

Vindplaats zingeving



vindplaatszingeving.nl



infinity



MINDFUL ADEMEN

Volg met je vinger het symbool en concentreer je op je inademen en uitademen.



Beatrijs Hofland geestelijk verzorger



ADEM TOT RUST

5 stappen naar adem ruimte

1

Adem rustig in door je neus (niet te diep)

2

Adem langzaam uit door getuile lippen, alsof je door een rietje blaast

3

Probeer 4 seconden uit te ademen

4

Herhaal dit een paar keer

5

Niet: "ik mag niet bang zijn."
Wel: "ik mag bang zijn én ik kan leren ermee om te gaan op een manier die ruimte laat voor wat ik belangrijk vind"



Tip: Oefen dit ook op momenten dat je rustig bent. Dan wordt het makkelijker om de oefening te gebruiken wanneer de angst sterker wordt.

Basis

vriendelijkheid

#vindplaatscompassie

Hoe aardig
ben jij eigenlijk
voor jezelf?



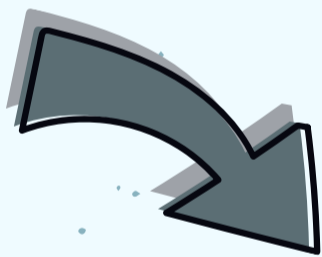
Omarm

Het hele pakket

Al je talenten,
prestaties,
onzekerheden
en angsten



Zeg tegen jezelf



Ik ben oké. Nu. Op
dit moment



onthoud

Het hoeft niet
beter. Het is al
goed.



Effect

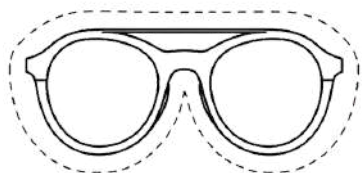
- Energie aan juiste dingen besteden
- Rust en ruimte door loslaten



Tekst:

Dominique Prins-König Yoga4Parkinson

Beeld: Beatrijs Hofland, vindplaatszingeving.nl



Zachte blik



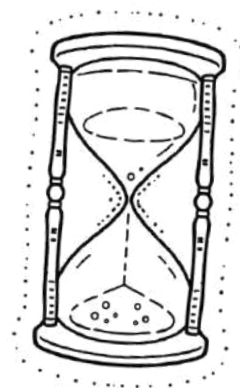
Ademruimte



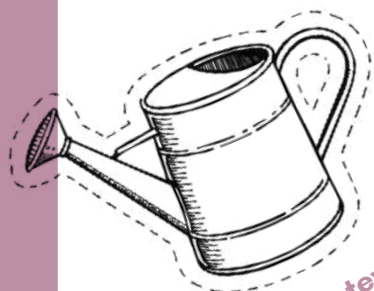
Potje moed



Warmte en liefde



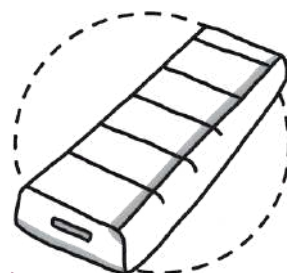
Even stilhouden



Mag het even teveel zijn



Zakje vertrouwen



Reepje mildheid

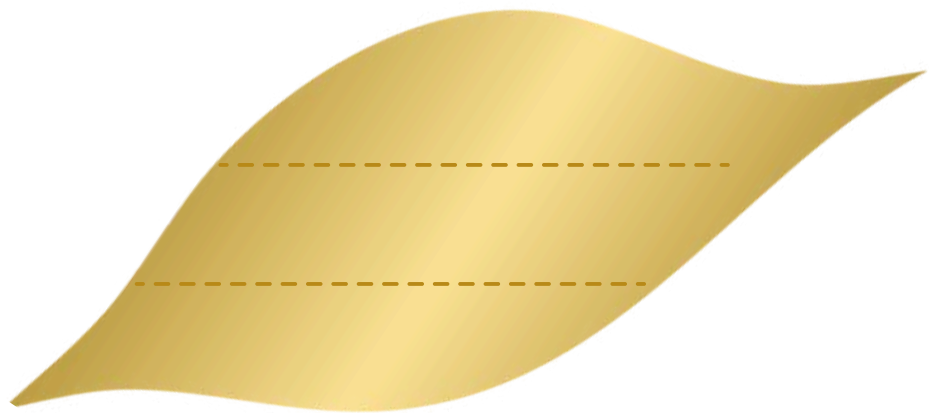
ALS IK NIET MEER BETER WORD...



