

Kompas voor troost en verdieping

Aandacht voor de vrijwilliger in zingeving van
henzelf en hun cliënt



Kenniscentrum Zorginnovatie

Voorne-Putten-Rozenburg

Vormgeving: Kenniscentrum Zorginnovatie, Hogeschool Rotterdam

Beelden: Joke de Koeijer, Katja van der Linden, Shutterstock, Pexels

Contactgegevens

Katja van der Linden
c.j.p.h.van.der.linden@hr.nl



Inhoud

1. Inleiding	4
2. Doel van het Kompas voor troost en verdieping	5
3. Een kleurrijk boeket van keuzemogelijkheden	6
3.1 Mentale, geestelijke zorg	7
3.2 Persoonlijke ontwikkeling, eigen kracht en veerkracht	7
3.3 Samenwerking, intervisie en gespreksmogelijkheden	8
3.4 Vraagbaak	8
3.5 Naslagwerk en verdieping	9
3.6 Cursussen en trainingen	9
Bijlage 1: beslisboom geestelijke verzorging	10
Bijlage 2: Een Waardevol gesprek	12

1. Inleiding

Linking-Zin is een onderzoek naar de behoefte van mensen aan ondersteuning op het gebied van zingeving thuis. Zingeving is datgene wat we doen en ervaren waardoor ons leven betekenis krijgt. De doelgroep van dit onderzoek zijn mensen thuis van 50 jaar en ouder. Ook mensen in de palliatieve fase en hun naasten behoren tot de doelgroep. Dit Kompas voor Troost en Verdieping is gemaakt in de regio Zuid-Hollandse eilanden.

Uitkomsten van het onderzoek

Voor het onderzoek in de regio Zuid-Hollandse eilanden hebben de (co)onderzoekers 34 mensen geïnterviewd. Ook bezochten zij twee gespreksgroepen, waaronder een gespreksgroep met mensen met dementie die hun leven door de ziekte weer vormgeven. Hieruit is gebleken dat er behoefte is aan: erbij horen, je gezien en gehoord weten. Contact met lotgenoten en een ander die weet te luisteren naar de vraag achter de vraag. Jongere ouderen hebben andere zingevingsvragen dan de oudere (80+) ouderen. Rouw speelt, mede door COVID-19, een rol bij alle leeftijden: afscheid van dierbaren, verlies van structuur in het leven, verlies van vitaliteit, verlies van rituelen en verlies van saamhorigheid. De uitkomsten van het onderzoek zijn gedeeld met de betrokken professionals, vrijwilligers en burgers.

Van uitkomsten naar product - een pilot

Samen met betrokken professionals, vrijwilligers en burgers is vervolgens een richting gekozen: vrijwilligers ondersteunen zodat zij plezier en zingeving in het vrijwilligerswerk blijven behouden en zo maatwerk kunnen leveren aan de burger met behoefte aan zingeving. In oktober 2021 zijn de (co)onderzoekers te gast geweest bij een werkoverleg van de Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg (VPTZ) van Voorne-Putten Rozenburg (VPR). Voorafgaand aan het werkoverleg hebben de vrijwilligers met elkaar over de volgende vragen nagedacht en gesproken:

- Welk effect hebben de coronapreventiemaatregelen gehad en wat heeft jou geholpen in deze periode? Wat heeft jou geholpen/zin gegeven in de afgelopen periode met coronapreventiemaatregelen?
- Wat heb je nodig om je vrijwilligerswerk met plezier te kunnen blijven doen?
- Ben je anders tegen rouw aan gaan kijken in de afgelopen periode met coronapreventiemaatregelen?

Samen met de geestelijk verzorger zijn de antwoorden ter plekke besproken. Met deze gegevens zijn de (co)onderzoekers en betrokken vrijwilligers aan de slag gegaan. Vanuit hospice De Waterlelie wordt er al veel aangeboden op het gebied van betrokkenheid. Daarnaast hebben zij navraag gedaan bij vrijwilligers welke behoefte zij hebben om hun werk plezierig te maken en te houden. Met elkaar hebben we daarom gezocht naar elementen die daar op aansluiten. In dit document zijn de aanbevelingen en handvatten samengevat, die kunnen voorzien in de behoeften van vrijwilligers aan troost en verdieping.

