

Luisteren in lagen

Korte workshop contact in Proactieve Zorgplanning

albert
schweitzer

Beatrijs Hofland
geestelijk verzorger



Korte Workshop – Luisteren in lagen: Contact in Proactieve Zorgplanning

Voor zorgprofessionals

Duur: minimaal 30 minuten

Doelgroep: Verpleegkundigen betrokken bij PZP-gesprekken ASZ

Thema: Diep luisteren als basis voor betekenisvolle communicatie over wensen rond leven, zorg en sterven

Doel van de workshop

- Ervaren wat diep luisteren betekent en wat het vraagt in de ziekenhuispraktijk
 - Bewustwording van de eigen luisterstijl en de invloed daarvan op PZP-gesprekken
 - Kennismaken met het luisterraster van Erhard Weiher en de Deep Listening-benadering van Rosamund Oliver
 - Leren aanwezig te zijn bij moeilijke onderwerpen zonder te fixen, oplossen of invullen
-

Opbouw workshop

1. Introductie

- Welkom, doel en kader van de workshop
- Korte kennismakingsronde: “Wat betekent goed luisteren voor jou in gesprekken over levenseinde?”

2. Mini-lezing: Twee Luistermodellen



Luisteren in lagen



1



-Feiten -

feitelijke uitspraak: 'dit is er gebeurd/dit is er nu...'

2



-Emoties -

gevoelens: 'ik voel me....'

3



Biografie

sociale identiteit: 'ik was/ ben iemand die...'

4



Zingeving - spiritualiteit-

zonder dit is er/voel ik me/ben ik....
of: zo belangrijk is dit voor me...

In elk verhaal zijn alle lagen vertueven!

Vragen die je kunt stellen:



- Wat is nu belangrijk voor je?
- Wie is je tot steun?
- Hoe kan ik je daarbij helpen?

a. Het luisterraster van Weiher

De kunst is om zo zorgvuldig mogelijk en stapje voor stapje aandacht te schenken aan alle lagen, zodat je uiteindelijk uitkomt bij de 4e laag, die over spiritualiteit. Daar ontdek je namelijk wat de patiënt echt bezighoudt.

