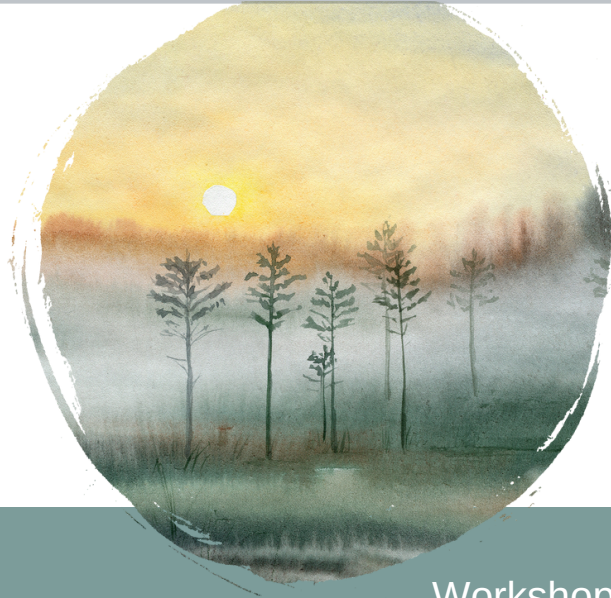


workshop 2026



Vindplaats zingeving



drs Beatrijs Hofland
geestelijk verzorger

Workshop
De stilte tussen de zinnen
existentieel lijden in de ouderdom



(potentiële) belangenverstrengeling	Geen
Voor bijeenkomst mogelijk relevante relaties met bedrijven	Geen
• Sponsoring of onderzoeksgeld • Honorarium of andere (financiële) vergoeding • Aandeelhouder • Andere relatie, namelijk ...	Geen Geen Geen Geen

Doelen



1

Verkennen: zingeving en existentieel zinverlies bij ouderen

2

A. Leren: Verlieskunst (Guldin & Leget)
het diamantmodel van Leget en
B. Hoop in de palliatieve fase (Olsman)

3

Afwegen: Zelf doen of doorverwijzen



VERLIESKUNST: DE BASIS



Hoe herken jij zinverlies bij een patiënt met dementie?
Wanneer zou jij een geestelijk verzorger consulteren?
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

“Ik maak zin door te werken”, zei voormalig Denker des Vaderlands, René Gude, Gude had botkanker, moest geregeld naar het ziekenhuis. Maar hij was al weer aan het werk nog voor hij ontslagen was. Wat is dat eigenlijk, zin? Of zingeving? Zin leek volgens Gude vroeger vooral voorbehouden aan religie, die je strikt genomen ‘zin-krijging’ zou moeten noemen. Wij kregen de zin van ons bestaan ooit van boven aangereikt. In onze geseculariseerde samenleving is zin voor velen van ons iets geworden wat je zelf moet maken. Zingeving is zinmaking geworden, en de activiteit ‘zin geven’ wordt dus ‘zin maken’.

Zin is iets wat je kunt maken, het is een bezigheid. Maar wat is dan zin? Om daar antwoord op te geven, legde Gude het woord ‘zin’ onder de loep? Zin verwijst allereerst naar het lijflijke, het fysieke. Gude noemde dat het zinnelijke of het lekkere, het lustvolle.

Zin is ook het zintuiglijke, het esthetische, het schone.

Maar zin staat ook voor het zinrijke, het rationele, dat je in staat bent te verwoorden wat je doet of moet doen.

En ten slotte betekent zin ook zinvol, dat je achter de doelen staat van je leven of je werk. “De wereld is complex, maar zit toch eenvoudiger in elkaar dan je denkt. Want welke weg je ook neemt in het leven, je belandt toch altijd weer in dezelfde soorten gebouwen. We leven in privéhuizen, werken in private gebouwen, organiseren onszelf rond publieke gebouwen en

besturen de samenleving vanuit politieke gebouwen. Om het leven in deze vier levenssferen goed te laten verlopen, trainen we ons in vier trainingsgebouwen: de tempel, de sportschool, het museum en de academie. Deze gebouwen zijn rond ieder centraal plein (de agora) van elke stad overal ter wereld te vinden, stelt René Gude. Als je je gemakkelijk wilt bewegen in het leven, dan doe je er dus goed aan de leidende beginselen van alle gebouwen te leren kennen. Steek het plein eens over, loop fysiek of mentaal een ander gebouw binnen en verdiep je aldus in de levens- en trainingssferen. Dat is de kortste weg naar persoonlijke ontwikkeling en een integere persoonlijkheid.” Quote: “Leer ze uit je hoofd en zorg er als de donder voor dat ze allemaal in je leven tot hun recht komen. Het mag een paar jaar kosten