De aanbevelingen en keuzemogelijkheden zijn voorgelegd en besproken met de coördinatoren van Hospice de Waterlelie, een geestelijk verzorger en de coördinator van het Centrum voor Levensvragen Zuid-Hollandse Eilanden. Het resultaat is aangeboden aan de vrijwilligers van VPTZ Voorne-Putten Rozenburg en met hen besproken tijdens een bijeenkomst. Vervolgens worden de uitkomsten van deze bijeenkomst voorgelegd aan de VPTZ vrijwilligers in de Hoeksche Waard en op Goeree-Overflakkee.

2. Doel van het Kompas voor troost en verdieping

Met de pilot willen we bereiken dat de vrijwilligers palliatieve terminale zorg plezier en zingeving in het vrijwilligerswerk blijven behouden en zo maatwerk kunnen leveren aan de burger met behoefte aan zingeving. Wanneer je je bewust bent van je eigen behoefte aan zingeving, herken je deze ook beter bij de ander.

3. Een kleurrijk boeket van keuzemogelijkheden

Er blijken ontzettend veel handvatten te zijn om inspiratie, troost en energie te krijgen en te behouden als vrijwilliger. Alleen: hoe kom je het te weten en weet je het te vinden?

In dit hoofdstuk zijn keuzemogelijkheden samengevat, die kunnen voorzien in de behoefte van vrijwilligers VPTZ om plezier te blijven houden in hun werk. De gekozen bronnen zijn gedegen en wetenschappelijk gefundeerd. Een groot aantal keuzemogelijkheden is digitaal te vinden.

Of er ook behoefte is aan een boekenkast (bijvoorbeeld in het hospice) om een boek en/of een tijdschrift te kunnen kiezen wordt onderzocht. Daarbij is rekening gehouden met de vrijwilligers, werkzaam in de thuissituatie. Zij werken solistisch waardoor het ontmoeten van collega-vrijwilligers minder vanzelfsprekend is dan bij het werken in de hospice.

In de volgende paragrafen zijn de aanbevelingen en keuzemogelijkheden gecategoriseerd in de volgende onderwerpen:

1. Mentale, geestelijke zorg.
2. Persoonlijke ontwikkeling, eigen kracht en veerkracht.
3. Samenwerking, intervisie en gespreksmogelijkheden.
4. Vraagbaak.
5. Naslagwerk en verdieping.
6. Cursussen en trainingen.

Leeswijzer

In verband met de leesbaarheid van dit kleurrijke boeket, zijn van elke aanbeveling/ keuzemogelijkheid de naam, digitale vindbaarheid en een korte uitleg beschreven.

3.1 Mentale, geestelijke zorg

- www.centrumvoorlevensvragen-zhe.nl
Op de website van het Centrum voor Levensvragen Zuid-Hollandse Eilanden vindt u meer informatie over professionele begeleiding, hulpverlening en advies bij zingeving en levensbeschouwing.
- www.geestelijkeverzorging.nl
Op deze website vind u informatie over wat geestelijke verzorging is, wie er werken etc. U vindt er onder andere een beslisboom Geestelijke verzorging (zie bijlage 7).
- www.waarvindikeengeestelijkverzorger.nl
Dit is de landelijke website met een regionale indeling waar u kunt zoeken naar de dichtstbijzijnde geestelijk verzorger, vaak via een Centrum voor Levensvragen.
- Helpen bij verlies en verdriet in tijden van corona
Boek van klinisch psycholoog Manu Keirse.
- www.iknl.nl
Op de website van het IKNL (IntegraalKankercentrumNederland) is onder andere een samenvattingskaart over Zingeving en spiritualiteit in de palliatieve fase te vinden.
- www.evenanders.nu
Stichting Even Anders: spiritualiteit in de zorg. De Stichting geeft aandacht en invulling aan spiritualiteit als onlosmakelijk deel van verantwoorde maatschappelijke gezondheidszorg. Zij geven een kwartetspel uit: betekenis van religie en levensbeschouwing in het dagelijkse leven. Te vinden op deze website, onder STICHTING en dan BIBLIOTHEEK.

