

■ HAND-OUT VOOR DEELNEMERS

ZINGEVINGSVRAGEN HERKENNEN EN BESPREKEN (POH-GGZ)

WAAROM ZOU JE DAT DOEN?



MORELE STARTVRAAG ★→★

“Telt het
voor jou ★→★
dat dit ★→★
bij mij ★
almaar weer ★
pijn doet ★
zo gaat ★
en stoppen moet?”

“Telt het – voor jou – dat dit – bij mij – almaar weer –
zo gaat – pijn doet – en stoppen moet?”

Bron: Andries Baart en <https://www.presentie.nl>

vindplaatszingeving.nl

□ WAT IS ZINGEVING?

Zingeving gaat over de vraag: WAT DOET ER VOOR MIJ TOE?

1

WAAR GAAT ZINGEVING OVER?



-Alledaagse zin (daily meaning)= 'Hier kom ik mijn bed voor uit'



-Ultieme zin (existential meaning)= 'Dit maakt dat ik het volhoud'



*Baumeister, R.F. 1991
*Gude, R. 2017
*Park, C.L., 2017

Het is een onderliggende laag bij veel psychische klachten.

Belangrijke zingevingsbehoefte:

- Doelgerichtheid
- Eigenwaarde
- Verbondenheid
- Begrijpelijkheid
- Controle
- Moreel handelen
- Transcendentie
- Verwondering

⚠ WANNEER SPEELT ZINGEVING?

WANNEER RAAKT DE ZIN ZOEK?

Praktische en relationele factoren!

- lichamelijke klachten
- psychische klachten
- negatieve gedachten en emoties
- moeite om hulp te vragen
- onbegrip van anderen



Let op signalen zoals:

- “Wat heeft het nog voor zin?”
- “Ik voel me leeg”
- Veel waarom-vragen
- Metaforen (“ik zit vast”, “alles is donker”)
- Klachten die niet verbeteren

☞ Vraag jezelf af: *gaat dit over een klacht/symptoom of over betekenis/zinverlies?*

□ 4 STAPPEN IN HET GESPREK

1. SIGNALEREN

- “Wat maakt dit zo zwaar voor u?”

2. VERKENNEN

- “Wat betekent dit voor uw leven?”

3. VERBINDEN (ZINBRONNEN)

- “Wat geeft u nog kracht?” “Wie of wat helpt u?”

4. PERSPECTIEF

- “Wat zou een kleine stap zijn?”

ZINBRONNEN



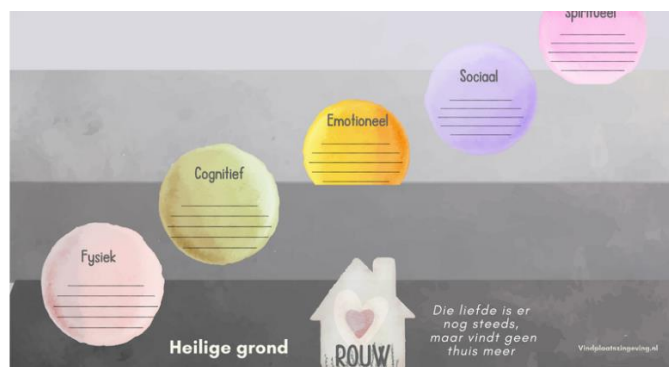
🔗 ZINBRONNEN (VOORBEELDEN)

- Relaties
- Natuur
- Herinneringen
- Zorg voor anderen
- Activiteiten / beweging
- Waarden

ZINVERLIES

2

LEREN VANUIT VERLIESKUNST



Het Integratieve Procesmodel (IPM)
Guldin en Leget

**“HOEWEL VERLIES PIJNLIJK IS, KAN HET OOK LEIDEN TOT
EXISTENTIËLE GROEI. DOOR HET AANGAAN VAN ROUW KUNNEN
MENSEN NIEUWE INZICHTEN VERKRIJGEN EN EEN DIEPER
BEGRIP VAN ZICHZELF EN HET LEVEN ONTWIKKELEN”[GULDIN
EN LEGET]**

ZINVERLIES



CASUISTIEK
WELKE HERKEN JE?



