

Zin in het latere leven

Franka Bakker, Hogeschool Windesheim

Susan Hupkens, Kenniscentrum Zorginnovatie

i.s.m. collega's, professionals en ouderen van Genero

Els Ackerman, Marie-Jeanne Boltong, Chantal Bogers, Nicolette Hijweege, Jasper ter Horst, Marielle Hobbelen, Katja van der Linden

Deel 1: het perspectief van de oudere Joke



- 81 jaar
- Indonesische roots
- 30 jaar werkervaring in de zorg (kinderen)
- Gescheiden na 30 jaar huwelijk
- 3 kinderen, 5 kleinkinderen. Relatie kan beter
- Erop uit gaan, mensen ontvangen, zorgen voor anderen
- Cultuur
- Fijne buurt, wandelen in bos, vitaliteit neemt af
- Kunnen doen waar je voor staat. 'Geluk hebben, en dat het dan lukt....'

Jullie ervaringen? (break-outrooms)

Opdracht in de chat van de break-outroom

- Kort voorstellen
- Rollen gespreksleider en notulist verdelen
- Ervaringen met ouder worden en zingeving uitwisselen
- Antwoorden noteren in Mentimeter

Deel 1: het perspectief van de oudere

Wat is zingeving? Brede definitie

*Zingeving is een individuele **perceptie, begrip of geloof** over het **eigen leven** en de **activiteiten** en de **waarde** die daaraan wordt toegeschreven... Zingeving gaat over engagement of de **betrokkenheid** bij **doelen** of een **zingevingskader** over het daarop volgende gevoel van **vervulling** of tevredenheid, of het gebrek daaraan. (Brandstätter, Baumann, Borasio& Fegg 2012)*

‘Datgene dat je doet, denkt of gelooft om betekenis te geven aan het leven’ (ZonMw, 2019)

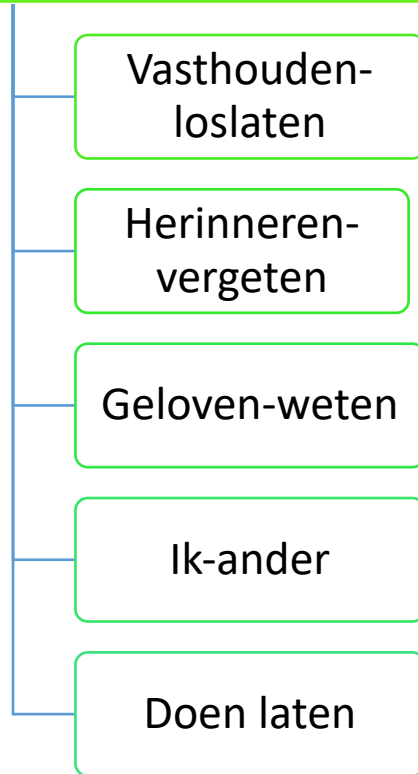
Theoretische achtergrond: Zingeving is multidimensionaal

Dimensies DerkX (2011, 2015)



Diamantmodel

(Leget & van Leeuwen 2020)

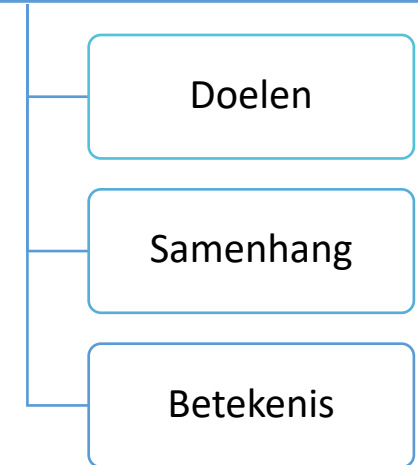


Z-en van Gude (2017)



In ieder geval...

