

In gesprek over zin

Zinervaring & Zingeving
als kern bij
het zoeken naar Herstel van een Persoonlijke Balans

Om op gang te komen:

Bedenk zoveel mogelijk woorden of woordgroepjes
waarin het woord 'zin' voorkomt
Schrijf elke vondst op een post-it



'Zin': vele betekenissen

- reeks woorden die een geheel vormen
- zintuig, gevoel of verstand
- verlangen of wens
- betekenis
- nut of doel

De aanleiding

Herstel in de ouderenzorg

Empowerment?

Perspectief?

Actief je leven ter hand nemen op basis van hoop, optimisme, sterker worden, herwinnen van controle over het eigen leven?

Doelen? WRAP?

Omgaan met verlies, afhankelijk zijn, naderend levenseinde!

Hervinden van zin!

Zinervaring kern van herstel

- Van betekenis zijn en de moeite waard zijn
- Je 'in orde' en de gerust voelen

Verschaft je grond onder je voeten waardoor je beter kan blijven staan

Zinervaring en zingeving spelen vaak een rol in ons dagelijkse doen en laten zonder expliciet aan de orde te komen

Doel van de module

Uitwisselen van persoonlijke ervaringen rond ‘zin’ door in gesprek te gaan met mensen uit je omgeving die betrokken zijn bij herstelprocessen: cliënten, naasten, vrijwilligers, professionals (vak deskundigen en ervaringsdeskundigen)

De zoektocht:

Hoe zingeving bespreekbaar maken?

- Geen training of cursus, maar werkmap als gespreksleidraad met werkvormen.
- Geen deskundige docenten of gespreksleiders, maar gespreks*begeleiders*
- Deelnemers spreken niet vanuit deskundigheidsrol, maar vanuit eigen ervaring: als gelijkwaardige gesprekspartners en vanuit een duidelijke wederkerigheid
- Niet op zoek gaan naar oplossingen

De uitvoering

- 12-15 deelnemers waarvan ongeveer de helft uit de cliëntengroep
- Gespreksbegeleiders faciliteren en bewaken het proces, maar nemen niet deel aan de gesprekken
- 3 bijeenkomsten van 2.5 uur in één ruimte met de mogelijkheid te werken in wisselende twee-, drie- of viertallen

Uitgangspunten bij de gesprekken

- Wat besproken wordt blijft binnen de groep
- Bij vragen geeft de bevroagde de grenzen aan
- Geen waarom vragen ter verantwoording
- Geen oordeel over een ander; alleen reageren op basis van eigen ervaringen

Opzet van de 3 bijeenkomsten

- 1ste bijeenkomst: De slag maken naar jezelf
- 2de bijeenkomst: Wijzer worden van momenten van zin en tegenslagen
- 3de bijeenkomst: Mijn toekomst

De slag maken naar jezelf

- Welkom en spelregels
- Kennismaking
- Begripsverkenning 'zin'
- In tweetallen stilstaan bij concreet 'zinsmoment'
- Plenair delen van enkele voorbeelden

