

Handleiding voor opleiders

Training Zingeving in het werk van de POH-GGZ

Suzette van IJssel

Ria Mous

Marc Rietveld

Gaby Jacobs

Juni 2022



Inhoud

1. Inleiding	6
2. Wat verstaan we onder zingeving?	7
3. Doel en doelgroep van de handleiding	8
4. De training	9
4.1 Opbouw	9
4.2 Werkvormen	10
4.4 Deelnemers	11
4.5 Ruimte	11
4.6 Competenties trainers	12
5. Het trainingsprogramma in detail	13
<i>Dagdeel 1</i> - Zingeving en professionaliteit van de POH-GGZ	13
<i>Dagdeel 2</i> - Herkennen van en werken met zingevingsvragen	18
<i>Dagdeel 3</i> - Bewustwording van eigen innerlijke ruimte in contact met patiënten	22
<i>Dagdeel 4</i> - Schuivende panelen: veranderende perspectieven op psychische kwetsbaarheid	28

Bijlagen

Bijlage 1: Voorbeeld van zingevingboom	34
Bijlage 2: Geleide oefening, met visualisatie geraaktheid door cliënt	35
Bijlage 3: Meditatie rondom de ervaring van de innerlijke ruimte	39
Bijlage 4: Onderwijsleergesprek	43
Bijlage 5: Mindmap	45
Bijlage 6: Landkaart	47
Bijlage 7: Narratieve evaluatie	48
Bijlage 8: Pantoem	50



1. Inleiding

De training zingeving in het werk van de POH-GGZ is ontwikkeld binnen het project SamenZin, dat tot stand is gekomen met subsidie van ZonMw. SamenZin is een participatief actieonderzoek waarin geestelijk verzorgers (GV) werkzaam in de thuissituatie en praktijkondersteuners huisartsen GGZ (POH-GGZ) in Utrecht Stad en Zuidoost-Utrecht samen met onderzoekers van de Universiteit voor Humanistiek en cliënten uit de regio, elkaar ontmoetten om met en van elkaar te leren over het bieden van zorg voor zingeving. In twee leergemeenschappen van GV en POH-GGZ zijn zo'n 40 bouwstenen ontwikkeld, waarvan er vier zijn gekozen voor doorontwikkeling tot lesonderdeel in de training die hier voor ligt. Daarnaast is er een toolbox ontwikkeld voor de evaluatie van de zorg voor zingeving. Op <https://www.uvh.nl/zorgvoorzingeving> zijn alle producten van het project beschikbaar, inclusief een digitale download van deze handleiding.

2. Wat verstaan we onder zingeving?

Zingeving gaat over de verhouding tot het leven en al datgene dat mensen daarin tegenkomen. Belangrijke levensgebeurtenissen, zoals ziekte, het overlijden van een dierbare, een relatiebreuk, een natuurramp of migratie, kunnen de vraag naar zin oproepen. We spreken dan ook wel over existentiële of zingevingsvragen, vragen die het bestaan als zodanig raken. Hoe nu verder te gaan? Wat is nog van waarde of welk perspectief is er nog? Het zijn vragen die naar de voorgrond komen, maar niet gemakkelijk te beantwoorden zijn, de zogenaamde trage vragen. Vaak kunnen mensen zelf met deze vragen overweg, met behulp van vrienden of familie. Soms lukt dat ook niet, bijvoorbeeld omdat een passend sociaal netwerk ontbreekt of anderen te dichtbij staan waardoor het lastig is om dergelijke vragen te delen. Ook kan het zijn dat er bijkomende psychische of lichamelijke problemen zijn, waardoor de problematiek te complex is voor naasten; of zijn de naasten zelf 'deel van het probleem'.

Het niet bespreekbaar kunnen maken van existentiële vragen, kan de last ervan doen toenemen en kan bijdragen aan allerlei gezondheidsproblemen. Dan kan professionele hulp of begeleiding bij zingeving aangewezen zijn, zoals van een geestelijk verzorger of POH-GGZ. In de training 'Zingeving in het werk van de POH-GGZ' gaan we in op hoe de POH-GGZ zingevingsvragen kan herkennen en daarbij kan begeleiden.