**WAT IS DAN
GOEDE ZORG VOOR MIJ?**

ALS IK NIET MEER BETER WORD...

IS GOEDE ZORG VOOR MIJ:



Zoek de zin



EMOTIE

Ik begrijp niet dat dit me overkomt

Zoek de zin



NACHTRUST

Ik heb vannacht weer niet kunnen slapen

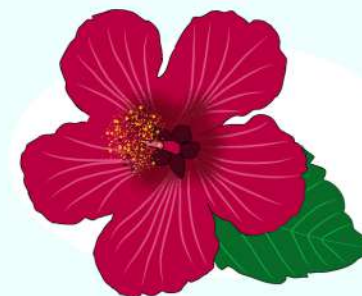
Zoek de zin



BEZOEK

Ik hoop dat mijn familie vanmiddag komt

Zoek de zin



ENERGIE

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

EERSTE HULP
bij zinverlies

- A- Aandacht = signaleren
- B- Begeleiding= ondersteunen
- C- Crisis = doorverwijzen*

*order in Hix naar
pmc/geestelijk verzorger

EERSTE HULP
bij zinverlies

- A- Aandacht = signaleren
- B- Begeleiding= ondersteunen
- C- Crisis = doorverwijzen*

*order in Hix naar
pmc/geestelijk verzorger

EERSTE HULP
bij zinverlies

- A- Aandacht = signaleren
- B- Begeleiding= ondersteunen
- C- Crisis = doorverwijzen*

*order in Hix naar
pmc/geestelijk verzorger

EERSTE HULP
bij zinverlies

- A- Aandacht = signaleren
- B- Begeleiding= ondersteunen
- C- Crisis = doorverwijzen*

*order in Hix naar
pmc/geestelijk verzorger

EERSTE HULP
bij zinverlies

- A- Aandacht = signaleren
- B- Begeleiding= ondersteunen
- C- Crisis = doorverwijzen*

*order in Hix naar
pmc/geestelijk verzorger

EERSTE HULP
bij zinverlies

- A- Aandacht = signaleren
- B- Begeleiding= ondersteunen
- C- Crisis = doorverwijzen*

*order in Hix naar
pmc/geestelijk verzorger

EERSTE HULP
bij zinverlies

- A- Aandacht = signaleren
- B- Begeleiding= ondersteunen
- C- Crisis = doorverwijzen*

*order in Hix naar
pmc/geestelijk verzorger

EERSTE HULP
bij zinverlies

- A- Aandacht = signaleren
- B- Begeleiding= ondersteunen
- C- Crisis = doorverwijzen*

*order in Hix naar
pmc/geestelijk verzorger



JE HOEFT NIETS UIT TE LEGGEN.
IK LOOP MET JE MEE, STAP VOOR
STAP,
TOT DE WEG WEER EEN BEETJE
LICHTER VOELT.



EEN KLEIN BEGIN DAT
ALTIJD BIJ JULLIE BLIJFT



IK DENK AAN JULLIE,
AAN DE LIEFDE DIE BLIJFT.



LAAT ER RUIMTE ZIJN OM
JEZELF TERUG TE VINDEN



MORELE KWESTIE?

Identificeer de morele lading

Morele
ID card

- Botsing van waarden
- Aanwezigheid van een dilemma
- Vragen over 'goed' en 'fout'
- Betrokkenheid van normen en waarden
- Gevoel van 'wringen' of 'schuren'

MORELE STARTVRAAG



“Telt het

voor jou



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>



MOREEL KOMPAS



- C** Caring about : oog hebben voor
- C** Taking care of: ervoor zorgen dat
- C** Care giving: zorgen voor
- C** Care receiving: reageren op zorg

Tronto, Joan C. (1993). *Moral boundaries: a political argument for an ethic of care.* Routledge, New York.



