

2026



drs Beatrijs Hofland
geestelijk verzorger

Worksheets
De stilte tussen de zinnen
existentiële vragen in de huisartsenpraktijk

Doelen



1

Verkennen: zingeving en existentieel zinverlies bij patiënten

2

Leren: Verlieskunst (Guldin & Leget)+
het diamantmodel van Leget
Hoop (Erik Olsman)
en
Metaforen

3

Doen: Zelf doen of doorverwijzen



WAAROM ZOU JE DAT DOEN?



MORELE STARTVRAAG



“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

VERLIESKUNST: DE BASIS



Hoe herken jij zinverlies bij een patiënt met depressieve klachten?
Wanneer zou jij doorverwijzen, bijvoorbeeld naar een geestelijk verzorger?
Vertel een moment waarop je zelf betekenis vond in een moeilijke situatie.

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

2

A. LEREN VANUIT DIAMANTMODEL



INNERLIJKE RUIJTE



ZINBRONNEN



<p>Iets maken</p>	<p>Gelijkheid</p>	<p>Muziek</p>	<p>Dromen</p>	<p>Familie/vrienden</p>	<p>Gezondheid</p>
<p>Leven met/in de natuur</p>	<p>Iets nalaten</p>	<p>Schilderkunst</p>	<p>Kracht</p>	<p>Geloof</p>	<p>Geluk</p>
<p>Praten en luseren</p>	<p>Respect</p>	<p>Dans</p>	<p>Houvast</p>	<p>Samen eten</p>	<p>Nieuwe dingen leren</p>
<p>Plezier en feest</p>	<p>Vrijheid</p>	<p>Beeldende kunst</p>	<p>Liefde</p>	<p>Samen bewegen</p>	<p>Ontspanning</p>

Zoek de zin



EMOTIE

Ik begrijp niet dat dit me overkomt

Zoek de zin



NACHTRUST

Ik heb vannacht weer niet kunnen slapen

Zoek de zin



BEZOEK

Ik hoop dat mijn familie vanmiddag komt

Zoek de zin



Als ik maar niet zo vermoeid was

Zoek de zin



GEBED

Ik bid altijd om genezing maar ik geloof dat ik niet verhoord word

Zoek de zin



LEVENSMOE

Soms denk ik, het hoeft niet meer

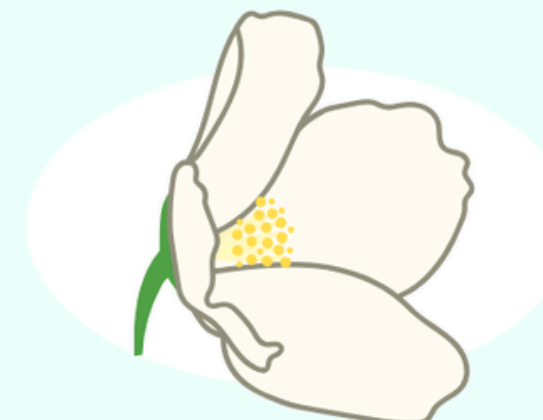
Zoek de zin



DOOD

Ik wil niet als een kasplantje eindigen

Zoek de zin



LEVEN

Ik wil nog wel doorleven, voor mijn kinderen

Omgaan met hoop

IN DE PALLIATIEVE FASE



Realistisch

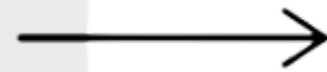


Functioneel



Narratief

CONCEPT

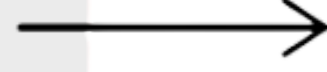


Verwachting

Copingstrategie

Betekenis

CRITERIUM

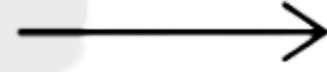


Waarheidsgetrouw

Behulpzaam

Waardevol

ACTIE



Aanpassen

Ondersteunen

Duiden

..

