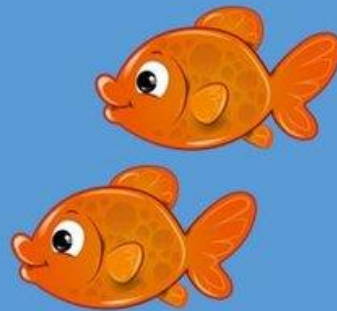
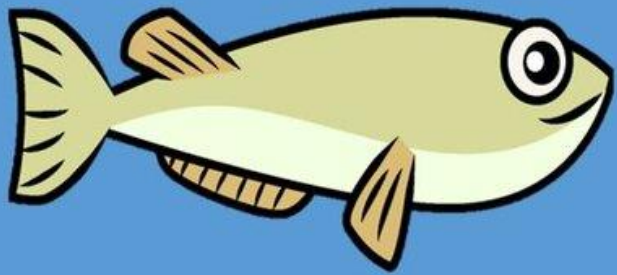


Training Zingeving in het werk van de POH-GGZ

Herkennen van en werken met zingevingsvragen

**“Morning, boys.
How’s the water?”**



“What the hell is water?”

**Herkennen van
zingevingsvragen?**

Positieve zinbeleving

Een (vanzelfsprekend) gevoel van verbondenheid met



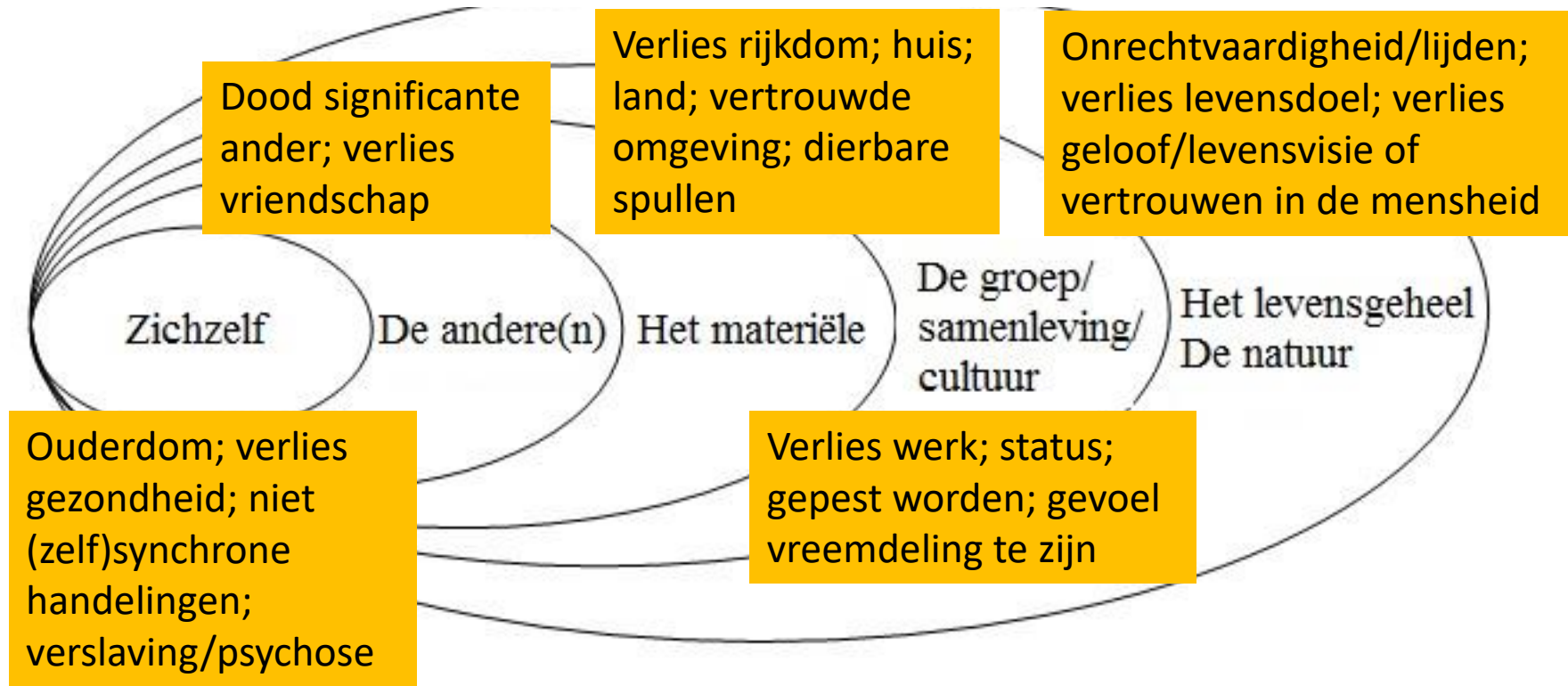
Vanzelfsprekende oriëntatie op bestaan



Zingeving?