Wijzer worden van momenten van zin en tegenslagen

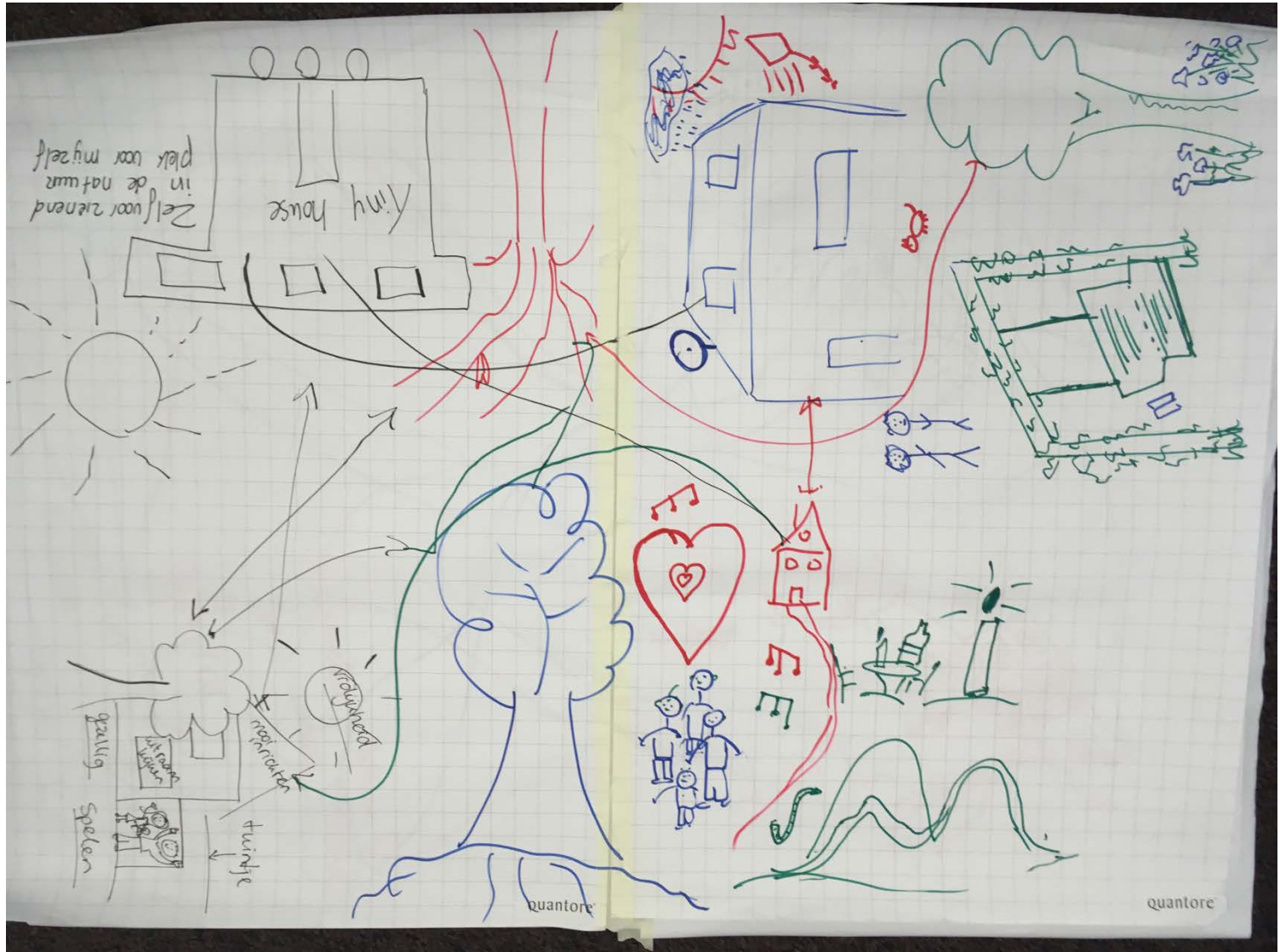
- Introductie ‘als het tegen zit’
- Er weer bovenop komen
- Welke rol spelen spiritualiteit en levensovertuiging in mijn zingeving en zinervaring: uitwisseling in drietallen
- Omgang met tegenwerking: uitwisseling in tweetallen van tegenwerking en belemmeringen in je omgeving bij je eigen zingeving

