorging

##### Inhoudelijk

- Kwesties rondom levenseinde
- Gebied van spiritualiteit en eindigheid
- Gebied van rouw en verlies
- Kwetsbaarheid en achteruitgang
- Verlies van hoop (of wanhoop)
- ‘Uitbehandeld’ zijn bij een psycholoog/psychiater
- Relationale problemen  
(Een geestelijk verzorger kan relaties bij het gesprek betrekken, terwijl relatietherapie voor de psycholoog niet in DSM zit en niet of moeilijk vergoed wordt)

- Morele en ethische kwesties

##### Praktische redenen

- Géén DSM-diagnose of behandelplan
- Géén verwijsbrief nodig
- Géén wachtlijst, snel ingepland
- Gratis voor sommige doelgroepen  
(5 gesprekken vergoed voor 50+ en palliatieve cliënten en naasten: gaat niet van ‘eigen risico’ zorgverzekering af)
- Geestelijk verzorger komt bij de cliënt thuis (bereik kwetsbare patiënten)
- Staat ‘naast de mens’, gelijkwaardig en GV heeft ruimte om zichzelf te laten zien
- Vertrouwenspersoon (vrijplaatsfunctie), niet in dossier, alles is bespreekbaar

Inhoudelijke thema's	Praktische redenen
Levenswijze, eenged, verhuist	Geen diagnose en behandelplan
Rouw en verlies	Geen verwijfbrief
Kwetsbaarheid en achteruitgang	Geen wachtlijst, direct gesprek ingepland
Verlies hoop of wanhoop	Gratis (5) voor 50+ - palliatieve patiënten en/of naasten
'Uitbehandeld' bij psycholoog/psychiater	Komt bij cliënt thuis (voor kwetsbare patiënten)
Relatieve en relatieproblemen	'Naast de mens', medemens op weg, gelijkwaardig
Zinneloos	Vertrouwenspersoon (gratis, niet in dossier)
Ethische kwesties (zake euthanasie)	



### Beslisboom

Indien er vragen zijn over naar wie je doorverwijst en de keuze tussen GV, maatschappelijk werk en psychiatrische consultatie, zie bijlagen en deze link:

[https://geestelijkeverzorging.nl/wp-content/uploads/2019/12/Beslisboom-GV-MMW-PCLD-2019\\_geestelijkeverzorging.nl\\_.pdf](https://geestelijkeverzorging.nl/wp-content/uploads/2019/12/Beslisboom-GV-MMW-PCLD-2019_geestelijkeverzorging.nl_.pdf)

Geef nogmaals aan dat je bij twijfel het Centrum voor Levensvragen kunt bellen en met de leidinggevende kunt overleggen!



### Doorverwijzen en taal

#### Leerdoel

Weten hoe je kunt doorverwijzen, wetende dat de term 'geestelijk verzorging' associaties oproepen die niet altijd passen bij het werkveld.

#### Oefening

Vraag aan de deelnemers plenair:

- Wat roept de term 'geestelijke verzorging bij jou op?'
- Wat roept het bij cliënten op?
- Wat wordt hiermee bedoeld? Wat niet?

#### Nabespreking

Ga in op de associaties en zet recht waar nodig.

We gaan zoeken hoe we met deze associaties en gedachten kunnen omgaan richting cliënten.



### Theorie

Cliënten benoemen zelf niet dat ze een levensvraag hebben. Het gebeurt in de eerstelijnszorg zelden dat zij vragen om een gesprek met een geestelijk verzorger. Je zal de cliënt op weg moeten helpen.

#### TIPS

- Het helpt om heel *dicht bij de woorden van de cliënt* te blijven. Gebruik dus niet de woorden 'levensvragen' of 'zingeving'. "U vertelt over het verdriet om het verlies van uw man en dat u niet goed weet hoe u nu verder moet. Zou u het fijn vinden om daarover verder te praten met een professional die daarvoor tijd heeft?"
- Het woord 'geestelijk verzorger' kan bij de cliënt associaties oproepen met bijvoorbeeld 'de kerk' of 'verzorgd worden'.
- Als je weet, of inschat, dat de cliënt dat niet prettig vindt, kun je de *titel 'geestelijk verzorger' vervangen* door 'een professional van het Centrum voor Levensvragen (maar wees je er van bewust dat ook dit weer allerlei associaties kan oproepen)'. Of: 'Iemand die u helpt stil te staan bij wat u overkomt, wat er toe doet in uw leven, wat er op het spel staat, waar u 's nachts wakker van ligt, waar u naar uitkijkt' etc.
- Onbekend kan onbemind maken. Je kunt de drempel voor de cliënt helpen te verlagen door aan te geven dat er altijd *eerst een kennismakingsgesprek* plaatsvindt, waarin hij/ zij nagaat of geestelijk verzorging iets voor hem/ haar is. Het kan ook helpen om *informatie te geven* over het proces van verwijzen (volgende sheet).





## Oefening doorverwijzen

### Introductie

Stel jezelf een cliënt voor die je zou willen doorverwijzen.

Hoe stel je de doorverwijzing aan de orde?