NIEUW PERSPECTIEF



Omgaan met hoop - Richtlijnen Palliatieve zorg (palliaweb.nl) en Olsman E (2016)



3 Casussen

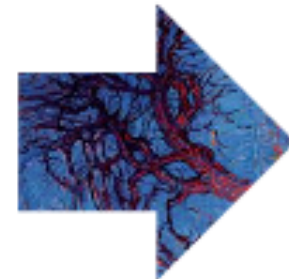
1. Man, 35 jaar, recent gescheiden – “Ik sta op, ga naar werk, maar vraag me af waar ik het eigenlijk nog voor doe.”
2. Vrouw, 52 jaar, hersteld van borstkanker – “Iedereen zegt dat ik blij moet zijn, maar ik voel me leeg en weet niet meer wie ik ben.”
3. Man, 68 jaar, met pensioen sinds een jaar – “Ik heb mijn hele leven gewerkt, en nu vraag ik me af wat mijn nut nog is.”



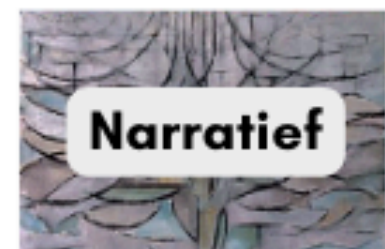
3 Benaderingen



Realistisch



Functioneel



Narratief



.....

.....

.....

METAFOREN

- 1. HERKENNEN
- 2. VERKENNEN

- 3. MEEBEWEGEN
IN DE METAFOOR
- 4. METAFOOR INZETTEN
ALS INTERVENTIE



"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



METAFOREN

1. HERKENNEN

2. VERKENNEN

3. MEEBEWEGEN IN DE METAFOOR

4. METAFOOR INZETTEN ALS INTERVENTIE



“Wat maakt dat het zo zwaar voelt?”

“Wanneer begon dat gevoel?”

“U zegt dat het voelt alsof u vastzit. Waar zit u precies vast?”

“Wat zou helpen om weer in beweging te komen?”