To Do-or not To Do List

Mijn morele kwestie:



MOET



MAG



IK



IEMAND ANDERS



DIT



IETS ANDERS



NU



ANDER TIJDSTIP



DOEN



OF LATEN

Mijn antwoord:



Leidinggeven bij crisis



4 benaderingen voor een leidinggevende om een veilige en ondersteunende omgeving voor medewerkers creëren, wat het herstel en de veerkracht bevordert.

1

Biedt een veilige ruimte voor communicatie



Zorg ervoor dat medewerkers zich gehoord en gesteund voelen door open communicatie te bevorderen en grenzen te respecteren. Geef ruimte voor gesprekken of extra pauzes indien nodig. Een veilige omgeving vermindert angst en stress.

2



Zorg voor praktische ondersteuning

Bied praktische hulp door tijdelijke aanpassingen in werktijden, werkdruk of verantwoordelijkheden aan. Dit verlicht de emotionele last en helpt medewerkers zich op hun welzijn te concentreren. Dit kan ook begeleiding bij psychologische ondersteuning of een debriefing-sessie inhouden.

3



Wees transparant en informeer

Zorg ervoor dat medewerkers goed geïnformeerd zijn over de situatie met duidelijke en eerlijke informatie, zonder hen te overweldigen met details. Dit helpt onzekerheid en angst te voorkomen en houdt rekening met het tempo van betrokkenen.

4



Stimuleer een cultuur van steun binnen het team

Moedig medewerkers aan elkaar te steunen door informele momenten te organiseren, zoals koffie-kwartiertjes of groepssessies. Dit versterkt de solidariteit en creëert een collectief gevoel van steun en begrip.

Emotionele debriefing



Emotionele reacties



Impact op je dagelijks werk en
verhouding tot collega's



Lichamelijke reacties



Coping en zelfzorg



Steun en samenwerking in
team

Wat zou je graag willen doen om deze moeilijke situatie als
team samen te doorstaan?

Welke hulpbronnen kun je daarbij gebruiken?

ZORGKRACHT

Zelfcompassie



Mild blijven
voor jezelf



Schuld en
schaamte
herkennen



Grenzen voelen

Contact
maken met
wat je
motiveert



Zingeving van binnenuit

Verbinding
met ander



Vertrouwen
laten
groeien

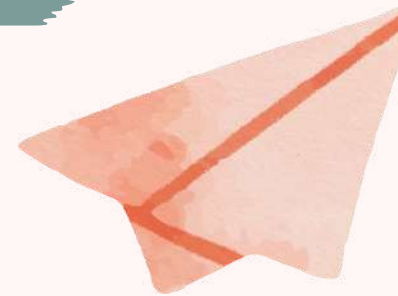


Empathie
vergroten



Stilte

Morele
spanning
laten landen



Waarden
hervinden



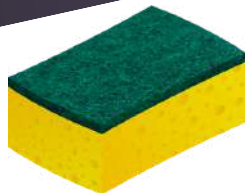
Eerste hulp bij zinverlies



GEESTELIJKE VERZORGING

Beatrijs Hofland: b.m.hofland@asz.nl - tel 46449
Martie Ottens: m.ottens@asz.nl - tel 42835

ETHIEK



Wat: Stimuleren ethisch reflecteren op buitengewone zorg

Hoe: Moreel Beraad, ethische reflectie leiden, medewerkers trainen in ethisch redeneren, deelname Comissie Ethiek

VEERKRACHT



Wat: Na heftige gebeurtenissen kan de draagkracht binnen team te klein en draaglast te groot zijn om gebeurtenis goed te kunnen verwerken.

Hoe: Supervisie, teambegeleiding, reflectie op teamniveau en persoonlijk draagkracht vergroten

PALLIATIEVE ZORG



Wat: Aandacht voor zingeving in de palliatieve fase voor patiënt, zorgverlener en naaste; ruimte bieden voor diepere emoties en spanningsvelden rondom levenseinde, waaronder ook thema euthanasie.