3.2 Persoonlijke ontwikkeling, eigen kracht en veerkracht

- www.vptz.nl
De website van de Vrijwilligers Palliatieve Zorg Nederland. VPTZ Nederland is de koepelorganisatie voor organisaties in de vrijwillige palliatieve terminale zorg. Zij geven het tijdschrift uit voor VPTZ-vrijwilligers Antenne - VPTZ Nederland.
- www.swospijkenisse.nl
Stichting Welzijn Ouderen in Spijkenisse heeft een regiofunctie op Putten. Zij bieden mogelijkheden voor gezelligheid, bewegen en fitblijven, tips om eropuit te gaan, cursussen en een servicepas voor o.a. klussen. Voor jezelf als vrijwilliger handig en als tip voor mensen die je spreekt.
- www.vrijwilligersacademienissewaard.nl
De academie wordt mogelijk gemaakt door Bibliotheek de Boekenberg, Stichting Welzijn Ouderen en Gemeente Nissewaard. Vrijwilligerswerk doet u in eerste instantie voor uzelf. De academie biedt persoonlijke ontplooiing en het is een zinvolle en actieve bezigheid. U kunt doen waar u goed in bent of wat u erg leuk vindt.
- www.movisie.nl
Website over kennis en aanpak van sociale vraagstukken waaronder het thema vrijwilliger. Vrijwilligerswerk houdt de samenleving als geheel én de vrijwilliger zelf gezond en veerkrachtig. Vragenlijst voor vrijwilligers om eigen kwaliteiten en valkuilen te ontdekken: Vrijwilligerskwadrant-MOVISIE-vragenlijst.doc (live.com)
- De Zorgsprekers - Sander de Hosson | Longarts, specialist palliatieve zorg
Sander de Hosson is longarts en gespecialiseerd in de Palliatieve Zorg. Hij schrijft hierover vanuit zijn hart. Zo beschreef hij de 'troostmand' voor naasten en patiënt/gasten.

3.3 Samenwerking, intervisie en gespreksmogelijkheden

- www.agora.nl

Agora is de kennisbank waarin veel praktijkvoorbeelden en instrumenten gedeeld worden op sociaal domein, zorg en zingeving. Ook op sociaal, spiritueel, fysiek en psychologische dimensie kunnen ervaringen worden gedeeld.

- Casusbespreking

Een methode onder leiding van de geestelijk verzorger die regulier ingezet kan worden bij ethische dilemma's of op verzoek van vrijwilliger en/of coördinator.

- Intercollegiaal bezoek aan een hospice in de regio en VPTZ-collega's.

- www.mantelzorg.nl

Dit is een landelijke vereniging die opkomt voor iedereen die zorgt voor een naaste.

- www.buurtbankjes.nl

Inspiratie om een bankje bij het hospice te plaatsen om bij te praten en voor een verbonden gemeenschap met de buurt/passant.

- www.tidwnissewaard.nl

Thuis in de wijk is in Nissewaard een samenwerking tussen de gemeente, maatschappelijke partners in de wijken en kernen (dorpen), dichtbij en samen met de inwoners. Het doel is de gezondheid en welzijn van inwoners te vergroten.

- www.stichtingfibula.nl

Dit is de landelijke vereniging die de Netwerken Palliatieve Zorg ondersteunt, faciliteert en adviseert. Per 1 januari 2022 zijn de werkorganisaties van Coöperatie PZNL en Stichting Fibula geïntegreerd tot Stichting PZNL.

3.4 Vraagbaak

- www.zorgvoorbeter.nl

Zorg voor Beter geeft betrouwbare informatie over ouderenzorg: dementie, medicijnen, hygiëne tot het verbeteren van de zorg aan ouderen. Met onder andere de thema's welbevinden en levensvragen.

- www.1sociaaldomein.nl

Het Channel 'palliatieve benadering' helpt u op weg om een goede samenwerking vorm te geven met zorgverleners, vrijwilligers en specialisten op het gebied van zingeving.

- www.thuisarts.nl

Thuisarts geeft betrouwbare informatie over ziekte en gezondheid en is gemaakt door (huis)artsen.

- www.vilans.nl

Vilans is dé kennisorganisatie voor (langdurige) zorg en ondersteuning.

- www.ggzstandaarden.nl

Richtlijnen GGZ: voor praktische hulpmiddelen, patiënten informatie van ziektes in de psychiatrie.

- www.patiëntenfederatie.nl

De Patiëntenfederatie Nederland helpt u om keuzes te maken en wegwijs te raken in de gezondheidszorg.

