

Verslag Pilots: In gesprek raken over Zinervaring en Zingeving

“Heeft het zin?”

Het vinden van zin is een belangrijk aspect van elk herstelproces en in elk leven. Wat een mens als zin ervaart is net als herstel persoonlijk en uniek. Gaande het leven komen er specifieke thema's rondom zin(-geving) naar voren. Een projectgroep vanuit het Platform Rehabilitatie & Ouderen van kenniscentrum Phrenos heeft een gespreksleidraad ontwikkeld om in gesprek te raken over zin. Leden van de projectgroep zijn Paul Andreoli, Trees van Gennip (Levensloopacademie), Benno Wiegers (GGZ Friesland, van Andel) Dienke Boertien (Kenniscentrum Phrenos) .

Bij de totstandkoming van de gespreksleidraad zijn kennis en inzichten van de Levensloop Academie (SLA) ingebracht, vanuit GGZ Friesland praktijkervaring met de zorg voor ouderen. Kenniscentrum Phrenos bracht kennis en inzichten over herstel en herstelondersteunende zorg in.

De gespreksleidraad is bij twee organisaties in een pilot in praktijk getoetst in drie twee wekelijkse bijeenkomsten van 2,5 uur: in Maastricht in samenwerking met de Stichting Levanto, en in Leeuwarden in samenwerking met GGZ Friesland (Van Andel Ouderenpsychiatrie). Deelnemers waren ouderen, hulpverleners, naastbetrokkenen.

In het nu volgende wordt in hoofdlijnen verslag gedaan over de opgedane ervaringen tijdens de beide pilots

Uitgangspunten bij de opzet

Een open gesprek over zin met mensen uit je omgeving en met respect voor diversiteit kan helpen om meer zicht te krijgen op wat jou zin geeft. Het gaat om zingeving voor alledag of als het leven zwaar valt en is voor iedereen! Dit uitgangspunt geeft de deelnemers de ruimte voor 'gewoon aan de praat' gaan over zin, zinervaring en zingeving.

Wat iemand als zin ervaart is persoonlijk en alle deelnemers nemen deel aan het gesprek vanuit eigen ervaringen. Deelnemers met verschillende rollen - cliënten, naasten, vrijwilligers, professionals (inclusief ervaringsdeskundigen) – wisselen los van hun rollen uit over ervaringen van zin.

Zingeving en zinervaring houden nooit op; ze hebben te maken met de ervaring 'van betekenis - en de moeite waard te zijn' en je in orde en gerust te voelen. Dat verschaft weer grond onder je voeten waardoor je beter kan blijven staan.

Kansen hiervoor doen zich waarschijnlijk dagelijks voor, maar vragen hierbij kunnen zijn: hoe zie je die kansen, hoe kan ik die benutten in mijn leven van alledag en voelen dat ik er(bij) ben? En hoeveel ruimte voel ik om de draad weer op te pakken en kan ik daarmee wat doen?!

Het uitgangspunt is om door middel van een gespreksleidraad binnen de hulpverlening in de ouderenpsychiatrie het onderwerp zingeving aandacht te geven en bij te dragen aan herstel en herstel ondersteunende zorg. Het project richt zich op mensen die vanuit verschillende rollen bij die hulpverlening en ondersteuning betrokken kunnen zijn: cliënten, naasten, vrijwilligers en professionals (ervaringsdeskundigen en andere professionals).

Door die gelijkwaardigheid wordt duidelijk hoe een ieder, los van rollen, invulling geeft aan zin.

Concrete opzet

Binnen beide organisaties hebben we er naar gestreefd voor de pilot te starten met een groep van 12 tot maximaal 15 deelnemers waarvan bij voorkeur 6 tot 7 deelnemers uit de cliëntengroep komen. De aan het project verbonden gespreksbegeleiders faciliteren en bewaken het proces maar nemen niet zelf aan de gesprekken deel. In een werkmap zijn de werkvormen voor de deelnemers en de gespreksbegeleiders uitgewerkt. Voor de gespreksbegeleiders staat beschreven wat er nodig is per werkvorm. De bijeenkomsten vonden steeds in één ruimte plaats met daarin de mogelijkheid in twee-, drie-, of viertallen aan de slag te zijn.

De opzet is er op gericht toerusting te ontwikkelen en werkvormen eigen te maken om met jezelf en met anderen in gesprek te gaan over zingeving in het leven van alle dag. Zingeving en zinervaring zijn geen gespreksthemata's die we dagelijks expliciet aan de orde stellen, maar het ervaren van zin en het geven van zin spelen toch veelvuldig een rol in ons dagelijkse doen en laten, vaak zonder dat we daar 'bewust' over nadenken of bij stil staan. Dit gegeven biedt de deelnemers de ruimte om 'gewoon aan de praat' te raken en met elkaar te verkennen hoe zingeving en zinervaring een plek hebben in ieders bestaan.