Wanneer is er gebrek aan zingeving?

Na breukervaring is de vanzelfsprekendheid verdwenen



Doorgaans impliciete/onbewust beleefde verbindingen, die door de breukervaring bewust worden en een antwoord nodig hebben

Zingeving of zinvinding?



Belangrijk onderscheid:

- alledaagse zingeving
- existentiële zingeving

Verskillende modellen

- Zeven zingevingsbehoeften (Derkx, 2011)
- Vier niveaus van zingeving (Van der Vegt, De Rijk & Muthert, 2014)
- CHIME (Leamy e.a, 2011)

Zingeving behoeften - Peter Derkx)



1. Doelgerichtheid
2. Morele rechtvaardiging
3. Eigenwaarde
4. Competentie/regie
5. Begrijpelijkheid
6. Verbondenheid
7. Transcendentie

1.

Doelgerichtheid

- Is dat wat ik doe van waarde?
- Wat is het doel van wat ik doe?
- Welke doel heeft mijn leven?
- Waar kom ik mijn bed voor uit? Bv. je werk, een hobby die je leven zin geeft, iets dat je wil bereiken, voor anderen van betekenis zijn....

2. Morele rechtvaardiging

- Is je leven, dat wat je doet, moreel te verantwoorden? Het gaat om de behoefte dat handelingen en gebeurtenissen in het leven juist, goed en gerechtvaardigd zijn (geweest).
- Als mensen ouder worden, wordt deze behoefte vaak sterker:
 - De eigen geschiedenis dringt zich op: heb ik het wel goed gedaan?
 - Soms hebben ze spijt over eerder gemaakte keuzes.
 - Heb ik nog iets recht te zetten?

3. Eigenwaarde

- Vind je jezelf de moeite waard? Kun je positief over jezelf denken en voelen?
- Bij ouderdom of ziekte/arbeidsongeschiktheid: tel ik nog wel mee? Ben ik alleen maar een kostenpost?

4. Grip/invloed

- Zelfregie: heb je het gevoel dat je invloed hebt op je leven?
- De maatschappij wordt steeds complexer, veel regels en bemoeizucht.
 - Mag je de dingen nog wel op jouw manier doen?
 - Confrontatie met onmacht en de 'niet-maakbaarheid' van het leven.
- Vooral bij ouderen/zieken: autonomie vs. afhankelijkheid

5. Betekenis

- Heb je een begrijpelijk verhaal over je leven en dat wat je overkomt?
- Hoe plaats je lijden en sterven, afhankelijkheid en kwetsbaarheid, ziekte en tegenslag?

6. Verbondenheid

- Voel je je verbonden met anderen?
- Hoor je ergens bij of thuis?
- In onze maatschappij is er meestal geen sterk familieverband: mensen leven vaak op zichzelf.

7. Transcendentie

- Transcendente verbondenheid: voel je je deel van een groter geheel?
- Door secularisatie is draagkracht kerk/religieus verband minder of helemaal weggevallen.
- Toch blijft de behoefte aan verbondenheid bestaan; nieuwe vormen van spiritualiteit

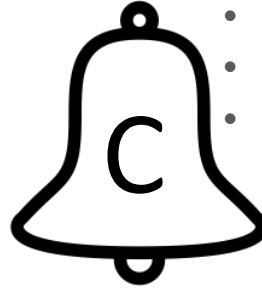
Niveaus van zingeving (Van der Vegt, De Rijk & Muthert, 2014)

- **Zintuigelijk-emotioneel** -Voldoening zoeken en aangeraakt worden: “Er zin in hebben”
- **Cognitief** - Betekenis toekennen en op begrip brengen: “De zin er van snappen”
- **Moreel** - Waarde toekennen: “Iets zinloos/zinvol vinden”
- **Spiritueel** - Balans zoeken: “Bezinnen”

CHIME model

Connectedness:

- Steun van lotgenoten en steungroepen
- Kwaliteit van relaties
- Steun van anderen
- Lid van een gemeenschap



Empowerment:

- Persoonlijke verantwoordelijkheid
- Controle over het eigen leven
- Focus op de eigen kracht en mogelijkheden



Hope:

- Vertrouwen in de mogelijkheid van herstel
- Motivatie om te veranderen
- Inspirerende relaties
- Positief denken
- Dromen en plannen



Meaning:

- Betekenis van de eigen ziekte-ervaringen
- Spiritualiteit
- Kwaliteit van leven
- Betekenisvol leven en sociale rollen / doelen
- Opnieuw invulling geven aan het leven



