



In dialoog met je *levens- verhaal*

**Gespreksmodel voor
geestelijk verzorgers**

Inhoudsopgave

Vooraf	3	Ontmoeting 4:	
		Ik in het grotere geheel	14
Handleiding In dialoog met je levensverhaal	4	Inleiding	14
		Bespreken opdracht	14
Ontmoeting 1: Samen van start	7	In gesprek over over de kijk op het leven	14
Inleiding	7	Meditatieoefening: De komende tijd	15
Kennismaking	7	Afronding en opdracht:	
In gesprek over dat wat kwetsbaar is	7	Toekomstverbeelding	15
Verwachtingen en doelen	8	Suggesties	15
Uitleg ontmoetingen	8	Ontmoeting 5: De tijd die komt	16
Afronding en opdracht: Belangrijke gebeurtenissen	8	Inleiding	16
Suggesties	8	Bespreken opdracht	16
Ontmoeting 2: Wie ben ik?	9	In gesprek over de tijd die komt	16
Inleiding	9	Reflectie op levenslijn	16
Bespreken opdracht en tekenen levenslijn	9	Wensen en doelen	17
In gesprek over de levenslijn	9	Afronding en opdracht:	
Afronding en opdracht:		Woorden voor mijzelf	17
Waardevolle mensen	10	Suggesties	17
Suggesties	10	Ontmoeting 6:	
Ontmoeting 3: Ik en de ander	11	Loslaten en vasthouden	18
Inleiding	11	Inleiding	18
Bespreken opdracht	11	Bespreking opdracht	18
In gesprek over verbondenheid met anderen	11	In gesprek over spijt en dankbaarheid	18
Meditatieoefening: Verbondenheid met een plek	12	Ritueel: Loslaten en vasthouden	19
In gesprek over thuis voelen	13	Afronding en afscheid	19
Afronding en opdracht: Troost en kracht	13	Suggesties	19
Suggesties	13	Wetenschappelijke verantwoording	20
		Literatuurlijst	27
		Colofon	29

Iris R. Wierstra MSc
Annemarie Foppen MA MSc
Dr. Anke I. Liefbroer

Vooraf

Kennisgedreven en wetenschappelijk verantwoord werken krijgt de laatste jaren steeds meer aandacht binnen het werkveld van geestelijke verzorging. Deze ontwikkeling geeft een impuls aan zowel de professionaliteit als de zichtbaarheid van geestelijke verzorging. Uit onderzoek blijkt dat aandacht voor het spiritueel welzijn van mensen een essentieel onderdeel vormt van goede gezondheidszorg. Dat maakt de geestelijk verzorger een belangrijke schakel in de keten van (huis)artsen, verpleegkundigen, thuiszorg en andere zorgprofessionals in de thuissituatie.

Voor u ligt het gespreksmodel *In dialoog met je levensverhaal*, dat een vrucht is van deze ontwikkeling in de geestelijke verzorging. Dit gespreksmodel beoogt een betekenisvolle en blijvende bijdrage te leveren aan het spiritueel welzijn van mensen die ziek zijn en worstelen met levensvragen. Het is ontwikkeld in de context van geestelijk verzorging in de thuissituatie voor mensen die progressief en levensbedreigend ziek zijn, maar kan ook ingezet worden in andere contexten waarbij mensen te maken krijgen met een ernstige ziekte. Naast geestelijk verzorgers kunnen ook levenscoaches, geestelijk begeleiders of pastores het gespreksmodel in hun praktijk inzetten.

Dit gespreksmodel is het resultaat van wetenschappelijk onderzoek. Met een subsidie van ZonMw is van 2019 tot en met 2022 gewerkt aan de ontwikkeling en toetsing van dit gespreksmodel in de praktijk. Vanuit alle provincies in Nederland hebben 40 geestelijk verzorgers en 75 cliënten deelgenomen aan het onderzoek. Op basis van de ervaringen van deze geestelijk verzorgers en cliënten is het gespreksmodel geëvalueerd en waar nodig aangepast.

Dit gespreksmodel gaat uit van een zestal ontmoetingen tussen u en de cliënt, waarbij zes op elkaar volgende en samenhangende thema's worden besproken. In de ontmoetingen staan het levensverhaal en de persoonlijke situatie van de cliënt centraal. Tijdens de gesprekken komen thema's aan bod die te maken hebben met persoonlijke identiteit, relaties met anderen, kracht- en inspiratiebronnen en de tijd die gaat komen. Er is aandacht voor de overtuigingen, gevoelens en levensvragen van de cliënt en u zult samen met de cliënt zoeken naar troost, kracht of acceptatie en naar dat wat voor de ander belangrijk of wezenlijk is.

Voor iedere ontmoeting wordt gepresenteerd hoe het thema tijdens de ontmoeting vormgegeven kan worden. Ook worden alternatieven geboden om binnen het thema of in relatie tot de hele reeks te variëren, afhankelijk van de behoefte van de cliënt en uw professionele inzichten. Bij dit gespreksmodel hoort een werkboek waarin de cliënt aan de hand van enkele vragen en opdrachten de verschillende ontmoetingen kan voorbereiden en verdiepen. In het afsluitende hoofdstuk *Wetenschappelijke verantwoording* wordt de theoretische achtergrond van het gespreksmodel gepresenteerd.

Aan de totstandkoming van dit gespreksmodel hebben veel mensen meegewerkt. We willen alle geestelijk verzorgers en cliënten die hebben bijgedragen aan de ontwikkeling van dit gespreksmodel bedanken voor hun betrokkenheid en inzichten. Daarnaast bedanken we de Centra voor Levensvragen, Netwerken Palliatieve Zorg en patiëntenverenigingen die hebben ondersteund bij de werving van geestelijk verzorgers en cliënten aan het onderzoek. Ook dank aan de mensen die met ons hebben meegedacht over de opzet en uitvoering van het onderzoek. In het bijzonder bedanken we dr. Sjaak Körver voor zijn bijdrage in de ontwikkeling van het gespreksmodel en de leden van de projectadviesgroep voor hun adviezen en inzichten: prof. dr. Hans Alma, dr. Daisy Janssen, dr. Renske Kruizinga, dr. Ineke Nagel, dr. Erik Olsman, drs. Lenneke Post en prof. dr. Thijs Tromp. Ook willen we prof. dr. Christa Anbeek, prof. dr. Ruard Ganzevoort en em. prof. dr. Martin Walton bedanken voor hun inzet in de beginfase van het onderzoek. Daarnaast danken we de onderzoekers van PLOEG-1 en PLOEG-3 en dr. Marjo van Zundert, Sujin Rosie en Wilma Reinders voor hun medewerking aan het onderzoek. Wij hopen dat het gespreksmodel *In dialoog met je levensverhaal* u zal helpen bij het begeleiden bij en het bespreekbaar maken van vragen rondom zingeving en levensbeschouwing. Dat u zich geïnspireerd voelt, maar tegelijkertijd ook vrij genoeg om het model te verrijken met eigen inzichten en aan te passen aan de persoon die voor u zit.

Iris Wierstra, Annemarie Foppen en Anke Liefbroer

Handleiding

In dialoog met je levensverhaal

In deze handleiding worden de opzet en inhoud van de ontmoetingen beschreven en worden suggesties gedaan voor de vragen die u kunt stellen. Er worden opties en uitbreidingsmogelijkheden gegeven om zo af te stemmen op uw cliënt en een thema te verdiepen. Er is gepoogd de formuleringen zo helder en neutraal mogelijk te houden, zonder een specifieke inkleuring vanuit levensbeschouwelijke tradities. Soms kan het van belang zijn om juist wel woorden uit een levensbeschouwelijke traditie te gebruiken, bijvoorbeeld omdat ze uw cliënt vertrouwd zijn. In deze handleiding bespreken we achtereenvolgens het werken met het gespreksmodel, het gestructureerd werken, variaties binnen het gespreksmodel, training in het werken met het gespreksmodel, hoe u het gespreksmodel kunt aanbieden aan cliënten en nazorg.

Werken met het gespreksmodel *In dialoog met je levensverhaal*

Het gespreksmodel bestaat uit een zestal gesprekken van een uur bij de cliënt thuis, waarbij in elk gesprek een thema centraal staat. De opbouw en samenhang van de gesprekken zorgen voor houvast en richting voor zowel de cliënt als voor u als gespreksleider en bieden u de mogelijkheid om het verhaal van de cliënt helder te structureren. Idealiter vinden de gesprekken wekelijks plaats. De opdrachten, vragen en oefeningen helpen het proces verder te verdiepen en maken het mogelijk om als geestelijk verzorger goed aan te sluiten bij het verhaal van de cliënt.

In principe is het mogelijk om bij een Centrum voor Levensvragen financiering aan te vragen om de zes gesprekken te voeren. Alle Centra voor Levensvragen in Nederland zijn op de hoogte gebracht van de onderzoeksuitkomsten en ontwikkeling van dit gespreksmodel bestaande uit zes ontmoetingen.



Gestructureerd werken

Het werken met een gestructureerd gespreksmodel is wellicht nieuw en onwennig. Mogelijk bent u bezorgd of het werken met een vaste structuur wel genoeg ruimte laat om aan te sluiten bij de vragen en situatie van uw cliënt. Uit onze praktijkstudie blijkt echter dat het actief structureren en aanreiken van thema's, werkvormen en voorbereidingsopdrachten voor veel van de deelnemende geestelijk verzorgers behulpzaam is om levensvragen van de cliënt bespreekbaar te maken en het gesprek naar een diepere laag te brengen. De structuur van het gespreksmodel gaf zowel geestelijk verzorgers als cliënten overzicht en houvast. Meer hierover schrijven we in het afsluitende hoofdstuk *Wetenschappelijke verantwoording*.

Gebruik het gespreksmodel als een leidraad of handvat waarmee u richting geeft aan de ontmoetingen. Neem de ruimte om - indien nodig - een vraag op een andere manier te stellen of stel andere vragen als uw cliënt daar aanleiding toe geeft.

Variaties binnen het gespreksmodel

Het model kenmerkt zich door een coherente opbouw en samenhang en is bedoeld om als gestructureerd geheel te gebruiken. Er kunnen praktische of professionele redenen zijn om binnen de ontmoetingen of thema's in het gespreksmodel eigen keuzes te maken. Zo kan er voor worden gekozen om, afgestemd op de cliënt, onderdelen uit het gespreksmodel te gebruiken. Het is bijvoorbeeld mogelijk om specifieke werkvormen of voorbereidingsopdrachten buiten het gespreksmodel om te gebruiken. Ook kunt u een andere soort voorbereidingsopdracht of oefening inzetten wanneer dit past bij de situatie van uw cliënt. Bij het gebruik van een gestructureerd model neemt u altijd uw eigen ervaringen en professionele kennis en inzichten mee.

Daarnaast kan het zijn dat de financiering niet rondkomt of dat gezien de gezondheidssituatie van de cliënt de wekelijkse of het aantal van zes gesprekken niet haalbaar zijn. Ook kan het zijn dat onderdelen van de gesprekken niet aansluiten bij de situatie van de cliënt of haar niet vertrouwd zijn. Het kan zijn dat u als professional liever alternatieven inzet voor specifieke oefeningen of opdrachten. Als u bijvoorbeeld al een band met de cliënt heeft, kunt u ervoor kiezen om het eerste gesprek te laten vervallen. Ook kunt u de reeks van zes gesprekken inkorten door twee thema's samen te nemen of te kiezen voor een verkort traject, bijvoorbeeld als het relevant is om te focussen op de levenslijn (ontmoetingen 1, 2, 3 en 4) of op het aspect van loslaten (ontmoetingen 1, 2, 5 en 6).