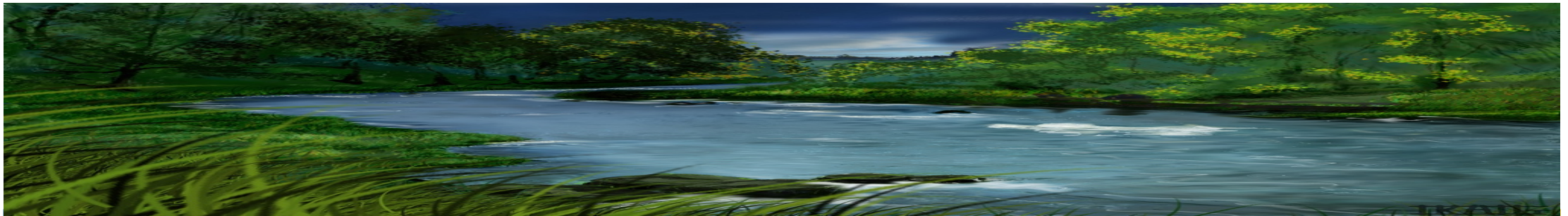
(Martela & Steger 2016)



Wat geeft zin in het leven van oudere mensen (50-plus)?

Mentimeter woordwolk

Zingevingbronnen in het leven van thuiswonende ouderen: verschillen in aard en hoeveelheid (Hupkens 2020)



Zelf	Anderen	Omgeving	Leven
• Waarden • Levensverhaal • Karakter/deugden • Lichamelijk en geestelijk welzijn • Autonomie	• Persoonlijke relaties met anderen (ook dieren) • Deel uitmaken van een gemeenschap, samenleving • Religie, god(en)	• (eigen) Huis • Buurt • Kunst en media	• Activiteiten • Het dagelijks leven • Het leven zelf

Zingeving is een opgave bij het ouder worden

- Ontwikkelingstaken levensfase (Erikson1997)

Ego-integriteit, wijsheid  stagnatie, wanhoop

- Verlies van belangrijke sociale rollen en belangrijke naasten (Krause 2004)
- Niet/minder meedoen in productiegerichte maatschappij (de Beauvoir 1970)
- Niet goed voorbereiden op de latere levensfase (Raad van ouderen 2019)

Welke zingevingsproblemen hebben ouders?

Mentimeter Multiple choice

Zingevingproblemen ouderen (55 plus)

- Gebrek aan betekenis in het huidige leven
- Verminderde doelen, toekomstperspectief
- Eenzaamheid
- Ontevreden over geleide en/of huidige leven
- Lichamelijke beperkingen
- Ontevreden met sociaal/politieke situatie
- Existentiële vragen

(Read, Westerhof, Dittmann-Kohli 2005)

Samenhangende factoren o.a.:

Slechte algemene gezondheid, verminderde zelfredzaamheid, laag inkomen, laag opleidingsniveau