Identity:

- Omgang met culturele / gender / etnische / maatschappelijke identiteit
- Herstel van positief gevoel van identiteit
- Overwinnen van stigma



Bron: Leamy e.a. (2011)

Existentiële ervaringen en zingeving (Jacobs, 2020)

Vier typen existentiële ervaringen, die een trigger vormen voor existentiële zingevingsvragen:

1. breuk- of contrastervaringen
2. maatschappelijke grenssituaties
3. ontologische onzekerheid
4. morele spanningen

1. Breuk- of contrastervaringen

- Bijvoorbeeld:
 - ernstige ziekte
 - overlijden van een dierbare
 - echtscheiding
- Deze ervaringen vragen om een existentiële (her)oriëntatie
- Confrontatie met het kwetsbare van de mens
- Kan leiden tot persoonlijke groei, maar ook tot onherstelbare schade

2. Ontologische onzekerheid

- Kruispunten in een mensenleven, waarin een keuze moet worden gemaakt, bijv.:
 - Keuze nieuwe baan
 - Huwelijk
 - Wel of niet behandelen?
- Het 'vanzelfsprekende' wordt doorbroken: er staat veel op het spel, zoals de eigen identiteit

3. Maatschappelijke grenssituaties

- Situaties waarin de vrijheid in het geding is, bijv.:
 - Onrecht
 - Geweld
 - Pesten
 - Uitsluiting
- Kenmerkend is de *objectivering*: het niet of onvolledig worden erkend in je mens-zijn

4. Morele spanningen

- Situaties waarin iemand iets moet doen waar zij zelf niet achter staat, bijv.:
 - Doorgaan met behandelen, terwijl je dit aanvoelt als onnodig verlengen van lijden
 - Straffen van iemand, terwijl je dat niet terecht vindt
 - Corruptie moeten verzwijgen
- Dit leidt tot morele spanningen (moral distress) of zelfs 'kwetsuren' (moral injury)

Twee benaderingswijzen van zingeving

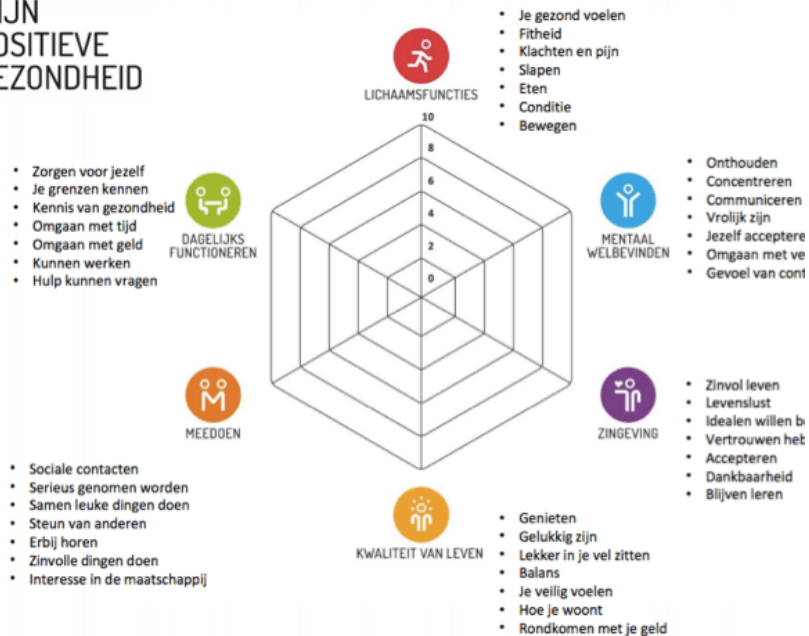
1. Positieve gezondheid: zingeving als één van zes dimensies van gezondheid
2. Zingeving/spiritualiteit als het persoonlijke 'binnenperspectief' of als 'dieptedimensie' in het menselijke bestaan

1. Zingeving als dimensie van positieve gezondheid (Huber, 2014)

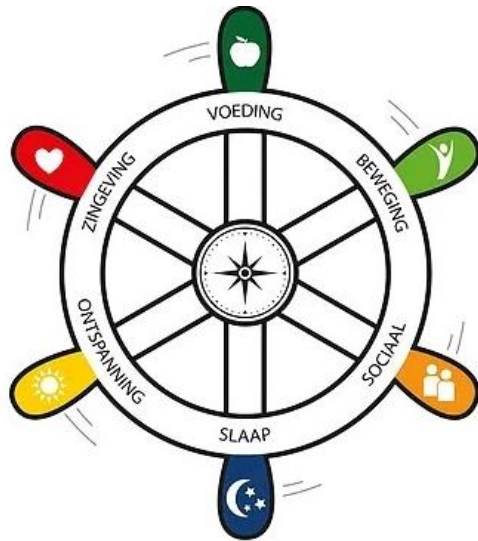
O oplossingsKracht voor de gewenste steun
De PreventieCoach voor energiegeevende ontwikkeling
Training Coachen op Positieve Gezondheid