Training

Het is belangrijk dat u weet waar u aan begint. We raden u aan om uzelf goed in te lezen en vertrouwd te raken met de opzet en intenties van de verschillende ontmoetingen van het gespreksmodel. Deze handleiding en de wetenschappelijke verantwoording verderop biedt daartoe een goede mogelijkheid. In aanvulling hierop wordt een training aangeboden in het kader van professional learning. Er is een door de SKGV geaccrediteerd aanbod ontwikkeld rond het gespreksmodel. Deze training is gericht op de achtergrond en praktische toepassing van het gespreksmodel. Het gaat daarbij zowel om de theoretische onderbouwing als om toepassing van de methode en werkvormen van het model. De training biedt inzicht in hoe u door gestructureerd werken bij kan dragen aan het spiritueel welzijn van uw cliënt. De training wordt aangeboden in het programma van Luce, de instelling voor post-initieel onderwijs van de Tilburg School of Catholic Theology (voor informatie: luce.nl).

Hoe bied ik het gespreksmodel aan?

Het gespreksmodel is ontwikkeld voor cliënten die een progressieve, levensbedreigende aandoening hebben en kampen met zingeving- en levensvragen, maar het model kan ook ingezet worden in de begeleiding van andere cliënten. Voor cliënten met een acute psychiatrische aandoening, cognitieve of verstandelijke beperking of voor cliënten die zich in de terminale fase van hun ziekte bevinden is het gespreksmodel niet geschikt. Als u met een (mogelijke) cliënt in contact komt, kunt u het gespreksmodel aanbieden als manier om samen het levensverhaal van de cliënt te bespreken. Indien u in het eerste gesprek met een cliënt besluit het gespreksmodel te gebruiken, kunt u het programma van het eerste gesprek erbij pakken en hier samen mee van start gaan. U kunt dan bij het volgende gesprek meteen met het tweede gesprek van de reeks aan de slag.

Ook kunnen cliënten worden gewezen op het aanbod van *In dialoog met je levensverhaal* door een informatiefolder over het gespreksmodel. U kunt deze informatiefolders delen met uw belangrijke samenwerkingspartners zoals de wijkverpleging, de thuiszorg, de huisarts, de praktijkondersteuner of een poli in het ziekenhuis. Zo kan een cliënt zichzelf aanmelden en aangeven interesse te hebben in geestelijke verzorging volgens het gespreksmodel. Ook het Centrum voor Levensvragen kan de informatiefolder gebruiken om het aanbod van geestelijke verzorging te concretiseren. De informatiefolder kunt u eenvoudig aanvragen. De contactgegevens hiervoor vindt u in de colofon.

Nazorg

Bij afronding van de begeleiding is het van belang om met uw cliënt te bespreken of er nog behoefte is aan een vervolgtraject, of nazorg. Het kan zijn dat de ontmoetingen hebben geleid tot nieuwe vragen of behoeften. Verwijs wanneer nodig door naar een andere professional of vrijwilliger. Het kan voorkomen dat uw cliënt onverhoopt eerder moet stoppen met de begeleiding, bijvoorbeeld door een verslechtering van gezondheid. Zorg er dan voor dat u de begeleiding goed afrondt. Dit kunt u bijvoorbeeld doen door direct naar de laatste ontmoeting te gaan en de thema's dankbaarheid, loslaten en vasthouden te bespreken.

Een gespreksmodel met ontmoetingen

In het vervolg van deze handleiding staan de thematieken en werkvormen van de zes gesprekken van het gespreksmodel beschreven. We kiezen ervoor om in de handleiding in het vervolg te spreken over 'ontmoetingen' en over 'gesprekspartner' in plaats van (bijvoorbeeld) cliënt. We denken dat zo meer recht gedaan wordt aan de intentie en opzet van het model en de eigenheid van het werk van geestelijk verzorgers. Het gaat immers niet om een 'zakelijke' relatie of om een medische zorgrelatie. Het gaat om ruimte voor het persoonlijke levensverhaal en om de zorg die een geestelijk verzorger kan bieden op het vlak van existentieel en spiritueel welzijn van degene waar u mee in gesprek bent. Waar u 'zij/haar' leest, kunt u ook andere voornaamwoorden lezen.

Ontmoeting 1: Samen van start



Voorstel tijdschema

- **Kennismaking:**
10 minuten
- **In gesprek over dat wat kwetsbaar is:**
25 minuten
- **Verwachtingen en doelen:**
10 minuten
- **Uitleg ontmoetingen:**
10 minuten
- **Afronding en opdracht:**
5 minuten

Inleiding

Het doel van de eerste ontmoeting is om de huidige situatie van uw gesprekspartner in kaart te brengen en te verduidelijken wat de serie gesprekken inhoudt. Tijdens deze ontmoeting staat de kennismaking met elkaar centraal. De focus ligt op het 'hier en nu'. Hieronder vindt u de onderdelen die tijdens de ontmoeting aan bod komen en een richtlijn voor hoe deze thema's te bespreken. Gebruik de suggesties naar eigen inzicht en stem af op uw gesprekspartner.



Kennismaking

- ▶ Het gesprek begint met een kennismaking. Stel uzelf kort voor en introduceer het werk dat u doet.
- ▶ Vertel hoelang de ontmoeting ongeveer duurt en dat uw gesprekspartner de ruimte heeft om een pauze te nemen, indien dit wenselijk is. Geef daarna uw gesprekspartner het woord en vraag haar zichzelf voor te stellen.
- ▶ Informeer vervolgens naar hoe uw gesprekspartner zich voelt en naar haar verwachtingen ten aanzien van de ontmoeting. Mogelijke vragen zijn: *Hoe zit u hier vandaag? Hoe kijkt u aan tegen deze ontmoeting? Hoe voelt u zich hierover? Is het spannend? En: Wat heeft u nodig zodat u na afloop van deze bijeenkomst met een goed gevoel terug kan kijken op het gesprek? Waar hoopt u op?* Deze 'incheck' vragen kunnen aan het begin van elke ontmoeting worden gesteld, maar zullen wellicht na deze eerste keer wat minder tijd kosten.
- ▶ Na de kennismaking wordt ingegaan op de situatie waarin uw gesprekspartner zich momenteel bevindt. Het kan zijn dat uw gesprekspartner uit zichzelf al hierover begint. Ga dan zonder aankondiging over naar het volgende onderdeel.



In gesprek over dat wat kwetsbaar is

- ▶ Ga in gesprek met uw gesprekspartner over de situatie waarin zij zich nu bevindt. U kunt vragen stellen zoals: *Wat kunt u mij vertellen over uw huidige situatie? Welke gevoelens of gedachten overheersen?*
- ▶ Uw gesprekspartner kan vertellen over de aandoening en de betekenis hiervan in het leven. Dit doet niet iedereen uit zichzelf. Indien uw gesprekspartner hier niet actief over vertelt, kunt u haar daartoe uitdagen door vragen te stellen als: *Wat betekent het leven met uw aandoening voor u? Wat is er veranderd? Wat ervaart u hierdoor?* U geeft uw gesprekspartner de ruimte en tijd om hierover te spreken.
- ▶ Nadat uw gesprekspartner hierover verteld heeft, kunt u de volgende vragen stellen: *Wat helpt u om hier doorheen te komen? Wat is belangrijk of van waarde in deze tijd? Hebt u iets nieuws ontdekt, over uzelf, over de mensen om u heen, over het leven?*

Verwachtingen en doelen

Bespreek met uw gesprekspartner wat haar verwachtingen zijn bij de ontmoetingen en wat zij hoopt te bereiken.

Uitleg ontmoetingen

U legt aan uw gesprekspartner uit hoe de reeks ontmoetingen zal verlopen. U kunt het volgende voorbeeld gebruiken om dit uit te leggen:

In totaal zijn er zes ontmoetingen waarin wij met elkaar in gesprek gaan. In deze gesprekken gaat het over verschillende onderwerpen waarin uw levensverhaal en de situatie waarin u zich nu bevindt centraal staan. Over uw levensverhaal gaan we het de volgende ontmoeting uitgebreider hebben. Het doel van de gesprekken is om u te ondersteunen bij het omgaan met de ziekte en gevolgen daarvan, door te praten over wat dit met u doet en hoe dit u heeft veranderd. U gaat op zoek naar wat voor u van betekenis en van waarde is in deze tijd. Hiervoor kijkt u ook naar belangrijke ervaringen in het verleden en later komt ook de tijd die nog komen gaat aan de orde. U heeft een werkboek gekregen waarin informatie staat over onze gesprekken en een aantal oefeningen en opdrachten. Na afloop van elke ontmoeting kunt u in het werkboek schrijven over uw ervaringen, gevoelens en gedachten die zijn opgekomen tijdens of na het gesprek. Ook is er voorafgaand aan elke ontmoeting een voorbereidingsoefening, deze staat ook in dit werkboek. Bij deze oefeningen gaat het niet om goed of fout, maar om wat voor u van belang is. De oefeningen en opdrachten zijn niet verplicht, maar kunnen wel helpen bij het verdiepen en voorbereiden van de ontmoetingen.

Beantwoord eventuele vragen van uw gesprekspartner en sluit dit onderdeel af door aan uw gesprekspartner te vragen of zij door wil gaan met gesprekken volgens het gespreksmodel. Bespreek daarna kort hoe de volgende ontmoetingen eruitzien:

In totaal hebben we zes ontmoetingen met elkaar. In de volgende, tweede, ontmoeting gaan we het hebben over welke belangrijke gebeurtenissen in uw leven hebben plaatsgevonden en hoe dit u heeft gemaakt tot wie u bent. De derde ontmoeting gaat over welke relaties belangrijk zijn voor u en wat deze voor u betekenen. De vierde ontmoeting gaat over waar u kracht en inspiratie uit put en over hoe u in het leven staat. In de vijfde ontmoeting hebben we het over hoop en zorgen ten opzichte van de tijd die komt. In de laatste, zesde ontmoeting zullen we alle behandelde thema's bij elkaar voegen en sluiten we af met een ritueel.



Afronding en opdracht: Belangrijke gebeurtenissen

- ▶ U blikt samen kort terug op de eerste ontmoeting.
- ▶ Daarnaast bespreekt u de voorbereidingsopdracht voor de volgende ontmoeting, die ook in het werkboek van uw gesprekspartner beschreven staat. Uw gesprekspartner denkt voor de volgende ontmoeting na over de volgende vraag: Wat zijn drie belangrijke hoogtepunten en drie belangrijke dieptepunten in uw leven?
- ▶ Sluit de ontmoeting af met de 'uitcheck' vraag: *Met welk gevoel sluit u deze ontmoeting af? Wat neemt u mee uit dit eerste gesprek?*

Suggesties

In deze eerste ontmoeting staat de kennismaking met elkaar centraal. Indien u uw gesprekspartner al kent en besluit het gespreksmodel te gebruiken, kunt u deze eerste ontmoeting overslaan. Indien u tijdens een eerste gesprek met een gesprekspartner besluit het gespreksmodel te gaan gebruiken kunt u de onderdelen van deze eerste ontmoeting hierin integreren en bij de volgende afspraak verder gaan met de tweede ontmoeting uit het gespreksmodel.

Ontmoeting 2: Wie ben ik?