3.5 Naslagwerk en verdieping

- www.zorgethiek.nl
Website gericht op ethische afwegingen in o.a. de zorgpraktijk. Ook in het sociaal domein.
- www.zonmw.nl
Via het kopje 'onderzoek en resultaten' kunt u kiezen voor 'palliatieve zorg', waaronder 'zingeving en geestelijke verzorging'.
- www.pallialine.nl
Op Pallialine staan richtlijnen palliatieve zorg (waaronder de richtlijn Rouw) volgens recente inzichten in diagnostiek en behandeling bij palliatieve zorg beschreven. Deze richtlijnen en meer informatie en onderwijsmateriaal rondom het onderwerp van de richtlijn, staan ook in de verschillende themapagina's op Palliaweb.
- www.raadrvs.nl
Op de website van de Raad Volksgezondheid & Samenleving vindt u het document 'Stervelingen – Beter samenleven met de dood'. De Raad onderzoekt in dit inspiratieadvies of en hoe we beter kunnen samenleven met de dood waar dat nu problemen oplevert. In dit advies stellen we de vraag hoe we elkaar als samenleving beter kunnen ondersteunen bij sterven en rouwen.
- In bijlage 2 vindt u het artikel Een Waardevol gesprek, over geestelijke verzorging thuis.

3.6 Cursussen en trainingen

- www.vrijwilligersacademienissewaard.nl
De academie wordt mogelijk gemaakt door Bibliotheek de Boekenberg, Stichting Welzijn Ouderen en Gemeente Nissewaard (zie 3.2 voor nadere uitleg).
- www.humanitas.nl/trainingen
Humanitas biedt online gratis trainingen zoals rouw in coronatijd, eenzaamheid, stress, versterkend gesprek en meer.
- www.movisie.nl
Kennis en aanpak van sociale vraagstukken waaronder het thema vrijwilliger. Vrijwilligerswerk houdt de samenleving als geheel én de vrijwilliger zelf gezond en veerkrachtig. Vragenlijst voor vrijwilligers om eigen kwaliteiten en valkuilen te ontdekken: Vrijwilligerskwadrant-MOVISIE-vragenlijst.doc (live.com)
- (volgt nog na het slotevent van 29 maart: kaart met bankje van regio BRT, model van regio Rotterdam bij armoede en gesprekstoel van Susan over verscheidenheid in zingeving. Regio ZHE ontwikkelt een visitekaartje. Deze zijn allen nog in ontwikkeling).

Wanneer schakel ik aanvullende ondersteuning in?

Wat zie of merk ik aan de patiënt en/of naasten?

Afhankelijk	Bezorgd	Passief	Teruggetrokken
Agressief	Boos	Somber	Verdrietig
Angstig	Eenzaam	Stil	Verward
Apathisch	Onzeker	Teleurgesteld	Wanhopig

**Bespreek wat je ziet bij de patiënt en/of naasten
Vraag door om erachter te komen wat er aan de hand is***

Geestelijke verzorging

1. Omgaan met ziekte, beperking en verlies in relatie tot het eigen levensverhaal.
2. Waarde, zin en betekenis.
3. Nadenken over het leven en/of dood.
4. Waaromvragen.
5. Morele keuzes/dilemma.

ZOZ

- Heeft aandacht voor wat mensen raakt, bezig houdt en beweegt.
- Zoekt naar wat voor patiënt van waarde en betekenis is.
- Biedt naar behoefte rituelen, gebed, meditatie en inspiratie.
- Patiënt bepaalt onderwerp gesprek.

Medisch maatschappelijk werk

1. Omgaan met ziekte, beperking, rouw en verlies in relatie tot het functioneren.
2. Verlies van grip/contact.
3. Praktische problemen.
4. Zorgen om familie/naasten (vermoeden) huiselijk geweld.
5. Moeizame communicatie patiënt en zorgverlener.

ZOZ

- Ondersteunt patiënt in omgaan opname en ziekte.
- Zoekt waar knelpunten liggen.
- Helpt bij terugvinden van eigen kracht.
- Bemiddelt bij spanningen en conflicten.
- Geeft zo nodig praktische begeleiding.

Psychiatrische consultatie

6. Depressie.
7. Suïcidaliteit/poging suïcide.
8. Angststoornissen.
9. Verwardheid of delier.
10. Eerder al bekend met psychiatrie in afgelopen jaar en bij behoefte van patiënt.