Schrijf voor jezelf op.

### Nabespreking

“Wat kwam je tegen tijdens deze oefening?”



## CENTRUM VOOR LEVENSVRAGEN

### CvL voor cliënt

Let op: voeg hierbij de contactgegevens (en eventueel foto's van geestelijk verzorgers) van jouw Centrum voor Levensvragen in!

### Licht toe

Er volgt nu praktische informatie over het proces van verwijzen naar het Centrum voor Levensvragen.

<b>Verwijzen</b>	<p><b>Cliënt zelf of zorgverlener, geen indicatie, snel, thuis</b> Er bestaan verschillende routes naar het CvL.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cliënt kan op eigen initiatief contact opnemen (geen diagnose/ verwijzing nodig).</li> <li>• Een zorgverlener verwijst de cliënt door. Er is meestal op korte termijn een gesprek mogelijk. De geestelijk verzorger komt op huisbezoek, tenzij een andere locatie gewenst is.</li> </ul>
<b>Kosten</b>	<p><b>Gratis 5 consulten voor 50+ of voor palliatieve patiënten en hun naasten. Bedrag €79,29,- exclusief BTW, per gesprek voor anderen (in 2022)</b> Voor 50+ers en mensen in de palliatieve fase en hun naasten zijn gratis gesprekken mogelijk vanuit een overheidssubsidie van het ministerie van VWS. Mensen die geen aanspraak kunnen maken op financiering kunnen de gesprekken zelf bekostigen. Indien dat niet mogelijk is, neem contact op met het betreffende CvL om te kijken wat mogelijk is.</p>
<b>Kies uit</b>	<p><b>Diversiteit geestelijk verzorgers/ consulenten</b> Smoelenboek: laat zien, bijvoorbeeld via de website van het CvL welke geestelijk verzorgers / consulenten er verbonden zijn aan het CvL. Benoem hun diversiteit in levensovertuiging en specialisatie.</p>
<b>Vervolg</b>	<p><b>CvL bellen, evt. samen geestelijk verzorger op website uitzoeken. Huisbezoek, vertrouwelijkheid, terugkoppeling in overleg met cliënt</b> Het gesprek kan geheel vertrouwelijk blijven. Dat betekent dat de geestelijk verzorger geen enkele terugkoppeling geeft aan andere zorgverleners. Het kan ook zo zijn dat de patiënt het prettig vindt als een zorgverlener op de hoogte wordt gesteld van de gesprekken. De geestelijk verzorger overlegt met de cliënt wat er teruggekoppeld mag worden.</p>
<b>Groepsconsult</b>	<p><b>Er zijn ook groepsconsulten mogelijk (bv. rouwgroep, mantelzorgers)</b></p>
<b>Contact</b>	<p><b>Emailadres en telefoonnummer. Folders en visitekaartje.</b></p>

*Inventariseer of er nog andere vragen zijn over werkwijze of over verwijzing.*

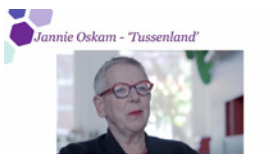


## CvL voor professional

Licht het aanbod van het CvL voor professional toe:

<b>Overleg</b>	<b>Bellen voor overleg ('Coaching on the job')</b> Bellen met geestelijk verzorger van CvL: 'Wat moet ik hiermee aan?'
<b>Vervolg</b>	<b>Terugkomdag training, intervisie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vervolg bijeenkomst/terugkom-moment:</li> <li>• -korte terugblik op deze basisscholing</li> <li>• -ruimte is voor verhelderende vragen/ vragen uit de praktijk van de deelnemers</li> </ul>
<b>Verdieping</b>	<b>Vervolgopleiding, Intervisie, moreel beraad , rouw hoop</b> (Moreel beraad: wanneer je bij casus twijfelt wat goed is om te doen)
<b>In structuur</b>	Geestelijk verzorger neemt deel aan MDO (multidisciplinaire) / PaTz (palliatieve zorg thuis) casuïstiek besprekingen

**TIP** Neem folders / visitekaartjes van het CvL mee. Vertel de deelnemers waar deze liggen en nodig ze uit om visitekaartjes mee te nemen naar hun werkpraktijk.



## Film Jannie Oskam

### Film

"We kijken naar een filmpje van 4 minuten over Jannie Oskam, in de palliatieve levensfase. Zij vertelt wat geestelijk verzorging voor haar heeft betekend."

### Voor de trainer

De film is optioneel, en is ook gestuurd als voorbereiding. Dit filmpje is niet zozeer bedoeld als 'reclame' voor het CvL, maar is als het ware een recensie van een ervaring met een geestelijk verzorger.

Eventueel: 'Kent je (zorg)collega het nog niet, klik op het filmpje'.



## AFRONDING

### Samenvatting dagdeel 2

Benoem de hoofdpunten van dagdeel 2.



### Terugblik

Geef de volgende instructie

### Evaluatie

- Wat vond je van de cursus?
- Wat neem je mee? Wat heb je geleerd? Wat wil je voortaan anders doen? Schrijf dat in twee minuten in stilte op."