Voorstel tijdschema

- **Bespreken opdracht en tekenen levenslijn:**
15 minuten
- **In gesprek over de levenslijn:**
40 minuten
- **Afronding en opdracht:**
5 minuten

Inleiding

De tweede ontmoeting is gericht op het persoonlijk verhaal van uw gesprekspartner bij de vraag: wie ben ik? Om deze vraag te beantwoorden, wordt gekeken naar vroeger en nu. Uw gesprekspartner zal een levenslijn tekenen waarin belangrijke gebeurtenissen uit het leven een plek krijgen.¹ Het doel van de ontmoeting is dat de samenhang en richting in het levensverhaal van uw gesprekspartner zichtbaar worden en dat uw gesprekspartner inzicht verkrijgt in welke gebeurtenissen van invloed zijn geweest op wie zij is. Hieronder bieden wij een manier aan om de levenslijn te tekenen en te bespreken. Pas de formuleringen aan naar eigen inzicht en stem af op uw gesprekspartner.



Bespreken opdracht en tekenen levenslijn

- ▶ Start met de incheckvraag: *Hoe zit u hier vandaag?*
- ▶ Daarna vertelt u dat tijdens deze ontmoeting uw gesprekspartner een levenslijn gaat tekenen om zo meer zicht te krijgen op wat haar gevormd heeft tot wie zij nu is. Het gesprek gaat verder met de bespreking van de opdracht, die een begin is van het tekenen van de levenslijn.
- ▶ U nodigt uw gesprekspartner uit om te vertellen over haar drie belangrijke hoogtepunten en drie belangrijke dieptepunten in het leven. U vraagt uw gesprekspartner om in haar werkboek de pagina te openen waar een horizontale lijn is getekend, die loopt van de geboorte tot nu. U vraagt uw gesprekspartner deze hoogte- en dieptepunten te tekenen in de levenslijn. Indien nodig helpt u uw gesprekspartner hierbij.



In gesprek over de levenslijn

- ▶ Tijdens het tekenen van de levenslijn, waarbij naar verwachting ook al gesproken wordt over verschillende belangrijke gebeurtenissen, stelt u de volgende vragen: *Wat hebben deze periodes in uw leven met u gedaan? Hoe bent u hiermee omgegaan? Wat zeggen deze gebeurtenissen over wie u bent? Hebben deze gebeurtenissen u veranderd? En zo ja, hoe? Welke belangrijke beslissingen heeft u gemaakt, die het verdere verloop van uw leven hebben beïnvloed?*
- ▶ Begeleid daarna uw gesprekspartner bij het organiseren van de levenslijn door de volgende vragen te bespreken: *Stel uw leven voor als een boek. Welke hoofdstukken zou u dan onderscheiden? U kunt deze hoofdstukken typeren met een titel. En als laatste: Welke titel heeft uw boek?*



Afronding en opdracht: Waardevolle mensen

- ▶ Rond het tekenen en bespreken van de levenslijn met elkaar af. Bespreek de voorbereidingsopdracht voor de volgende ontmoeting, die ook beschreven staat in het werkboek van uw gesprekspartner. De opdracht is dat uw gesprekspartner voor de volgende ontmoeting een foto meeneemt van iemand/mensen die van waarde is/zijn (geweest) in haar leven. Daarnaast is er in het werkboek ruimte zodat uw gesprekspartner kan opschrijven wat de persoon op de foto voor haar betekent/heeft betekend.
- ▶ Sluit het gesprek af met de uitcheckvragen: *Met welk gevoel sluit u deze ontmoeting af? Wat neemt u mee uit het gesprek?*

Suggesties

In deze ontmoeting staat het tekenen van de levenslijn centraal. Een levenslijn tekenen en het bespreken van de betekenis van de belangrijkste gebeurtenissen in iemands leven kan veel tijd in beslag nemen. Als u merkt dat uw gesprekspartner veel tijd neemt om iedere gebeurtenis uit te diepen, kunt u uw gesprekspartner vragen naar hoe de gebeurtenis nu nog van invloed is op hoe zij is. Dit is de vraag die centraal staat in deze bijeenkomst. Probeer de levenslijn te tekenen en te bespreken binnen het uur maar neem, indien nodig, de tijd om met uw gesprekspartner in de volgende ontmoeting hiermee verder te gaan.

Zo nodig kunt u een extra ontmoeting organiseren om specifiek aan de levenslijn te wijden. Het terugblikken op de belangrijkste gebeurtenissen in het leven en de betekenis hiervan voor iemand kan voor uw gesprekspartner confronterend of moeilijk zijn. Wees hier als begeleider bewust van en gebruik uw professionele ervaring en competenties om uw gesprekspartner hierin bij te staan.

Ontmoeting 3: Ik en de ander



Voorstel tijdschema

- **Bespreken opdracht:**
5 minuten
- **In gesprek over verbondenheid met anderen:**
20 minuten
- **Meditatieoefening:**
10 minuten
- **In gesprek over thuis voelen:**
15 minuten
- **Afronding:**
5 minuten

Inleiding

In de derde ontmoeting wordt stilgestaan bij het gevoel van verbondenheid. Het gaat in deze ontmoeting om verbondenheid met anderen en om verbondenheid met een plek. Er wordt teruggekeken op welke relaties van invloed zijn geweest, en welke juist nu belangrijk zijn. Dit kan gaan over relaties met familie en vrienden, maar ook over verbinding met een groter geheel, de natuur, een (geloofs)gemeenschap of een levensbeschouwelijke traditie. Het doel van de ontmoeting is dat uw gesprekspartner inzicht krijgt in wie of wat van waarde is in haar leven en dat - waar mogelijk - het gevoel ergens 'thuis' te zijn, ergens mee in verbinding te staan of ergens bij te horen, wordt versterkt. Hieronder vindt u een leidraad voor hoe deze thema's te bespreken. Maak gebruik van uw eigen, professionele inzicht en pas de formuleringen aan naar de situatie van uw gesprekspartner.



Bespreken opdracht

- ▶ Net als bij de vorige ontmoetingen wordt er gestart met inchecken: *Hoe gaat het vandaag met u?*
- ▶ U vertelt aan uw gesprekspartner dat de ontmoeting zal gaan over de verschillende relaties die belangrijk zijn (geweest) in het leven van uw gesprekspartner en over het gevoel van ergens thuis te zijn. Het doel hiervan is dat uw gesprekspartner meer zicht krijgt op wie of wat van waarde is, of is geweest in haar leven.
- ▶ Daarna nodigt u uw gesprekspartner uit om de foto te laten zien die zij heeft meegenomen en u vraagt of uw gesprekspartner wil voorlezen wat zij geschreven heeft over de betekenis van deze persoon in haar leven. U kunt de volgende vragen stellen om dit met elkaar te verdiepen: *Wat wilt u vertellen over deze foto? Kunt u een voorbeeld geven van hoe deze persoon van betekenis is (geweest)?*
- ▶ Indien mogelijk en passend, kunt u uw gesprekspartner vragen om op een zelfgekozen moment dat wat zij heeft opgeschreven voor te lezen of te vertellen aan degene die op de foto staat.

In gesprek over verbondenheid met anderen



- ▶ Nodig uw gesprekspartner verder uit om te vertellen over waardevolle relaties in haar leven. Stel hiertoe de volgende vragen: *Wie is/zijn er in het verleden voor u belangrijk geweest? Wat hebben deze mensen in het verleden voor u betekend? Waarom waren zij belangrijk voor u? Waarin waren zij een voorbeeld? Wie is/zijn juist nu belangrijk en waarom? Zijn uw relaties in de loop van de tijd veranderd? Zo ja, op welke manier, en wat heeft hiervoor gezorgd? Met wie voelt u zich verbonden, en waar komt dit door? Wanneer kunt u zich verbonden voelen met iemand, wat is daarvoor nodig? Wie doet er een beroep op u? Hoe is dat voor u? Door wie of wat voelt u zich gedragen? Voelt u zich opgenomen in een groter geheel?*

- ▶ Voor sommige mensen spelen gevoelens en thema's als schuld, schaamte en vergeving een rol in de relaties met anderen. Bespreek dit thema en stel, indien dit passend is bij de situatie van uw gesprekspartner, de volgende vragen: *Voelt u zich schuldig over iets dat gebeurd is? Schaamt u zich ergens voor? Is er nog iets dat u zou willen herstellen? Hoe gaat u hiermee om? Zijn er mensen op wie u geen beroep kunt doen? Wat doet dit met u? Zijn er mensen die geen beroep kunnen doen op u? Hoe gaat u hiermee om?*
- ▶ Na deze verkenning gaat het gesprek verder over de waarde van relaties in moeilijke tijden. U stelt de volgende vragen: *Met behulp van wie, of wat, heeft u uw hoofd boven water kunnen houden in moeilijke tijden? Naar wie keert u zich nu het niet goed met u gaat? Wie is uw voorbeeld, en waarom? Haalt u wellicht kracht uit uw geloof of levensbeschouwelijke traditie en/of de gemeenschap die hierbij hoort? En: hebt u een bijzondere plek waar u zich af en toe terugtrekt?*



Meditatieoefening: Verbondenheid met een plek

Na het gesprek over de belangrijke relaties in het leven van uw gesprekspartner nodigt u uw gesprekspartner uit voor een kleine oefening rond 'thuis voelen'. Geef aan dat voor veel mensen verbondenheid niet alleen over verbondenheid met andere mensen gaat, maar ook over verbondenheid met een fysieke plek. Veel mensen voelen zich pas thuis als zij op een specifieke plek zijn of mensen ontmoeten op een bepaalde plek. U kunt de meditatieve visualisatie inleiden door te zeggen:

Ik nodig u nu graag uit om met mij samen een kleine oefening te doen waarin we het hebben over wat voor u voelt als 'thuis zijn'. Het is een korte oefening in de natuur, waarin ik u vraag om in gedachten mee te gaan met wat ik ga zeggen. Het is niet de bedoeling om tijdens de oefening te spreken. U kunt de oefening afbreken als deze onplezierig voelt voor u. Bent u zo ver?

Vraag uw gesprekspartner om voor de volgende oefening haar ogen dicht te doen. Spreek langzaam en gebruik de volgende instructie:

Ga recht zitten met uw voeten stevig op de vloer. Leg uw handen op uw schoot, zoals u dit prettig vindt. Ga na of u zo echt lekker zit, verander zo nodig uw houding. Richt uw aandacht op de raakvlakken van uw lichaam met de grond en de stoel. Uw voeten, benen, billen, rug, schouders. Adem diep in door uw neus en adem uit door uw mond, dit mag met een zucht. Adem nog drie keer diep in door uw neus en uit door uw mond...[stilte].