EENZAAMHEID



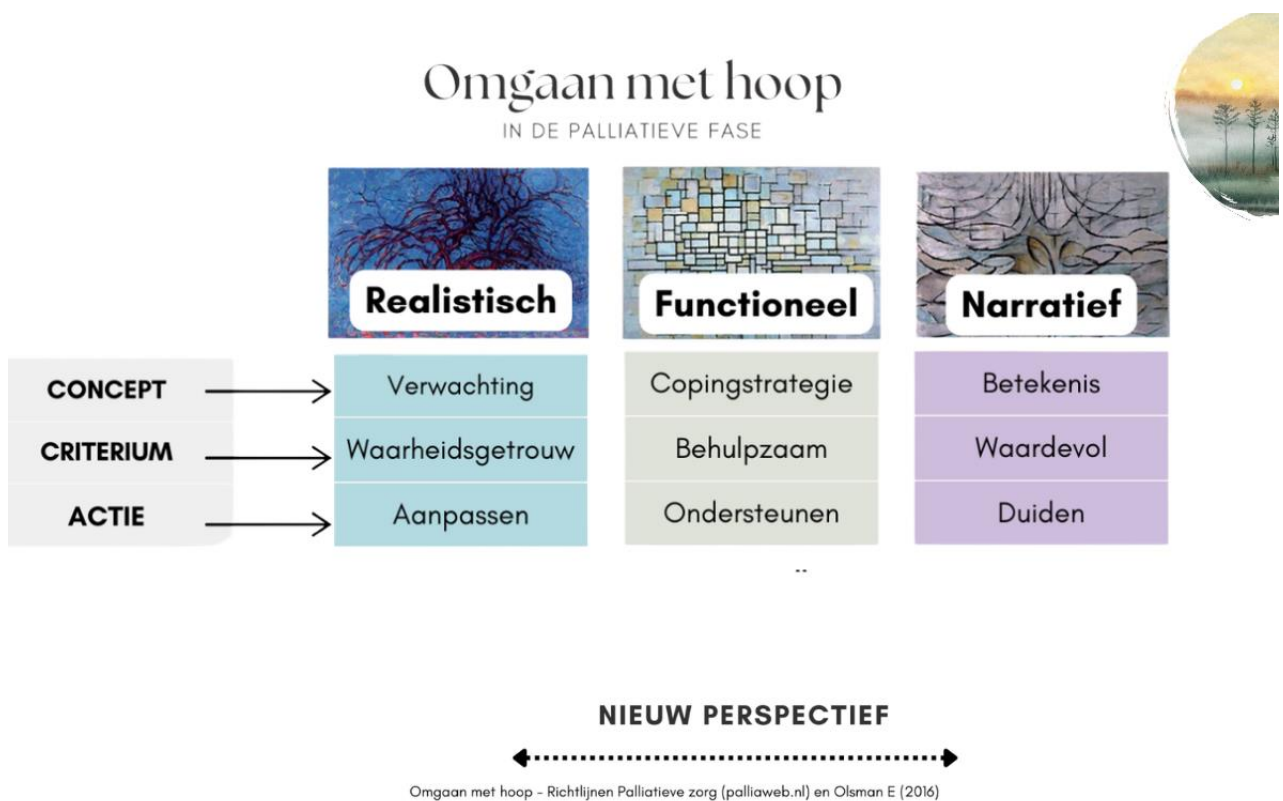
VERLIES VAN GEZONDHEID



DOODSWENS

2 B. LEREN VANUIT HOOP

- hoop als **verwachting**: verwachten dat iets werkelijk gebeuren zal;
- hoop als **coping**: steun hebben aan de gedachte dat de toekomst nog open is en/of
- hoop als **zingeving**: iets heel belangrijk vinden en steek daarbij in tijdens het gesprek, afgestemd op de behoefte van de patiënt en naasten.
- [Erik Olsman]



WERKEN MET METAFOREN

VEELVOORKOMENDE METAFOREN:

- “Ik zit vast” → geen perspectief
- “Alles is leeg” → verlies van betekenis
- “Ik ben mezelf kwijt” → identiteitsverlies



“Ik ben de weg kwijt”
“Ik kom nergens meer”
“Ik zit vast”

BEWEGING / RICHTING



“Het voelt zwaar”
“Alles ligt op mijn schouders”

DRUK / GEWICHT



“Mijn leven is leeg”
“Ik voel me een lege huls”

LEEGTE / VERLIES



“Mijn hoofd is een warboel”
“Alles loopt door elkaar”

CHAOS / CONTROLEVERLIES



HOE GA JE ERMEE OM?

1. Herkennen
2. Doorvragen
3. Meebewegen in beeld
4. Betekenis verkennen

Voorbeeldvragen:

- “Waar zit u precies vast?”
- “Ziet u ergens licht?”

MINI-GESPREKSKAART METAFOREN



1. Hoor ik beeldspraak?
→ noteer de metafoor

2. Vraag door
→ "Vertel. Hoe is dat voor u?"

3. Blijf in het beeld, sluit aan
→ gebruik dezelfde metafoor

4. Verken betekenis
→ gaat het over identiteit, waarden, richting?

Effect: snellere signalering van zinverlies

vindplaatszingeving.nl

🗨️ HOUDING VAN DE POH-GGZ

- Open vragen stellen
- Stilte toelaten
- Normaliseren
- Niet oplossen, maar onderzoeken

🔄 KLEINE STAPPEN RICHTING HERSTEL

- Contact herstellen
- Activiteit oppakken
- Naar buiten gaan
- Reflecteren op waarden

3

3 VRAGEN

!ELF DOEN OF)ORVERWIJZEN



• wat houdt u in het bijzonder bezig op dit moment?



• aan wat of wie had u steun in eerdere situaties?



• wie zou u op dit moment graag bij u willen hebben ter ondersteuning

🔄 WANNEER DOORVERWIJZEN?

- Diepe existentiële vragen
- Vastlopen in zinverlies
- Behoefte aan levensbeschouwing

→ Geestelijk verzorger / rouwbegeleiding / maatschappelijk werk



□ KERNBOODSCHAP

Zingeving is geen extra onderwerp, maar een kernlaag van herstel.