3. Doel en doelgroep van de handleiding

Het doel van de training is om het bewustzijn van POH-GGZ te versterken voor zingevingsvragen bij hun patiënten en praktische handvatten te bieden om hierbij begeleiding te bieden.

Het doel van deze handleiding is om GV of andere zingevingsspecialisten in de rol van opleiders van POH-GGZ te ondersteunen in hoe ze een dergelijke training kunnen vormgeven. Dit gebeurt door informatie te geven over het programma en de gemaakte keuzen daarin; bronnen en tools te bieden die kunnen worden gebruikt in de training; en inzicht te geven in welke competenties opleiders nodig hebben die deze training willen verzorgen.

4. De training

De training beslaat twee dagen, met een tussenpoos van twee weken. In die twee weken hebben de deelnemers de mogelijkheid om de trainingsinhouden te laten bezinken en zich weer voor te bereiden op de volgende dag.

4.1 Opbouw

In de opbouw van de training worden onderdelen gericht op de praktijk van de POH-GGZ afgewisseld met onderdelen gericht op de persoon van de POH-GGZ. Een trainingsonderdeel is een dagdeel van drie uur; er zijn in totaal vier dagdelen verdeeld over twee dagen:

- In het eerste dagdeel staat de eigen zingeving van de POH-GGZ centraal: wat voedt de POH-GGZ en wat zijn de 'vruchten' uit het werk? Waar kan dit haperen en hoe komt dat?
- In het tweede dagdeel wordt van daaruit de verbinding gelegd naar het herkennen van en werken met zingevingsvragen bij patiënten, de praktijk van het werk dus.
- In het derde dagdeel gaat het weer om de POH-GGZ zelf en diens innerlijke ruimte in het werken met patiënten.
- In het vierde en laatste dagdeel gaat de blik dan weer naar buiten en nu breder dan de directe werkpraktijk, namelijk naar de samenleving en hoe daarin naar geestelijke gezondheid wordt gekeken; en hoe we dan de relatie kunnen zien met zingeving.



4.2 Werkvormen

Er is sprake van een diversiteit aan werkvormen, die passen bij de diverse leerdoelen bij ieder van de onderdelen. Zo gaat het bij dagdeel 1 en dagdeel 3 om werkvormen die de cursist ondersteunen bij de zelfreflectie en het 'naar binnen keren' via geleide meditatie en oefeningen in tweetallen of kleine groepen. In korte presentaties komt theorie aan bod, waarna toepassing daarvan gevraagd wordt in oefeningen of in reflectie. Ook plenair gesprek is een veel ingezette vorm, die mogelijk is als de groep niet te groot is.

4.3 Materialen

Voor alle trainingsonderdelen zijn materialen beschikbaar, zoals literatuur, links naar websites met bijvoorbeeld filmpjes. Deze dienen als voorbereiding op het onderdeel. De deelnemer bestudeert deze in de eigen tijd voorafgaand aan de bijeenkomst.

De deelnemers krijgen een werkboekje om per bijeenkomst opdrachten in te maken of hun eigen notities in te maken tijdens de training. De opdrachten en vragen zijn gelardeerd met gedichten of korte verhaaltjes die illustratief zijn voor de thematieken waarmee gewerkt wordt.

4.4 Deelnemers

De ideale groepsgrootte voor de training is 8-15 deelnemers. Meer is mogelijk, maar dan is het wenselijk om met meerdere trainers te werken, zodat de groep regelmatig kan worden gesplitst en er voldoende ruimte is voor uitwisseling en oefening. Deelnemers hebben bij voorkeur minimaal een jaar werkervaring als POH-GGZ, zodat zij op de eigen werkwijzen kunnen reflecteren en casuïstiek uit de eigen praktijk kunnen inbrengen.