We zijn op dit moment op een mooie plek in de natuur... loop hier eens rond en kijk om u heen...[stilte]... ga op zoek naar een plek in de natuur waar u zich fijn voelt... u loopt naar deze plek toe en u neemt in uw gedachten een houding aan op deze plek die u prettig vindt... Kijk om u heen...[stilte]... hoe ziet het eruit? Wat valt u op? Wat voor gevoel heeft u hier? Misschien wilt u nog op een andere plek kijken, in de natuur of heel ergens anders...[stilte]... dan gaat u daar heen... als u daar bent neemt u de tijd om de omgeving op u in te laten werken... [stilte]... wat voor gevoel heeft u hier? U gaat nu op zoek naar die plek waar u zich het meest thuis voelt... Neem de tijd om naar deze plek te gaan, u mag op verschillende plekken kijken... [stilte]... Als u de plek hebt gevonden waar u zich het meest thuis voelt, dan blijft u daar... Wat voelt u hier? Zou u iets willen veranderen om de plek nog fijner te maken? Dat mag en kan, u mag de plek veranderen naar hoe u het het liefst zou willen... Maak het zo aangenaam mogelijk voor uzelf op deze plek en laat dat gevoel op u inwerken... [stilte]... Bent u alleen, of is er iemand bij u? Als er iemand bij u is... wilt u dan iets zeggen? Neem daarvoor de tijd... [stilte]... Merk goed op wat je hierbij voelt. Het is nu tijd om terug te keren naar de ruimte waar we nu zijn [die plek noemen]... [stilte]... Beweeg uw handen, voeten, uw armen, benen en rek uzelf even uit. Als u zover bent, doet u uw ogen weer open.



In gesprek over thuis voelen

- ▶ Vraag uw gesprekspartner naar haar ervaring tijdens de meditatie en nodig uw gesprekspartner uit te vertellen over de plek die zij had uitgekozen om uiteindelijk te blijven. Stel de volgende vragen: *Wat voelde u op deze plek? Hoe kwam u op deze plek terecht? Hoe zag de plek eruit? Heeft u er nog iets aan veranderd? Wat maakt dat deze plek voor u voelt als thuis? Zijn er nog meer plekken waar u zich thuis voelt? Wanneer voelt u zich ergens thuis? Kunt u een voorbeeld geven van een moment in uw leven waarop u zich écht thuis voelde?*
- ▶ Bespreek met uw gesprekspartner dat thuis voelen op allerlei verschillende plekken kan zijn: het eigen huis, het ouderlijk huis of het huis van de familie waar iemand graag was, de school van vroeger of ook in een spirituele ervaring. Vraag uw gesprekspartner wat zij hiervan herkent en of zij iets wil vertellen over deze ervaring.



Afronding en opdracht: Troost en kracht

- ▶ Bespreek de opdracht voor de volgende ontmoeting, deze staat ook beschreven in het werkboek van uw gesprekspartner. De opdracht is om een muziekstuk, lied, voorwerp (uit de natuur), beeld of tekst (gedicht of een passage uit een boek) mee te nemen dat haar troost of kracht biedt in moeilijke tijden.
- ▶ Sluit de ontmoeting af met de uitcheckvragen: *Met welk gevoel sluit u dit gesprek af? Wat neemt u mee uit het gesprek?*

Suggesties

Als u tijdens de vorige ontmoeting met uw gesprekspartner hebt besloten dat er meer ruimte nodig is voor het bespreken van de levenslijn kunt u dit in deze bijeenkomst integreren met het gesprek over relaties en verbondenheid. Zorg er dan voor dat u zich in deze bijeenkomst in het bijzonder richt op de betekenis van anderen in de levenslijn van uw gesprekspartner.

Besteed aandacht aan de overgang van het gesprek over verbondenheid met anderen naar de meditatieve visualisatieoefening, deze overgang is niet voor iedereen vanzelfsprekend.

Ook is de meditatieve visualisatieoefening niet voor iedere gesprekspartner geschikt.

Sommigen mensen zien dit niet zitten of misschien voelt u zich er onprettig bij. Zorg ervoor dat u de meditatie leidt op een manier die bij u past en oefen dit vooraf. Op het moment dat uw gesprekspartner aangeeft deze oefening niet te willen doen, respecteert u deze beslissing en gaat u in gesprek over een plek waar uw gesprekspartner zich thuis voelt.

Ontmoeting 4: Ik in het grotere geheel



Voorstel tijdschema

- **Bespreken opdracht:**
10 minuten
- **In gesprek over de kijk op het leven:**
30 minuten
- **Meditatieoefening:**
15 minuten
- **Afronding:**
5 minuten

Inleiding

In de afgelopen ontmoetingen is stil gestaan bij hoe uw gesprekspartner door mooie en moeilijke gebeurtenissen en door waardevolle relaties gevormd is. In deze vierde bijeenkomst wordt ingegaan op hoe levensbeschouwing of manier van leven van invloed is (geweest) op het levensverhaal van uw gesprekspartner. Deze ontmoeting gaat daarom over het zoeken naar betekenis en levensbeschouwelijke oriëntatie in het leven in het licht van kwetsbaarheid en ontregelende ervaringen. Mensen kunnen kracht putten uit de manier waarop zij in het leven staan. Het gaat over waar uw gesprekspartner haar kracht, moed en inspiratie vandaan haalt. Het doel van de ontmoeting is dat uw gesprekspartner zicht krijgt op hoe haar krachtbronnen of levensbeschouwing een positieve rol (kan/kunnen) spelen in het omgaan met ontregelende gebeurtenissen. Hieronder vindt u een richtlijn voor hoe u deze thema's die ter sprake komen kunt verdiepen. Stem de specifieke vragen die u stelt af op uw gesprekspartner.



Bespreken opdracht

- ▶ Check in door te vragen hoe uw gesprekspartner vandaag aan deze ontmoeting begint.
- ▶ Vertel dat het gesprek vandaag gaat over de bronnen waaruit uw gesprekspartner troost en kracht put in moeilijke tijden.
- ▶ Nodig uw gesprekspartner uit om het voorwerp/de tekst/de muziek te laten zien/horen en stel de volgende vragen: *Waarom heeft u dit meegenomen? Wat symboliseert dit voor u? Op welk moment of bij welke gebeurtenis is dit voorwerp op uw pad gekomen? Beschrijf dat eens, en probeer te verwoorden wat u hierdoor leerde, wat het u deed, wat het nieuwe was.*



In gesprek over de kijk op het leven

- ▶ Ga daarna verder met elkaar in gesprek en stel de volgende vragen: *Als u dit zo beschrijft en terugkijkt op uw leven, hoe zou u zichzelf omschrijven? Hoe staat u in het leven? Hoe zouden anderen u zien? Waar draait het leven voor u om? Van wie of door welke gebeurtenissen hebt u dan geleerd? Is er volgens u iets als een God, een hogere macht, of iets anders - en voelt u zich daarmee verbonden? Of zegt u dat niets? Hoe was dat als kind? En later? Wat heeft u anders doen laten kijken? Waar haalt u kracht, troost of inspiratie vandaan om moeilijke tijden door te komen? Hoe wilt u graag in het leven staan, ondanks de moeilijke gebeurtenissen? Welke waarden zijn voor u belangrijk, en waarom?*
- ▶ Mocht uw gesprekspartner het lastig vinden om op deze vragen een antwoord te verwoorden, dan kunt u haar helpen door terug te grijpen op de levenslijn (bijeenkomst twee).
- ▶ Vraag uw gesprekspartner de getekende levenslijn erbij te pakken en vraag bij de dieptepunten wat uw gesprekspartner heeft geholpen om in die tijden verder te gaan en wat hierin belangrijk was. Op dezelfde wijze kan gevraagd worden naar de hoogtepunten in de levenslijn en wat in deze perioden voor uw gesprekspartner van belang was.



Meditatieoefening: De komende tijd

Na dit gesprek vertelt u uw gesprekspartner dat u haar zal begeleiden bij een korte ademhalingsoefening. Aan het einde van de oefening stelt u een vraag en laat u uw gesprekspartner hier kort over nadenken. Nodig uw gesprekspartner uit om haar ervaring en antwoord op deze vraag op te schrijven in het werkboek. Bespreek daarna wat uw gesprekspartner heeft opgeschreven.

Spreek langzaam en gebruik de volgende instructie:

Ga lekker zitten en als u dit prettig vindt, sluit uw ogen. Het enige dat u hoeft te doen is het richten van uw aandacht op uw ademhaling. U hoeft alleen maar met uw aandacht te volgen hoe uw ademhaling gaat. U hoeft hier niets in te veranderen.

Misschien dat doordat u uw aandacht erop richt, uw adem van tempo verandert. Maar dat hoeft niet. Het is niet belangrijk. Adem in en adem uit en blijf u hierop richten... [stilte]... Het is heel normaal als de aandacht soms weg dwaalt bij uw ademhaling. Dat is niet erg. Als dat gebeurt, komt u gewoon weer met uw aandacht terug bij de ademhaling. Adem in en adem uit... [stilte]... U laat nu de aandacht op uw ademhaling los. Net hebben we gesproken over hoe u tegen het leven aankijkt, hoe u in het leven staat en wil staan. Ook heeft u nagedacht over dat wat u kracht en steun geeft in moeilijke tijden. Denk nu na over de volgende vragen, en laat dit even bezinken: Hoe kijkt u naar de tijd die komen gaat? ...[stilte]... Wat kan u in deze tijd kracht geven? ...[stilte]. We gaan weer terug naar het hier en nu. Maak kleine bewegingen met uw handen en voeten om weer in het nu te komen. Als u daar klaar voor bent opent u uw ogen en kunt u uw gedachten opschrijven in uw werkboek.

Ga met uw gesprekspartner in gesprek over wat zij heeft opgeschreven.



Afronding en opdracht: Toekomstverbeelding

- ▶ Vraag uw gesprekspartner hoe zij deze ontmoeting heeft ervaren. Bespreek hierna de opdracht voor de volgende ontmoeting en verwijst hierbij naar het werkboek (zie instructie hieronder).
- ▶ Sluit de ontmoeting af met de uitcheckvragen: *Met welk gevoel sluit u deze ontmoeting af? Wat neemt u mee uit het gesprek?*

De opdracht voor de volgende ontmoeting is dat uw gesprekspartner een verbeelding gaat maken van een moment in de toekomst waar zij naar uitkijkt. De volgende instructie staat ook in het werkboek: *Denk aan een moment of gebeurtenis waar u naar uitkijkt in de toekomst en gebruik hierbij uw verbeelding. Ga rustig zitten om dit moment in de toekomst in te beelden en schrijf op wat er bij u naar boven komt. Dit mag alles zijn. De volgende vragen kunnen u inspiratie bieden om dit moment in de toekomst verder uit te werken:*

- *Waar bent u? Wat ziet u om u heen? Dichtbij en in de verte?*
- *Hoort u geluiden op de achtergrond, zoals muziek?*
- *Zijn er geuren of kleuren die u opvallen?*
- *Wat gebeurt er in dit moment?*
- *Met wie bent u in dit moment, of bent u alleen?*
- *Wat voelt u op dit moment? Zijn er emoties of gedachten die op dit moment belangrijk zijn?*

Suggesties

Een ademhalingsoefening is niet voor iedere gesprekspartner geschikt, bijvoorbeeld vanwege longproblematiek of andere aandoeningen die het ademen bemoeilijken. Pas de oefening dan aan door bijvoorbeeld een korte meditatieve bodyscan te doen, door te vragen om de aandacht te richten op verschillende lichaamsdelen, beginnend bij de tenen en voeten omhoog tot aan het hoofd. Een ademhalingsoefening of bodyscan helpt om uit het hoofd en gedachten te komen en te focussen op lichamelijke sensaties of gevoelens. Dit kan helpen te ontspannen.