VERLIES VAN ZIN



Vier typen existentiële ervaringen, die een trigger vormen voor existentiële zingevingsvragen:

1. breuk- of contrastervaringen
2. maatschappelijke grenssituaties
3. ontologische onzekerheid
4. morele spanningen

Existentiële ervaringen en zingeving (Jacobs, 2020)

“Ik maak zin door te werken”, zei voormalig Denker des Vaderlands, René Gude, Gude had botkanker, moest geregeld naar het ziekenhuis. Maar hij was al weer aan het werk nog voor hij ontslagen was. Wat is dat eigenlijk, zin? Of zingeving? Zin leek volgens Gude vroeger vooral voorbehouden aan religie, die je strikt genomen ‘zin-krijging’ zou moeten noemen. Wij kregen de zin van ons bestaan ooit van boven aangereikt. In onze geseculariseerde samenleving is zin voor velen van ons iets geworden wat je zelf moet maken. Zingeving is zinmaking geworden, en de activiteit ‘zin geven’ wordt dus ‘zin maken’.

Zin is iets wat je kunt maken, het is een bezigheid. Maar wat is dan zin? Om daar antwoord op te geven, legde Gude het woord ‘zin’ onder de loep? Zin verwijst allereerst naar het lijflijke, het fysieke. Gude noemde dat het zinnelijke of het lekkere, het lustvolle.

Zin is ook het zintuiglijke, het esthetische, het schone.

Maar zin staat ook voor het zinrijke, het rationele, dat je in staat bent te verwoorden wat je doet of moet doen.

En ten slotte betekent zin ook zinvol, dat je achter de doelen staat van je leven of je werk. “De wereld is complex, maar zit toch eenvoudiger in elkaar dan je denkt. Want welke weg je ook neemt in het leven, je belandt toch altijd weer in dezelfde soorten gebouwen. We leven in privéhuizen, werken in private gebouwen, organiseren onszelf rond publieke gebouwen en

besturen de samenleving vanuit politieke gebouwen. Om het leven in deze vier levenssferen goed te laten verlopen, trainen we ons in vier trainingsgebouwen: de tempel, de sportschool, het museum en de academie. Deze gebouwen zijn rond ieder centraal plein (de agora) van elke stad overal ter wereld te vinden, stelt René Gude. Als je je gemakkelijk wilt bewegen in het leven, dan doe je er dus goed aan de leidende beginselen van alle gebouwen te leren kennen. Steek het plein eens over, loop fysiek of mentaal een ander gebouw binnen en verdiep je aldus in de levens- en trainingssferen. Dat is de kortste weg naar persoonlijke ontwikkeling en een integere persoonlijkheid.” Quote: “Leer ze uit je hoofd en zorg er als de donder voor dat ze allemaal in je leven tot hun recht komen. Het mag een paar jaar kosten

Herkennen
levensvragen = duiden
zingevingaspecten
van ziek zijn

Waarom overkomt mij dit?

Wat is het goede doen in deze situatie?

Wat heeft mijn leven voor zin?

Ben ik anderen niet alleen maar tot last?

Waar put ik kracht uit?