Hoe: Gesprekken met patiënten en naasten, consultatie in samenwerking in CPT

KRACHTBRONNEN



Wat: Dagelijkse zingeving versterken

Hoe: Gesprekken met patiënten over bronnen van zin en kracht om uit te houden wat hen overkomt. En te zoeken naar nieuwe manieren om leven met/ na ziekte vorm te geven

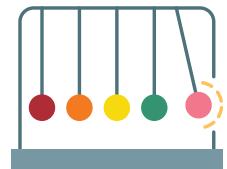
VERBINDING



Wat: Verbinding herstellen of verstevigen, als tegengif tegen zinverlies en tegen existentiële eenzaamheid

Hoe: Naasten betrekken, verbinden met traditie/God/hogere/natuur/kunst. Religie en rituelen, interculturele zorg

PROACTIEVE ZORG



Wat: Proactieve zorgplanning mede vormgeven

Hoe: Trainen medewerkers in sensitiviteit voor zingeving en symbolische communicatie; gesprekken met patiënten na doorverwijzing op levensvragen en zingeving

Zinbronnen werkblad

Zintuigen

Waarden

Kunst

Symbolen

Sociaal

Wensen

Iets maken



Gelijkheid



Muziek



Dromen



Familie/vrienden



Gezondheid



Leven met/in de natuur



Iets nalaten



Schilderkunst



Kracht



Geloof



Geluk



Praten en
Lusiteren



Respect



Dans



Houvast



Samen eten



Nieuwe dingen
leren



Plezier en feest



Vrijheid



Beeldende
kunst



Liefde



Samen bewegen

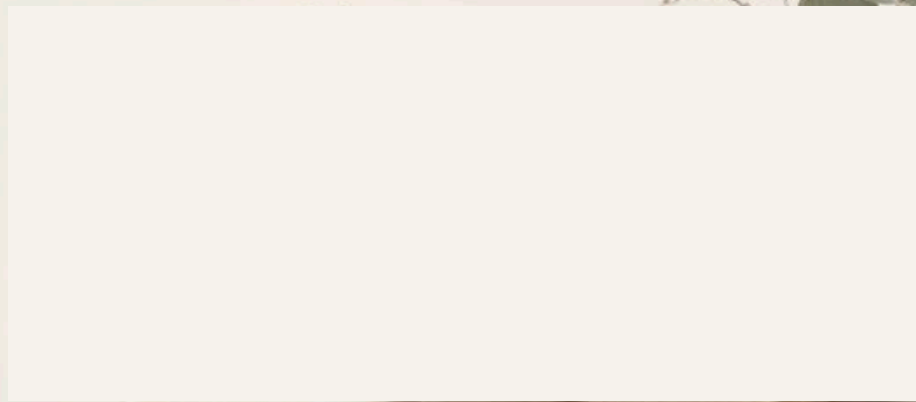


Ontspanning



VINDPLAATSKAARTEN

Vragen die ertoe doen



52 vragen voor mildheid, aandacht en menselijkheid

Compassie



VINDPLAATSKAARTEN

WAT RAAKT
MIJ IN DEZE
SITUATIE?



Compassie

VINDPLAATSKAARTEN

WAT VRAAGT
AANDACHT?



Compassie

VINDPLAATSKAARTEN

WAT HEEFT
TIJD NODIG?



Compassie

VINDPLAATSKAARTEN

WAAR BEN IK
STRENG
VOOR
MEZELF?



Compassie

VINDPLAATSKAARTEN

WAT ZOU
VRIENDELIJK
HEID HIER
BETEKENEN?



Compassie

VINDPLAATSKAARTEN

WAT HEEFT
ERKENNING
NODIG?



Compassie

VINDPLAATSKAARTEN

WIE HEEFT
MIJN
NABIJHEID
NODIG?



Compassie

VINDPLAATSKAARTEN

WAT VRAAGT
GEDULD?



Compassie

VINDPLAATSKAARTEN

WAAR MAG
ZACHTHEID
ONTSTAAN?



Compassie

VINDPLAATSKAARTEN

Vragen die ertoe doen



52 vragen over waarden en goede zorg

Ethiek



VINDPLAATSKAARTEN

WAT STAAT
HIER OP HET
SPEL?



Ethiek

VINDPLAATSKAARTEN

WAT VRAAGT
WIJSHEID?



Ethiek

VINDPLAATSKAARTEN

WAT IS
RECHTVAARDIG?



Ethiek

VINDPLAATSKAARTEN

WELKE
BELANGEN
SPELEN MEE?



Ethiek

VINDPLAATSKAARTEN

WAT VRAAGT
INTEGRITEIT?



Ethiek

VINDPLAATSKAARTEN

WAAR LIGT
MIJN GRENS?