Ontmoeting 5: De tijd die komt



Voorstel tijdschema

- **Bespreken opdracht:**
10 minuten
- **In gesprek over de tijd die komt:**
25 minuten
- **Reflectie op levenslijn:**
5 minuten
- **Wensen en doelen:**
15 minuten
- **Afronding:**
5 minuten

Inleiding

In deze vijfde ontmoeting wordt de focus van het verleden en het heden verplaatst naar de toekomst. In deze ontmoeting staan de concepten hoop en vrees ten opzichte van de toekomst centraal. Het doel van de ontmoeting is dat uw gesprekspartner inzicht verkrijgt in hoe zij zich verhoudt tot de toekomst en hoe hoop een rol kan spelen. Daarnaast wordt in deze ontmoeting ingegaan op wat uw gesprekspartner nog wil bereiken in de toekomst en worden er doelen voor de toekomst opgesteld. Deze thema's kunt u bespreken aan de hand van onderstaande suggesties. Pas de formuleringen aan op uw gesprekspartner.



Bespreken opdracht

- ▶ Check in door te vragen hoe uw gesprekspartner aan de vijfde ontmoeting begint.
- ▶ Nodig uw gesprekspartner daarna uit om haar beschrijving van het moment in de toekomst voor te lezen.
- ▶ Ga daarna in gesprek over wat uw gesprekspartner heeft voorgelezen en stel hierbij de volgende vragen: *Hoe heeft u het ervaren om over de toekomst na te denken en dit op te schrijven? Wat voor gevoelens kwamen er naar boven?*



In gesprek over de tijd die komt

- ▶ Vraag uw gesprekspartner om los van de besproken verbeelding van een moment in de toekomst, na te denken over hoe zij de toekomst ziet. Ga met elkaar in gesprek hierover. U kunt de volgende vragen stellen: *Als u over de toekomst nadenkt, wat ziet u dan voor zich? Wat zijn de gevoelens die bij u opkomen? Wat zijn de lichtpunten op de weg die nog komt? Waar hoopt u op? Waar put u hoop uit? Waar maakt u zich zorgen over? Wat zijn de obstakels op de weg die u gaat?*
- ▶ Indien uw gesprekspartner alleen positieve of alleen negatieve gevoelens ten opzichte van de toekomst heeft, vraag dan, na dit geëxploreerd te hebben, ook naar de andere gevoelens. Als uw gesprekspartner met zorgen en vrees naar de toekomst kijkt vraag dan naar haar hoop en omgekeerd.
- ▶ Ook de volgende vragen kunt u stellen: *Kan ik u helpen om iets te bedenken wat u wel hoop of een lichtpunt zou geven op de weg die komen gaat? Wat zou u helpen om met meer hoop naar de toekomst te kijken?*

Reflectie op levenslijn

Vraag uw gesprekspartner na dit gesprek om het werkboek open te slaan op de bladzijde waar zij in ontmoeting twee de levenslijn heeft getekend. Stel de volgende vraag: *Nu u heeft nagedacht over de toekomst, welke hoogtepunten of dieptepunten hoopt of verwacht u dan nog te kunnen tekenen in de levenslijn?*

Wensen en doelen

- ▶ Ga na de reflectie op de levenslijn met elkaar in gesprek over wat uw gesprekspartner wil in de tijd die komt. Tijdens de vorige ontmoeting heeft uw gesprekspartner gesproken over haar waarden en bronnen van kracht en troost. Ook heeft uw gesprekspartner in deze ontmoeting besproken waar zij hoop uit put. Grijp terug op deze waarden en bronnen om zo abstracte doelen te kunnen opstellen. Werk vervolgens toe naar meer concrete doelen. Stel de volgende vragen: *Waar droomt u over? Wat zou u nog willen doen in uw leven? Wat betekent dit concreet?*
- ▶ Nodig uw gesprekspartner uit om haar doelen en wensen voor de toekomst in het werkboek op te schrijven. Vertel uw gesprekspartner dat dit concrete doelen mogen zijn (voorbeeld: geboorte van kleinkind meemaken of naar een wedstrijd van Ajax gaan) maar ook abstracte doelen (voorbeeld: minder bang zijn voor de toekomst of meer vertrouwen op God).
- ▶ Bespreek daarna kort met uw gesprekspartner wat zij al in huis heeft, haar levenservaringen, belangrijke contacten, krachtbronnen, en stel de vragen: *Wat heeft u al in huis om deze wensen of doelen werkelijkheid te maken? Is er iets dat u tegenhoudt, zo ja wat? Wat heeft u nodig?*
- ▶ Nodig uw gesprekspartner na dit gesprek uit om deze doelen en wensen na de ontmoeting verder uit te werken en ook op te schrijven welke stappen zij gaat zetten om (een van) de doelen, zover mogelijk, te bereiken.



Afronding en opdracht: Woorden voor mijzelf

- ▶ Vraag uw gesprekspartner hoe zij de vijfde ontmoeting heeft ervaren en wat zij hiervan bij zich wil houden.
- ▶ Vertel dat de volgende ontmoeting de laatste zal zijn en dat er dan wordt teruggekeken op alle ontmoetingen. De opdracht voor de laatste ontmoeting is dat uw gesprekspartner een Ansichtkaart kiest, met een beeld dat haar aanspreekt. De opdracht is dat uw gesprekspartner deze kaart voor zichzelf schrijft en opschrijft wat zij voor zichzelf wenst, en wat zij graag zou willen loslaten.
- ▶ Sluit de bijeenkomst af met de uitcheckvragen: *Met welk gevoel sluit u deze bijeenkomst af? Wat neemt u mee uit het gesprek?*
- ▶ Naast de opdracht voor uw gesprekspartner, is er ook een opdracht voor u als geestelijk verzorger voor de komende bijeenkomst. Dit weet uw gesprekspartner niet. Neem bij de volgende bijeenkomst een voorwerp, gedicht, tekst of muziekstuk mee dat u graag mee wilt geven aan uw gesprekspartner, wat symbool staat voor de reis die u de afgelopen bijeenkomsten samen hebt gemaakt. Dit kan een symbool zijn van wat er besproken is of juist iets dat u aan uw gesprekspartner wilt meegeven. Neem het in een vorm mee waarbij uw gesprekspartner het kan bewaren (fysiek meenemen, uitprinten of op een usb-stick zetten).
- ▶ Denk alvast na over hoe u bij de volgende bijeenkomst het afsluitende ritueel wilt vormgeven. In het ritueel zullen alle voorwerpen die in de ontmoetingen een rol gespeeld hebben terugkomen. Bij de volgende ontmoeting doen we een suggestie voor zo'n ritueel. U kunt natuurlijk zelf elementen toevoegen of anderszins het voorstel aanpassen.

Suggesties

Het concretiseren van wensen en doelen kan lastig of confronterend zijn voor uw gesprekspartner, bijvoorbeeld als iemand ernstig ziek is. Het kan zijn dat er een afscheid of sterven in zicht is. Dan zullen doelen zich niet meer tot verder in het leven strekken, maar bijvoorbeeld gaan over een goed afscheid. Help uw gesprekspartner waar mogelijk tot een haalbaar en passend doel te komen.

Ontmoeting 6: Loslaten en vasthouden



Voorstel tijdschema

- **Bespreking opdracht:**
15 minuten
- **In gesprek over spijt en dankbaarheid:**
25 minuten
 - **Ritueel:**
10 minuten
- **Afronding en afscheid:**
10 minuten

Inleiding

In deze laatste ontmoeting wordt teruggeblikt op alle elementen uit de vorige ontmoetingen en staat het concept ego-integriteit, ofwel de aanvaarding van/verzoening met het leven, centraal. Daarnaast wordt de gezamenlijke reis van de ontmoetingen geëvalueerd en wordt gekeken naar wat uw gesprekspartner hieruit meeneemt en wil loslaten om verder te kunnen gaan. Het doel van deze laatste ontmoeting is dat uw gesprekspartner inzicht heeft in wat zij wil vasthouden en loslaten om verder te kunnen gaan richting de tijd die komt. Hieronder vindt u suggesties om deze thema's met uw gesprekspartner te verdiepen. Stem de specifieke vragen af op uw gesprekspartner.



Bespreking opdracht

- ▶ Check in door aan uw gesprekspartner te vragen hoe zij zich voelt bij deze laatste ontmoeting.
- ▶ Vraag daarna of uw gesprekspartner de ansichtkaart, die zij voor zichzelf uitgekozen en geschreven heeft, wil voorlezen. Ga daarna met elkaar in gesprek over hoe het voor uw gesprekspartner was om een kaart voor zichzelf te zoeken en te schrijven en voor te lezen.
Stel hierbij de volgende vragen: *Waarom heeft u deze kaart uitgekozen? Wat zegt het beeld u? Wat doet het met u om deze kaart te maken en voor te lezen? Wat voor emoties komen er naar boven?*

In gesprek over spijt en dankbaarheid



- ▶ Vraag na de bespreking van de brief of uw gesprekspartner terug wil kijken naar het leven en na wil denken over waar zij spijt van heeft. Uw gesprekspartner kan hierover schrijven in het werkboek. Ga met elkaar hierover in gesprek. Stel hierbij de volgende vragen: *Welke emoties overheersen als u terugkijkt naar uzelf en naar uw leven? Wat is ervoor nodig om goed terug te kijken op uw leven? Zijn er dingen die u had willen rechtzetten maar wat niet is gelukt? Kan ik met u meedenken over vormen om dat toch recht te doen?*
- ▶ Vraag uw gesprekspartner nu om terug te kijken op het leven en na te denken over waar zij dankbaar voor is. Ga met elkaar in gesprek over dankbaarheid en stel hierbij de volgende vragen: *Waar bent u dankbaar voor in het leven? En als u terugkijkt naar hoe u het leven geleid hebt, waar bent u dan trots op? Vraag uw gesprekspartner de belangrijkste zaken die opkomen op te schrijven in het werkboek.*
- ▶ Uw gesprekspartner is mogelijk bezig met het loslaten van het leven. Wanneer dit past bij de situatie van uw gesprekspartner kunt u de volgende vragen stellen: *Wat zou u graag voor uw dierbaren wensen? Hoe zou u graag herinnerd willen worden?*



Ritueel: Loslaten en vasthouden

Het afsluitend ritueel kunt u voltrekken op de plaats waar u elkaar altijd ontmoet. U kunt ook een andere plek in het huis van uw gesprekspartner gebruiken. Wellicht kunt deze plek voor het ritueel markeren door een kleed of doek uit te spreiden op de grond of een tafel. Vraag uw gesprekspartner om het werkboek (opengeslagen bij de levenslijn) en de verschillende voorwerpen (vanuit de voorbereidende opdrachten) die een rol hebben gespeeld in de ontmoetingen bijeen te plaatsen op deze plek. Vraag uw gesprekspartner om, nadat alles voor haar ligt, kort te benoemen wat deze verschillende elementen hebben betekend. Vraag hierbij wat uw gesprekspartner zou willen loslaten en wat zij juist zou willen meenemen voor de tijd die komt. Plaats daarna ook zelf uw meegebrachte voorwerp/tekst/muziekstuk voor uw gesprekspartner op die plek. Licht hierbij toe waarom u dit wil meegeven aan uw gesprekspartner. Indien het een tekst is, lees deze dan voor. Indien het een muziekstuk is, laat dit dan klinken. Uw gesprekspartner houdt alle voorwerpen. Het mooiste is als de doek met de voorwerpen bij uw gesprekspartner kan blijven liggen, een alternatief is om uw gesprekspartner hiervan een foto te laten maken ter herinnering.