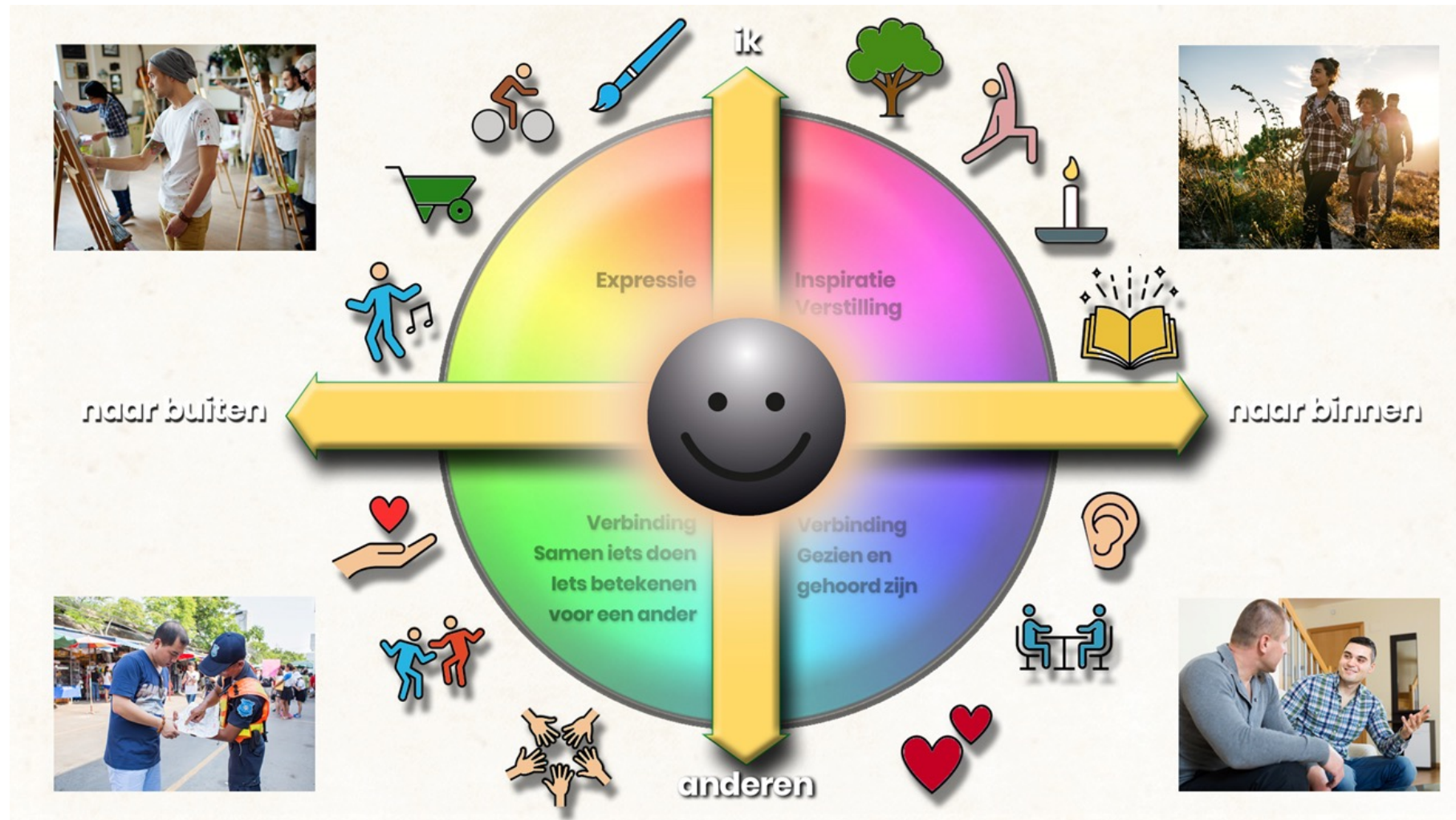
(Pinquart 2002, Clark e.a. 2000)

Op welke wijze zoeken/vinden ouderen (50-plus) zelf zin?

Mentimeter woordwolk

Hoe zoeken/vinden ouderen zelf zin: *diversiteit*

(Hupkens e.a. 2021, Reker & Woo 2011)



Nodig voor *passende* ondersteuning volgens ouderen

1. Eerst luisteren, de tijd nemen. Verkennen waar behoefte aan is.
2. Aansluiting bij de ervaren behoefte én wijze waarop iemand zelf zin zoekt/vindt.
2. Afstemming in de relatie en wijze van ondersteunen.
3. Respecteren en stimuleren eigen regie, de oudere beslist, ruimte voor uitproberen.
4. Pluriform aanbod. Specifieke deskundigheid voor elke specifieke situatie. Netwerk en doorverwijzen.
5. Toegankelijkheid (lokaal, financieel).
6. Continuïteit en duurzaamheid.

Reflectie

Deel 2: het perspectief van de professional

Deel 2: het perspectief van de professional

Joke en Nicolette



- Indische Deel de Dag (DDD)
- Deel de Dag Oost (nieuw concept)
- Aanbod COiL levensthema's DDD
- Gespreksgroepje voor geïnteresseerden
- Behoeft individuele gesprekken DDD-begeleider
 - o Zorgen samenhang gezin
 - o Onrust gezondheid en woonsituatie
- COiL; GV of vrijwilliger