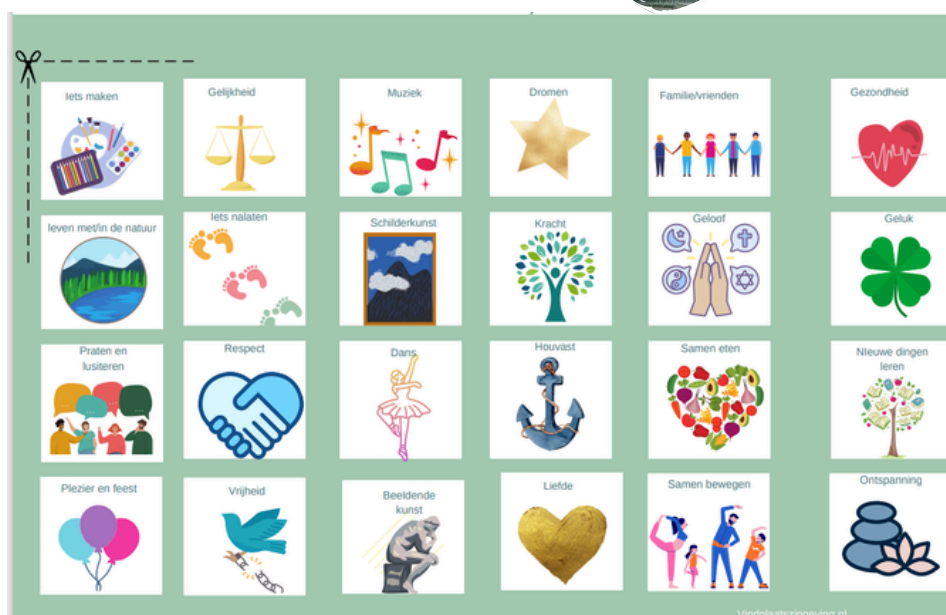
Waarom heeft God (Allah) mij in de
steek gelaten?



Hoe kan ik hier als medisch professional naar handelen: 3 benaderingswijzen, Inleidend:

Uit een onderzoek in 2013 (Nijmegen, intern rapport) onder specialisten in ziekenhuizen bleek dat 47% van de ondervraagden zingevingaspecten wist te signaleren, 38% vroeg door, 23% nam zelf de begeleiding op zich en 55% verwees door naar een professional. Dat maar 6% naar de gv doorverwees, daar kom ik nog op terug. Overigens nam 5% geen zingevingsvragen waar.

ZINBRONNEN



EXISTENTIEEL ZINVERLIES

= het gevoel dat het leven zijn betekenis, waarde of richting verliest, vaak na ingrijpende verliezen:

1. Verlies van gezondheid, relaties, rollen
2. Sociaal isolement en existentiële eenzaamheid
3. Gebrek aan toekomstperspectief of doel



HEEFT MIJN LEVEN
IETS BETEKEND?

WAAROM LEEF IK
NOG?

WIE KIJKT ER NAAR
MIJ OM?

“ER IS TIJD EN VERTROUWEN NODIG, DAN PAS LAAT IK EEN ARTS TOE”

MOGELIJKE REACTIES OF GEDRAGINGEN BIJ EXISTENTIEEL ZINVERLIES

- Terugtrekking of apathie
- Depressieve gevoelens
- Cynisme of boosheid
- Een sterk verlangen naar de dood (zonder per se suïcidaal te zijn)
- Herinneringen ophalen of levensverhaal willen delen (life review)



Mogelijke reacties of gedragingen bij existentieel zinverlies

Terugtrekking of apathie

Depressieve gevoelens

Cynisme of boosheid

Een sterk verlangen naar de dood (zonder per se suïcidaal te zijn)

Herinneringen ophalen of levensverhaal willen delen (life review)

CASUISTIEK
WELKE HERKEN JE?



ZINVERLIES



EENZAAMHEID



VERLIES VAN GEZONDHEID



DOODSWENS

2

A. LEREN VANUIT DIAMANTMODEL



Ars moriendi-model (Carlo Leget)

Het Ars moriendi-model (Latijn voor “de kunst van het sterven”) is een eigentijdse vertaling van een middeleeuwse traditie over goed sterven. Carlo Leget ontwikkelde het model voor de palliatieve zorg, om zorgverleners, patiënten en naasten te helpen nadenken en praten over het levenseinde.

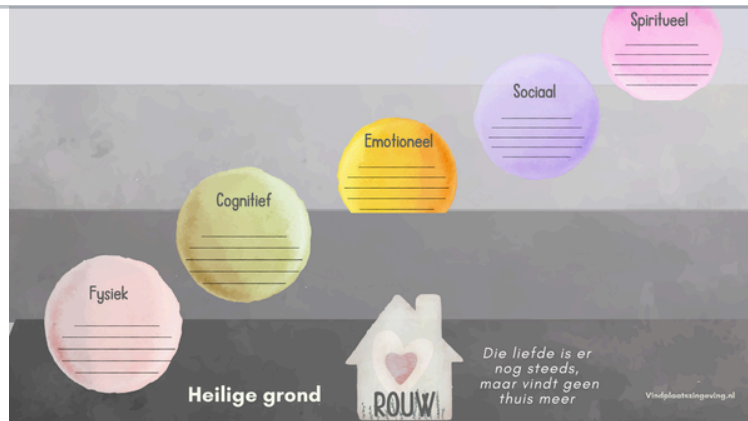
Het model gaat uit van 5 existentiële spanningsvelden die mensen kunnen ervaren in de laatste levensfase. Deze spanningsvelden drukken geen keuzes af die gemaakt moeten worden, maar juist innerlijke bewegingen die vaak naast elkaar bestaan en in evenwicht moeten worden gebracht.