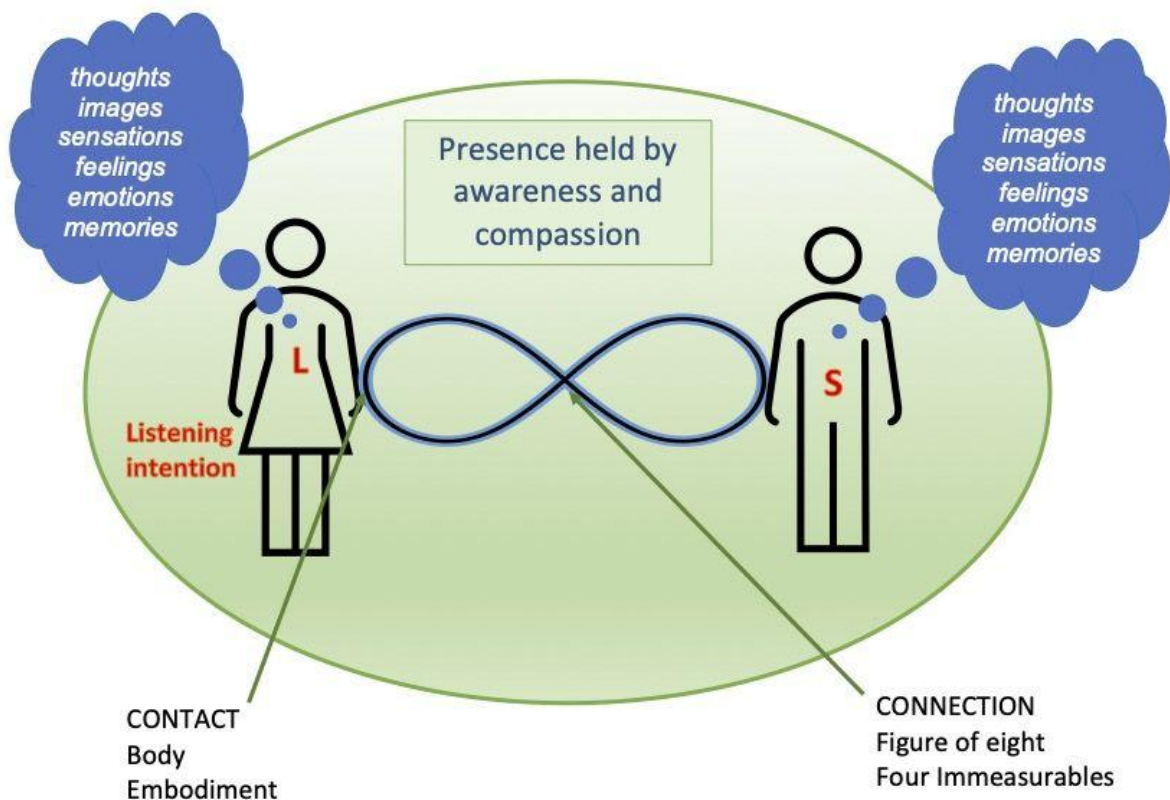
1 De feitenlaag

2 De laag van de emoties

3 De laag van de identiteit

4 De laag van de spiritualiteit/zingeving

Bron <https://www.zorgwelzijn.nl/als-je-client-zwijgt-en-zichtbaar-worstelt-doorvragen-in-kleine-stapjes/>



<https://www.eamba.net/>

b. Deep Listening volgens Rosamund Oliver

- Luisteren vanuit aanwezigheid, zonder oordeel
- Luisteren met het hele lichaam en hart
- Stilte als ruimte voor de ander

“Deep listening is not about the answer. It's about holding the space for truth to emerge.”

3. Luisteroefening

In tweetallen: oefenen met luisteren in twee rondes

Ronde 1 – gewoon luisteren

- Eén persoon vertelt 5 minuten over een patiëntgesprek waarin zorg of grenzen rond levenseinde ter sprake kwamen.
- De ander luistert zoals hij/zij normaal zou doen.

Ronde 2 – deep listening

- Nu herhalen met volledige aanwezigheid, aandachtig zwijgen, en bewust ruimte laten (resonerend luisteren).
- Geen onderbreking, geen advies. Alleen ‘zijn’ bij het verhaal.

Reflectie in tweetal:

- Hoe was het om echt gehoord te worden?
 - Wat gebeurde er in je lichaam, aandacht, houding?
-

4. Toepassing in PZP-context

- Wat helpt PZP-gesprekken open te houden?
 - Wat maakt dat je soms in ‘oplossingsmodus’ schiet?
 - Wat kun je meenemen uit het luisterraster en Deep Listening in je volgende PZP-gesprek?
-

5. Persoonlijk voornemen & afronding

- Wat is jouw aandachtspunt bij luisteren komende week?
 - Deel eventueel in de groep.
 - Korte evaluatie / feedback / mogelijkheid tot vervolg of verdieping.
-

Meer lezen?

De Deep Listening-methode, 'Awareness Centred Deep Listening', werd twintig jaar geleden ontwikkeld als training door psychotherapeut en boeddhist Rosamund Oliver en wordt nu internationaal onderwezen door een team van gecertificeerde trainers. Het is een eenvoudige maar krachtige methode, gebaseerd op moderne psychologie en contemplatieve tradities, die luisteraars ondersteunt bij het benutten van hun aangeboren bewustzijn en inzicht, terwijl ze naar zowel anderen als zichzelf luisteren.

Dit gezamenlijke proces is geworteld in de compassievolle belichaming van de luisteraar die door de methode wordt ontwikkeld. Het programma begon in de palliatieve zorg en wordt nu breed onderwezen in de gezondheidszorg en andere professionele settings.

<https://www.eamba.net/10-november-deep-listening-with-rosamund-oliver-and-chantal-bergers-avec-fairouz-vergnes-pour-la-traduction-en-francais/>

Open, Ontvankelijk en Compassievol luisteren

De Deep Listening methode helpt ons subtiële luisterkanalen in onszelf te openen, waarbij we luisteren naar zowel de uitgesproken als de onuitgesproken communicatie van de ander. Door volkomen aanwezig te zijn bij wat zich ontvouwt, door **puur** te luisteren, stelt de luisteraar zich open, ontvankelijk en compassievol op in de communicatie.

<https://goedgesprk.training/aanbod/deep-listening-training-acdlt/>

<https://www.deeplistingtraining.com/>

Over de vragenlijst USD-4D

- Leg aan de patiënt uit waarom je het USD-4D wilt gebruiken.
- Patiënt vult de vragenlijst in, indien nodig of wenselijk kan een naaste of zorgverlener dit doen voor de patiënt.
- Het is mogelijk om het invullen van het USD-4D en het gesprek te combineren. Je stelt de vragen dan aan de patiënt, noteert de score die de patiënt aangeeft en gaat meteen in gesprek over het antwoord.