4.5 Ruimte

Om in subgroepen te kunnen werken, is het nodig om diverse ruimten tot de beschikking te hebben. Bijvoorbeeld een wat grotere zaal en één of twee kleinere ruimten. Dit is bij voorkeur een prettige ruimte, met een goede temperatuur, ramen die open kunnen, goede belichting en akoestiek. De ruimte kan worden aangekleed met wat persoonlijke elementen, zoals een bos bloemen, een kaarsje of een tafelkleed. Een beamer en scherm zijn nodig voor de presentatie; daarnaast een flipover en stiften.

Om te kunnen schrijven is het nodig dat deelnemers een tafel ter beschikking hebben en niet alleen met de stoelen in een kring zitten. Bij specifieke onderdelen, zoals een tweegesprek, kan dat laatste wel.



4.6 Competenties trainers

Wat heb je als trainer nodig aan competenties?

Allereerst is het van belang dat je je bewust bent van de rol van zingeving in je eigen leven en werk. Wat betekent dit voor jou persoonlijk? Wat zijn jouw kracht- en inspiratiebronnen, die maken dat je doel, verbondenheid en transcendentie ervaart? Het gaat hier dus om je eigen geleefde zingeving.

Kennis van verschillende zingevingstheorieën en -kaders is ook van belang, als ook inzicht in de psychologie en de praktijk van de POH-GGZ. Deze kun je opdoen door zelf onderwijs te volgen, boeken of artikelen te lezen en met collega's hierover te spreken bijvoorbeeld. De literatuurlijst biedt hiervoor een goede basis.

Verder dien je enige didactische bekwaamheid te hebben. Met name het kunnen inzetten van diverse werkvormen is van belang, met het oog op theoretisch, praktisch en persoonsvormend leren in de training. Met deze werkvormen dien je ook enigszins te kunnen 'spelen', dat wil zeggen dat je in staat bent deze afhankelijk van waar de groep is en wat zij nodig heeft in het leerproces, in te zetten of aan te passen. Een training rondom didactische vaardigheden kan hierin behulpzaam zijn.

5. Het trainingsprogramma in detail

Dagdeel 1

Zingeving en professionaliteit van de POH-GGZ

Vorbereiding deelnemers

- A. Neem iets mee wat symbool staat voor de rol of inhoud van zingeving op dit moment in jouw leven.
- B. Probeer voor jezelf al in een paar zinnen op een rijtje te zetten wat je graag wilt meenemen van deze nascholing. Wanneer is deze tweedaagse voor jou geslaagd?

Leerdoelen dagdeel 1

1. De cursist onderzoekt de eigen zingevingsperspectieven.
2. De cursist wordt zich bewust van de eigen zingeving behoeften en bronnen van kracht en inspiratie en hoe daar zorg voor te dragen.
3. De cursist reflecteert op hoe het eigen existentiële leven doorwerkt in contact met cliënten en de verdere uitoefening van de professionaliteit.



Programma dagdeel 1

Zingeving en professionaliteit van de POH-GGZ

Tijd	Onderwerp & inhoud	Werkvorm(en) en of hulpmiddelen/instructies
9.30	<ul style="list-style-type: none"> • Introductie • Uitdelen werkboekje en pen voor iedereen • Inleiding/ motivatie • Welkom, voorstellen docenten • Inleiding op de komende twee dagen • Afspraken (contract) rondom samen werken en leren in de bijeenkomsten en uitleg werkboekje 	<ul style="list-style-type: none"> • Laptop & beamer • Whiteboard en stiften • Werkboekje en een pen voor iedere deelnemer om gedachten, reflecties etc. in op te schrijven.
9.40	<ul style="list-style-type: none"> • Voorstelrondje: wat geeft jou zin in je werk? • Docenten doen ook mee 	<ul style="list-style-type: none"> • Opdracht cursist: Laat iets zien wat met jouw zingeving te maken heeft op dit moment in jouw leven en licht dat toe gedurende ca. 2 minuten per persoon.
10.00	<ul style="list-style-type: none"> • Wat verstaan deelnemers zelf onder zingeving? 	<ul style="list-style-type: none"> • Mindmap maken, aansluitend op het voorstelrondje. • Whiteboard en stiften • Opwarmer! Associaties laten komen (heel vrij) • Doorvragen als het abstract is • 'Afkappen' als mensen verhalen gaan vertellen