Doel van het model:

Het Ars moriendi-model helpt om gesprekken te voeren over zingeving en de complexiteit van sterven bespreekbaar te maken. Het stimuleert zorg die niet alleen lichamelijk, maar ook psychisch, sociaal en spiritueel afgestemd is op de behoeften van de stervende.

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
BEGRIIP VAN ZICHZELF EN HET LEVEN ONTWIKKELEN”(GULDIN
EN LEGET)**

Het integratief procesmodel (IPM) van verlies en rouw, ontwikkeld door Mai-Britt Guldin en Carlo Leget, is een nieuw model dat de verschillende aspecten van rouw integreert. Het model beschrijft rouw als een proces dat vijf dimensies omvat: fysiek, emotioneel, cognitief, sociaal en spiritueel.

Het IPM model integreert en connecteert verschillende vormen van kennis van de eerdere modellen.

Verlies is van nature existentieel

Rouw is uniek en persoonlijk

Verlies van liefde, identiteit, betekenis of kernwaarden in het leven (en dus niet enkel rouw na overlijden)

Rouw kan niet ‘opgelost’ worden – het is een soort ‘heilige grond’ voor het individu

Het existentieel grondplan van het IPM is gebaseerd op een aanpassing van een oud existentieel framework gekend als de ‘ars moriendi’

In het model worden de worstelingen rond het verlies in het leven getoond als ultieme existentiële zorgen die basis existentiële spanningen tonen waar ieder individu doorheen het leven mee te maken krijgt

Gemeenschappelijk in elk rouwproces: de vijf dimensies en existentiële spanningen tonen zich altijd op één of andere manier

Uniek: de specifieke manier en volgorde waarin de processen zich afspelen

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

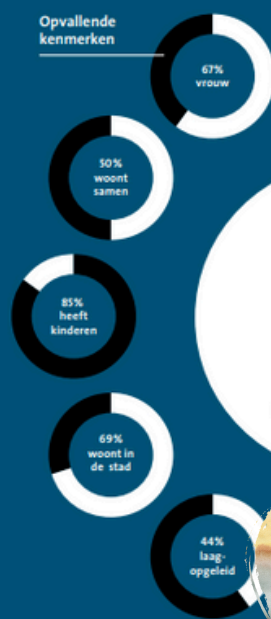
OF DOODSWENS?

Het PERSPECTIEF-
onderzoek
Perspectieven op de
doodswens van
ouderen die niet
ernstig ziek zijn: de
mensen en de cijfers
[Van Wijngaarden et
al., 2020]

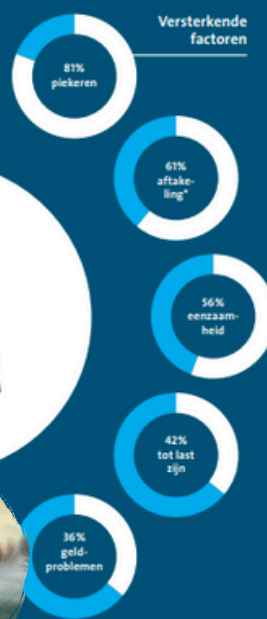
Over welke ouderen gaat het?

0,18% van de ouderen heeft een wens tot
levensbeëindiging, zonder dat zij ernstig
ziek zijn. Hun achtergrond is divers. Een
aantal opvallende kenmerken en factoren
die volgens hen de doodswens versterken:

Opvallende kenmerken



Versterkende factoren

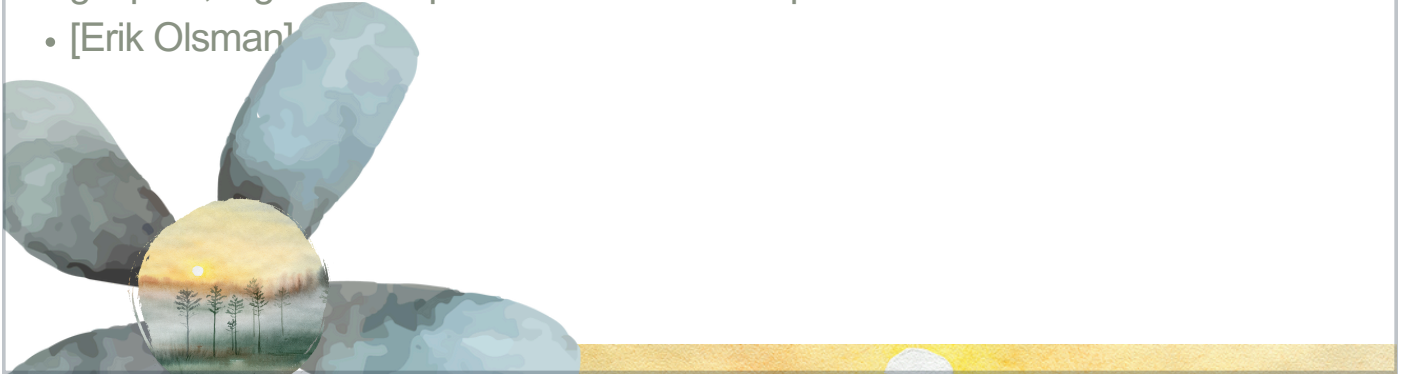


De groep met een

De doodswens blijkt complex en veranderlijk. Belangrijke versterkende factoren zijn: piekeren, financiële zorgen, ziekten, eenzaamheid, afhankelijkheid van anderen en het gevoel hebben anderen tot last te zijn. De doodswens blijkt ook situatie- en contextgebonden. Daarnaast toont dit onderzoek aan dat de doodswens niet altijd heel uitgesproken is of een hypothetisch karakter heeft. Uitspraken zoals ‘mijn leven is voltooid’, ‘ik ben er klaar mee’ of ‘ik wil morgen liever niet meer wakker worden’ kunnen ook een uiting zijn van twijfel aan de betekenis van het eigen leven, een angst voor de toekomst, of een meer gelaten verlangen naar de dood

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]



hoop versterken, speciale doelen stellen Hoe: versterken van de verbeelding, stellen wondervraag, deelname groepen/rituelen. Erik Olsman!! Zie ppt □ Gedicht hoop is dat ding met veren □ Case mw vd N: wat wens je voor je man...flat... Wat: geloof/ met en in de traditie leven, verbinden met het hogere/God Hoe: aanboren wat er al is, aanboren van wat er al leeft aan kracht helpt deze ook te versterken (virtuous circle

‘Ik onderscheid 3 perspectieven op hoop. Allereerst het realistische perspectief: is iemands hoop – bijvoorbeeld de kerst nog halen – reëel? Als tweede heb je het functionele perspectief, ofwel de hoop die iemand helpt om overeind te blijven. Die kun je voeden: laten we hopen dat u inderdaad nog samen kerst kunt vieren! Het derde perspectief is het verhalende: wat is de betekenis van hoop voor de patiënt? Wat zegt iemands hoop over de dingen die wezenlijk voor hem zijn? Of waar hij bang voor is?’

Overigens kan dat soms zonder het woord ‘hoop’ te gebruiken. Olsman: ‘Je kunt ook vragen stellen als: waar put u kracht uit? Waar kijkt u naar uit? Het zijn mooie aanknopingspunten om over de toekomst te praten, inclusief de dingen waar iemand als een berg tegenop ziet. Door daarop door te gaan, kom je erachter waar iemands angst vooral zit. En wat de ander graag nog wil en wat niet.’

3 tips over omgaan met het thema ‘hoop’

Schiet niet meteen in een kramp als iemand iets hoopt wat misschien niet ‘realistisch’ is. Probeer te achterhalen wat het voor iemand betekent; wat is het verhaal achter iemands hoop?

Kijk als zorgverlener steeds ook naar wat je zelf hoopt. En overweeg of je daar iets mee kunt in het gesprek met de patiënt en diens naasten.

Zeker bij patiënten die langdurig in de palliatieve fase zitten – bijvoorbeeld bij ernstige COPD – is het thema hoop een goede kapstok om over kwaliteit van leven te praten. Gebruik het om te praten over wat wezenlijk is in iemands leven. En om samen te kiezen voor de behandeling die daarbij past.