Inventariseer wat deelnemers meenemen.

- Kleinere groep: maak een rondje
- Grotere groep: laat enkele deelnemers aan het woord

Misschien willen sommige mensen graag vertellen. Vraag eventueel of iemand een persoonlijk leerdoel heeft opgeschreven aan het begin van de training en of dat doel is behaald. Misschien wil jij als trainer enkele deelnemers uitnodigen om te vertellen.

#### Verkrijgen materiaal

- “Jullie ontvangen de (samenvattende) PPT en zakkaarten en samenvatting per mail.  
Op de website kun je materialen vinden om uit te delen aan collega's. Kijk ook nog op de boekentafel.”

#### Accreditatie V&VN

- “Je krijgt bericht van het Centrum voor Levensvragen met de vraag de evaluatie in te vullen in verband met accreditatie. We willen jullie daarom vragen die in te vullen. Daarmee help je het onderzoek en ook om de training te verbeteren.”

#### Vervolgbijsamenkomst

- Geef aan wanneer er een korte vervolgbijsamenkomst gepland staat (“terugkomdag”).
- Inventariseer waar men behoefte aan heeft, zoals bijvoorbeeld een dagdeel (2 uur) waarin vooral ervaring en casuïstiek wordt uitgewisseld om met de opgedane kennis en vaardigheden te oefenen.

Een vervolg stimuleert deelnemers van de training om in tussenliggende periode met dat wat er is geleerd aan de slag te gaan. Daarmee vergroot de kans dat de aangeleerde kennis en vaardigheden daadwerkelijk in praktijk worden gebracht.



#### **Afsluiting**

Ga na of er nog vragen / opmerkingen zijn?

Sluit af met een gedicht / lied / spreuk / klein ritueel. Hier kun je als trainer zelf invulling aan geven.

Indien jullie in de regio bezig zijn om plannen te maken voor terugkomdag of intervisie/casuïstiekbijeenkomst: inventariseer namen en e-mailadressen van geïnteresseerden.

**EINDE**

# Verantwoording

Deze training is tot stand gekomen vanuit drie vertrekpunten:

1. 'Wat bestaat er in de regio en landelijk aan scholingsmateriaal'
2. 'Landelijke richtlijnen' (op gebied van zingeving en educatie)
3. 'Onderzoekend leren'

## 1. Wat is er aan scholingsmateriaal in Noord-Holland en Flevoland en Nederland:

Voor het actieonderzoek en vormgeven van de training namen we bestaande en gebruikte modules in de regio's Noord-Holland en Flevoland als uitgangspunt. De bestaande module 'Signaleren en eerste hulp bij levensvragen' van Esli Jongen is daarbij het vertrekpunt geweest. De ervaring van Erik Olsman in het geven van trainingen op het gebied van zingeving, onder andere 'De vraag achter de vraag horen' (met Marie-José Gijsberts en anderen, vanuit hospice Bardo) is daarin meegenomen. Daarnaast is kennis genomen van landelijk beschikbare trainingen in het document ['Zingeving en geestelijke verzorging thuis/eerste lijn'](#).

## 2. Richtlijnen Zingeving

Op basis van de landelijke Richtlijn Zingeving en Spiritualiteit in de Palliatieve fase waarin het ABC model een cruciale rol vervult zijn er 5 thema's geformuleerd die aan de orde komen:

- Bewust worden eigen zingeving.
- Luisterhouding.
- Signaleren,
- Bespreken,
- Doorverwijzen.

## 3. Onderzoekend leren

De module 'Signaleren en eerste hulp bij levensvragen' is geëvalueerd met zorgprofessionals en er zijn verkennende gesprekken gevoerd met geestelijk verzorgers. Hieruit kwam een aantal aandachtspunten naar voren: 'factoren die belemmerend zijn om levensvragen te bespreken' en 'doorverwijzing naar geestelijk verzorgers door zorgprofessionals'. Deze aandachtspunten zijn verwerkt in de training.

De training werd getest in een aantal groepen, en geëvalueerd met deelnemers en geestelijk verzorgers. Op basis hiervan is nagedacht over een nieuwe opzet met betrokken geestelijk verzorgers. Hierin is de theorie van Karin de Galan ('Training ontwerpen' door Karin de Galan en Maaïke Blom, 2015) over de opbouw van een training meegenomen. Deze tweede versie is opnieuw getest en hierin zijn de meest recente wijzigingen aangebracht.

*Aanpassingen en overwegingen in de opzet:*

### 1. Wat zijn levensvragen.

Aan het begin van de training wordt veel tijd besteed aan het definiëren van zingeving of een levensvraag en het zo concreet mogelijk uitwerken hiervan. Uit evaluaties bleek dat deelnemers niet altijd een concreet beeld bij zingeving hadden. Dit bleek een reden om naar de training te komen. Ook wilde men weten wat het werk van een geestelijk verzorger inhoudt. De training behandelt dit ook.

