

Welkom



Begeleiding in de 'tussentijd': Zijn en doen



Jos Somsen
POH-GGZ



Zingeingsvragen signaleren, bespreken en begeleiden

Jos Somsen, Pieter Barnhoorn, Gaby Jacobs

Voor veel huisartsen is aandacht voor zingeving een wezenlijk onderdeel van hun werk. Ze ervaren echter vaak dat ze er te weinig tijd voor hebben of voelen zich onzeker of onvoldoende bekwaam om vragen over zingeving te signaleren en bespreken. Wat verstaan we onder zingeving? Hoe kunnen de huisarts en praktijkondersteuner zingeingsvragen signaleren, bespreken en begeleiden? Wanneer verwijst je en naar wie? Deze nascholing biedt praktische handvatten voor zingeingszorg.

Uit onderzoek blijkt dat patiënten veel belang hechten aan de dimensie zingeving als onderdeel van gezondheid (gemiddeld 7,4 op een schaal van 9) en dat een meerderheid van de patiënten het belangrijk vindt dat zorgverleners aandacht hebben voor zingeving.^{1,2}

In dit artikel hanteren we voor zingeving een ingekorte versie van de Europese consensusdefinitie: 'Spirituality heeft betrekking op de ervaring, uitdrukking en zoektocht van mensen

(individueel en gemeenschappelijk) naar zin, doel en transcendentie, en op de manier waarop mensen zich verbinden met het moment, zichzelf, anderen, de natuur, het betekenisvolle en/of het heilige.⁴ Het begrip 'spirituality' volgens deze brede definitie kan in het Nederlands worden weergegeven met het woord 'zingeving'. Zo opgevat kan zingeving zowel religieuze als seculiere vormen hebben.

Aandacht voor zingeving is een uitdrukking van de kernwaarde 'persoonsgerichte' zorg, waarbij de hele mens centraal staat en niet slechts diens aandoening.³ Zingeving maakt deel uit van de 'context' waarbinnen psychische en lichamelijke klachten (de focus van 'medisch-generalistische' zorg) begrepen kunnen worden.⁵ Uit onderzoek blijkt dat zingeving samenhangt met een betere lichamelijke en psychische gezondheid, een gezondere leefstijl (minder gebruiken van verslavende middelen, meer bewegen, gezonder eten), meer deelnemen aan preventief onderzoek, een lagere sterfte en een hogere kwaliteit van leven.⁴⁻¹²



Een voorbeeld van een zingeingsopdracht is 'Picture your life', waarbij iemand elke dag een foto maakt van iets wat het leven waardevol maakt.

Zorg voor zingeving - Handvatten

1. Signaleren, opmerken
2. Bespreekbaar maken, ruimte maken, verkennen
3. Begeleiden
4. Verwijzen / geestelijke verzorging

Somsen J, Barnhoorn PC, Jacobs G. Zingeingsvragen signaleren, bespreken en begeleiden. *Huisarts Wet* 2023;66:DOI:10.1007/s12445-023-2187-x.



Signaleren

Huisarts / POH-GGZ

Signalen opmerken:

- Breukervaring
- Blijvende/verergerende klachten, cirkelend zoeken
- Identiteitsvragen, waarom-vragen
- Zoeken naar plaats en richting
- Moreel geladen woorden
- Beeldspraak, metaforen

Doorvragen op:

- Wat betekent dit voor je? Hoe is dit voor je?
- Evt. levensbeschouwelijke aspecten





Begeleiding in de 'tussentijd': Wat kun je doen?



You are not lost
You are here



Daniëlle Braun - liminaliteit



Brené Brown - Empathy

‘Zijn’ in de Tussentijd: Ruimte maken, erkenning

- ... voor de onoplosbaarheid
- ... voor de geschoktheid en de pijn

Hulpmiddelen (naar de pijn toe bewegen):

- Laten vertellen
- Gevoelsreflecties
- Het is OK, je tranen zijn OK, niet-weten is OK
- Je bent niet alleen
- ACT: Stilstaan bij pijn

NIET: Valkuil van oplossingen/helpende gedachtes



Begeleiding: Doen

Gericht op:

Bieden van ruimte en ondersteuning aan de patiënt om eigen vragen te verkennen en zelf gaandeweg een nieuw zingevend perspectief te vinden.

Gereedschappen:

- Stilstaan bij waarden
- Ambivalentie onderzoeken
- Andere 'talen' benutten



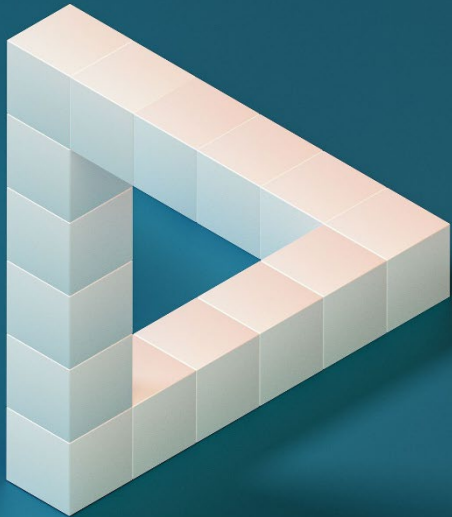
Waarden onderzoeken

Welke waarden staan er op het spel?