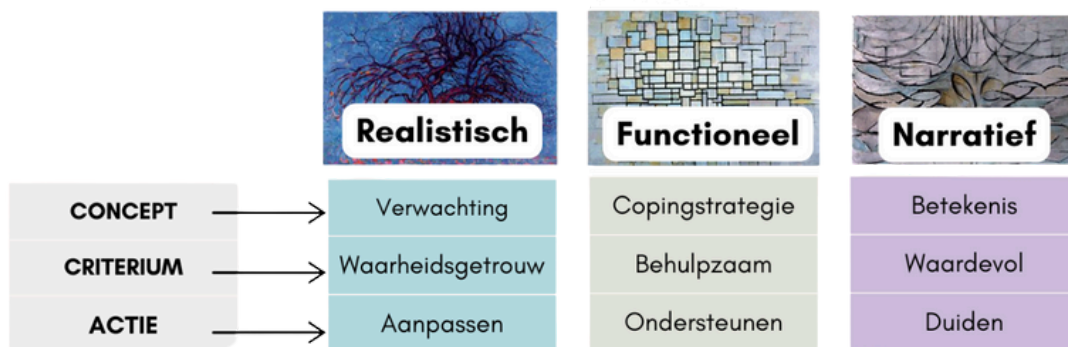
Oefenen met deze uitspraak:

Pt met copd gold 4 en opname met exacerbatie, die zegt: ik hoop dat ik over 2 weken weer naar Spanje kan met mijn man

(of vergelijkbaar pt die start met chemo na constatering Acute leukemie etc). Hoe reageer jij? Gebruik het woordje hoop in je antwoord. Probeer te duiden onder welke categorie deze valt

Omgaan met hoop

IN DE PALLIATIEVE FASE



NIEUW PERSPECTIEF



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

artszorgwijze.nl



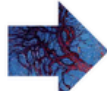
3 Casussen

1. Ik hoop dat ik volgende week nog de verjaardag van mijn kleinzoon kan vieren [vrouw van 83, terminale fase]
2. Ik hoop dat ik dit jaar rond 4 mei me eens niet zo teneergeslagen voel [man van 94, oorlog meegemaakt]
3. Ik hoop dat u me een spuitje geeft als ik echt niet meer kan [vrouw van 86, beginnende dementie]

3 Benaderingen



Realistisch



.....



Functioneel



.....



Narratief



.....