Programma

Onder de hoofdtitel "Heeft het zin?" " " worden 3 bijeenkomsten gehouden met ieder een eigen ondertitel:

1^{ste} bijeenkomst: ***De slag maken naar jezelf***

2^{de} bijeenkomst: ***Wijzer worden van momenten van zin en tegenslagen***

3^{de} bijeenkomst: ***Mijn toekomstperspectief***

Het gaat het er daarbij vooral om de 'winst' van zin ervaren en zin geven mee te maken en zingeving te leren kennen als de kern van het herstelwerk. Dit betekent dat we in de bijeenkomsten de persoonlijke zinbeleving uitwisselen in gelijkwaardige en wederkerige gesprekken, zonder die belevingen ter discussie te stellen. De eigen ervaring is daarbij de belangrijkste bron om zingesprekken te voeren met anderen.

Tijdens de bijeenkomsten is er daarbij aandacht voor het proces op de volgende punten:

- Lukt het ervaringen uit te wisselen, te luisteren, open vragen te stellen?
- Maakt men de slag naar zichzelf en de eigen omstandigheden en kan men vandaaruit woorden geven aan de eigen situatie: hoe ben ik eraan toe?
- Ontstaat er in het gesprek een opening naar het thema: de persoonlijke beleving van zin, van momenten van zin, van kansen, van toekomstperspectief? Dat kan voor ieder anders zijn. Ieder maakt zelf zijn of haar keuze

Dit proces werd ondersteund door bij de aanvang van de bijeenkomsten aangereikte spelregels voor het gesprek:

- Wat besproken wordt blijft binnen de groep
- Bij vragen geeft de bevrageerde de grenzen aan
- Geen waarom vragen ter verantwoording

- o Geen oordeel over een ander; alleen reageren op basis van eigen ervaringen

In de praktijk bleek dat de spelregels de deelnemers op het goede been hadden gezet: de deelnemers gaven blijk van voldoende vertrouwen om veilig het gesprek aan te gaan.

De rol van de twee gespreksbegeleiders was meervoudig:

- o het bewaken van de veiligheid. Zij zorgen ervoor dat de spelregels die ook in de uitgereikte werkmap staan gehanteerd worden.
- o Zij leggen de werkvormen uit en leiden de plenaire onderdelen.
- o Zij bewaken ook de tijd en helpen deelnemers op gang die even 'vastzitten'.
- o Zij observeren het proces en nemen daarbij polshoogte bij de subgroepjes als zij in overleg zijn.

In de uitgereikte werkmap staat voor elke bijeenkomst een opzet voor het programma waarin gestreefd is een goede afwisseling te bieden tussen doe- en praatactiviteiten met gevarieerde werkvormen waarbij deelnemers steeds in wisselende samenstelling in twee-, drie- of viertallen met elkaar aan de slag gaan.

Werving van deelnemers

Deelnemers zijn geworven met behulp van één A4 met informatie over doel, tijd en plaats van de bijeenkomsten. In de praktijk bleek dat in beide pilot-organisaties alleen het actief met mondelinge toelichting onder de aandacht brengen van potentiële deelnemers heeft geleid tot genoeg deelnemers in een wenselijke gevarieerde samenstelling.

Resultaten

De kennismaking en de begripsverkenning van zinervaring en zingeving bleken een goede basis te bieden om in tweetallen gesprek te gaan over recente ervaringen in je dagelijks leven waarbij je iets van 'zin' hebt ervaren. Voor deelnemers bleek zinervaring en zingeving ook iets te zijn van alle dag. Of zoals een deelnemer aangaf: *“Wel belangrijk om naar het nu te kijken; het gaat niet alleen om de toekomst als je iets wilt veranderen!”*

Andere reacties van deelnemers naar aanleiding van de thema's die aan de orde zijn geweest:

“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!”

Aanbod:

Om de gespreksleidraad "In gesprek over zin" via Phrenos beschikbaar zijn er de volgende opties:

- Drie twee wekelijkse bijeenkomsten van 2,5 uur voor deelnemers van verschillende achtergrond door twee gespreksbegeleiders vanuit Phrenos.
- Om de gespreksleidraad "In gesprek over zin" via Phrenos beschikbaar maken in een trainde-trainer traject :
 - Drie twee wekelijkse bijeenkomsten van 2,5 uur voor deelnemers van verschillende achtergrond door twee gespreksbegeleiders , waarbij de beoogde gespreksleiders vanuit de organisatie participeren.
 - Een training van twee dagdelen voor deelnemers die zelf willen leren om deze gespreksbijeenkomsten als gespreksbegeleider te faciliteren
 - Implementatie ondersteunen door coaching van de nieuwe gespreksbegeleiders vanuit Phrenos.