ZOZ

- Gaat na of er sprake is van psychiatrische problematiek (zoals angst en depressie).
- Doet voorstel voor behandeling/ondersteuning.

* Tips

- a) Benoem wat je ziet (met zo min mogelijk interpretatie) en check of dat klopt. Voorbeeld: Ik heb de indruk dat u aan het piekeren bent, klopt dat?
- b) Vraag naar emoties die met een B beginnen. Voorbeeld: bent u Boos/Bedroefd/Bang/Beschaamd?
- c) Bied de patiënt de ruimte er iets over te vertellen. Voorbeeld: Wat houdt u bezig? Waar maakt u zich (vooral) zorgen om?
- d) Check wat de patiënt nodig heeft. Voorbeeld: Wat zou u nu kunnen helpen?
- e) Bied aanvullende ondersteuning aan: Zou u een gesprek willen met iemand die de tijd heeft om naar u te luisteren en daarin gespecialiseerd is.

Geestelijke verzorging

Geestelijk verzorgers hebben aandacht voor wat mensen bezighoudt, raakt en beweegt. Ze zoeken met de patiënt naar wat voor de patiënt van waarde en betekenis is. Ze bieden een luisterend oor waarbij de patiënt het onderwerp van gesprek bepaald.

1. Omgaan met ziekte, beperking en verlies in relatie tot het eigen levensverhaal - Patiënt hoeft geen concrete (hulp)vragen, problemen of dilemma's te hebben, maar wil graag met iemand gedachten op een rij zetten, zoekt een klankbord of vertrouwenspersoon om ervaringen mee te delen.
2. Waarde, zin en betekenis - De patiënt is bezig met gebeurtenissen die grote impact hebben (gehad) op het verdere leven, inclusief het ziek zijn. Hoe hij/ zij naar het leven kijkt verandert en/of wat belangrijk is, staat op het spel (bijvoorbeeld onafhankelijkheid, verbondenheid). Patiënt zoekt naar hoe van betekenis te zijn met alle beperkingen die zij die ziek zijn heeft opgelegd.
3. Nadenken over het leven en/of de dood - Patiënt is bezig met wat het leven heeft gebracht en/of met de toekomst. Hij/zij is bijvoorbeeld bang voor het sterven, de dood of een leven na de dood. Patiënt ziet de zin van het leven niet meer, heeft een doodswens.
4. Waaromvraag - De patiënt vraagt zich af waarom hem dit overkomt. Vraagt zich waar hij dit aan verdient, of God er een bedoeling mee heeft. Hij/zij zegt dat zijn geloof/levensbeschouwing hem nu juist wel of juist niet helpt. De patiënt is op zoek naar steun in de bijbel, koran of andere bronnen.
5. Morele keuzes/dilemma's - Patiënt staat voor een belangrijke keuze en vraagt zich af waar goed aan te doen. Patiënt vindt het moeilijk te bepalen/ af te wegen wat voor hem het meest belangrijk is.

Medisch Maatschappelijk Werk

Maatschappelijk werk ondersteunt de patiënt in het omgaan met de opname/ ziekte. Zij zoeken samen met de patiënt waar knelpunten liggen en helpen bij het terugvinden van de eigen kracht. Ze bemiddelen bij spanningen en/ of conflicten en geven zo nodig praktische begeleiding.

1. Omgaan met ziekte, beperking, rouw en verlies in relatie tot het functioneren - Geconfronteerd worden met een ziekte heeft gevolgen voor het lichamelijk, emotioneel en sociaal functioneren van de patiënt. Ziekte brengt altijd een vorm van verlies met zich mee. Patiënt heeft het gevoel dat wat hem/ haar overkomt niet aan te kunnen.
2. Verlies van grip en controle - De patiënt ervaart emotionele verwarring, onevenwichtigheid en het gevoel geen grip te hebben op de situatie. Patiënt zoekt een weg om hier goed mee om te gaan.
3. Praktische problemen - Patiënt ervaart praktische gevolgen met betrekking tot bijvoorbeeld werkomstandigheden, financiën, rolverdeling binnen het gezin.
4. Zorgen om familie en naasten - Bij vermoeden huiselijk geweld, kinder- en oudermishandeling altijd MMW inschakelen! Ziekte is niet alleen indringend voor de patiënt, maar ook voor diens sociale omgeving. Ook naasten moeten zich aanpassen aan de veranderde omstandigheden en kunnen hier soms steun bij gebruiken.
5. Moeizame communicatie tussen patiënt en zorgverlener - Patiënt en afdeling/ behandelaar zitten niet op één lijn op het gebied van mogelijke verwachtingen en/ of behandeldoelen. Er is behoefte aan een bemiddelende rol.