vindplaatszingeving.nl

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

*verkeningsvragen 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

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

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 RUIMTE

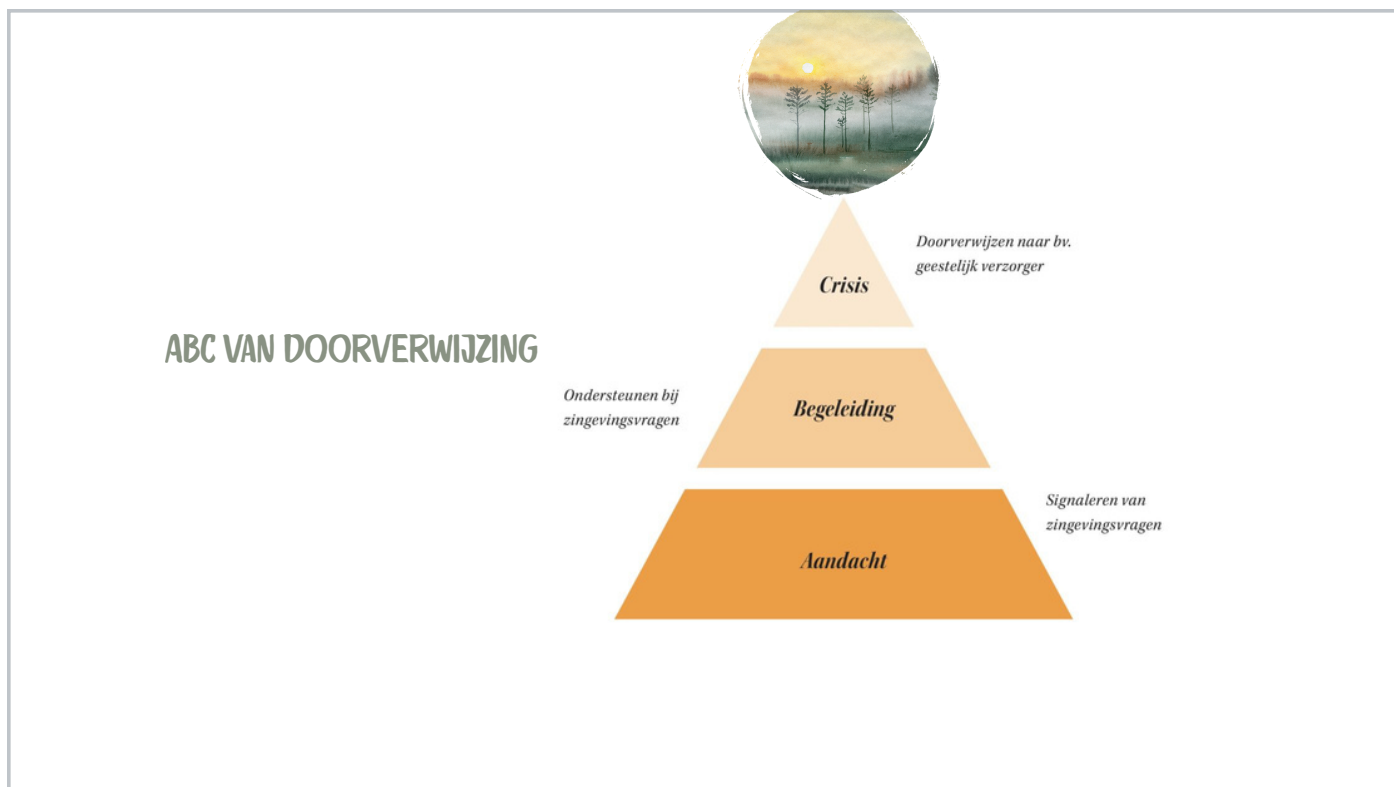
Wat: open houding voor patiënt, zorgverlener, naaste, ruimte bieden voor diepere emoties en spanningsvelden
Hoe: herkennen thema's ahv spanningsvelden Ars Moriendi model Leget

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



Doorverwijzen in 3 modellen:

Existentiële crisis Een existentiële crisis is een stagnatie in het spiritueel proces. Soms verloopt het spirituele proces minder natuurlijk, omdat de confrontatie met het levenseinde zo heftig wordt dat een patiënt angst- of paniekaanvallen krijgt of verschijnselen van depressiviteit laat zien. In dat geval kan men spreken van een existentiële crisis. Kenmerkend voor een dergelijk proces is dat de patiënt gevoelens ervaart van angst en paniek, machteloosheid en zinloosheid. Doorverwijzen Beoordeel aan de hand van het gesprek over zingeving/ spiritualiteit of doorverwijzing naar een gespecialiseerde zorgverlener noodzakelijk is via het ABC-schema. Bij herkenning of vermoeden van een spirituele/existentiële crisis is doorverwijzing gewenst.

- Verwijs door, bij een akkoord van de patiënt, wanneer u het idee hebt dat u de patiënt en/of naaste niet de (spirituele) zorg kunt bieden waar zij recht op hebben.
- Verwijs in eerste instantie door naar een geestelijk verzorger of iemand van de levensbeschouwelijke traditie van patiënt, tenzij bijzondere expertise (van psycholoog of medisch maatschappelijk werker) aangewezen is, bijvoorbeeld bij een existentiële crisis.
- Ga na of bij een existentiële/spirituele crisis een psychiatrisch component een rol speelt, en verwijs zo nodig naar een psychiater.

TAKE HOME MESSAGE



Doorverwijzen?

Bij welke patiënt die je momenteel behandelt, zou een doorverwijzing naar een geestelijke gezondheidszorg of psychomedici passend zijn?



3 vragen

Formuleer drie vragen in je eigen woorden en integreer ze waar mogelijk in je gesprekken.



Hoopvol

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.



Slotvragen/ mee naar huis

- Bij welke pt die je nu in behandeling hebt zou je een doorverwijzing naar gv/psychomedici passend vinden? Als je er nu geen weet, neem dan de komende week de tijd om hierover na te denken en te verwijzen indien passend
- Oefen je drie vragen in je eigen bewoordingen door ze in gesprekken in te vlechten waar passend
- Oefen jezelf in de komende weken in het herkennen van het woordje/thema hoop in de gesprekken die je hebt. Ook met collega's. Turf en ga na welke categorie hier wordt bedoeld door jezelf of zorgverleners.