

## Het zingevingsgesprek in 3 stappen.

*Gesprekstoets voor de welzijnswerker. Voor in de broekzak.*



### Thema's bij ouder worden

*Voorbeelden van zingevingsthema's bij thuiswonende ouderen.*

- Iets voor een ander kunnen betekenen
- Omgaan met toenemende kwetsbaarheid
- Balans vinden tussen wat wel en niet kan (lichamelijk)
- Het behouden van identiteit
- Wens sociaal contact met mensen uit directe omgeving, gezien worden
- Worsteling met gemaakte levenskeuzes
- Vragen over de dood of de zin van het bestaan
- De behoefte iets door te willen geven aan een volgende generatie

(Uit: Gezien en gehoord worden, Van Westerveld, 2020)

## Zingeving in het welzijnswerk voor ouderen

Zingeving gaat over het geven van betekenis aan het leven. Zingeving kom je overal tegen in gesprekken. Wanneer iemand het heeft over het belang van het doen van vrijwilligerswerk bijvoorbeeld. Het hoeft niet altijd over zware, ingewikkelde dingen te gaan. Het gaat om het leren kennen van de oudere, want *de beleving van zingeving en hoe dat is vormgegeven verschilt per persoon.*

Aandacht voor dit thema is bij uitstek bij ouderen van belang. Zingevingsvragen kunnen onder andere opspelen bij verlieservaringen. Het netwerk en de communicatiemogelijkheden van ouderen zijn kwetsbaar, terwijl dat als klankbord juist zo belangrijk is. *Een welzijnswerker heeft dus met regelmaat te maken met zingeving(svragen) en kan daarin belangrijk zijn.* De flyer helpt bij het geven van invulling aan deze gesprekken.

Door zingeving bewust te bevragen kan beter worden aangesloten bij de behoefte van ouderen. Het welzijn en welbevinden van ouderen wordt versterkt door het ervaren van betekenis. Daarom is het voor de welzijnswerker een belangrijk thema. Spreken over zingeving heeft een preventieve functie. Daarnaast kan een welzijnswerker signaleren en doorverwijzen naar bijvoorbeeld een geestelijk verzorger.

### Stap 1

Een goed gesprek begint met de juiste houding, daarbij gaat het om:

1. Het hebben van een **open** houding.
2. Het **serieus nemen** van de ander en de ander in zijn waarde laten.
3. Geen (voor)**oordeel** hebben.
4. Het tonen van **interesse** in de ander.
5. Goed **luisteren** en **onthouden**.
6. **Aansluiten** bij de ander (en diens zingevingskader).

## Stap 2

### Weten welke vragen te stellen en hoe het gesprek aan te kunnen gaan

Zingeving is dus iets alledaags wat in veel gesprekken naar voren komt. Het bewust kunnen bevragen en doorvragen helpt om wat van betekenis is voor de oudere te leren kennen. Zo ontstaat diepgang en zal de ander zich gehoord voelen. Belangrijk is om te bedenken dat het niet opgelost hoeft te worden: het gesprek is in zichzelf het doel. Gesprekmethoden die kunnen worden ingezet zijn de *Non-directieve basishouding*, de *Narratieve methode* en het gebruik van *Empowerment*.

Een goede manier om het gesprek te starten is om interesse te tonen in het verhaal van de ander. Bijvoorbeeld door een vraag te stellen over een foto van familie in de woning, het levensverhaal of passies.

#### Voorbeeldvragen

Waarom bent u vrijwilligerswerk gaan doen? Waar wordt u gelukkig van? Waarvoor komt u uw bed uit? Wie is voor u belangrijk? Wat vindt u nou zo leuk aan uw hobby? Wanneer ervaart u rust? Hoe ervaart u steun?

Probeer goed te luisteren en aan te sluiten door door te vragen. Ontdek de waarde achter wat de ander zegt.

#### Tips

Stel een *schaalvraag*: op een schaal van 1-10, hoe gelukkig bent u op dit moment? Wat is er nodig om van die [genoemd cijfer] een [genoemd cijfer + 1] te maken (*wens*)? En hoe komt het dat het niet [genoemd cijfer - 1] is (*kracht*)?

Werk vanuit het positieve en de kracht van de oudere (of "omdenken"): Waar bent u trots op? Waar bent u goed in?