Psychiatrische consultatieve dienst

De psychiatrische consultatieve dienst gaat na de consultvraag met patiënt in gesprek om na te gaan of er sprake is van psychiatrische problematiek (angst, depressie) en doet een voorstel voor behandeling en/ of ondersteuning.

1. Depressie - Sombere stemming, niet meer kunnen genieten (bijvoorbeeld van bezoek), slecht of juist veel slapen, slecht of juist veel eten/ snoepen, niet coöperatief zijn t.a.v. behandeling (bijvoorbeeld slecht mee werken met mobiliseren), snel geprikkeld zijn, zichzelf verwaarlozen.
2. Suïcidaliteit/ poging suicide - Bij elke patiënt na een suïcidepoging een consult psychiatrie aanvragen! Suïcidaliteit is te herkennen aan: uitingen over dat het zo allemaal niet meer hoeft, dat men de behandeling niet meer nodig vindt, dat men dood wil.
3. Angststoornissen - Onrustig gedrag, veel bellen, veel vragen over de behandeling, snel geïrriteerd zijn, slecht slapen, fysieke symptomen: hoge pols en bloeddruk, veel transpireren en dit ruikt ook echt naar angstzweet.
4. Verwardheid of delier - Wisselend bewustzijn (helder en dan weer slaperig), mensen/ beestjes/ geluiden zien of horen die er niet zijn, gedesoriënteerd zijn in tijd/ plaats/ persoon, stil delier (gekenmerkt door een laag bewustzijn, stil zijn en veel slapen), een (onttrekkings)delier (bij alcohol of andere middelenmisbruik), DOS score > 3.
5. Eerder al bekend bij de psychiatrie in afgelopen jaar en bij behoefte van patiënt - Als dit genoteerd staat in het EPD van de patiënt kan men bij patiënt navragen of er behoefte is aan extra ondersteuning vanuit de psychiatrische consultatieve dienst.

Bijlage 2: Een Waardevol gesprek

GEESTELIJKE VERZORGING THUIS
TEKST: SASKIA GROOTEGOED FOTO: ISTOCK

Een waardevol gesprek

Soms voelt het leven zo zwaar dat we wel een beetje hulp kunnen gebruiken. Van een scheiding tot de nabijheid van de dood – het helpt echt om erover te praten. Bijvoorbeeld met een geestelijk verzorger. Gewoon bij u thuis, op veilige afstand. De gesprekken worden (deels) vergoed.

Iedereen maakt op een bepaald moment in het leven wel een ingrijpende gebeurtenis mee, zoals een ongeneeslijke of chronische ziekte, een scheiding of het verlies van een baan of dierbare. Misschien vraagt u zich af, hoe moet ik nu verder? Wat heeft mijn leven voor zin? Soms worstelen mensen met het gevoel dat ze anderen tot last zijn of voelen ze zich in de steek gelaten. Het is niet altijd mogelijk om met naasten te praten over gevoelige zaken als eenzaamheid, spijt, schuld of het naderende einde. Een gesprek met een geestelijk verzorger kan uitkomst bieden. De gesprekken kunnen thuis plaatsvinden of op een andere plek die u prettig vindt.

Voor iedere geloofsovertuiging of levensfilosofie

Een geestelijk verzorger is een deskundige, onafhankelijke gesprekspartner die met u praat over wat u



