

Aandacht voor zingeving bij mensen met chronische pijn

Wat is zingeving?

Zingeving gaat over wat van waarde of betekenis is in het leven of wat de bedoeling is van ons leven. Dat kan (mede) bepaald worden door een godsdienst of levensbeschouwing, maar dat hoeft niet. Het zoeken naar en ervaren van 'zin' is voor iedereen een doorlopend proces dat hoort bij het leven.



Wat zijn ondersteuningsbehoeften van mensen met chronische pijn?



Zingeving bij mensen met chronische pijn

Mensen met chronische pijn hebben vaak te maken met verlies van zingeving in hun leven.

Dat heeft verschillende oorzaken:

- Het leven met pijn en belemmeringen roept existentiële vragen op.
- Zingeving behoeften worden niet langer vanzelfsprekend vervuld.
- Mensen kunnen niet meer putten uit voor hen belangrijke bronnen van zingeving.



Waarbij willen zij ondersteund worden door ergotherapeuten en fysiotherapeuten?

- Zicht krijgen op waarden en passies.
- (Nieuwe) activiteiten uitvoeren.
- Ondersteuningsmogelijkheden bespreken, zoals door naasten, andere professionals of lotgenoten.

Hoe geef je als ergotherapeut en fysiotherapeut aandacht aan zingeving bij mensen met chronische pijn?

Basisattitude die nodig is bij zorg voor zingeving

- Geef aandacht aan de invloed van pijn op het leven van je cliënt.
- Geef (h)erkenning door een oprechte en open luisterhouding: ben sensitief, luister goed en stel je waardeoordeel uit, hierdoor geef je ruimte voor vragen en zelfinzicht.
- Volg het proces en kijk naar de toekomst: houd de doelen voor ogen, denk mee in oplossingsrichtingen, bied perspectief maar wees eerlijk in wat haalbaar is en blijf positief bekrachtigen.
- Geef concrete tips en inspiratie voor zingeving in het leven: daag uit om (nieuwe) betekenisvolle activiteiten te ondernemen en help om inzichten ook daadwerkelijk toe te passen.

Signaleer zingevingvragen

'Waarom gebeurt mij dit?', 'Wat ben ik (nog) waard?' en 'Wie ben ik?' zijn voorbeelden van zingevingvragen die op elk moment van de behandeling aan bod kunnen komen. Vaak gebeurt dit bij het bespreken van verwachtingen en doelen.

Bespreek zingevingvragen proactief

Sluit goed aan bij tempo en behoefte, stel prikkelende vragen en kom er op een later moment nog een keer op terug.

Welke ondersteunende interventies kun je daarbij inzetten?

- ACT-benadering
- Oplossingsgericht werken
- Positieve Gezondheid Gesprekstoel
- Spiritual Distress en Resource Questionnaire (SDRQ)
- Sterke Kanten Benadering
- Motiverende gespreksvoering
- Value and Meaning in Occupations Model (ValMO)
- Waardenkaarten

Hoe kun je begeleiding bieden bij zingevingvragen?

- Je houding en de relatie met de patiënt zijn het meest belangrijk én hoe je zingeving integreert in je behandeldoelen. Welke ondersteunende interventies je inzet, is dus eigenlijk van secundair belang.
- Begeleid bewustwording van waarden en betekenis door reflectie op activiteiten, rollen en het lichaam.
- Geef een betekenisvolle verklaring voor de pijn die voor de cliënt logisch is en waarbij de pijn een plaats krijgt in de biografie.
- Laat gewoone ervaringen door alledaagse handelingen en een normale context te stimuleren.
- Moedig plezierige en waardevolle activiteiten aan.
- Stel realistische en exploratieve doelen die gerelateerd zijn aan waarden.
- Heb aandacht voor de beleving en betekenis van het lichaam en werk aan vertrouwen in het bewegen.
- Inventariseer en bespreek spirituele bronnen actief en tijdig.

Samenwerken en doorverwijzen

Met kennis van de sociale kaart kun je verwijzen naar geestelijke verzorgers, centrum voor levensvragen, religieuze gemeenschappen, psychologen, andere paramedici, het sociaal domein of vrijwilligers/ervaringsdeskundigen. Indien nodig kun je overleggen met de huisarts.

Wil je meer weten?

Deze informatiebrochure is onderdeel van de kennissynthese 'Aandacht voor zingeving bij mensen met chronische pijn in de ergotherapeutische en fysiotherapeutische zorg.' De inzichten zijn gebaseerd op literatuuronderzoek, interviews met mensen met chronische pijn en focusgroepen met ergo- en fysiotherapeuten.

In deze informatiebrochure is geen onderscheid gemaakt tussen ergotherapie en fysiotherapie, terwijl er uiteraard verschillende beroepsvisies zijn. Bij aandacht voor zingeving komen de behoeften van patiënten namelijk grotendeels overeen. Ook ervaren ergo- en fysiotherapeuten soortgelijke ondersteuningsbehoeften.

Consortiumpartners



Wat vraagt aandacht voor zingeving nog meer van jou als therapeut?

- Zingeving raakt aan de zin van het bestaan voor zowel jou als de patiënt. Het is een belangrijke motor voor vooruitgang en diepgang in de behandeling, maar kan ook kwetsbaar, confronterend en complex zijn.
- Wees je hulpverlening dat zingeving is altijd onderdeel van je hulpverlening
- Verdiep je in de leefwereld van mensen met chronische pijn en hoe de pijn van invloed is op hun zinverval.
- Reflecteer op je eigen zingeving om bewuster om te gaan met zingevingvragen van patiënten.
- Wissel ervaringen uit met collega's over complexe, persoonlijke vragen en je rol als therapeut.
- Ken het regionale netwerk voor doorverwijzing bij zingevingvragen.
- Gebruik termen, instrumenten en modellen die recht doen aan de complexiteit van zingeving en werk ervaringsgericht.