Mijn toekomst

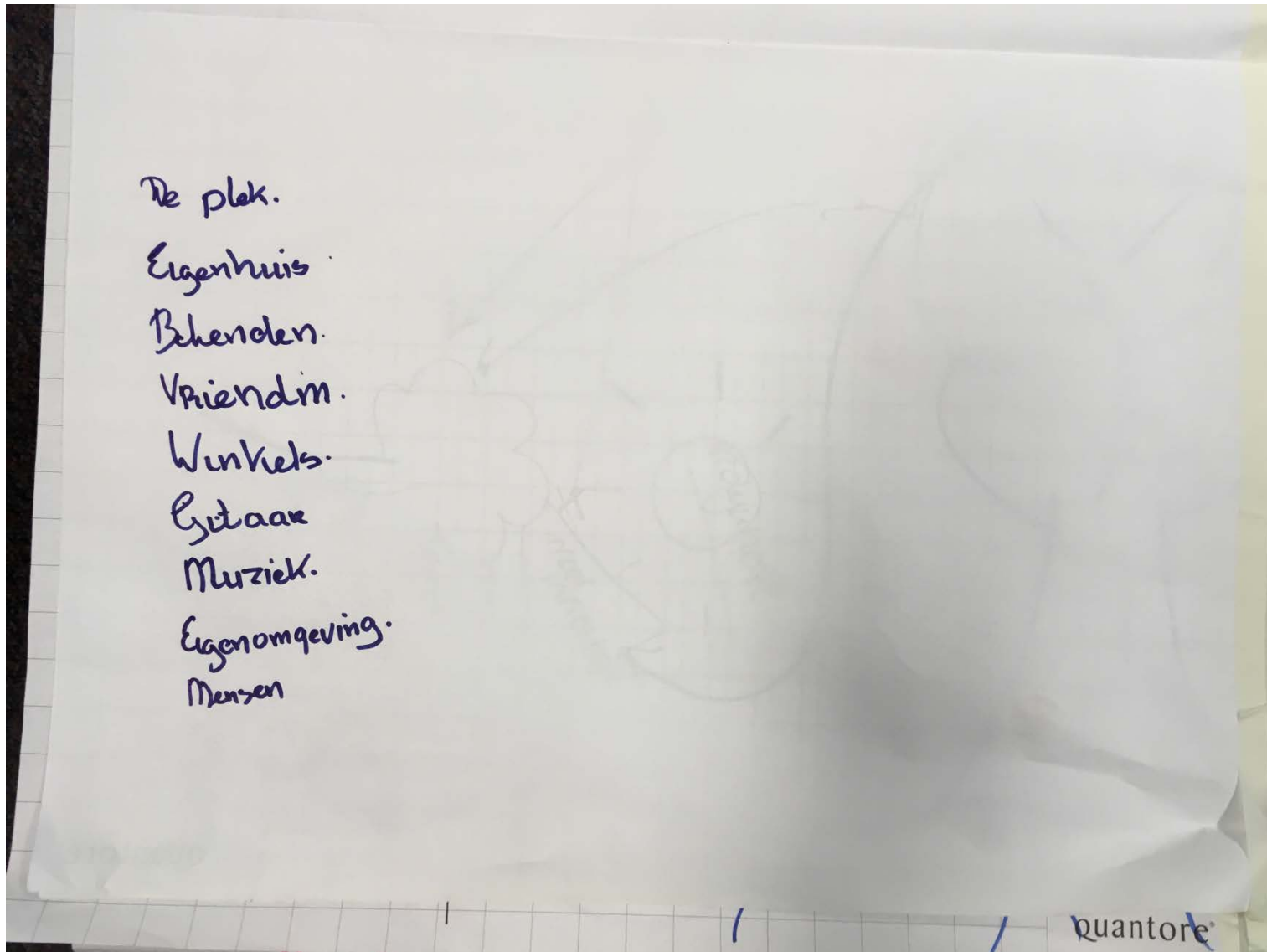
*life is what happens to you,
while you are busy making other plans*

- In drietallen uitwisselen van jouw kijk op je eigen toekomst: wat betekent dat voor je dagelijkse doen en laten?
- Mijn plek... in viertallen: teken op groot vel papier ieder een eigen plek waarin jij verwacht je goed en in orde te kunnen voelen. Teken wie of wat je op die plek nodig hebt om 'zin' te ervaren. Wissel vervolgens met elkaar uit wat in jouw plek van belang is en of er verbindingen, 'wegen' te tekenen zijn naar de plekken van de andere deelnemers bijvoorbeeld omdat je overeenkomsten herkent of mogelijkheden ziet voor gezamenlijke belangen.









Monitoring van de Pilot

- Wat hebben we ervan geleerd?
- Wat heeft het op geleverd?

De opstart: de groep bij elkaar zien te krijgen

- Flyers alleen niet voldoende
- Actief benaderen: is dit iets voor jou?
- Faciliteren van deelname: reiskosten, duwtje in de rug
- Twee wekelijkse frequentie
- Losbladige werkmap met uitleg over de opzet en per keer het programma van de bijeenkomst

De uitvoering

- Wisselende twee-, drie- en viertallen stimuleren het in gesprek komen
- Werken in één ruimte bevordert om gefocust te blijven op de werkvorm
- Gespreksbegeleiders nemen niet deel, maar kunnen wel op gang helpen of aan de gang houden

Resultaten

- “Wel belangrijk om naar het nu te kijken; het gaat niet alleen om de toekomst als je iets wilt veranderen!”
- “Dat je hier 2 uren bent, maakt het gemakkelijker. Er komt veel naar boven. Meestal denk ik: een ander kan het beter verwoorden. Nu heb ik het zelf gedaan!”
- “Perspectief van anderen horen, helpt! Je vertelt elkaar veel over jouw eigen leven, ook in moeilijke situaties. Niet alleen het verhaal van verlies, maar ook hoe je er bovenop komt.”
- “Goede aanzet om het gesprek over zingeving aan te gaan, wat zeker zal bijdragen aan het herstelproces. Het kan waardevol zijn voor iedereen (alle leeftijden) en je bent er nooit mee klaar!”