Tijd	Onderwerp & inhoud	Werkvorm(en) en of hulpmiddelen/instructies
10.15	Verkenning van individuele en gezamenlijke zingevingbronnen en -doelen door deze te zien als de wortels en vruchten van een boom; en dan vooral ook kijken hoe deze verbonden kunnen worden (de stam) en welke randvoorwaarden nodig zijn (zie bijlage 1)	<ul style="list-style-type: none"> • Per groep (van 4 of 5 deelnemers) een boom maken • Groot leeg vel papier/karton (eventueel met schets van boom er al op voorgetekend). • Papieren appels, wortels, blaadjes en schors van papier (zie bijlage). • Plakbandjes of pritt-stiften • Viltstiften/markers
10.30	<ul style="list-style-type: none"> • Vruchten (doelen) • Korte schriftelijke toelichting bij de boom (zie ook werkboekje) 	<p>Cursist schrijft op appels (in 5 minuten) wat deze ziet als de belangrijkste vruchten in het werk.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Wat brengt het henzelf?</i> • <i>Wat brengt het de cliënten?</i> • <i>Wat brengt het de samenleving?</i> <p>Vervolgens worden de vruchten aan de takken van de boom van de groep geplakt.</p> <p>Na 5 minuten in de groep zelf uitwisselen en met elkaar bespreken.</p> <p>NB bij de instructie: de vruchten hoeven niet volledig te zijn, maar kunnen ook later aangevuld of aangepast worden.</p>



Programma dagdeel 1 (vervolg)

Zingeving en professionaliteit van de POH-GGZ

Tijd	Onderwerp & inhoud	Werkvorm(en) en of hulpmiddelen/instructies
10.40	Wortels (inspiratiebronnen)	<p>Cursist schrijft op wortels (in 5 minuten) waar deze zijn/haar (geestelijke) voeding haalt.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Wat inspireert?</i> • <i>Wat geeft kracht?</i> • <i>Wat geeft troost?</i> • <i>Wat draagt?</i> <p>Deze plakken ze bij de wortels van de boom van jouw groep.</p> <p>Na 5 minuten in de groep zelf uitwisselen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Hoe hou je het vol als je je eigen bron niet aanvult?</i> • <i>Hoe zorg je voor voldoende voeding?</i> • <i>(Hoe) doe je dit samen met collega's?</i> • <i>Hoe zou je het willen?</i> • <i>Wat inspireert je bij anderen?</i>
10.50	Blaadjes (randvoorwaarden)	<p>Deelnemer schrijft op blaadjes (in 5 minuten) op wat er nodig is van de omgeving om zowel de wortels als vruchten levend en gezond te houden.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Hoe houd je de wortels en vruchten levend?</i> • <i>Wat heb je daarbij nodig?</i> • <i>Na 5 minuten uitwisselen met groep:</i> • <i>Hoe doe je dit samen met collega's?</i> • <i>Waar loop je wellicht in het systeem waarbinnen je zorg verleent tegenaan?</i>
11.00	De stam (verbinding en mogelijke breukervaringen) (Deel 1)	<p>Cursist schrijft op schors (in 5 minuten) wat de eigen wortels verbindt met de vruchten.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Hoe komen de inspiratiebronnen tot uiting in het werk?</i> • <i>Hoe ziet die verbinding eruit?</i> <p>NB: Zie volgende kolom voor het vervolg.</p>