## Stap 3

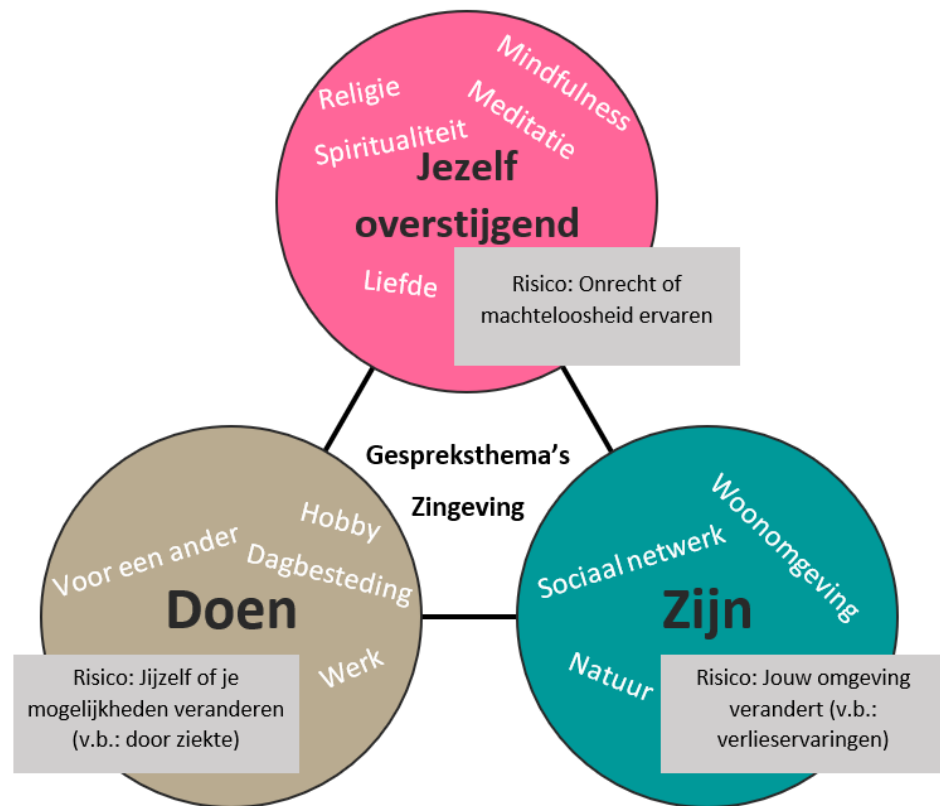
### Gespreksinhoud

Om de betekenisverlening van de ander te leren kennen is het goed om te weten waar het gesprek over kan gaan. Een zingevingsgesprek in het welzijnswerk kan gaan over gewone, maar betekenisvolle en belangrijke zaken in het leven van de ander. Het kan ook gaan over thema's zoals op de voorkant van deze flyer vermeld. Het gaat om het gesprek: de welzijnswerker hoeft niet op te lossen en geen antwoorden te hebben op zingevingsvragen.

Het overzicht rechts van dit stukje tekst kan helpen om richting te geven aan het gesprek. Als de ander bijvoorbeeld veel te vertellen heeft over het *doen* van vrijwilligerswerk, dan kan het interessant zijn om ook eens te vragen naar bijvoorbeeld het netwerk (*zijn*).

Zingeving kan verankerd zijn in wat je doet, wie je bent en wat je overstijgt. Als omstandigheden veranderen, moet hier opnieuw over worden nagedacht.

Let op: wanneer wat voor beide gesprekspartners belangrijk is overeen komt - of juist heel ver van elkaar af ligt - is het een valkuil dat er minder goed naar elkaar geluisterd wordt. Voorbeeld: vanuit herkenning reageren kan ervoor zorgen dat er onbedoeld wordt ingevuld.



Bron: praktijkonderzoek 'Het zingevingsgesprek in drie stappen', Veerman (2020)

### Oké, we hebben het over zingeving gehad, en nu?

Evalueer het gesprek met de oudere en sluit aan bij diens behoefte. Het kan een eenmalig gesprek zijn geweest, er kunnen vervolgspraken worden gepland en er kan worden gedacht aan een doorverwijzing naar een geestelijk verzorger.

Aan een doorverwijzing kan worden gedacht wanneer de vraag van de oudere meer verdieping vraagt. Dat kan allerlei redenen hebben. Het kan gaan over relatief alledaagse vragen waarbij iemand aangeeft toch graag met een professional in gesprek te willen. Het kan ook gaan om complexere situaties zoals bijvoorbeeld vastgelopen rouw of wanneer iemand angst heeft voor de toekomst.

De geestelijk verzorger *loopt mee met de ander en gaat samen op zoek naar bronnen van kracht, hoop en inspiratie*. De geestelijk verzorger is er voor mensen van verschillende leeftijden, achtergronden en overtuigingen.

Meer weten over geestelijke verzorging? Bekijk de website van [www.gvthuisoverijssel.nl](http://www.gvthuisoverijssel.nl) of scan



### Contact opnemen met een geestelijk verzorger?

Alice Cramer  
06 – 17 785 149  
Alicecramer64@gmail.com  
[www.me-mento.nl](http://www.me-mento.nl)



Meer weten over de onderzoeken in Dalfsen? Scan de QR-code!