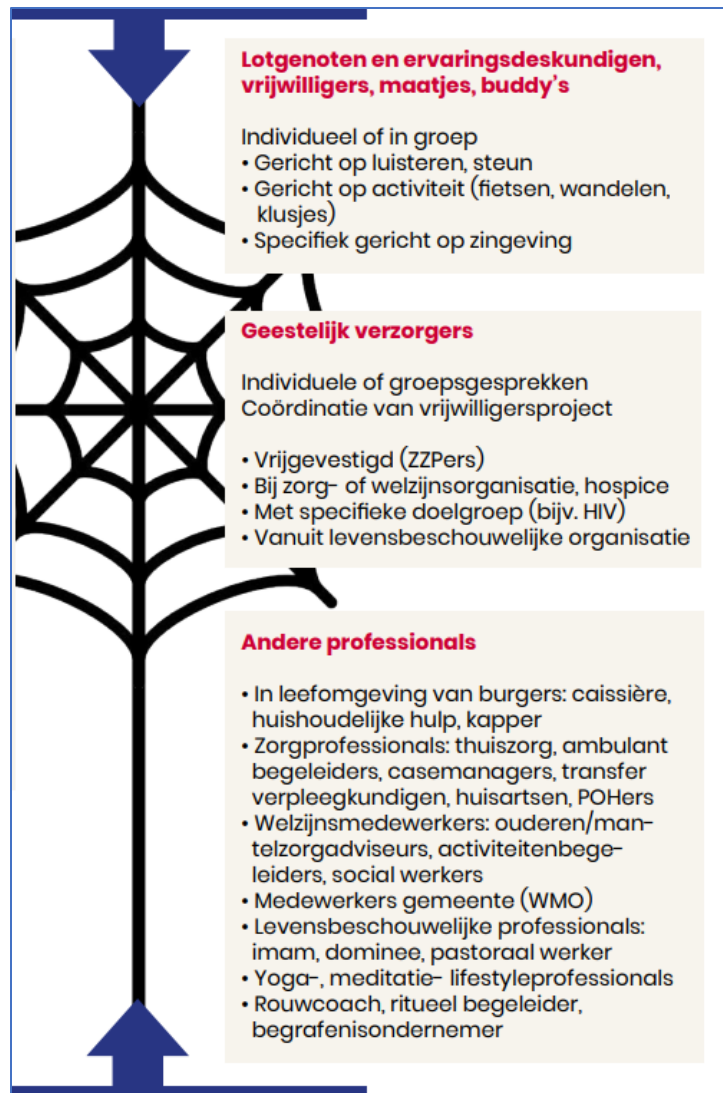
Welke zorg- of ondersteuningsvraag?

Mentimeter woordwol

Wie zijn mogelijke samenwerkingspartners?

Mentimeter woordwol

Sociale kaart / samenwerkingspartners



ABC-model

		Arts en verpleegkundige	Medisch maatschappelijk werker, psycholoog	Geestelijk verzorger	
	<i>Primaire focus, ingang en referentiekader</i>	Somatisch	Psychisch	Spiritueel	
A	Aandacht (altijd)	Luisteren, ondersteunen, onderkennen, verkennen*	Luisteren, ondersteunen, onderkennen, verkennen*	Luisteren, ondersteunen, onderkennen, verkennen*, dulden	(representeren) en verbinden
B	Begeleiding (met Instemming van patiënt)	Zoektocht volgen, doorverwijzen, In kaart brengen*	Zoektocht volgen, doorverwijzen →, In kaart brengen*	Zoektocht volgen ← doorverwijzen, In kaart brengen*, Interpreteren en wegen*	
C	Crisisinterventie (Indien aangewezen)	Signaleren, doorverwijzen	Onderkennen, begeleiden, behandelen, doorverwijzen →	Onderkennen, begeleiden, soms: behandelen, ← doorverwijzen, Interpreteren en wegen*	

Bron: Landelijke Richtlijn Zingeving en spiritualiteit in de palliatieve fase, integraal kankercentrum Nederland.

Samenwerken in zingeving

Elementen voor een infrastructuur voor GV-thuis

In samenwerking met professionals en vrijwilligers in het sociale domein

Samenwerken; met wie en waarom?

Hoe ziet de sociale kaart van zingeving eruit in jouw omgeving? Er zijn allerlei partijen die burgers thuis op eigenwijze ondersteuning (kunnen) bieden bij zingeving gerelateerde vragen. Denk aan lotgenoten, vrijwilligers, maatjes, buddy's, huishoudelijke hulpen, kappers, cassières, rouwcoaches, begrafenisondernemers, burgercollectieven die workshops geven (bv. Platform Pouwer), etc. Meer specifiek zijn er diverse professionals met aandacht voor zingeving, zoals de zorgprofessionals, welzijnsmedewerkers, medewerkers van de gemeente (Wmo), levensbeschouwelijke professionals, lifestyle-

professionals en de geestelijk verzorger.