Tijd	Onderwerp & inhoud	Werkvorm(en) en of hulpmiddelen/instructies
	De stam (verbinding en mogelijke breukervaringen) (Deel 2)	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Is die verbinding misschien beschadigd?</i> • <i>Hebben de eigen breukervaringen de stam zwakker of juist sterker gemaakt?</i> <p>Ook dit wordt op de gezamenlijke boom geplakt en met elkaar besproken.</p>
11.15	Pauze	
11.35	Nabespreking van de eigen kracht- en inspiratiebronnen en ook de breuken	<ul style="list-style-type: none"> • De verschillende bomen komen naast elkaar in de lesruimte te hangen. • Iedere groep licht iets toe van de eigen boom en van het gesprek wat n.a.v. de opdracht is ontstaan. • Vervolgens is er ruimte om de bomen goed te bekijken, elkaar vragen te stellen en in gesprek te gaan.
11.55	Belichaamde zingeving Wat raakt jou in je werk en hoe ga je daarmee om? Geraakt mogen worden en zelfcompassie als thematiek in professionaliteit	<ul style="list-style-type: none"> • Geleide oefening (zie bijlage 2) • Cursist roept een casus met een cliënt op waarin hij/zij geraakt werd. • Vervolgens worden de emoties en innerlijke reacties verkend en is er aandacht voor wat dit doet met het lichaam. • De oefening wordt afgesloten met een zelfcompassievolle wens aan zichzelf. • Nabespreking in tweetallen.
12.20	Evaluatie & afronding Korte schrijfo opdracht voor in het logboekje (is aan het begin uitgereikt)	Schrijf op in je werkboekje: wat heeft deze oefening in je aangeraakt, welke vragen zijn bovengekomen.
12.30	Lunch	



Dagdeel 2

Herkennen van en werken met zingeingsvragen

Vorbereiding deelnemers

- A. Lees uit de oratie van Gaby Jacobs in ieder geval p. 32-39 maar meer mag natuurlijk altijd ook
- B. https://www.uvh.nl/uvh.nl/up/ZklavwfKavl_Gaby_Jacobs-Zin_in_geestelijke_verzorging.pdf
- C. Lees wat over het concept 'positieve gezondheid' van Machteld Huber
- D. <https://www.iph.nl/positieve-gezondheid/wat-is-het> en doe en bekijk de vragenlijst (zie bijlage)
- E. Lees de bijlage getiteld 'Introductie in zingeving'.
- F. In bovenstaande teksten lees je over existentiële ervaringen en breukervaringen en we vragen je om voor jezelf te bedenken wat voor een existentiële/breukervaring jij eventueel in zou willen brengen in een oefening.
- G. Als laatste vragen we je om thuis al na te denken over een casus met een client waarbij zingeving een rol speelde en die je in zou willen brengen bij een casuïstiekbespreking.

Ter verdieping

- Zanten van - van Hattum C.C.M (1994). *Leren omgaan met zingeingsvragen*. Tilburg: KSGV.
- Smit J. (2015). *Antwoord geven op het leven zelf. Een onderzoek naar de basismethodiek van de geestelijke verzorging*. Delft: Eburon.
- Alma H. (2020). *Het verlangen naar zin. De zoektocht naar resonantie in de wereld*. Utrecht: Ten Have.

Leerdoelen dagdeel 2

1. De cursist kan twee benaderingen van zingeving met elkaar vergelijken; zingeving als dimensie naast bio-psycho-sociale dimensies; en zingeving als diepere kern in bio-psycho-sociale dimensies.
2. De cursist begrijpt wat voor soorten existentiële ervaringen er zijn (breukervaringen, bestaansonzekerheid, maatschappelijke grenssituaties, morele spanningen) en hoe deze tot levensvragen kunnen leiden.
3. De cursist is in staat door het beluisteren van existentiële ervaringen en zingeingsbehoeftes de existentiële laag in het verhaal van de cliënt te herkennen en benoemen.