### 2. De 'hoe en waarom' vraag: voorbeelden en metaforen.

Deelnemers vroegen op een aantal punten in de training om meer diepgang en concretisering. Met het oog op concrete en praktische toepasbaarheid wordt de 'hoe' vraag beantwoord aan de hand van voorbeelden. Ook geven geestelijk verzorgers veel voorbeelden uit de eigen praktijk. Metaforen laten het geleerde bekijken.

Om meer diepgang in de training te bereiken wordt de 'waarom' vraag vaker gesteld en er wordt uitgelegd waarom het betreffende thema van belang is.

### 3. Stapsgewijze opbouw en integratie.

De training is stapsgewijs opgebouwd, waarbij tussendoor met onderdelen wordt geoefend. De onderdelen komen samen in integrale oefeningen en huiswerk. Dit is gebaseerd op de theorie van Karin de Galan/sociaal-cognitieve leer methode: mensen blijken het meeste te leren van een korte

theoretische uitleg, gevolgd door demonstraties/voorbeelden en tot slot zelf oefenen ('Training ontwerpen' door Karin de Galan en Maaïke Blom, 2015 en <https://www.schoolvoortraining.nl/trainen-met-de-sociaal-cognitieve-theorie/>).

#### 4. Borgen van vaardigheden

Een dagdeel training zal snel wegzakken als er niets met de opgedane kennis gedaan wordt. Om nieuwe kennis en vaardigheden te borgen is gekozen voor een training van twee dagdelen met tussendoor een huiswerkopdracht. Ondersteunende tools voor deelnemers zijn zakkaarten en een samenvatting van de training en er kan gekozen worden om materiaal te delen met collega's. Na drie maanden wordt er een terugkomdag georganiseerd. In het onderzoek, in focusgroepen met oud-deelnemers van de training, werden ondersteunende tools als het meest relevant aangemerkt.

#### 5. Casuïstiek

Deelnemers gaven aan graag te werken met casuïstiek. Filmmateriaal is gebruikt om casuïstiek zo realistisch mogelijk te presenteren, waardoor besproken signalen opgepakt kunnen worden. De film 'Carla' wordt twee maal bekeken (als huiswerk en in de training), en bestudeerd aan de hand van verschillende opdrachten.

#### 6. Vaste structuur en slides

In deze presentatie hebben we gekozen voor een vaste structuur waarbij alle thema's een eigen slide hebben. Dit biedt de trainer-geestelijk verzorger structuur en houvast.

In het actieonderzoek diende zich (bij sommigen) de vraag aan: "Is dat niet wat schools? Kunnen we niet beter te werk gaan zoals de geestelijk verzorger zelf: tijd en ruimte nemen voor eigen zingeving en ervaringen van deelnemers? Vertragen en ingaan op wat zich in de groep aandient?" Kortom, een meer 'open' opzet aan de training geven en de geestelijk verzorger voorbeelden laten geven van hoe hij/zij zelf te werk gaat. Hiermee kan het thema zingeving beter 'verinnerlijkt' worden bij de deelnemer.

We hebben hier in het actieonderzoek over gesproken en uiteindelijk ervoor gekozen om toch een vast programma aan te houden. De redenen hiervoor:

- De training is een basistraining en garandeert zo dat de belangrijkste thema's altijd aan bod komen.
- De training is een oefenplek gericht op het aanleren en borgen van nieuwe vaardigheden. Niet uitwisseling staat centraal, maar oefening.
- Alle geestelijk verzorgers werkzaam bij Centra voor Levensvragen zouden in principe met deze docentenhandleiding en slides een training moeten kunnen geven; vaardigheden in groepsdynamiek spelen minder een rol.
- Een vaste opzet zorgt voor uniformiteit binnen het Centrum voor Levensvragen en tussen Centra voor Levensvragen.
- Door een vaste opzet en structuur kan accreditatie gemakkelijk worden aangevraagd.
- Organisaties die deze training wilden aanbieden gaven de voorkeur aan een vaste structuur.

Om de training meer 'lucht' te geven is er in het eerste dagdeel een half uur vrije uitloopruimte ingepland om in te gaan op 'wat zich aandient'. Dit geeft de geestelijk verzorger rust en er ontstaat voldoende ruimte voor vragen en gesprekken.

Het staat de trainer uiteraard vrij om een selectie van de slides te gebruiken in deze training. Hier kan meer ruimte gemaakt worden om met elkaar in gesprek te gaan- in meer vrije stijl- over 'eigen zingeving' of 'bekrachtigen wat deelnemers al doen' en 'belemmeringen bespreken'.

Om meer ruimte te geven aan de eigen ervaring van deelnemers kunnen vervolgbijeenkomsten worden gepland met eigen casuïstiek besprekingen.

#### 7. Aanbod en vraag-gestuurd.

De uitgebreide training beslaat 6 uur. Er is een route gemaakt voor een meer compacte versie van 4,5 uur, omdat 6 uur voor veel (zorg)organisaties te lang bleek. Doordat beide versies blijven bestaan is het mogelijk om per training accenten te leggen in overleg met de organisatie: sommige onderdelen kunnen worden ingekort, anderen wat uitgebreid.

#### Leren in een groep

Bij de ontwikkeling van deze training zijn we uitgegaan van deelnemers met verschillende leerstijlen (David Kolb), waarbij eigen praktijkervaring het startpunt vormt.