**MIJN
POSITIEVE
GEZONDHEID**

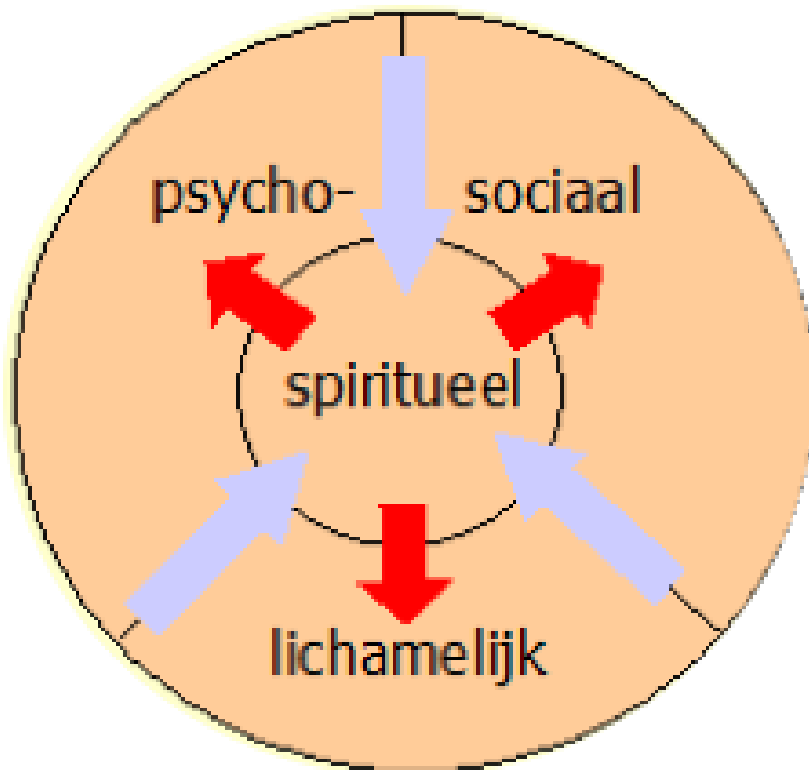


Toepassing: focus op leefstijlinterventies



- Vgl. de opkomst van 'leefstijlcentra' met leefstijlcoaches
 - o.m. in Utrecht (HU met UMC Utrecht)
- Methodiek 'wat telt' met leefgebied zingeving (Movisie)

2. Zingeving/spiritualiteit als 'binnenperspectief'



Zingeving/spiritualiteit als 'een verborgen, intieme, verbindende 'onderlaag' van de lichamelijke, psychische en sociale dimensies in het menselijk bestaan (IKNL, 2018)



Toepassing: luisteren in laagjes (Gerhard Weiher)

Luister in lagen

De feitelijke laag

De gevoelslaag

De sociale laag

De betekenis laag

Dialogoog

Gesprek over de twee benaderingen:

- Welke herken je? Waar sluit jouw visie op zingeving het beste bij aan?
- Welke past volgens jou het beste bij je werk als POH-GGZ en waarom?

Bronnen

- Derkx, P. (2011). *Humanisme, zinvol leven en nooit meer ouder worden. Een levensbeschouwelijke visie op ingrijpende biomedisch-technologische vooruitgang*. Brussel: VUBPress.
- Huber, M. (2014). *Towards a new, dynamic concept of Health. Its operationalisation and use in public health and healthcare, and in evaluating health effects of food*. Proefschrift Universiteit Maastricht.
- Jacobs, G. (2020). *De zin van geestelijke verzorging*. Utrecht: UvH.
- Leamy M, Bird V, Le Boutillier C, Williams J, Slade M. Conceptual framework for personal recovery in mental health: systematic review and narrative synthesis. *Br J Psychiatry*. 2011 Dec;199(6):445-52.
- Van der Vegt, A., de Rijk, P., & Muthert, H. (2014). Zingeving in de ambulante zorg voor patiënten met ernstig psychische aandoeningen: Verslag van een verkennend onderzoek bij FACT Groningen. *Sociale Psychiatrie*, 33(108), 7-14. <http://www.venvn-spv.nl/vakblad/sppdf/sp108/sp108-hoofd01.pdf>