Al deze mensen (vrijwilligers en professionals) kunnen zingeving gerelateerde vragen signaleren en deels ondersteunen en zij doen dat ook voor een groot deel. Echter wat het werk van de geestelijk verzorger thuis hierin kan betekenen is (nog) niet bij iedereen bekend. Zingeving en geestelijke verzorging hebben voor veel mensen nog bepaalde associaties die het belemmeren om samenwerking te zoeken. Toch kan een goede samenwerking beslist vruchten afwerpen. Er zijn nog veel kansen hierin!

Kernelementen samenwerking

Er zijn drie kernelementen van invloed op het ontwikkelen van lokaal/regionaal passende infrastructuur die afstemming tussen geestelijk verzorgers en professionals in het sociaal werk en sociaal domein borgt:

1. **Ontmoeting:** waar en wanneer kun je elkaar ontmoeten?
2. **Structuur:** hoe realiseer je ontmoetingen en samenwerkingsactiviteiten periodiek/structureel?
3. **Persoons(on)afhankelijkheid:** hoe is je relatiemanagement en samenwerking met team GV-thuis?

Tips

Samenwerking vraagt om een wederzijds leerproces en vertrouwen, kennis van elkaars expertise, en het samen verkennen van grijze gebieden in signaleren van en begeleiden bij zingevingsvragen.

- Stel vragen over en kijk mee in het werk van de ander en krijg daarmee inzicht in de huidige werkwijzen van anderen en de sociale kaart t.a.v. zingeving;
- Hob je elevatorpitch over GV gereed, vermijd abstract vakjargon met 'zin' erin, werk vanuit praktijkvoorbeelden/casulistiek;
- Doe gezamenlijk onderzoek of andere concrete activiteiten – eventueel i.s.m. studenten – voor kennismaking, inzicht en bewustwording;
- Bespreek vanaf het begin en doorlopend opties voor borging van aandacht voor zingeving en samenwerkingsvormen daarin en de invloed van organisatie- en gemeentelijk beleid daarop.

Gebruik deze flyer als een praatstuk om samenwerkings-opties te bespreken met andere wijkprofessionals/-organisaties.

Samenwerkingsvormen

Samenwerking kan ontwikkelen door 'actief' te netwerken, en door 'passief' expertise aan te bieden. Globaal kun je denken aan drie manieren om samenwerking vorm te geven:



1. Periodiek overleg

Sluit aan bij bestaande overlegstructuren waar je op het niveau van casusbespreking concrete inbreng kunt hebben, zoals MDO's (multidisciplinaire overlegstructuren) en andere netwerkoverleggen van wijkprofessionals waar een brede vertegenwoordiging van zorg en welzijn aanwezig is. Laat je bij voorkeur introduceren door een 'warm contact': bv. door een welzijnswerker met wie je op projectbasis hebt samengewerkt.

2. Vastgelegde afspraken

Bespreek de intentie en vorm(en) om samen te werken, bijvoorbeeld door af te spreken om altijd een onderdeel te verzorgen in een scholingsprogramma (bijvoorbeeld in periodieke trainingsdagen van (nieuwe) vrijwilligers en medewerkers), of een beslis-

model te ontwikkelen en te leren hanteren om te bepalen wie wat doet in de ondersteuning bij zingeving gerelateerde vragen (i.r.t. doorverwijzing).

3. Flexibel aanbod

Maak inzichtelijk welke mogelijkheden aanwezig zijn voor wijkprofessionals om op aanvraag de expertise van geestelijke verzorging te delen, via Centra voor Levensvragen. Bijvoorbeeld via:

- Collegiale consultatie, coaching-on-the-job
- Workshops, bv. bij thema-bijeenkomsten, Sociaal Wijk Team
- Gespreksgroepen 'zingeving', evt. gezamenlijk opzetten en uitvoeren, bv. het Goede Gesprek

Meer informatie

Deze flyer is gebaseerd op resultaten uit het participatief actieonderzoek ZINSITIEF; sensitief voor zingeving in sociaal werk, uitgevoerd in de periode 2020-2022. Sociaalwerkgroepen, netwerken palliatieve zorg, geestelijk verzorgers, ouderen, vrijwilligers, studenten en onderzoekers werkten samen aan dit thema, in werkgroepen in Nijmegen, Zwolle, Dalfsen en Meppel. Het actieonderzoek werd mogelijk gemaakt vanuit het programma Zingeving en Geestelijke verzorging van ZonMw (projectnummer 10050011910002).