# Links en referenties

## Mount Vernon vragen

<https://palliaweb.nl/richtlijnen-palliatieve-zorg/richtlijn/zingeving-en-spiritualiteit/diagnostiek.-rapportage-en-verwijzing/handvatten>

## ABC Model

<https://www.patz.nu/wp-content/uploads/2020/05/Zingeving-en-spiritualiteit-in-de-palliatieve-fase.pdf>, (pagina 15-18)

## Beslisboom doorverwijzing

[https://geestelijkeverzorging.nl/wp-content/uploads/2019/12/Beslisboom-GV-MMW-PCLD-2019-geestelijkeverzorging.nl\\_.pdf](https://geestelijkeverzorging.nl/wp-content/uploads/2019/12/Beslisboom-GV-MMW-PCLD-2019-geestelijkeverzorging.nl_.pdf)

## Kwaliteitskader palliatieve zorg

<https://palliaweb.nl/zorgpraktijk/kwaliteitskader-palliatieve-zorg-nederland>

## Richtlijn palliatieve zorg

Zingeving en spiritualiteit: <https://vgvz.nl/wp-content/uploads/2018/10/Richtlijn-Zingeving-en-spiritualiteit-DEF-20181025.pdf> en <https://palliaweb.nl/richtlijnen-palliatieve-zorg/richtlijn/zingeving-en-spiritualiteit>

Rouw: <https://palliaweb.nl/richtlijnen-palliatieve-zorg/richtlijn/rouw>

## Karin de Galan en sociaal cognitieve leer methode

Boek 'Trainingen ontwerpen' van Karin de Galan en Maaïke Blom, 2015

<https://www.schoolvoortraining.nl/trainen-met-de-sociaal-cognitieve-theorie/>

<https://www.schoolvoortraining.nl/wp-content/uploads/2015/04/Trainen-met-de-methode-van-Karin-de-Galan.pdf>

## Aanvullend materiaal voor training-casuïstiek bespreking

<https://www.agora.nl/nieuws/waardevolle-inzichten-na-eerste-videosessie-kraak-de-casus/>

<https://www.agora.nl/pratenoverlevensvragen>

# Bijlage 1

## Tijdsschema training

### Dagdeel 1

	Vul je eigen tijdsschema in	Uitgebreid: 4 uur	Compact: 2,5 uur
<b>Welkom en kennismaken</b>		<b>15 minuten</b>	<b>10 minuten</b>
Welkom en programma		1 min	1 min
Kennismaken aan hand van vragen		14 min	9 min
<b>Wat is levensvraag/zingeving</b>		<b>45 min</b>	<b>40 min</b>
Eigen zingeving: luisteroefening		18 min	18 min
Theorie luisterhouding		-	1 min
Associaties en definities levensvraag		5 min	5 min
Van zingeving naar levensvraag		11 min	6 min
Waarom zingeving belangrijk		3 min	3 min
Wat doet een geestelijk verzorger		8 min	5 min
Gedicht		-	2 min
<b>PAUZE</b>		<b>10 min</b>	<b>10 min</b>
<b>Signaleren</b>		<b>35 min</b>	<b>25 min</b>
Inleiding 3 manieren van signaleren		1 min	1 min
• Wat hoor ik: theorie en aanvullen		4 min	3 min
• Wat zie ik: oefening		7 min	5 min
• Wat voel ik: oefening		10 min	3 min
Ijsberg		1 min	1 min
Oefening casuïstiek Film Carla		12 min	12 min
<b>Luisteren</b>		<b>15 min</b>	-
Oefening luisteren		11 min	-
Theorie luisteren		2 min	-
Gedicht afsluiten		2 min	-
<b>PAUZE</b>		<b>10 min</b>	-
<b>Bespreken</b>		<b>30 min</b>	<b>15 min</b>
Inleiding 3 manieren gesprek beginnen		3 min	2 min
• Cliënt verder vertellen		11 min	5 min
• Wat houdt u bezig (Mount Vernon)		2 min	1 min
• Teruggeven wat je ziet		4 min	3 min
Ezelsbruggetjes: OEN, OMA, NIVEA		1 min	1 min
Oefening eigen casus		9 min	3 min
<b>PAUZE (KORT)</b>		-	<b>5 min</b>
<b>Gesprek verdiepen (Weiher)</b>		<b>30 min</b>	<b>20 min</b>
Inleiding		1 min	1
Oefening foto kleinkinderen		6 min	4 min
Theorie Weiher		8 min	8 min
Voorbeeld sleutelbos of sieraad		10 min	7 min
Voorbeeld van de geestelijk verzorger		5 min	-
<b>PAUZE (KORT)</b>		<b>5 min</b>	-
<b>Integratieoefening en afronden</b>		<b>25 min</b>	<b>5 min</b>
Samenvatting training tot nu toe		1min	1 min
Rollenspel met geestelijk verzorger		20 min	-
Huiswerkopdracht		2 min	2 min
Afsluiting dag		2 min	2 min
<b>Reserve uitlooptijd</b>		<b>+20 min</b>	<b>+20 min</b>