Welke waarden die voor jou belangrijk zijn heb je geschonden? ➔ Trouw, eerlijkheid, vriendschap, niemand kwetsen

Wanneer is iets onvergeeflijk? Wanneer is vergeving wel mogelijk? ➔ Als het niet met opzet is gebeurd, als je er spijt van hebt, als je er van leert.





Ambivalentie verkennen

Waarheden die naast elkaar bestaan

- Ik wil niemand kwetsen $\Leftrightarrow$ Ik heb iemand gekwetst
- Open onderzoek naar tegenstrijdige gedachten, gevoelens en beweegredenen (Motiverende gespreksvoering)
- ACT: (Streng) regels

(Streng) Regel	Waarde	Menselijk alternatief
Ik mag geen fouten maken	Gaan voor kwaliteit	Ik doe mijn best én ik ben menselijk, ik maak soms een fout
Ik mag niemand kwetsen	Zorgzaamheid	Ik wil niemand kwetsen, soms doe ik dat toch, dat vind ik pijnlijk. Ik kan proberen dat te herstellen en er van te leren.

Andere talen: kunst, verbeelding, ritueel

Liedjes: Stef Bos – Lied van Petrus: Ik ben een mens

Poëzie: Judith Herzberg – Liedje (Herman van Veen)

Collage of mindmap

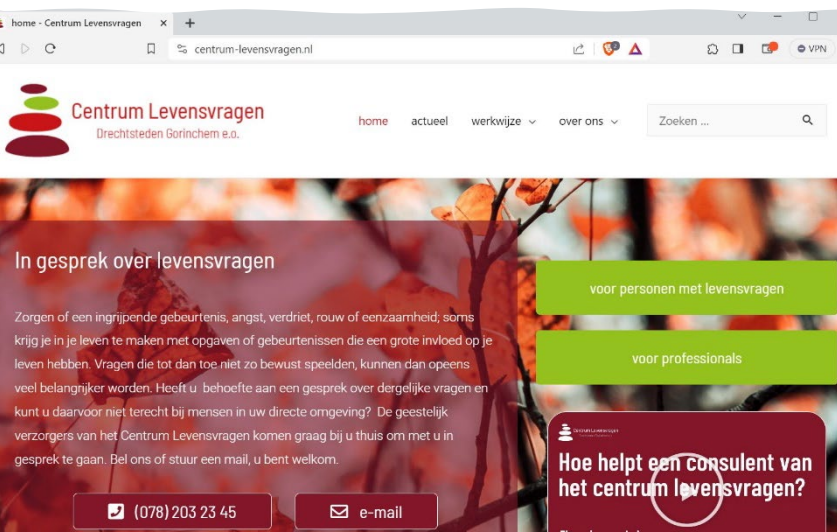
Ritueel: Brief – verbranden, flessenpost, begraven ...



Keuzemoment

- Wil de patiënt aandacht/begeleiding ivm zingelevingsvraag?
- Van wie?
 - Vertrouwde naaste
 - Iemand uit levensbeschouwelijke gemeenschap
 - (Loopbaan)coach, rouwbegeleider, ...
 - (Zorg)professional
- (Hoe) past dit binnen huisartsenzorg?
 - Huisarts of POH-GGZ?
 - Praktische, persoonlijke, vakinhoudelijke grenzen
- Verwijzen/samenwerken: Geestelijk verzorger





Geestelijke verzorging in de eerste lijn

- Specialist in zorg voor zingeving
- www.geestelijkeverzorging.nl
- Centra voor Levensvragen + Netwerken Integrale Kindzorg
- Subsidieregeling VWS:
 - meestal 5 gesprekken
 - 50-plus, volwassenen en kinderen in palliatieve fase
 - aanvullende financiering
- Verwijzen, consultatie, samen zien, PaTz-groep, ...

ZINGEVENDE GESPREKSVOERING

HELPEN ALS ER GEEN
OPLOSSINGEN ZIJN

MARJOLEINE VOSSelman
EN KICK VAN HOUT

Verdiepen

- Zingevende gespreksvoering
- ACT-training / Time to ACT!
- Cursus 'Zingeving in het werk van de POH-GGZ' - UvH
- KenniswerkplaatsZingeving.nl

Time to
ACT!

Het basisboek voor
professionals

Bedankt !



Jos Somsen
jsomsen@huisartsrietkampen.nl

Bedankt