Ethiek

VINDPLAATSKAARTEN

WAT VRAAGT
ZORGVULDIG
HEID?



Ethiek

VINDPLAATSKAARTEN

WAT
BETEKEN
TROUW?



Ethiek

VINDPLAATSKAARTEN

WELKE KEUZE
KAN IK
VERANTWOOR
DEN?



Ethiek

VINDPLAATSKAARTEN

Vragen die ertoe doen



52 vragen over wat er werkelijk toe doet

Levensvragen



VINDPLAATSKAARTEN

WAAR VIND
JE TROOST?



Compassie

VINDPLAATSKAARTEN

WAT GEEFT
VERTROUWEN?



Compassie

VINDPLAATSKAARTEN

WAT BRENGT
VREDE?



Compassie

VINDPLAATSKAARTEN

WAT VOEDT
JOUW ZIEL?



Compassie

VINDPLAATSKAARTEN

WAT WIL JE
VIEREN?



Compassie

VINDPLAATSKAARTEN

WELKE
ONTMOETING
HEEFT VEEL
VOOR JE
BETEKEND?



Compassie

VINDPLAATSKAARTEN

WAT VRAAGT
MOED?



Compassie

VINDPLAATSKAARTEN

WAT MAAKT
JOU MENS?



Compassie

VINDPLAATSKAARTEN

WAT BRENGT
JE TOT
STILSTAND?



Compassie



VERWEVEN LEVEN

Verlies en rouw

Zicht op zingeving

Hoe

**Helderheid in
levensthema's**

**Herijken van centrale
waarden**

Wat

Serie individuele
gesprekken over verlies-
en rouwervaringen.
-Scholing over thema
rouw en verlies

Waarom

Verweven van
verlieservaringen in het
leven dragen bij aan het
herstellen en versterken
van identiteit, zingeving
en veerkracht van cliënt
en naastbetrokkenen

Doelgroep

- Cliënten die te maken hebben met rouw- of verlieservaringen
- zorgmedewerkers
- vrijwilligers
- mantelzorgers



ZINGEVING

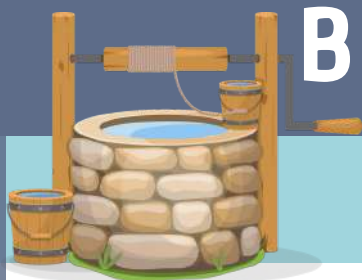
Wie

Het leven kan zo mooi
zijn maar daar is nu
niets van over

[man, 93 jaar aan het
sterfbed van zijn vrouw]

BRONNEN VAN ZIN

Zingeving en levensvragen



Zicht op zingeving

Hoe

In kaart brengen van eigen krachtbronnen

Mobiliseren zingevende bronnen

Wat

Serie individuele gesprekken over bronnen van zingeving.

- Groepsbijeenkomsten
- Vieringen
- Rituelen

Waarom

Verkennen en inzetten van zingevende bronnen leidt tot het versterken van welzijn, identiteit en autonomie

Doelgroep

-Cliënten met zingeving- en levensvragen

Wie

“

Ik doe aan alle activiteiten mee. En toch voel ik me eenzaam

”

[Vrouw, 82 jaar, grote sociale kring



ZINGEVING

Vindplaatszingeving.nl

Innerlijke RUIMTE

Palliatieve
zorg

Zicht op zingeving

Hoe

Ordenen van
spirituele/existentiele
thema's in palliatieve
fase

Waarom

Verkennen van de
thematiek creëert rust en
ruimte om op de eigen
manier afscheid te
kunnen nemen. Beproefd
concept in palliatieve
zorg

Doelgroep

-Cliënten en hun
naasten in de
palliatieve fase
-Zorgmedewerkers

Wat

Serie individuele
gesprekken over afscheid
aan de hand van het ars
moriendi-model
(diamantmodel van Carlo
Leget).
-Scholing en training
zorgmedewerkers in kader
van zorg voor de
zorgenden

Wie

“

Voor mij is het leven
klaar. Maar ik wil mijn
kinderen daar niet
mee belasten

”

[vrouw, 89 jaar, lijdend
aan een chonische
longziekte]



ZINGEVING

Vindplaatszingeving.nl



Moreel KOMPAS

Zorgethische
vragen

Zicht op zingeving

Hoe

Ethische reflectie
Consultatie
Moreel beraad

Wat

Ethische vraagstukken en casuïstiek behandelen in moreel beraad, in ethische reflectie-gesprekken en d.m.v consultatie.