METAFOREN

1. HERKENNEN
2. VERKENNEN

3. MEEBEWEGEN
IN DE METAFOR
4. METAFOR INZETTEN ALS
INTERVENTIE



De reis-metafoor



De kompas-metafoor

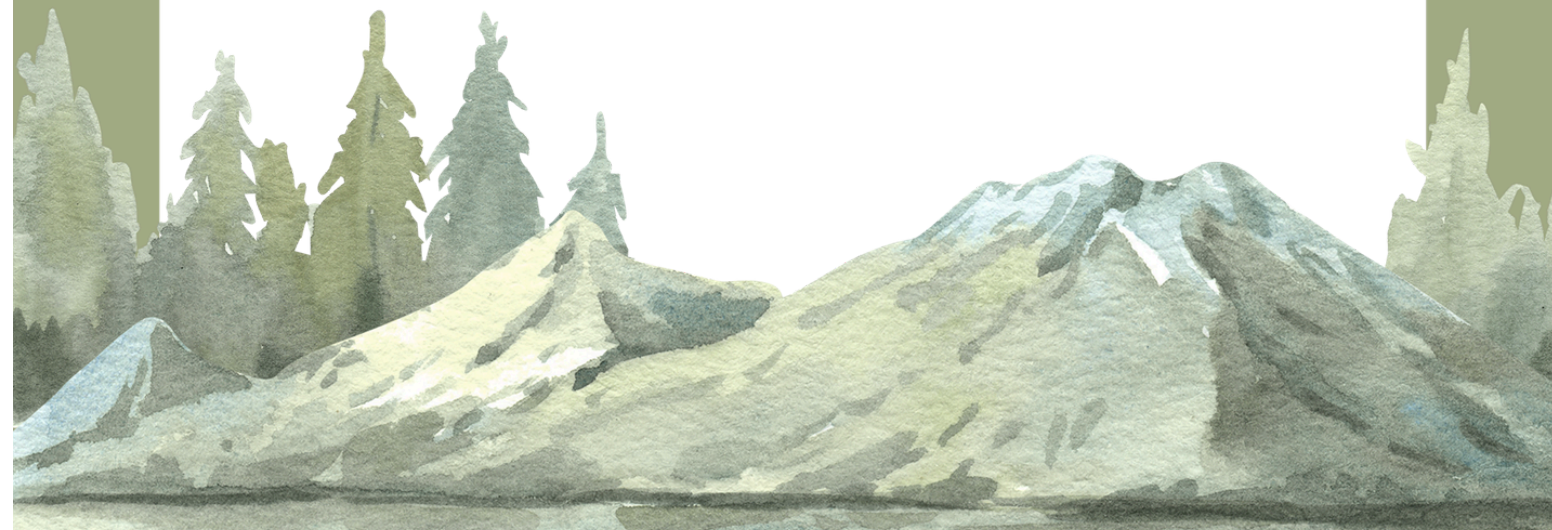
De seizoenen-metafoor



Mini-gesprekskaart voor het consult



1. Hoor ik beeldspraak?
→ noteer de metafoor
2. Vraag door
→ "Hoe is dat voor u?"
3. Blijf in het beeld
→ gebruik dezelfde metafoor
4. Verken betekenis
→ identiteit, waarden, richting



3

ZELF DOEN OF DOORVERWIJZEN

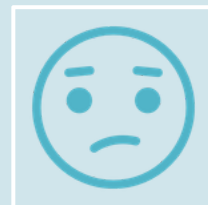
3 VRAGEN



- 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

*verkenningvragen van het Mount Vernon Cancer Network (MVCN)



Existentiële ervaringen en zingeving (Jacobs, 2020)

The propeller; a model of existential/spiritual strength approaches (Haufe et al., 2020).

WANNEER DE ZIN ZOEK RAAKT

Eerste hulp bij zinverlies

IDENTITEIT

Wat: identiteit versterken, behoud van initiatief, keuzemogelijkheden ervaren, eigen activiteiten voortzetten, rollen

Hoe: initiatieven ondersteunen, vaardigheden uit verleden aanboren.

HOOP

Wat: hoop versterken, speciale doelen stellen

Hoe: versterken van de verbeelding, stellen wondervraag, deelname groepen/rituelen.

INNERLIJKE RUIJTE

Wat: open houding voor patiënt, zorgverlener, naaste, ruimte bieden voor diepere emoties en spanningsvelden

Hoe: herkennen thema's ahv spanningsvelden Ars Moriendi model Leget

KRACHTBRONNEN

Wat: dagelijkse zingeving versterken. Dagelijkse routines en activiteiten volhouden geeft gevoel dat het leven doorgaat, dat niet alles verloren is

Hoe: vragen naar dagelijkse activiteiten en routines, helpen met deze mogelijk te maken

VERBINDING

Wat: verbinding herstellen of verstevigen, blijkt belangrijkste element te zijn als tegengif tegen zinverlies en tegen existentiële eenzaamheid en mogelijke traumatisering door ziekte ervaringen.

Hoe: naasten betrekken, verbinden met traditie/God/hogere/natuur/kunst

SPIRITUELE NALATENSCHAP

Wat: nalatenschap (spirituele) verkennen en benoemen.

Hoe: vragen naar waar iemand trots op is, kunnen ontvangen en geven van zorg kinderen/kleinkinderen/belangrijke naasten betrekken

bronnen: M. Haufe (2020) en Leget (2003) overneembaar bij: <https://www.leget.nl/>



Zin in 5 stappen

Zingeving praktisch gemaakt voor POH-GGZ

1. Luisteren (narratief)
2. Signaleren: herken zingevingssignalen
3. Verhelderen (betekenis)
4. Verbinden met zinbronnen
5. Kleine stappen (richting herstel)

ABC VAN DOORVERWIJZING

*Ondersteunen bij
zingevingsvragen*

Begeleiding

Aandacht

*Signaleren van
zingevingsvragen*



Crisis

*Doorverwijzen naar bv.
geestelijk verzorger*



TAKE HOME MESSAGE

Betekenis

Zingevingsvragen zitten vaak onder de klacht.
Door te luisteren, te verhelderen en kleine stappen te verkennen, help je cliënten niet alleen klachten verminderen maar weer betekenis ervaren.



Metaforen en hoop

Oefen in de komende weken met het herkennen van het woordje of thema 'hoop' in de gesprekken die je voert, ook met collega's. Ontdek welke categorie hier wordt bedoeld. Probeer metaforen te herkennen en werk ermee.



Verhalen

Luister naar de verhalen! Daar liggen vaak de grootste zinbronnen in verborgen

