



BEATRIJS HOFLAND, GEESTELIJK VERZORGER

ZINGEVING IN 5D: LEVEN MET IBD



EEN INTRODUCTIE





VERTEL JE VERHAAL

- Verkennen wat voor jou betekenisvol is
- Ruimte voor herkenning en reflectie



THE TRUE MEANING OF
LIFE IS TO PLANT TREES,
UNDER WHOSE SHADE YOU
DO NOT EXPECT TO SIT.

– NELSON HENDERSON

Leven met IBD raakt:



GEZONDHEID
EN ENERGIE



VANZELFSPREKEND-
HEID



CONTROLE



TOEKOMST-
VERWACHTINGEN



VERLIES

GROTE WOORDEN

Het gaat om de ‘ultimate concerns’:
sterfelijkheid, vrijheid, isolement en zinloosheid

Verlies als onderdeel van het leven

- Dingen loslaten
- Aanpassen
- Opnieuw zoeken naar balans



'Stel je toch voor hoe wij
zouden zijn als we minder
bang waren.'

EEN ANDERE KIJK OP VERLIES:

VERLIES IS NIET IETS OM “OP TE LOSSEN”
MAAR IETS OM MEE TE LEREN LEVEN
HET KAN OOK LEIDEN TOT GROEI EN VERDIEPING



ZINGEVING IN 5 DIMENSIES

WE KIJKEN VANDAAG NAAR 5
GEBIEDEN:





FYSIEKE DIMENSIE

- Wat merk je in je lichaam?
- Wat is veranderd?
- Waar heeft je lichaam nu behoefte aan?



Cognitief

COGNITIEVE DIMENSIE

- Welke gedachten spelen vaak door je hoofd?
- Waar maak je je zorgen over?
- Wat zou je willen begrijpen?
 - Wat vertelt jou levensverhaal over jou?



EMOTIONELE DIMENSIE



- Welke gevoelens komen voorbij?
- Verdriet, boosheid, angst, hoop?
- Emoties kunnen signalen zijn om nog eens verder naar te luisteren

SOCIALE DIMENSIE



- **Wie zijn belangrijk voor jou?**
- **Waar vind je steun?**
- **Wie ben je onderweg verloren?**
- **Wat heb je nodig van anderen?**

EXISTENTIËLE DIMENSIE

- Wat heb je verloren?
- Wat verlang je?
- Wat geeft jouw leven betekenis?



DE UITNODIGING

keuze uit 5, zie
werkboekje.

Kies die dimensie waar
je het minste mee hebt
om die te gaan
onderzoeken

CREATIEVE EN
REFLECTIEVE
OEFENINGEN



NEEM ER DE TIJD
VOOR



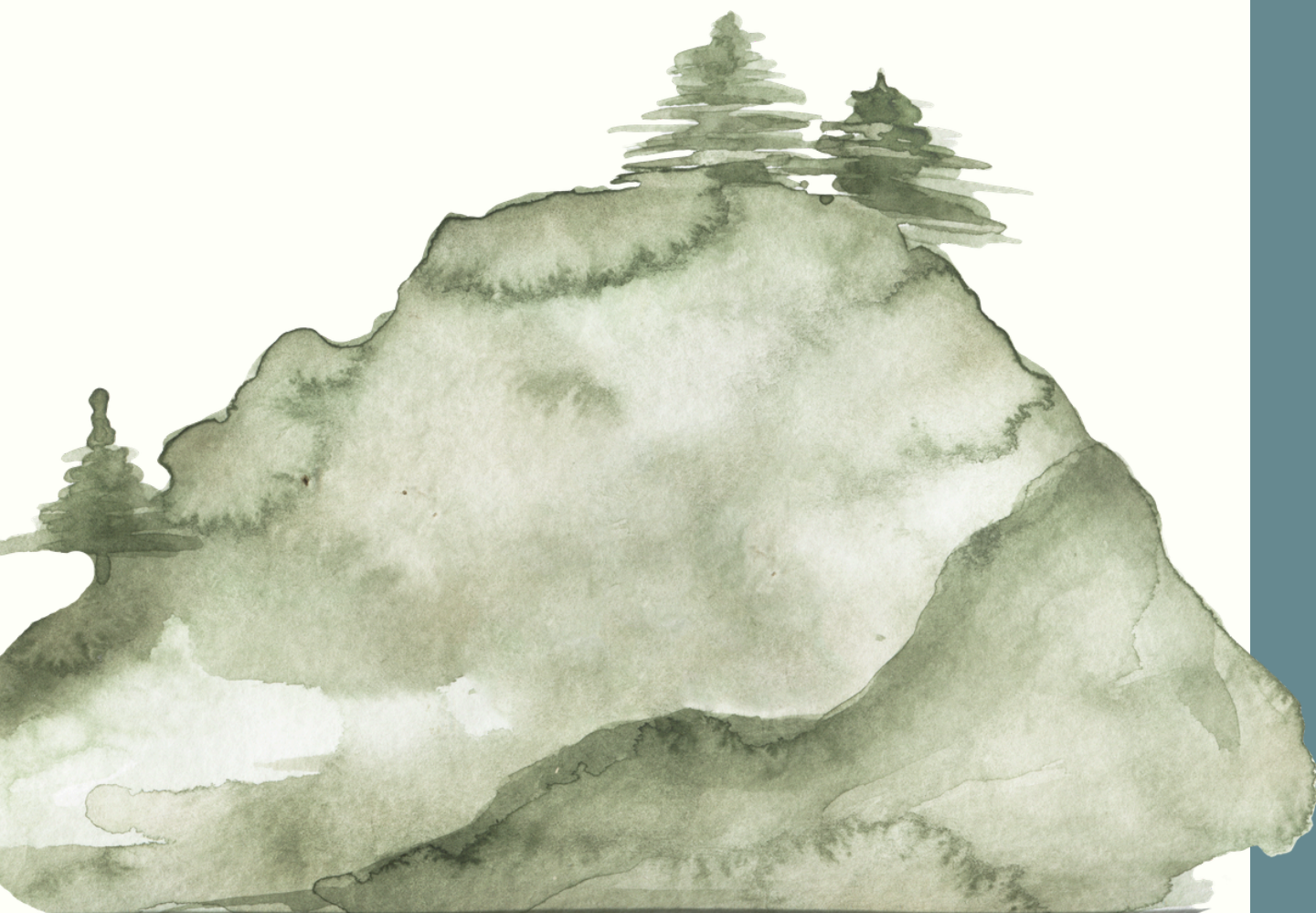
RUIMTE VOOR
JOUW VERHAAL



wat neem je mee?



- Nieuwe inzichten over jezelf
- Herkenning en verbinding
- Kleine stappen richting meer balans en zingeving



MAY YOUR CHOICES
REFLECT YOUR HOPES,
NOT YOUR FEARS." —
NELSON MANDELA



”





Bronnen:

Carlo Leget en Mai-Britt Guldin: Verlieskunst

Rainer Maria Rilke: gedicht

Crystal Parks, René Gude, Gaby Jacobs, Peter Derkx: zingeving

Neem contact op voor vragen en verduidelijkingen

E-MAILADRES

info@vindplaatszingeving.nl



BEATRIJS HOFLAND



GEESTELIJK VERZORGER VINDPLAATS ZINGEVING