

Signaleren, aandacht en begeleiding bij zingelevingsvragen

Samenwerking geestelijke verzorging thuis in het Sociaal Domein

Aandacht voor zingeving tijdens het keukentafelgesprek of in de dagelijkse ondersteuning helpt cliënten bepalen wat voor hen waardevol is en draagt bij aan kwaliteit van leven.

Alice Cramer is een ervaren geestelijk verzorger in de thuissituatie, geeft trainingen over zingeving en is co-onderzoeker in het project ZINSITIEF: sensitief voor zingeving in sociaal werk.

“Ieder mens is uniek en heeft een eigen verhaal,” vertelt Alice Cramer. “Zingeving is voor iedereen belangrijk. Thema’s als ouder worden, eenzaamheid, ongeneeslijke ziekte en rouwverwerking gaan vaak gepaard met vragen over zingeving. Waarom overkomt mij dit? Wat betekent dit voor mij? Hoe moet het nu verder met ons? Welk toekomstperspectief heb ik nog? Hoe moet ik verder wanneer mijn partner is veranderd door een ongeneeslijke aandoening? Moet ik afscheid nemen? Wat als ik of mijn naaste naar het verzorgingsstehuis moet?”

“Persoonlijke ondersteuning bij zingeving en levensvragen kan meer eigen regie, kracht, perspectief en acceptatie bieden en verhoogt de kwaliteit van leven. Ik begeleid mensen van verschillende leeftijden, achtergronden en overtuigingen en praat met thuiswonenden die worstelen met vragen rond afscheid, verlies, ziekte of ouder worden, of onverwerkte rouw na verlies van een partner. Ook in de palliatieve fase, wanneer iemand te horen heeft gekregen ongeneeslijk ziek te zijn is passende begeleiding bij zingeving van grote waarde voor de kwaliteit van leven.”

Mensen in de palliatieve fase hebben wensen en behoeften op vier dimensies: fysiek, psychisch, sociaal en zingeving. Wanneer praktische oplossingen onvoldoende aansluiten bij de behoeften van de cliënt, spelen vaak zingevingsvragen. De geestelijk verzorger levert met

expertise en aandachtige begeleiding een belangrijke impuls aan goede zorg. Bij Wmo-consulenten komt de zingevingsvraag minder snel ter sprake. Cramer: “Als geestelijk verzorger zie ik vaak dat een praktische oplossing, zoals een traplift, niet op zichzelf staat. Het betekent ook: afscheid nemen van iets wat je niet meer kunt. Dat heeft ook te maken met acceptatie en behoud van regie. Mensen denken: nu heb ik een traplift, maar hoe gaat het over een half jaar met mij? Ouder worden betekent ook afscheid nemen. Voor de een is dat makkelijker dan voor de ander. Maar waarom? Welke behoefte heeft een cliënt? Hoe kun je het iemand dan zo aangenaam mogelijk maken en wat is daarvoor nodig? Het is goed om die vraag te stellen.”

“In mijn gesprekken met cliënten komen thema’s als loslaten en vasthouden vaak naar voren. Zij vinden het vaak moeilijk om dit uit te spreken. Mensen voelen zich opgelucht als ze erover in gesprek kunnen gaan. Dat is belangrijk: erover praten vermindert de last en bevordert de acceptatie.”

‘Ik moest voortdurend afscheid nemen van wie ik was’

Toen Ania Timmer (47) in 2015 de diagnose PPMS (Primair Progressieve Multiple Sclerose) kreeg, veranderde haar leven ingrijpend. “Door mijn ziekte kon ik uiteindelijk niet meer het werk blijven doen dat ik voorheen deed. Ook het sporten, mijn passie, lukte niet meer. Ik moest voortdurend afscheid nemen van wie ik was. Ik kreeg meer moeite om met mijn emoties om te gaan als gevolg van de beschadiging in mijn hersenen. Ik wilde aandacht geven aan het beter leren hanteren van mijn gevoelens.”

“De gesprekken met Alice deden me erg goed. Alice is zeer ervaren en zij is bekend met de ziekte. Dat gaf een gelijkwaardig gevoel. Ze luisterde aandachtig naar mijn verhaal, vatte dit goed samen en gaf goede tips. Ook is ze ‘to the point’, net als ik, en helemaal niet ‘zweverig’. De gesprekken met een geestelijk verzorger voegen werkelijk waarde toe. Hierdoor leerde ik beter relativeren en nadenken over mijn situatie. Ik kan mijn gevoelens nu een plaats geven. Het gesprek met de Wmo-consulent ging meer om praktische zaken als huisaanpassingen, hulpmiddelen en ergotherapie.”

“Mijn advies: geef mensen informatie over geestelijke verzorging, laat weten dat het er voor hen is, en leg het verschil met een psycholoog uit. Dan kunnen mensen zelf bepalen of het bij ze past.”

“DE GESPREKKEN MET EEN GEESTELIJK VERZORGER VOEGEN WERKELIJK WAARDE TOE.”