Afronding en afscheid

- ▶ Vertel dat de bijeenkomst aan het einde gekomen is en daarmee ook de laatste bijeenkomst. Vraag uw gesprekspartner of zij kort kan evalueren op wat zij van de bijeenkomsten vond en of het aansluit bij wat zij had verwacht aan het begin van de sessies.
- ▶ Blick met elkaar terug op de doelen die uw gesprekspartner aan het begin van de sessies had opgesteld.
- ▶ Drink daarna met elkaar een kop koffie/thee en neem afscheid van elkaar.

Suggesties

Een thema zoals spijt resoneert niet bij ieder mens. Als dit thema voor uw gesprekspartner niet relevant is, leid het gesprek dan naar wat uw gesprekspartner zou willen loslaten, waarna u het thema dankbaarheid en wat uw gesprekspartner juist wil vasthouden bespreekt.

U kunt het afsluitende ritueel natuurlijk aanpassen of veranderen, afhankelijk van de situatie van uw gesprekspartner en uw eigen, professionele inzicht. Wellicht kunnen elementen uit een (gedeelde) levensbeschouwelijke traditie een rol spelen.

Aan het einde van de ontmoeting blik u met elkaar terug op de doelen die uw gesprekspartner aan het begin van de sessies had opgesteld. Indien uw gesprekspartner niet heeft bereikt wat zij had gehoopt, is het belangrijk om te bespreken of er vervolgstappen nodig zijn. Reik dan zo mogelijk concrete suggesties hiervoor aan, zoals aanvullende gesprekken of een doorverwijzing naar een andere professional of vrijwilliger. Omdat dit de afsluitende sessie van *In dialoog met je levensverhaal* betreft, is het ook van belang om alert te zijn op eventuele andere behoeften van uw gesprekspartner die om verdere zorg vragen.

Wetenschappelijke verantwoording

De afgelopen jaren zijn er verschillende onderzoeken uitgevoerd, waaronder in Nederland, die zich richten op gesprekken van geestelijk verzorgers met cliënten. In deze onderzoeken ligt de nadruk op het levensverhaal en de plaats van zingeving en levensbeschouwing in dat verhaal. Op basis van dit eerdere onderzoek is het gespreksmodel *In dialoog met je levensverhaal* ontwikkeld. Het gespreksmodel kent drie centrale karakteristieken (Wierstra et al., 2021). Het levensverhaal is het uitgangspunt in de gesprekken, omdat het vertellen van het levensverhaal kan leiden tot nieuwe inzichten, hernieuwd zelfbegrip en het ontdekken van zingeving en betekenis in belangrijke levensgebeurtenissen (Tromp & Ganzevoort, 2009; Alma & Anbeek, 2013). Daarnaast vormen lichamelijke oefeningen, het meebrengen van waardevolle artefacten en een ritueel een centraal onderdeel van het gespreksmodel, omdat lichamelijke, materialiteit en rituelen een belangrijke rol spelen in geleefde zingeving en levensbeschouwing (Alma & Anbeek, 2013; Meyer & Houtman, 2012). Ten derde wordt verbeelding ingezet om ervaringen van zingeving en spiritualiteit op te roepen en hierover in gesprek te gaan. Daarnaast helpt verbeelding te zien wat er mogelijk is en te zoeken naar de betekenis van het leven (Alma, 2008; Körver, 2016).

Om de werking van het gespreksmodel *In dialoog met je levensverhaal* in de praktijk te onderzoeken, hebben 40 geestelijk verzorgers en 75 cliënten deelgenomen aan het onderzoek. De cliënten vulden voorafgaand aan, direct na afloop van en ongeveer 10 weken na afronding van het gespreksmodel een vragenlijst in over hun spiritueel en mentaal welzijn. Op basis van deze vragenlijsten blijkt zowel het spiritueel als mentaal welzijn van cliënten over de tijd significant te zijn verbeterd. Zo scoren cliënten na deelname aan de gesprekken significant hoger op hun algeheel spiritueel welzijn en voelen cliënten zich meer verbonden met zichzelf, anderen en een groter geheel. Gevoelens van zinvolheid ten aanzien van de wijze waarop het leven is gelopen ('ego-integriteit') nemen significant toe na het voeren van de gesprekken, terwijl gevoelens van wanhoop juist significant afnemen. Daarnaast blijken angstklachten over de tijd significant te zijn afgenomen (Liefbroer et al., nog te verschijnen).

Om naast kwantitatief onderzoek naar het effect van deelname aan het gespreksmodel over de tijd ook meer te weten te komen over de precieze werking ervan (Foppen et al., nog te verschijnen), hielden zowel geestelijk verzorgers als cliënten een werkboek bij waarin zij hun ervaringen met het gespreksmodel rapporteerden. In aanvulling daarop werden 20 geestelijk verzorgers en 21 cliënten na afronding van het gespreksmodel geïnterviewd en namen 10 geestelijk verzorgers deel aan twee focusgroepen.²

De hiernavolgende beschrijving omvat zowel een uitleg van de theoretische achtergrond per ontmoeting als een toelichting op de werking ervan zoals dat uit de verzamelde data naar voren is gekomen.

² Zie Liefbroer et al. (2021) voor meer informatie over het onderzoeksdesign; zie Liefbroer et al. (2022) voor meer informatie over de dataverzameling en zie Wierstra et al. (nog te verschijnen) voor meer informatie over de ervaring van geestelijk verzorgers met gestructureerd werken.

Ontmoeting 1: Samen van start

Wanneer mensen weten dat zij niet meer kunnen genezen van een progressieve aandoening, kunnen zij worden geconfronteerd met existentiële vragen omtrent de grenzen van het bestaan, leven en dood. Deze confrontatie ontregelt het leven en laat het wankelen, waardoor de kwetsbaarheid van het bestaan voelbaar wordt. Zo'n ervaring wordt door Anbeek (2017, 2018) een ontregelende ervaring genoemd. Voor velen komen op dit soort momenten zingevingsvragen op, die raken aan drie verhaallijnen in het levensverhaal (Van Knippenberg, 2018): (1) ben/blijf/word ik (weer) dezelfde?; (2) waar hoor ik?; en (3) waar geloof ik (nog) in? In de zes ontmoetingen wordt de spirituele dimensie van het leven belicht door in gesprek te gaan over existentiële vraagstukken. De spirituele dimensie gaat over hoe mensen (alleen of met anderen) betekenis en transcendentie zoeken en ervaren en over hoe zij zich verbinden met of verhouden tot zichzelf, anderen en het grotere geheel; het betekenisvolle of het heilige (Nolan et al., 2011). Al zoekend naar antwoorden op dit soort vragen en naar betekenis van de ingrijpende gebeurtenis herschrijven mensen hun levensverhaal. Mensen kunnen door een negatieve ontregelende ervaring, die zich in de palliatieve fase kan voordoen, spanning ervaren tussen deze gebeurtenis en hoe zij voorheen in het leven stonden. In termen van Park (2013) gaat het daarbij om een spanning tussen iemands situationele en algehele betekenisgeving. Deze spanning kan opgeheven worden door de betekenis die men geeft aan de situatie te heroverwegen en/of door de wijze waarop men in het leven staat, opnieuw te bezien. Zo kan de ingrijpende gebeurtenis een plaats krijgen in het levensverhaal.

Tijdens de eerste ontmoeting staat de kennismaking en het gesprek over de huidige situatie centraal. Daarin wordt ook gevraagd naar de rol van de aandoening in het leven van de cliënt. Voor sommige cliënten zal de aandoening een centrale rol spelen in de huidige situatie, terwijl dit voor anderen niet of nauwelijks het geval is. Ook hoeft de aandoening niet voor iedereen een centrale ontregelende ervaring te zijn. Dit kunnen ook andere zorgen of kwetsbaarheden zijn. Uit de ervaringen van geestelijk verzorgers en cliënten die deelnamen aan het onderzoek bleek dat het voor veel cliënten erg belangrijk was om hun verhaal te kunnen doen en gevoelens rondom hun ziekte, zoals angst en stress, bespreekbaar te maken. Cliënten voelden zich ondersteund in hun ziekteproces en vonden het behulpzaam om hun gedachten en ervaringen op een rijtje te kunnen zetten. Hierdoor werd de situatie vaak draaglijker, ontstond er overzicht en meer rust en hoop voor de toekomst. De geestelijk verzorger speelde in het traject van cliënten een centrale rol. Cliënten voelden zich door de geestelijk verzorger gezien en waren erg positief over de onderlinge klik en verbondenheid. De actieve begeleiding van de geestelijk verzorger was voor de cliënt motiverend, behulpzaam en inspirerend. Tijdens de eerste ontmoeting is het dan ook belangrijk om met elkaar te bouwen aan een vertrouwelijke sfeer en onderling respect.

Ontmoeting 2: Wie ben ik?

Het levensverhaal wordt gekenmerkt door verschillende aspecten, waaronder wie iemand is (identiteit), met wie iemand verbonden is (relaties) en hoe iemand zich verhoudt tot een 'groter geheel'. In de tweede ontmoeting staat het thema identiteit centraal. Een van de veronderstellingen van een gezond levensverhaal is dat de persoon in kwestie zichzelf als waardevol ziet (Janoff-Bulman, 1992). Leget (2003) spreekt over de persoonlijke dimensie van identiteit waarbij persoonlijke normen en waarden helpen om vorm en inhoud aan het leven te geven. Van Knippenberg (2018) spreekt over het belang van het zoeken naar een antwoord op de vraag: wie ben ik, in relatie tot wie ik vroeger was en in de toekomst zal zijn? Hij spreekt in dit verband over diachrone identiteit, wat gaat over het kunnen spreken over de persoonlijke levensgeschiedenis en over hoe iemand betekenis geeft aan de afgelegde weg en gebeurtenissen in het leven. Wanneer, in het geval van palliatieve patiënten, mensen met de kwetsbaarheid van het bestaan worden geconfronteerd, kan de persoonlijke ervaring van identiteit onder druk komen te staan. Gevoelens van twijfel en gebrek aan zelfvertrouwen doen bijvoorbeeld een gebrek aan positieve zelfwaardering vermoeden. Het maken van een levenslijn kan in dit soort situaties behulpzaam zijn. Wanneer op gestructureerde en evaluerende wijze wordt teruggeblikt op de levensloop, brengt dat een psychologisch proces op gang dat wordt aangeduid met life-review (Ganzevoort et al., 2009; Sools et al., 2015; Westerhof & Bohlmeijer, 2014). Dit kan de integratie van het verleden en de huidige situatie in het levensverhaal bevorderen en helpt om betekenis te vinden in belangrijke levensgebeurtenissen. Bij het maken van een levenslijn worden herinneringen opgehaald, dat ook wel reminiscentie wordt genoemd (Bohlmeijer et al., 2010). Positieve reminiscentie kan mensen in de palliatieve fase ondersteunen om inhoud te geven aan het leven en het kan zelfvertrouwen bevorderen (Jansen, 2008).

“Toen ik mijn levenslijn zag, besepte ik me dat verreweg het meest van mijn leven gewoon goed is eigenlijk.”