## Dagdeel 2

### Huiswerk, motiverende, belemmerend

Huiswerk Ronde 1: delen & inventariseren

Huiswerk Ronde 2: belemmeringen

### Gesprek afronden

Uitleg

Oefenen sleutelbos

### PAUZE

### Doorverwijzen

Client meer steun nodig

Doorverwijzen client ABC PPP

GV of andere professional

Taal doorverwijzing en oefening

Cvl voor cliënt en professional

Film Jannie Oskam

### Afronden en vervolg

Samenvatting

Terugblik

Vul je eigen  
tijdsschema in

Uitgebreid / compact identiek: 2 uur

**50 min**

20 min

30 min

**15 min**

5 min

10 min

**10 min**

**40 min**

3 min

13 min

7 min

6 min

6 min

5 min

**5 min**

1 min

4 min

Totaal

Uitgebreid: 6 uur

Compact: 4,5 uur



# Bijlage 2: Huiswerk deelnemers dagdeel 1

In de training 'Levensvragen Signaleren' krijg je informatie en handvatten om levensvragen te signaleren, te bespreken en zo nodig door te verwijzen. We vragen je dagdeel 1 voor te bereiden met een kleine opdracht.

Opdracht

Bekijk het filmpje 'Carla' [Agora Film Carla Compleet – met ondertiteling - YouTube](#) (5 min).

Beantwoord de volgende vragen:

1. Wat was belangrijk in Carla's leven?
2. Wat is haar breukervaring?
3. Wat zijn haar verliezen?
4. Wie of wat is haar tot steun?
5. Waar leeft ze nu voor?

Bekijk daarna het filmpje van Jannie Oskam over geestelijke verzorging thuis (4 min):

Over geestelijke verzorging thuis met Jannie Oskam – YouTube

Neem de antwoorden behorende bij het filmpje 'Carla' mee naar de eerste trainingsdag.

# Bijlage 3: Huiswerk deelnemers dagdeel 2

De komende weken ga je oefenen bij minimaal 1 cliënt (of iemand uit jouw kenniskring) met het signaleren en bespreken van levensvragen. Beantwoord de volgende vragen:

1. Beschrijf de casus
2. Wat heb je gesignaleerd?
  - Wat zei de cliënt zelf
  - Wat zag je?
  - Wat voor gevoel had je zelf(wel/niet plus)?
3. Hoe ben je het gesprek begonnen?
  - Ik ging door op wat gezegd werd
  - Ik gaf terug wat ik waarnam
  - Ik heb een openingsvraag gesteld: Wat houdt u de laatste tijd in het bijzonder bezig?
4. Welke betekenislagen van Weiher heb je toegepast?
  - Feiten
  - Gevoel
  - Identiteit
  - Betekenis
5. Hoe was het voor je om zingevingsvragen te signaleren en te bespreken?
  - Wat was positief of heeft het je gebracht?
  - Welke belemmeringen heb je ervaren?
6. Wat wil je bespreken in de volgende trainingsdag?

Neem de antwoorden mee naar trainingsdagdeel 2 van Levensvragen Signaleren.

# Bijlage 4: Inhoud zakkaart

## Zakkaart

### Levensvragen signaleren

De volgende thema's komen aan de orde bij de training Levensvragen Signaleren.

#### Wat is zingeving of een levensvraag?

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

#### Hoe signaleer ik een levensvraag?

- Wat hoor ik?
- Wat zie ik?
- Wat voel ik?

#### Hoe luister ik actief?

- Weinig spreken: 'spreken is zilver, zwijgen is goud'
- Open, eerlijk, nieuwsgierig

#### Hoe bespreek ik een levensvraag?

##### Hoe start ik een gesprek?

- Ga door op wat mensen zeggen
- Geef terug wat je ziet of opmerkt
- Start zelf met open vraag: Wat houdt u de laatste tijd in het bijzonder bezig?

##### Hoe verdiep ik een gesprek?

Vier lagen van Weiher, bv. foto met kleinkinderen

- Feiten: 'Zijn dit uw kleinkinderen?'
- Gevoelens: 'Wat ziet u er blij uit!'
- Identiteit: 'Hoe bent u veranderd nu u oma bent geworden?'
- Betekenissen: 'Wat betekent het voor u om oma te zijn?'