Meer informatie, inspiratie en hulpmiddelen voor Geestelijke Verzorging Thuis zijn te vinden op: www.kennisswerkplaatszingeving.nl. Daar vindt je (in de toekomst) bijvoorbeeld het 'Werkboek geestelijke verzorging in de thuissituatie' en de 'Toolbox voor signaleren en bespreken van zingevingsvragen'.

hogeschool
Windesheim

 ZonMw

NETWERK
PALLIATIEVE ZORG
ZUID GELDERLAND

NP
Netwerken
Palliatieve Zorg

Netwerk palliatieve zorg
Regio Lelystad-Vechta & Noordboezem-Oostvaarders

sterker
sociaal werk

wyz
welzijn

soom
welzijn

Welzijn MensenWerk
Wijkondersteuning in Zuidwest Overijssel en Noordwest Overijssel

Noot: Geestelijke Verzorging Thuis wordt inmiddels niet meer vormgegeven en gecoördineerd via de genoemde netwerken palliatieve zorg, maar vanuit de Coöperatie Netwerk voor Levensvragen (www.gvthuis.nl), Centrum voor Levensvragen regio Overijssel (www.gvthuisoverijssel.nl), en Zinplus; netwerk zingeving en levensvragen Zuid-Gelderland (www.zinplus.nl).

Wat heb jij nodig?

Mentimeter Multiple Choice

Tools/werkwijzen

Individuele competenties	Werkwijze sociaal werk	Interprofessionele samenwerking
Voorlichting, vorming & training • Dialoogsessies • Bestaande trainingen • Intervisie • Thema-middagen	Expliciet aanbod • Nieuw (Goede Gesprek) • Bestaand (VVT, Buurtkamer)	Collegiale consultatie
Coaching on-the-job	Tools gespreksvoering	Integratie in MDO
Brochures/ folders/ zakkaartjes	Beslisstructuur doorverwijzing	Sociale kaart zingeving
	Organisatievisie	Doorlopende lijnen binnen en tussen organisaties
	Aandachtsvelder	

Zingenda 2022

**Zingeving
is en blijft
onderdeel
van een
goed leven**

**Laten we
welzijn**



In deze zingenda...

Jaarplanning

ZIN in een gesprek;
waar hebben we het
over?
Hulpmiddelen voor een
gesprek

Januari

Bewust van elgen
zingeving
Werkwijzen voor
zelfreflectie

Februari

Zingeving herkennen
bij anderen
Het concreet maken
van het abstracte
begrip zingeving

Maart

Kennis over zingeving
Informatief leren

April

Gesprekstechnieken
Ondersteuning om
vaardigheden te
vergroten

Mei

Integratie in dagelijks
werk
Aanknopingspunten
binnen reguliere
werkzaamheden

Juni

Samenwerking met
vrijwilligers
Diversiteit in (rollen)
vrijwilligers en
samenwerking

4

... zingeving op de agenda krijgen én houden, hoe?

Een stappenplan per maand...
...met tips en tools als bijlagen verderop in de agenda.

Juli

Samenwerking met
andere professionals
Modellen en
werkwijzen voor
interdisciplinaire
samenwerking

Augustus

Door-ontwikkelen
professionaliteit:
Jezelf, team,
organisatie, beroep
Intervisie

September

Aanbod voor burgers
Co-creëren en
evalueren

Oktober

Zichtbaarheid
zingeving
Communicatie,
ontmoeting,
samenwerking

November

Op de agenda houden
binnen je organisatie
(Laagdrempelige)
Integratie in het werk