- deelnemer

Vanuit deze achtergrond tekent de cliënt met hulp van de geestelijk verzorger in de tweede ontmoeting een levenslijn. Zo ontstaat er zicht op de belangrijke, vormende, ervaringen in het leven. Tijdens deze ontmoeting bedenkt de cliënt een titel voor zijn/haar leven als boek en onderscheidt de verschillende hoofdstukken in dit boek. Het leggen van een levenslijn was voor veel deelnemers aan het onderzoek naar het gespreksmodel een belangrijk moment van reflectie en inzicht. Het langsgaan van de verschillende hoogte- en dieptepunten hielp cliënten om belangrijke gebeurtenissen, gedachten en gevoelens te ordenen en tot de kern te komen. Een cliënt verwoorde het als volgt: “Toen ik mijn levenslijn zag, besepte ik me dat verreweg het meest van mijn leven gewoon goed is eigenlijk.” Hoewel het bespreken van de levenslijn soms ook een heftige en confronterende ervaring was voor cliënten, wordt de levenslijn bestempeld als een essentieel onderdeel van het gespreksmodel dat zinvolle aanknopingspunten kan bieden voor verdere bespreking.

Ontmoeting 3: Ik en de ander

Relaties met anderen zijn essentieel voor de ontwikkeling van iemands identiteit en levensverhaal (Leget, 2003). Ook een (geloofs)gemeenschap en de relatie met God of het hogere hebben invloed op iemands levensverhaal. Wanneer iemand een ontregelende ervaring doormaakt, bijvoorbeeld doordat iemand wordt geconfronteerd met een ongeneeslijke ziekte of periodes van verergerde klachten, kunnen gevoelens van eenzaamheid ontstaan (Murray et al., 2004). Relaties met andere mensen of met God kunnen hierdoor onder druk komen te staan of juist in positieve zin veranderen omdat een hernieuwde verbondenheid wordt gevonden. Van Knippenberg (2018) spreekt over het belang van synchrone identiteit, wat duidt op de balans tussen enerzijds jezelf zijn en anderzijds deel uitmaken van iets dat gedeeld wordt met anderen. Het gaat hier om het besef dat je in een verband staat, ergens bij hoort en je daarin thuis kunt voelen. Een ontregelende ervaring zoals ziekte en het ermee gepaard gaande lijden kunnen zorgen voor vertwijfeling of angst over dit besef dat je thuishoort in een sociaal verband. Het kan leiden tot het gevoel niet meer van waarde te zijn voor anderen. Om de ontregelende ervaring een betekenisvolle plaats te geven in het levensverhaal is het dan ook van belang dat de verhouding van de deelnemer tot de ander (de medemens of God) wordt geëxploreerd.

“De meditatieoefening hielp deelnemers die toch heel erg in het denken bleven zitten om een diepere laag te raken.

Ze merkten: er is nog iets groters dan alleen mijn eigen gedachten.”

- geestelijke verzorger

In deze ontmoeting staan daarom de relaties van de cliënt met anderen centraal. Als voorbereiding op de ontmoeting neemt de cliënt een foto mee van een naaste en heeft hierbij opgeschreven wat deze persoon voor haar betekent/heeft betekend in het leven. Vanuit het perspectief van de huidige kwetsbaarheid wordt in de ontmoeting gekeken naar wie er in het verleden toe deed en wie juist nu van belang is, of kan zijn. In dit gesprek kunnen ook thema's als schuld en vergeving naar voren komen. Daarnaast wordt de ervaring van thuis kunnen voelen, in kleine kring of in een groter verband, met de cliënt geëxploreerd. Dit werd gedaan aan de hand van een meditatieoefening over thuis voelen. Meerdere geestelijk verzorgers lieten vooraf weten dat het leiden van een meditatie nieuw voor hen was en dat ze hier persoonlijk over een drempel moesten stappen. Achteraf bleek de meditatieoefening een heel verrassend en speciaal moment voor de deelnemende geestelijk verzorgers en voor de cliënten die ze hebben begeleid. De meditatie hielp cliënten om bij een diepere laag te komen; “het lichtte iets op van de spirituele laag”. Cliënten gingen beter luisteren en ervaren onrust kon beter gelokaliseerd worden, waardoor cliënten dichter bij hun gevoel en lichaam kwamen. De meditatie werkte daarnaast ontspannend, gaf nieuwe inzichten over waar men daadwerkelijk thuis is en was voor meerdere cliënten een doorbraak in hun traject.



Ontmoeting 4: Ik in het grotere geheel

In het levensverhaal staat, naast de vragen wie iemand is en met wie iemand zich verbonden weet (bijeenkomsten twee en drie), de vraag centraal wat iemands plek is in het 'grotere geheel'. Wanneer iemand een ontregelende gebeurtenis doormaakt, kan deze vraag naar iemands plek in het grotere geheel onder druk komen te staan. Janoff-Bulman (1992) veronderstelt dat de meeste mensen de assumptie hebben dat het leven een zekere zinvolle en rechtvaardige samenhang kent. Wanneer iemand ongeneeslijk ziek wordt of periodes van lijden doormaakt, kunnen vragen zoals 'Waarom overkomt mij dit?' (Murray et al., 2004, p. 41) naar boven komen. Deze vragen kunnen een aanwijzing zijn voor een ontwrichting van de bestaande, als zinvol beleefde samenhang. Ook Anbeek (2017) spreekt over de ervaringen van kwetsbaar leven als bron voor een existentiële en morele heroriëntatie. Volgens haar zorgt het gesprek over de kwetsbaarheid, het lijden en de pijn tegelijkertijd voor een gesprek over dat wat van waarde is, wat kracht geeft en waar nieuwe wegen zich aandienen.

In lijn hiermee staat in de vierde ontmoeting de verhouding tussen de cliënt en het leven zelf, als groter geheel, centraal en wordt er ingegaan op dat wat kracht en troost kan bieden in kwetsbare perioden. Ter voorbereiding op dit gesprek neemt de cliënt een voorwerp, tekst of muziekstuk mee dat hem/haar troost of kracht biedt of heeft geboden in moeilijke tijden. Het uitzoeken en bespreken van de meegebrachte voorwerpen, teksten of muziekstukken, evenals de foto's in bijeenkomst 3, bleek heel waardevol voor de cliënten in het onderzoek. Het gesprek kreeg door het bespreken van het meegebrachte attribuut meteen focus wat zorgde voor rust en verdieping. Ook liet het deelnemers beseffen wat voor hen van waarde is in het leven en waar ze kracht uit halen. Zo deed het uitzoeken van een muziekstuk een deelnemer beseffen hoezeer ze tot rust kan komen met muziek. In sommige gevallen hielpen de meegebrachte voorwerpen daarnaast ook om een rode lijn te ontdekken in wat voor een cliënt van waarde en betekenis is.

Ontmoeting 5: De tijd die komt

Wanneer mensen een ontregelende ervaring meemaken, kan dit voelen als een breuk tussen de situatie die was en de situatie die nu is (Park, 2013). Het leven kan veranderen op manieren die niet voorzien waren en dit kan leiden tot een heroriëntatie op het leven en het opnieuw zoeken naar richting en houvast. Op het moment dat mensen ziek zijn, geconfronteerd worden met lijden en bijbehorende zorgen en twijfels naar boven komen, helpt het om ergens hoop uit te putten. Volgens Van Knippenberg (2018) is hoop gericht op de toekomst en helpt het mensen om zich te verzoenen met de huidige situatie in het hier en nu. Hoop kan richting geven op het moment dat je als mens balanceert tussen verandering en continuïteit. Olsman (2015) laat zien dat het spreken over hoop tussen patiënten en zorgverleners het gesprek over het einde van het leven en de toekomst gemakkelijker kan maken. Anbeek (2013, 2017) laat zien dat bij het spreken over de toekomst vragen als ‘waar hoop ik op?’, ‘wat mag ik verlangen of waar mag ik over dromen?’ naar voren komen.

“Ik denk breder over de toekomst, vanuit verschillende facetten: vanuit mijn ziekte, vanuit mogelijkheden en vanuit mijn wensen. Het gesprek heeft het allemaal dichterbij elkaar gebracht.”

- deelnemer

In de vijfde ontmoeting wordt daarom stilgestaan bij de toekomst en bij de hoop en vrees jegens de toekomst. Er wordt gebruik gemaakt van de methode narratieve toekomstverbeelding (Sools et al., 2013). Toekomstverbeelding stimuleert een proces van toekomstgericht en betrokken handelen (Sools, 2020; Sools et al., 2013) en heeft een positieve relatie met geluk (Quoidbach et al., 2009) en veerkracht (Sools & Mooren, 2012). Als voorbereiding op deze ontmoeting maakt de cliënt een opdracht over toekomstverbeelding. In de ontmoeting wordt ook aandacht besteed aan de doelen die iemand heeft voor de toekomst. Wanneer iemand een ontregelende gebeurtenis meemaakt, kan dit conflicteren met iemands levensdoelen. Hartog et al. (2017) maken een onderscheid tussen ultieme en instrumentele doelen. Zo geven zij aan dat ultieme levensdoelen betekenis geven aan het leven en hun waarde niet vervangen kan worden door iets anders. Instrumentele doelen zijn concreter en helpen het ultieme levensdoel richting te geven. De cliënt wordt in de bijeenkomst uitgenodigd om na te denken over de doelen die zij wil bereiken. Stilstaan bij de toekomst was voor veel cliënten uit het onderzoek een belangrijk onderdeel van het gespreksmodel. Hoewel het vanwege onzekerheid over de toekomst voor sommige cliënten een lastig onderwerp was, vonden veel cliënten het prettig om hun gedachten en angsten over de toekomst te kunnen uiten. Het nadenken over doelen voor de toekomst werkte daarnaast verruimend doordat de geestelijk verzorger nieuwe mogelijkheden en invalshoeken liet zien. Zo werd een deelnemer verrast door het inzicht dat hij toch dromen en wensen voor de toekomst had en besepte een andere deelnemer dat zij er toch nog toe kan doen. Ook werd het beeld van cliënten over de toekomst breder en hoopvoller. Een cliënt deelde hierover het volgende: “Ik denk breder over de toekomst, vanuit verschillende facetten: vanuit mijn ziekte, vanuit mogelijkheden en vanuit mijn wensen. Het gesprek heeft het allemaal dichterbij elkaar gebracht.”

Ontmoeting 6: Loslaten en vasthouden

De levenslooptheorie van Erikson (1963) veronderstelt verschillende stadia die een mens gedurende het leven doorloopt, waarbij het laatste stadium gekenmerkt wordt door de vraag naar aanvaarding van het leven. Erikson onderscheidt in dit stadium twee tegenpolen: ego-integriteit (een positieve aanvaarding van/verzoening met het eigen leven) tegenover wanhoop. De gevoelens van twijfels, angst en wanhoop die Murray et al. (2004, p. 41) als spirituele noden herkennen bij mensen in de palliatieve fase, zouden kunnen duiden op de moeite die iemand kan hebben om in dit stadium de twee tegenpolen in balans te houden. De geestelijk verzorger kan cliënten via een narratieve benadering helpen om samenhang en zin- en betekenisgeving aan het geleefde leven toe te kennen en daarmee tot ego-integriteit in plaats van wanhoop te komen (Post et al., 2016).

“De tekst die de geestelijk verzorger voor mij uitzocht, ontroerde me. Het was zo lief en passend.”