OPLEIDING GEESTELIJK VERZORGER

Binnenkort start KBO-PCOB met een opleiding geestelijke verzorging voor vrijwilligers. Heeft u hier interesse in? Mail dan voor meer info naar Jozette.Aldenhoven@kbo-pcob.nl

bezighoudt. Geestelijk verzorgers zijn er voor iedereen, ongeacht de geloofsovertuiging of levensfilosofie. Ze bieden troost en een luisterend oor. Sandra Koeling-Lem (32) spreekt als geestelijk verzorger met mensen thuis en in het ziekenhuis en eerder ook in het verpleeghuis en hospice. Sandra: 'Als iemand een ingewikkelde periode in het leven doormaakt, loop ik een tijdje met hen mee. Ik begeleid mensen om veranderingen in het leven een plek te geven. Soms probeer ik mensen in contact te brengen met iets waar ze kracht uit putten of bespreken we hoe je een nieuwe situatie kunt accepteren. Mensen hebben soms ook behoefte aan rituelen. Dat kan een ritueel zijn vanuit de kerk, maar ook iets anders. Zo sprak ik in een hospice met een vrouw die het heel moeilijk vond om haar kinderen achter te laten. Samen deden we een ritueel waarbij zij uitsprak dat het goed was om los te laten. Dit heeft haar erg geholpen aan het einde van haar leven.'

Trage vragen

Geestelijk verzorgers werken met levensvragen, die ze ook wel trage vragen noemen. Het zijn vragen waarvoor je de tijd moet nemen. Ze gaan bijvoorbeeld over de zin van het leven, hoe je moeilijke beslissingen neemt, of wat de dag de moeite waard maakt. Soms liggen levensvragen verschoolen achter gevoelens van boosheid, angst en verdriet of lichamelijke of psychische klachten. Tijdens het eerste gesprek is er ruimte om kennis te maken en te ontdekken wat er speelt. Sandra: 'Als de gesprekken na verloop van tijd verdiepen, gaan we samen de levensvragen onderzoeken. Bij ouderen merk ik dat zij steeds meer veranderingen te maken hebben of met het verlies van gezondheid of dierbaren. Door corona zijn veel mensen teruggevoerd op zichzelf. De verbinding met anderen is weggevaald. Doordat er weinig tot geen bezoek meer komt, voelen mensen zich onmachtig, eenzaam en onzeker. Hun wereld is kleiner geworden. Ik denk in zo'n geval met mensen mee, zonder dat ik oordeel of iets probeer op te lossen.'



'Ik voelde me schuldig'

Toen Marleen (54) vorig jaar ernstige complicaties kreeg tijdens een darmoperatie, hing haar leven aan een zijden draadje. Na die moeilijke periode kreeg ze last van schuldgevoelens, mede door haar katholieke achtergrond: 'Ik had het gevoel dat ik iets fout had gedaan, dat het mijn schuld was dat ik ziek was geworden. De wijkverpleging raadde aan om met een geestelijk verzorger te praten. Zo ontmoette ik Karin Seijdel. Het voelde al snel vertrouwd. Toen ik ziek was, wilde ik soms opgeven. Ik zag het leven niet meer zitten. Daar voelde ik me later heel schuldig over. Karin adviseerde me om het anders te zien; op dat moment zag u geen andere uitweg. zei

ze. Ze wierp een ander licht op de zaak door te vertellen dat men vroeger heel anders dacht. Dat opvattingen over schuld en boete in een ander, meer religieus licht stonden. Het was een enorme opluchting om dit te horen; ik kon mijn angsten en schuldgevoelens loslaten. Soms hadden we het ook over praktische dingen. We bespraken waar ik energie uit haalde en hoe ik mijn leven weer kon vormgeven. Zo kwam ik erop om vrijwilligerswerk te gaan doen. Ik kan iedereen die in een moeilijke situatie zit een gesprek met een geestelijk verzorger aanraden. Geestelijk verzorgers zijn mensen zoals u en ik. De gesprekken waren laagdrempelig en ik voelde me er veilig bij.'

WILT U OOK MET EEN GEESTELIJK VERZORGER PRATEN?

Vraag een gesprek aan via het landelijk nummer zingeving en levensvragen:
085-00 43 063
Na het intoetsen van uw postcode wordt u doorverbonden met een Centrum voor Levensvragen.

www.geestelijkeverzorging.nl/thuis

De gesprekken worden via de centra vergoed voor mensen van 50 jaar en ouder en mensen met een ongeneeslijke ziekte en hun naasten.

Kenniscentrum Zorginnovatie



Rochussenstraat 198
3015 EK Rotterdam



KenniscentrumZorginnovatie@hr.nl



010 - 794 5342



www.hr.nl/zorginnovatie



@KCZorginnovatie



@kenniscentrum-zorginnovatie

Meer informatie over het project



www.hr.nl/Linking-Zin