December

Op de agenda zetten
buiten je organisatie
Activiteiten en
projecten

5

Mei

De maand om aandacht voor zingeving te integreren
in je dagelijks werk

Week	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
1	Beroeps- competentie- profiel				
2			Positieve gezondheid		
3				Huis bezoeken	
4	verkennen + afstemming organisatie- aanbod/ projecten	Welzijn op recept	Rouw- en verliesproject	Mantelzorg ondersteuning	Buurtkamer voor mensen met dementie
5					gespreks- technieken

Aandacht voor zingeving zou niet als extra moeten voelen; het is onderdeel van het vak
van de sociaal werker én voor veel vrijwilligers een drijfveer om vrijwilligerswerk te doen.
Verken en expliciteer:

- hoe aandacht voor zingeving basis is van je werk (competentieprofiel);
- hoe aandacht voor zingeving een rol speelt in huidige visie op gezondheid, zorg en
welzijn (o.a. Positieve Gezondheid);
- hoe aandacht voor zingeving terugkomt in (preventieve) huisbezoeken en inloop-
activiteiten, en andere 'productgroepen' binnen de organisatie zoals een 'rouw en
verlies'-project, huisbezoek-project, en 'welzijn op recept', en systemen zoals intake-
formulieren.

14

Casusbespreking

Waarom?

Casusbesprekingen helpen om het abstracte begrip zingeving meer concreet te maken. Door casusbesprekingen wordt duidelijker waar leervragen van jezelf en andere collega-welzijnswerkers en vrijwilligers zitten, en kunnen grenzen beter verkend worden t.a.v. grenzen in het herkennen en ondersteunen bij zingeving gerelateerde vragen.

Hoe?

Casusbesprekingen kunnen in allerlei varianten voorkomen; van kort en ongestructureerd tussen twee collega's tot wat langer en gestructureerd volgens een format in een team-overleg. Voor een gestructureerde casusbespreking kun je gebruik maken van **gespreksmethodieken voor moreel beraad**. Voor een korter ongestructureerd overleg kun je een aantal **hulpvragen** bedenken, bijvoorbeeld:

- + Wat zie je in de casus als zingeving? (thema's, vragen)
- + Hoe herken je deze in het gesprek? (signalen, woorden)
- + In hoeverre zou op dit gesprek een vervolg kunnen of moeten komen? (ondersteunen, zingevingbronnen)

Lees ter inspiratie de casussen op de volgende pagina, en probeer antwoord te vinden op deze drie vragen.

Tips:

- + Neem er regelmatig bewust en expliciet tijd voor, plan het in
- + Integreer het in bestaande werkstructuren: intervisie, werkoverleg, MDO
- + Doe het op verschillende manieren: tussen 2 collega's, in het team, in MDO
- + Nodig periodiek een geestelijk verzorger uit voor een ander perspectief

Voorbeeldcasus

Op verzoek van haar dochter bezoekt een ouderenadviseur mevrouw Millens (84 jaar), die sinds een paar maanden weduwe is. Haar man is lange tijd ziek geweest en mevrouw heeft meneer veel verzorgd. Uiteindelijk werd de zorg te zwaar en te veel en moest meneer opgenomen worden in een verzorgingshuis. Mevrouw bezoekt hem elke dag. Voordat meneer ziek werd, gingen ze veel samen op pad. Ze hadden genoeg aan elkaar en aan hun tuintje. Ze genoten van de natuur en wandelden en fietsten veel. Ze hebben drie kinderen, maar zij wonen allemaal wat verder weg en hebben het druk. Ze komen zo vaak ze kunnen, maar dat valt niet altijd mee. Ze maken zich zorgen over hun moeder, omdat zij bijna niet meer buiten komt en maar "wat zit te zitten".

De kinderen denken dat hun moeder weer wat geactiveerd moet worden, leuke dingen moet gaan doen, mensen ontmoeten enz. Als de ouderenadviseur mevrouw bezoekt zit zij rechtop in haar stoel en ze ziet er verzorgd uit. Zij begint meteen te vertellen over haar man en hoe de laatste jaren zijn geweest. Zij vertelt ook dat zij er maar in toegestemd heeft dat haar dochter contact met een ouderenadviseur gezocht heeft, maar dat het van haar niet zo hoeft allemaal.