‘Ik kreeg last van neerslachtige gevoelens’

Mevrouw P. (88): “Mijn zorgtaken voor mijn man vielen weg na zijn overlijden en mijn sociale contacten vielen vanwege corona weg. Ik kon nergens meer terecht voor een goed gesprek over wat mij bezighield. Ik kreeg last van neerslachtige gevoelens. Als oudere kun je dan erg omhoogzitten met vragen. En weet je niet op welke manier je daarmee om moet gaan. Mijn casemanager bracht me in contact met Alice Cramer en het klikte goed.”

“Als je weet en voelt dat het einde in zicht komt, en er dingen zijn die je graag wilt bespreken, dan is het een verademing als je daarover kunt praten. Als oudere heb je ook behoefte aan meer diepgang. Voor een gesprek over de zorgen van het leven moet je iemand hebben die professioneel is. Kinderen en familie staan daar niet altijd open voor, die hebben hun eigen leven. De gesprekken met Alice werkten verhelderend. Toen ik in een negatieve spiraal zat, liet ze me anders naar dingen kijken. Dit luchtte enorm op. Zij gaf me een duwtje in de goede richting en heeft gezorgd dat ik weer verder kan.”



Voor professionals in de zorg en het sociale domein is het belangrijk zingevingsvragen te herkennen en na te gaan of mensen behoefte hebben aan ondersteuning. Zij kunnen ondersteuning bieden of doorverwijzen naar een geestelijk verzorger die hierin is gespecialiseerd. Zij helpen de cliënt door te luisteren, en samen op zoek te gaan naar bronnen van kracht, hoop en inspiratie zodat iemand weer verder kan.

Scholing en samenwerking

Alice: "Naast individuele begeleiding geef ik ook scholing en training aan professionals. Tijdens trainingen gaan we in op zingevingsvragen en hoe je deze kunt herkennen. De meeste deelnemers zien door deze trainingen in dat een zingevingsvraag niet per sé groot hoeft te zijn. Een oplossing ligt niet altijd in een activiteit maar soms ligt de onderliggende behoefte juist op een ander vlak. Bijvoorbeeld een goed gesprek. We kijken ook hoe professionals hier zelf aandacht en begeleiding aan kunnen geven, en wat het juiste moment is om door te verwijzen naar een geestelijk verzorger."

"Ik ben co-onderzoeker in het project ZINSITIEF: sensitief voor zingeving in sociaal werk. In dit project werken geestelijk verzorgers, sociaal werkers en vrijwilligers samen aan het vergroten van herkenning en ondersteuning van zingevingsvragen onder thuiswonende ouderen. Ik werk hierbij nauw samen met het sociaal werk in de buurt. Door deze lokale samenwerking en aansluiting bij het MDO komen aanvragen op gang. Er ontstaat een goede wisselwerking en zingeving krijgt hierdoor een structurele plaats in het sociale domein."



Wat is geestelijke verzorging?

Geestelijk verzorgers bieden professionele begeleiding, hulpverlening en advisering bij zingeving en levensbeschouwing. Geestelijke verzorging is er voor iedereen, ongeacht levensovertuiging. Geestelijk verzorgers voeren één-op-één gesprekken met mensen, geven groepsconsulten rond levensthema's, nemen deel aan multidisciplinair (en/of PaTz) overleg en begeleiden bij ethische gesprekken. Dat kan opluchten, helpen bij het nemen van belangrijke beslissingen, of perspectief bieden om weer verder te kunnen. Geestelijk verzorgers geven ook onderwijs en training aan professionals in de zorg en het sociaal domein en aan vrijwilligers.

Meer informatie: geestelijkeverzorging.nl.

Kijk voor praktijkvoorbeelden en instrumenten op: pratenoverlevensvragen.nl

Geestelijke verzorging thuis

Het is nu mogelijk om in de vertrouwde thuisomgeving ondersteuning te krijgen bij zingeving en levensvragen. De gesprekken worden vergoed voor de volgende groepen:

- Mensen vanaf 50 jaar en ouder
- Volwassenen die ongeneeslijk ziek of kwetsbaar zijn, hun naasten en mantelzorgers
- Gezinnen met een ernstig ziek kind (t/m 18 jaar)

Centrum voor Levensvragen

Vanuit een Centrum voor Levensvragen werken geestelijk verzorgers met o.a. de huisarts, de praktijkondersteuner, (palliatief) wijkverpleegkundige, Wmo-consulent, sociaal werker, en met mantelzorgorganisaties en vrijwilligers(organisaties). Er zijn geestelijk verzorgers met een specialisatie, zoals begeleiding van senioren, of mensen met een ongeneeslijke aandoening (zoals dementie, COPD, hartziekten).

Verwijzers kunnen contact opnemen of doorverwijzen naar een Centrum voor Levensvragen in de buurt of een Netwerk Integrale Kindzorg in de regio. Mensen kunnen ook zonder verwijzing een gesprek aanvragen.

Vind een Centrum voor Levensvragen

- Bel het landelijk nummer voor Zingeving en Levensvragen: **085 00 43 063**
- Kijk op de kaart van het Centrum voor Levensvragen voor een centrum bij jou in de buurt: centravoorlevensvragen.nl