- deelnemer

In deze laatste ontmoeting wordt ingegaan op deze thematiek door met de cliënt te onderzoeken wat zij zou willen loslaten en wat zij juist zou willen vasthouden. Dit wordt geëxploreerd door in gesprek te gaan over dankbaarheid en spijt. Ter voorbereiding zoekt de cliënt een ansichtkaart voor zichzelf uit en schrijft een wens voor zichzelf op. De geestelijk verzorger heeft de opdracht om een voorwerp, gedicht, tekst of muziekstuk uit te zoeken en mee te geven aan de cliënt dat symbool staat voor het traject dat zij samen hebben doorlopen. In de ontmoeting wordt geprobeerd om, door de integratie van alle behandelde onderwerpen in de ontmoetingen, tot een juiste balans te komen bij het terugkijken op en het vooruitzien naar het leven. De ontmoeting wordt afgesloten met een ritueel waarbij loslaten en vasthouden centraal staan. Voor cliënten en geestelijk verzorgers was de slotbijeenkomst een passende afsluiting van het gespreksmodel. In het eindritueel werden de zes bijeenkomsten met elkaar verbonden, doordat de attributen en elementen uit eerdere gesprekken terugkwamen. De ansichtkaart die cliënten aan zichzelf schreven, maar vooral ook datgene wat ze terugkregen van de geestelijk verzorger, vatte voor cliënten symbolisch samen wat ze wilden onthouden en meenemen uit de gesprekken. Zo vertelde een cliënt tijdens het interview: “de tekst die de geestelijk verzorger voor mij uitzocht, ontroerde me. Het was zo lief en passend.” Ook de geestelijk verzorgers waardeerden het om ter afronding van de ontmoetingen iets terug te geven aan de client. Hiermee werd uiting gegeven aan de vertrouwensband die zij onderling hadden opgebouwd gedurende het traject. Een geestelijk verzorger zei hierover het volgende: “... ik gaf daarin ook iets van mijzelf terug: een samenvatting van wat de reis die we samen gemaakt hadden betekende.”

Literatuurlijst

- Alma, H. A. (2008). Self-development as a spiritual process: The role of empathy and imagination in finding spiritual orientation. *Pastoral Psychology*, 57(1-2), 59-63. doi:10.1007/s11089-008-0168-4
- Alma, H. A. (2020). *Het verlangen naar zin. De zoektocht naar resonantie in de wereld*. Ten Have.
- Alma, H. A., & Anbeek, C. (2013). Worldviewing competence for narrative interreligious dialogue: A Humanist contribution to spiritual care. In D. S. Schipani (Ed.), *Multifaith views in spiritual care* (pp. 149-166). Pandorapress.
- Anbeek, C. (2017). World-viewing dialogues on precarious life: The urgency of a new existential, spiritual, and ethical language in the search for meaning in vulnerable life. *Essays in the Philosophy of Humanism*, 25(2), 171-186. doi:10.1558/eph.33444
- Anbeek, C. (2018). *Voor Joseph en zijn broer. Van overleven naar spelen en andere zaken van ultiem belang*. Ten Have.
- Anbeek, C., & de Jong, A. (2013). *De berg van de ziel. Persoonlijk essay over kwetsbaar leven*. Ten Have.
- Bohlmeijer, E., Steunenbergh, B., Leontjevas, R., Mahler, M., Daniël, R., & Gerritsen, D. (2010). *Dierbare herinneringen. Protocol voor individuele life-review therapie gebaseerd op autobiografische oefening*. Universiteit Twente.
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. Norton.
- Foppen, A., Wierstra, I. R., Liefbroer, A. I., Post, L., & Olsman, E. Active elements in the spiritual care intervention 'In dialogue with your life story': How life review, materiality, and imagination can benefit patients' spiritual well-being (nog te verschijnen).
- GANZEVOORT, R. R., BERNTS, T., BOUWER, J., HUIZING, W., & TROMP, T. (2009). *Levensboeken in de ouderenzorg. Eindrapport van het project 'Het effect van het werken met levensboeken op het welbevinden van oudere zorgvragers, op de zorgrelatie tussen zorgvragers, zorgverleners en mantelzorgers en op de organisatie van zorg; effectmeting, effectverklaring en implementatie van methode'*. Protestantse Theologische Universiteit.
- Hartog, I., Scherer-Rath, M., Kruizinga, R., Netjes, J., Henriques, J., Nieuwkerk, P., Sprangers M., & Van Laarhoven, H. (2017). Narrative meaning making and integration: Toward a better understanding of the way falling ill influences quality of life. *Journal of Health Psychology*, 25(6), 738-754. doi:10.1177/1359105317731823
- Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*. Free Press.
- Jansen, G. (2008). Aandacht voor levensverhalen. Memoriebox biedt handvatten bij vastleggen levensverhalen. *Pallium. Multidisciplinair Tijdschrift voor Palliatieve Zorg*, 3, 22-25.
- Körver, J. (2016). Ritual as a house with many mansions. Inspirations from cultural anthropology for interreligious cooperation. *Jaarboek voor liturgieonderzoek*, 32, 105-123.
- Leget, C. (2003). *Ruimte om te sterven. Een weg voor zieken, naasten en hulpverleners*. Uitgeverij Lannoo.
- Liefbroer, A. I., Foppen, A., Wierstra, I. R., & Nagel, I. Effect of the spiritual care intervention 'In dialogue with your life story' on palliative patients' spiritual wellbeing: Results of a mixed-methods study (nog te verschijnen).
- Liefbroer, A. I., Visser, A., Damen, A., Wierstra, I. R., Kok, M. K., Kloosterhuis, J. J., Heikens, M. J. S., & Haverkate, S. F. S. (2022). Succesvol onderzoek naar geestelijke verzorging in de eerstelijns palliatieve zorg. Lessen vanuit de PLOEG-projecten. *Tijdschrift Geestelijke Verzorging*, 25(105), 10-19.
- Liefbroer, A. I., Wierstra, I. R., Janssen, D. J. A., Kruizinga, R., Nagel, I., Olsman, E., & Körver, J. W. G. (2021). A spiritual care intervention for chaplains in home-based

- palliative care: design of a mixed-methods study investigating effects on patients' spiritual wellbeing. *Journal of Health Care Chaplaincy*, 28(3), 328-341.
doi:10.1080/08854726.2021.1894532
- Meyer, B., & Houtman, D. (2012). Introduction. Material religion - how things matter. In D. Houtman & B. Meyer (Eds.), *Things, Religion and the question of materiality* (pp. 1-23). Fordham University Press.
- Murray, S. A., Kendall, M., Boyd, K., Worth, A., & Benton, T. F. (2004). Exploring the spiritual needs of people dying of lung cancer or heart failure: A prospective qualitative interview study of patients and their carers. *Palliative Medicine*, 18(1), 39-45.
doi:10.1191/0269216304pm837oa
- Nolan, S., Saltmarsh, P., & Leget, C. (2011). Spiritual care in palliative care: Working towards an EAPC Task Force. *European Journal of Palliative Care*, 18, 86-89.
- Olsman, E., Leget, C., & Willems, D. (2015). Palliative care professionals' evaluations of the feasibility of a hope communication tool: A pilot study. *Progress in Palliative Care*, 23(6), 321-325. doi:10.1179/1743291X15Y.0000000003
- Park, C. L. (2013). The Meaning Making Model: A framework for understanding meaning, spirituality, and stress-related growth in health psychology. *The European Health Psychologist*, 15(2), 40-47. doi:10.1016/j.jijnurstu.2017.10.008
- Post, L., Delver, J., Verdonck-de Leeuw, I., & Ganzevoort, R. R. (2016). *Onderzoeksrapport 'schrijven helpt'. Studie naar de werkwijze en het effect van 'schrijven helpt' het methodisch schrijven van de spirituele autobiografie op spiritualiteit van mensen behandeld voor kanker*. VU/VUmc.
- Quoidbach, J., Wood, A. M., & Hansenne, M. (2009). Back to the future: The effect of daily practice of mental time travel into the future on happiness and anxiety. *The Journal of Positive Psychology*, 4(5), 349-355. doi:10.1080/17439760902992365
- Sools, A. M. (2020). Back from the future: A narrative approach to study the imagination of personal futures. *International Journal of Social Research Methodology*, 23(4), 451-465. doi:10.1080/13645579.2020.1719617
- Sools, A. M., & Mooren, J. H. (2012). Towards narrative futuring in psychology: Becoming resilient by imagining the future. *Graduate Journal of Social Science*, 9(2), 203-226.
- Sools, A. M., Mooren, J. H., & Tromp, T. (2013). Positieve gezondheid versterken via narratieve toekomstverbeelding. In: E. Bohlmeijer & L. Bolier (Eds.), *Handboek positieve psychologie. Theorie, onderzoek, toepassingen* (pp. 91-104). Boom.
- Sools, A. M., Tromp, T., & Mooren, J. H. (2015). Mapping letters from the future: Exploring narrative processes of imagining the future. *Journal of Health Psychology*, 20(3), 350-364. doi:10.1177/1359105314566607
- Tromp, T. (2019). *Opdracht de levenslijn*. Reliëf.
- Tromp, T., & Ganzevoort, R. R. (2009). Narrative competence and the meaning of life. Measuring the quality of life stories in a project on care for the elderly. In I. J. Francis, M. Robbins, & J. Astley (Eds.), *Empirical theology in texts and tables: Qualitative, quantitative and comparative perspectives* (Vol. 17, pp. 197-216). Brill.
- Van Knippenberg, M. P. J. (2018). *Existentiële zielzorg. Tussen naam en identiteit* (2e editie). Uitgeverij Van Warven.
- Wierstra, I. R., Foppen, A., Rosie, X. J. S., & Liefbroer, A. I. Health care chaplaincy and a structured outcome-oriented approach: mutually exclusive or complementary? (nog te verschijnen)
- Wierstra, I. R., Liefbroer, A. I., Post, L., Tromp, T., & Körver, J. W. G. (2021). Addressing spiritual needs in palliative care: Proposal for a narrative and interfaith spiritual care intervention for chaplaincy. *Journal of Health Care Chaplaincy*, 1-14.
doi:10.1080/08854726.2021.2015055
- Westerhof, G. J., & Bohlmeijer, E. T. (2014). Celebrating fifty years of research and applications in reminiscence and life review: State of the art and new directions. *Journal of Aging Studies*, 29, 107-114. doi:10.1016/j.jaging.2014.02.003

Colofon

Dit gespreksmodel *In dialoog met je levensverhaal* wordt gebruikt in combinatie met een werkboek voor de cliënt. Ook is een informatiefolder beschikbaar, bedoeld om cliënten en potentiële verwijzers te informeren over het gespreksmodel.

Het gespreksmodel is het resultaat van het PLOEG-2 onderzoek *In dialoog met je levensverhaal*. Dit project is mogelijk gemaakt door ZonMw en maakt onderdeel uit van het programma Palliantie. Meer dan zorg.

Looptijd onderzoek: 2019 - 2022.

Betrokken instellingen: School of Catholic Theology, Tilburg University;
Faculteit Religie en Theologie, Vrije Universiteit Amsterdam

Meer informatie over het onderzoek kunt u vinden op palliaweb.nl.

Voor vragen en opmerkingen over *In dialoog met je levensverhaal* of voor het aanvragen van de informatiefolder of exemplaren van de handleiding of het werkboek voor cliënten kunt u mailen naar bureautst@tilburguniversity.edu o.v.v. *In dialoog met je levensverhaal*.

Versie september 2022, 1e druk

Auteurs

Iris R. Wierstra MSc
Annemarie Foppen MA MSc
Dr. Anke I. Liefbroer

Copyright

© 2022 Tilburg University / Vrije Universiteit Amsterdam / de auteurs

Redactie

Dr. Arnold Smeets en Iris R. Wierstra MSc

Vormgeving en lay-out

Studio RROOK

Het [gespreksmodel](#), [werkboek](#) en [informatiefolder](#) zijn ook als PDF beschikbaar. Klik daarvoor op de desbetreffende link.