Waarom

Regelmatig stil staan bevordert de deskundigheid, geeft richting aan keuzes en vermindert (kans op) morele stress

Doelgroep

-Zorgmedewerkers
-Directie/management

Wie

“Moet je doorgaan met behandelen als iemand zo overduidelijk het niet gaat redden? De familie vond van wel. Ik lig er nog wakker van dat we moesten besluiten te stoppen met beademen.”

[zorgmedewerker in een ziekenhuis]



ZINGEVING

Vindplaatszingeving.nl



HUIS VAN ZIN



Zicht op zingeving

Hoe



Gesprekken over jouw eigen huis van zin.

Wat

- Wat vind jij zinvol? Hoe kun je met compassie werken?
- Voor de organisatie: waar zijn de vindplaatsen van zin?

Waarom

Werken aan zingeving leidt tot meer werkplezier en inzet van talent en expertise

Doelgroep

-Zorgverleners, in groepsverband



ZINGEVING

Wie

“

Ik werk heel graag in de zorg. Maar soms kost het me zoveel. Wie zorgt er voor mij?

”

zorgmedewerker op een verpleegafdeling

Vindplaatszingeving.nl

Zoek de zin



EMOTIE

Ik begrijp niet dat dit me overkomt

Zoek de zin



NACHTRUST

Ik heb vannacht weer niet kunnen slapen

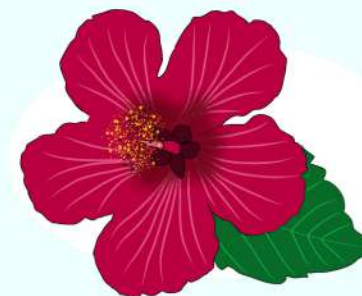
Zoek de zin



BEZOEK

Ik hoop dat mijn familie vanmiddag komt

Zoek de zin



ENERGIE

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

EERSTE HULP
bij zinverlies

- A- Aandacht = signaleren
- B- Begeleiding= ondersteunen
- C- Crisis = doorverwijzen*

*order in Hix naar
pmc/geestelijk verzorger

EERSTE HULP
bij zinverlies

- A- Aandacht = signaleren
- B- Begeleiding= ondersteunen
- C- Crisis = doorverwijzen*

*order in Hix naar
pmc/geestelijk verzorger

EERSTE HULP
bij zinverlies

- A- Aandacht = signaleren
- B- Begeleiding= ondersteunen
- C- Crisis = doorverwijzen*

*order in Hix naar
pmc/geestelijk verzorger

EERSTE HULP
bij zinverlies

- A- Aandacht = signaleren
- B- Begeleiding= ondersteunen
- C- Crisis = doorverwijzen*

*order in Hix naar
pmc/geestelijk verzorger

EERSTE HULP
bij zinverlies

- A- Aandacht = signaleren
- B- Begeleiding= ondersteunen
- C- Crisis = doorverwijzen*

*order in Hix naar
pmc/geestelijk verzorger

EERSTE HULP
bij zinverlies

- A- Aandacht = signaleren
- B- Begeleiding= ondersteunen
- C- Crisis = doorverwijzen*

*order in Hix naar
pmc/geestelijk verzorger

EERSTE HULP
bij zinverlies

- A- Aandacht = signaleren
- B- Begeleiding= ondersteunen
- C- Crisis = doorverwijzen*

*order in Hix naar
pmc/geestelijk verzorger

EERSTE HULP
bij zinverlies

- A- Aandacht = signaleren
- B- Begeleiding= ondersteunen
- C- Crisis = doorverwijzen*

*order in Hix naar
pmc/geestelijk verzorger

Luisteren in lagen

Gespreksanalyse:

1



Feiten - feitelijke uitspraak: 'dit is...'

2



Emoties - gevoelens: 'ik voel me...'

3



Biografie - sociale identiteit: 'ik ben iemand die...'

4



Zingeving - spiritualiteit: dit betekent ten diepste voor mij:

In elk verhaal zijn alle lagen verweven!