Indeling USD-4D

(numerieke schaal van 0 tot 10)

Lichamelijk (9)

pijn – vermoeidheid – droge mond – eetlust – uitscheidingsproblemen – benauwdheid – slaapproblemen – slikklachten – misselijkheid

Psychisch (2)

angst – somberheid

Sociaal en spiritueel (5)

toekomen aan zichzelf – relatie met dierbaren – draagkracht – gedachten over levenseinde – balans opmaken

Samenvattend in kwaliteit van leven (2)

algeheel welbevinden – waardegevoel

Tips voor het gesprek

- Bespreek de scores met de patiënt en nodig uit om aan te geven wat als eerste aandacht nodig heeft.
- Neem er even de tijd voor, zodat je ook werkelijk met de patiënt in gesprek kunt, het USD-4D is geen "afvinklijstje", maar een gesprekshulpmiddel.
- Enkele voorbeeldzinnen om het gesprek te beginnen:
 - Ik lees dat u ... hebt opgeschreven. Wilt u mij hier iets meer over vertellen?
 - Wat betekent het voor u dat u last hebt van ...?
 - Zullen we samen naar uw klachten en zorgen kijken via het USD-4D?
- Vertel de patiënt en naasten dat er voor hen informatie te vinden is op overpalliatievezorg.nl.
- Vraag aan je patiënten hoe ze het gebruik van het USD-4D ervaren. Het is een bewezen effectief hulpmiddel, maar geen doel op zich.

Opvolging na het gesprek:

- Noteer de uitkomsten en het verloop van de symptomen of zorgen die de patiënt belangrijk vindt in het zorgdossier en bespreek ze met het multidisciplinaire zorgteam.
- Vraag hulp of advies aan collega's met aanvullende expertise of van andere disciplines voor problemen of zorgen van de patiënt waar je zelf niet meteen antwoord op hebt.
- Gebruik de landelijke richtlijnen palliatieve zorg voor het kiezen van de juiste interventies voor de symptomen die de patiënt belangrijk vindt.

[https://palliaweb.nl/meetinstrumenten/utrecht-symptoom-dagboek-4-dimensionaal-\(usd-4d\)](https://palliaweb.nl/meetinstrumenten/utrecht-symptoom-dagboek-4-dimensionaal-(usd-4d))

INTRODUCEREN

- Stel een introductievraag die bij de situatie past:

- Kunnen we praten over hoe u de toekomst ziet?
- Door over de toekomst te praten, kunnen we ons voorbereiden. We bespreken wat nu en in de toekomst belangrijk voor u is en welke zorg daarbij past.
- Ik wil graag goede zorg bieden, maar daarvoor moet ik weten wat u als goede zorg ziet, welke zorg bij u past. Kunnen we het daarover hebben?
- Sommige mensen vragen zich af 'wat als mijn gezondheid verslechtert?' Kunnen we daarover praten?
- Sommige mensen hebben ideeën over welke zorg en behandelingen ze in de toekomst wel of niet willen. Denkt u daar weleens over na?

bron

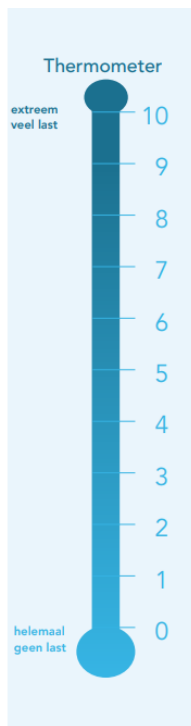
[https://palliaweb.nl/getattachment/6d1e481c-d568-4425-a83e-39a03554f531/gesprekskaart-proactieve-zorgplanning-\(1\).pdf?lang=nl-NL](https://palliaweb.nl/getattachment/6d1e481c-d568-4425-a83e-39a03554f531/gesprekskaart-proactieve-zorgplanning-(1).pdf?lang=nl-NL)

lastmeter

Invuldatum:

(dag - maand - jaar)

Vul eerst de thermometer in:
Omcirkel het nummer op de thermometer dat het best samenvat hoeveel last u de afgelopen week (inclusief vandaag) hebt gehad op lichamelijk, emotioneel, sociaal en praktisch gebied.