##### Hoe rond ik een gesprek af?

- Erken wat is besproken
- Kondig jouw vertrek aan
- Verken wat nodig is

## Zakkaart

### Levensvragen signaleren

#### Zal ik doorverwijzen?

##### Wanneer doorverwijzen

- Wanneer het Professioneel, Praktisch of Persoonlijk niet haalbaar is (PPP model)
- Bij Crisis op gebied van zingeving, Aandacht & Begeleiding zelf geven en bij Crisis Consulteer geestelijk verzorger (ABC model)
- Bij twijfel overleggen met leidinggevende of een geestelijk verzorger Centrum voor Levensvragen

##### Naar wie doorverwijzen

- Verken netwerk; beslisboom geestelijk verzorger of andere professionals; overleg!
- De geestelijk verzorger inhoudelijk: rouw, verlies, (wan)hoop, levenseinde, spiritualiteit, reflectie, relatie, ethische vragen
- De geestelijk verzorger praktisch: geen diagnose-verwijzing- wachtlijst; bij mensen thuis, vertrouwenspersoon-geen dossier, bepaalde doelgroepen gratis

##### Hoe doorverwijzen

- Taal: het woord 'geestelijk' uitleggen, vervangen of vermijden
- Drempel verlagen door eerst een kennismaking in te plannen

#### Centrum voor Levensvragen

- Voor cliënt: individueel en groepsconsult. Geestelijk verzorgers met diverse levensbeschouwelijke culturele achtergronden
- Voor professional: advies, training en samenwerking
- Gegevens: [www.geestelijkeverzorging.nl](http://www.geestelijkeverzorging.nl)

# Bijlage 5: Voorbeeld opzet terugkomdag

Stuur deelnemers vooraf een uitnodiging. Stuur samen met de uitnodiging onderstaande vragen. Deze moeten na het beantwoorden digitaal terug worden gestuurd naar de trainer:

1. Hoe heb je geprobeerd tijdens de training opgedane kennis toe te passen in de praktijk?
2. Wat heb je tijdens je werk gemerkt in gesprekken die je met cliënten hebt gevoerd (zowel bij cliënten als bij jezelf)?
3. Stuur een eigen casus mee, die je in de groep wilt bespreken op de terugkomdag.

NB. Bij vooraf digitaal delen/inleveren weet je als trainer wat de beginstand van de deelnemers is. Als er geen of weinig eigen casuïstiek wordt ingebracht, breng als trainer zelf casuïstiek mee. Sommige deelnemers hebben wellicht geen eigen casus, maar nemen deel, omdat ze geïnteresseerd zijn in de bespreking.

09.00 - 09.10	Welkom en programma
09.10 - 09.30	Opfrissen theorie
09.30 - 09.40	Inventariseren of deelnemers theorie hebben toegepast en hun ervaringen bespreken (vraag 1 en 2)
09.40 - 09.50	PAUZE
09.50 - 10.50	Casuïstiek bespreken (vraag 3) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wat ging er goed?</li> <li>• Belemmeringen</li> <li>• Elkaar tips geven</li> </ul>
10.50 - 10.55	Open vraag voorleggen: hoe kun je het geleerde vasthouden? Wat kan het CvL hierin bieden?
10.50 - 11.00	Afsluiten

## *Bijlage 6: Voorbeeld evaluatieformulier*

1. Wat vond u van de inhoud van de training?
2. Wat vond u van de docent / trainer? (cijfer en toelichting)
3. In hoeverre voldeed de bijeenkomst aan uw verwachtingen?
4. In hoeverre was er voldoende ruimte voor interactie?
5. Heeft u op- en aanmerkingen over de locatie?
6. Hoe waardeert u de bijeenkomsten (in het geheel)? (Cijfer)
7. Over welk(e) onderwerp(en) zou u graag een workshop volgen?
8. Heeft u nog op- en aanmerkingen als aanvulling op bovenstaande vragen?
9. Als u wilt dat er contact met u wordt opgenomen vul dan hier uw gegevens in.

# Bijlage 7: Zakkaart vier betekenislagen

**Zakkaart**  
**Levensvragen signaleren**  
Gesprek verdiepen - Vier betekenislagen van Weiher

<p><b>Feiten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zijn dit uw kleinkinderen?</li> <li>• Wanneer is de foto genomen?</li> <li>• Hoe heten ze?</li> <li>• Hoe oud zijn ze?</li> </ul>	<p><b>Identiteit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bent u oppas-oma, verwen-oma, dagjes uit-oma, of geen van allen?</li> <li>• Bent u veranderd door oma te worden?</li> <li>• Hoe heeft oma zijn uw leven beïnvloed?</li> </ul>
<p><b>Gevoelens</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wat ziet u er blij uit.</li> <li>• U zult wel trots zijn.</li> <li>• Hoe voelt het om oma/opa te zijn?</li> </ul>	<p><b>Betekenis</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wat betekent het voor u om oma te zijn? (Gesprek volgt over vervulling zingeving, dankbaarheid, voortleven familie)</li> </ul>

**Zakkaart**  
**Levensvragen signaleren**  
Geestelijk verzorger

<p><b>Inhoudelijke thema's</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Levens einde, eindigheid, spiritualiteit</li> <li>• Rouw en verlies</li> <li>• Kwetsbaarheid en achteruitgang</li> <li>• Verlies hoop of wanhoop</li> <li>• 'Uitbehandeld' bij psycholoog/psychiater</li> <li>• Relationale en familieproblemen (betrekken!)</li> <li>• Ethische kwesties (erbij betrekken)</li> </ul>	<p><b>Praktische redenen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Geen diagnose en behandelplan</li> <li>• Geen verwijfsbrief</li> <li>• Geen wachtlijst, direct gesprek ingepland</li> <li>• Gratis (5x) voor 50+, palliatieve patiënten en/of naasten</li> <li>• Komt bij cliënt thuis (kwetsbare patiënten)</li> <li>• 'Naast de mens', medemens op weg, gelijkwaardig</li> <li>• Vertrouwenspersoon (vrijplaats, niet in dossier)</li> </ul>
--	--