Ze vraagt zich af hoe het nu verder moet, nu ze alleen is. "Waar word ik ooit nog weer blij van?", zegt ze. De ouderenadviseur laat haar praten over haar man en de dingen waar ze samen met haar man zo van genoot, het wandelen en fietsen, het bezoeken van musea etc. Ze laat de ouderenadviseur heel veel foto's zien. Ook vertelde ze aan de ouderenadviseur: "de kinderen willen dat ik van alles ga doen, maar ik kan het nog niet, ik ben zo moe. Dat laatste weten de kinderen niet, want dan maken ze zich nog meer zorgen en dat wil ik niet." "Rouwen is hard werken", zegt de ouderenadviseur en dat beaamt mevrouw.

Na een uur neemt de ouderenadviseur afscheid. "Maar," zei mevrouw, "hoef ik dan niks?". De ouderenadviseur antwoordt: "als u er zelf nog niet aan toe bent, hoeft u niets. Ik kom over een maand nog een keer terug".

Mevrouw bedankt de ouderenadviseur voor het bezoek en ze nemen afscheid.

- + Wat zie je in de casus als zingeving? (thema's, vragen)
- + Hoe herken je deze in het gesprek? (signalen, woorden)
- + In hoeverre zou op dit gesprek een vervolg kunnen of moeten komen? (ondersteunen, zingevingbronnen)



Waar geloof ik in...?

Wie of wat mis ik...?

Waar hoop ik op...?

Waar heb ik (geen) zin in...?

Wat maakt me verdrietig...?

Waar kan ik van genieten...?

Hoe kan ik de moed er in houden...?

Bovenstaande zinnen zijn voorbeelden van vragen die bij u kunnen opkomen, u bezig blijven houden en van invloed kunnen zijn op hoe u de zin en betekenis van uw leven ervaart.

Iedereen heeft er wel eens mee te maken, maar hoe het lukt om met dit soort vragen om te gaan, hangt ook af van de ernst of aard van de omstandigheden: ingrijpende gebeurtenissen, iemand verliezen, een ernstige ziekte, ziekenhuisopname, een nieuwe levensfase. Maar ook blijve veranderingen of gebeurtenissen, kunnen van invloed zijn op hoe u de zin en betekenis van uw leven beleeft.

Ondersteuning

Wat passende ondersteuning is, hangt af van uw zingevingbehoefte. U kunt hierover in gesprek gaan met iemand met wie u al vertrouwd bent.

U kunt ook de animatie bekijken door de QR code te scannen om inzicht te krijgen in verschillende ondersteuningswijzen.



Een andere mogelijkheid is om telefonisch contact op te nemen met het landelijke Centrum voor Levensvragen. Vanuit daar kan iemand met u bespreken en meedenken welke ondersteuning voor u mogelijk en passend is. Deze ondersteuning is soms kosteloos.

U kunt ook op de website kijken voor een Centrum voor Levensvragen in uw regio.

Contact opnemen met het landelijk Centrum voor Levensvragen?

Telefoon: 085-0043063

Website: www.geestelijkeverzorging.nl/plattegrond



Deze kaart is opgesteld i.s.m. Kenniscentrum Zorginnovatie, Hogeschool Rotterdam.

Hoe kijk je aan tegen jouw situatie? En
wat verwacht je van de toekomst?

Wat is voor jou belangrijk in het leven?

Welke rol(len) in het leven is(zijn)
belangrijk voor jou om te vervullen?

Wat betekent het voor jou dat je niet
rond kan komen met je geld of dat je
een rekening niet kan betalen? Welke
impact heeft dat op jou?

Kenniscentrum
Zorginnovatie



Wat geeft je houvast in de
huidige situatie?

Heb je een groep of gemeenschap
waar je bij hoort? Ja: Hoe voel je je in
deze groep? Nee: Heb je hier behoefte
aan?

Tot slot

- Mindset; wederzijds leerproces en *samenwerking* kan helpen
- Samenwerking *vormgeven*; (experimenteren met) activiteiten
 - Workshops (evt. gezamenlijk), consultatie, coaching on the job, dialoog sessies, **casusbesprekingen**, multidisciplinaire overleggen, (thematische) gespreksseries
- Samenwerking *behouden*
 - Structurele inbedding (bv. workshops in scholingsdagen) en periodieke persoons(on)afhankelijke ontmoeting

Reflectie

Bedankt