© IKNL 2008

Probleemlijst

Wilt u voor onderstaande gebieden aangeven of u de afgelopen week (inclusief vandaag) hier moeite mee hebt gehad of problemen bij hebt ervaren. Wilt u elke vraag beantwoorden?

Als u Ja hebt geantwoord, wilt u dan met een cijfer van 1-10 aangeven hoeveel moeite of problemen u hebt ervaren? (1 = nauwelijks moeite of problemen en 10 = extreem veel moeite of problemen).

- | ja | indien ja, hoeveel | nee | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--|
| ☐ | ☐ | ☐ | Praktische problemen |
| ☐ | ☐ | ☐ | zorg voor kinderen |
| ☐ | ☐ | ☐ | wonen / huisvesting |
| ☐ | ☐ | ☐ | huishouden |
| ☐ | ☐ | ☐ | vervoer |
| ☐ | ☐ | ☐ | werk / school / studie |
| ☐ | ☐ | ☐ | financiën |
| ☐ | ☐ | ☐ | verzekering |
| ☐ | ☐ | ☐ | Gezins- / sociale problemen |
| ☐ | ☐ | ☐ | omgang met partner |
| ☐ | ☐ | ☐ | omgang met kinderen |
| ☐ | ☐ | ☐ | omgang met familie / vrienden |
| ☐ | ☐ | ☐ | Emotionele problemen |
| ☐ | ☐ | ☐ | greep hebben op emoties |
| ☐ | ☐ | ☐ | herinneren van dingen |
| ☐ | ☐ | ☐ | zelfvertrouwen |
| ☐ | ☐ | ☐ | angsten |
| ☐ | ☐ | ☐ | neerslachtigheid / somberheid |
| ☐ | ☐ | ☐ | spanning |
| ☐ | ☐ | ☐ | eenzaamheid |
| ☐ | ☐ | ☐ | concentratie |
| ☐ | ☐ | ☐ | schuldgevoel |
| ☐ | ☐ | ☐ | controleverlies |
| ☐ | ☐ | ☐ | Religieuze/spirituele problemen |
| ☐ | ☐ | ☐ | zin van het leven / levensbeschouwing |
| ☐ | ☐ | ☐ | vertrouwen in God / geloof |

- | ja | indien ja, hoeveel | nee | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------------------|
| ☐ | ☐ | ☐ | Lichamelijke problemen |
| ☐ | ☐ | ☐ | uiterlijk |
| ☐ | ☐ | ☐ | veranderende urine – uitscheiding |
| ☐ | ☐ | ☐ | verstopping / obstipatie |
| ☐ | ☐ | ☐ | diarree |
| ☐ | ☐ | ☐ | eten |
| ☐ | ☐ | ☐ | opgezwollen gevoel |
| ☐ | ☐ | ☐ | koorts |
| ☐ | ☐ | ☐ | mondslijmvlies |
| ☐ | ☐ | ☐ | misselijkheid |
| ☐ | ☐ | ☐ | droge, verstopte neus |
| ☐ | ☐ | ☐ | pijn |
| ☐ | ☐ | ☐ | seksualiteit |
| ☐ | ☐ | ☐ | droge, jeukerige huid |
| ☐ | ☐ | ☐ | slaap |
| ☐ | ☐ | ☐ | benauwdheid |
| ☐ | ☐ | ☐ | duizeligheid |
| ☐ | ☐ | ☐ | praten |
| ☐ | ☐ | ☐ | smaakvermogen |
| ☐ | ☐ | ☐ | veranderingen in gewicht |
| ☐ | ☐ | ☐ | tintelingen in handen / voeten |
| ☐ | ☐ | ☐ | wassen / aankleden |
| ☐ | ☐ | ☐ | dagelijkse bezigheden |
| ☐ | ☐ | ☐ | moeheid |
| ☐ | ☐ | ☐ | conditie |
| ☐ | ☐ | ☐ | spierkracht |

Andere problemen

Zou u met een deskundige willen praten over uw problemen?
☐ ja ☐ misschien ☐ nee

- Zo ja, met wie?**
- | | |
|--|--|
| ☐ verpleegkundige | ☐ geestelijk verzorger |
| ☐ diëtist | ☐ psycholoog |
| ☐ fysiotherapeut | ☐ lotgenoten |
| ☐ maatschappelijk werker | ☐ iemand anders |

<https://www.kanker.nl/hulp-en-ondersteuning/lastmetertel>