 [Bekijk online de beslisboom geestelijk verzorger of andere professional](https://www.geestelijkeverzorging.nl)

**meer informatie:**  
[www.geestelijkeverzorging.nl](https://www.geestelijkeverzorging.nl)

# Bijlage 8: Samenvatting

## 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 Bedoelheid zelf, Crisis of complex voor geestelijk verzorger)
- PPP model (P)
- In overleg met overleggen.
- Beslismodel

#### Geestelijk verzorger

- Inhoud: lever betrekken), e
- Praktisch: Ge uitbehandel

#### Hoe bespreek ik d

- Vermijd het v waar u 's nac
- Verlaag de dr

#### Centrum voo

#### Wat is een Centru

- Geestelijk ver
- Diverse lever een bepaalde levensbesche

#### Voor cliënt

- Verwijzen: Cli
- Kosten: Grati
- Vervolg: Huis

#### Voor professional

- Ondersteunin

#### Gegevens

- CvL regionale t

## 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." (uitzichtsloosheid-hopeloosheid)
  - "Als ik terugkijk op mijn leven ben ik trots op ... ik heb spijt van ..." (reflectie/moreel)
  - "Ik voel me rustig, als ik denk aan de Almachtige/de kringloop van het leven" (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.
- Teruggenvenen 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).

# Bijlage 9: Voorbeeld flyer

## Training

# Levensvragen signaleren

Levensvragen

In signalen van patiënten of cliënten kunnen levensvragen verscholen liggen. Dit zijn vragen over wat mensen werkelijk belangrijk vinden in hun leven en wat er op het spel staat. Het gaat om de *spirituele* dimensie van zorg die ook wel wordt aangeduid met de term *zingeving* of *levensvragen*.

*Tekstvak met 1 van de onderstaande voorbeelden, of een eigen voorbeeld passend bij doelgroep*

- *Hoe kan een chronisch zieke vrouw omgaan met het gevoel van leegte dat zij ervaart omdat zij niet meer in staat is haar kennissen en het buurthuis te bezoeken?*
- *Met wie kan de mevrouw, die zich eenzaam voelt en door haar ervaringen het vertrouwen in andere mensen grotendeels verloren is, terugblikken op hoe haar leven is gelopen?*
- *Wie kan de man die rouwt om de plotselinge dood van zijn vrouw en de toekomstplannen die zij hadden praten omdat hij niet weet hoe hij verder moet?*

Als zorgverlener kom je bij mensen thuis. Je hoort daar hun verhaal, vragen en zorgen. Mensen vertellen je over het leven van alledag, maar ook over ziekte, eenzaamheid, familiecontacten en hun levensgeschiedenis. Je ziet emoties als verdriet, boosheid en vreugde. Soms merk je misschien dat er niet zoveel te zeggen is, maar dat er wel sprake is van onrust of slapeloosheid.

**Training**

In deze basistraining Levensvragen Signaleren krijg je informatie en handvatten om levensvragen te signaleren, te bespreken, en zo nodig door te verwijzen. De training wordt gegeven door geestelijk verzorgers die zijn aangesloten bij het Centrum voor Levensvragen. De training bestaat twee dagdelen van elk 2,5 en 2 uur (samen 4,5 uur), of van **4 uur en 2 uur (samen 6 uur)** en is goed voor **4 (of 6) accreditatiepunten**.

**Doelgroep**

invullen (wijkverpleegkundigen en verzorgenden, vrijwilligers, etc)

**Thema's / Leerdoelen**

- Benoemen wat zingeving is
- Signalen omschrijven die wijzen op zingevingsvragen
- Een openingsvraag voor een gesprek formuleren en gesprek verdiepen tot zingevingslaag
- Gesprek afronden en omgaan met belemmeringen
- Op zoek naar de geestelijk verzorger in jezelf en weten wanneer je kan doorverwijzen

**Praktische informatie**

Datum	Tijd	Locatie
invullen	invullen	invullen
invullen	invullen	invullen

Kosten: invullen

Accreditatie: invullen (bv. 4 of 6 accreditatiepunten bij V&VN)

Docent: invullen (geestelijk verzorger, Centrum voor Levensvragen...)

**Inschrijving en info**

Inschrijven via de website: invullen

Voor meer informatie: invullen

# Colofon

Deze docentenhandleiding is een product bij de training 'Levensvragen Signaleren' voor geestelijk verzorgers aan professionals en vrijwilligers werkzaam in de wijk. De training is ontwikkeld in 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.

Auteurs: Esli Jongen en Erik Olsman in samenwerking met geestelijk verzorgers in Noord-Holland en Flevoland. Projectteam: Daniëlle van Bennekom, Ghislaine Mulder, Frans Vrijmoed, Bregje Onwuteaka-Philipsen en Rianne Hoopman.

Ontwerp: studio RROOK