Programma dagdeel 2

Zingeving en professionaliteit van de POH-GGZ

Tijd	Onderwerp & Inhoud	Werkvorm(en) en of hulpmiddelen/instructies
13.30	Inleiding/motivatie	Reflectie op ochtend en delen van leervragen en -behoeften. Gelegenheid voor vragen naar aanleiding van de 1 ^e sessie.
13.35	<ul style="list-style-type: none"> • Herkennen van zingevingsvragen, zingevingsbehoeften, existentiële ervaringen onderlinge samenhang. • Herkennen van consequenties in de praktijk van twee verschillende zingevingsbenaderingen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Onderwijsleergesprek aan de hand van PowerPointpresentatie. • Laptop, beamer en beeldscherm
14.15	<ul style="list-style-type: none"> • Onderzoeken van zingevingsvragen • Onderzoeken hoe existentiële ervaringen kunnen leiden tot levensvragen en zingevingsproblemen 	<ul style="list-style-type: none"> • Korte toelichting op de opdracht (incl. dat deze plenair wordt nabesproken). • In tweetallen: Uitwisselen van persoonlijke existentiële ervaring. • Samen verkennen welke zingevingsbehoefte(n) hierin geraakt wordt, welke levensvragen bij deze situatie opkomen, op zijn gekomen, op kunnen komen. • Verkennen van 'symptomen' die bij deze situatie opkomen, op zijn gekomen, op kunnen komen.
14.45	Vervolg onderzoek van zingevingsvragen	Nabespreking van wat er in de tweetallen is besproken.
15.00	Pauze	

Tijd	Onderwerp & Inhoud	Werkvorm(en) en of hulpmiddelen/instructies
15.15	Herkennen en verkennen van existentiële dimensie in casuïstiek van cliënten. (casuïstiek uit praktijk van deelnemersdeelnemers)	<p>Plenair toelichting bedoeling opdracht</p> <p>In gesprek in subgroep aan de hand van een casus verkennen van de existentiële dimensie: welke levensvragen spelen er, wat is de impact en betekenis van breukervaringen in de betreffende casus.</p> <p>De deelnemers vragen hoe ze hierover het gesprek aan zouden willen gaan met de client in de casus. Dit vervolgens oefenen in dialoogvorm: een van de deelnemers leeft zich in in de situatie van de patiënt in de casus, de ander in de POH-GGZ, de overige groepsleden luisteren en letten op lichaamstaal en 'tone of voice' in de dialoog.</p>
16.10	Aantal vragen in boekje voor jezelf beantwoorden en leervragen aanpassen/aanvullen	Plenaire evaluatie en afsluiting
16.30	Afsluiting	



Dagdeel 3

Bewustwording van eigen innerlijke ruimte in contact met patiënten

Vorbereiding deelnemers

- A. Lees Dass R. & Gorman P. (1997). *De kunst van het helpen. Verhalen en bespiegelingen over zorg en begeleiding*. Utrecht/Antwerpen: Servire. Hoofdstuk 2 (zie bijlage bij mail)
- B. Lees Gert Roos, huisarts: <https://www.volkskrant.nl/mensen/we-zijn-ge-neigd-weg-te-lopen-van-onze-angsten-maar-als-je-die-ruimte-geeft-valt-het-vaak-mee~b8ec1251>
- C. Lees de inleiding van Grün A. (2015). *Voluit leven. Dagboek voor de ziel*. Utrecht: Kok. (zie bijlage bij mail)

Ter verdieping

- Zwaan, B.J. (2017). *Een prachtige dans. De therapeutische afstemming van afstand en nabijheid in het werk van Carl Rogers, Martin Buber en Henri Nouwen*. Tilburg: KSGV.
- Buber M. (1923). *Ik en gij*. Utrecht: Bijleveld.

Leerdoelen dagdeel 3

1. De cursist doet inzicht op over de betekenis van 'innerlijke ruimte' voor een helpend contact.
2. De cursist herkent situaties, waarin zij wel/niet in staat is de innerlijke ruimte in te zetten in het contact met patiënten.
3. De cursist is bekend met twee oefeningen die helpen om de innerlijke ruimte te benutten.
4. De cursist is bekend met het toepassen van empathische interventies tijdens het gesprek van POH GGZ en patiënt.



Programma dagdeel 3

Bewustwording van eigen innerlijke ruimte in contact met patiënten

Tijd	Onderwerp & inhoud	Werkvorm(en) en of hulpmiddelen/instructies
9.30	Inleiding/motivatie.	<ul style="list-style-type: none"> • Kies een afbeelding die aangeeft hoe je er bij zit en wat je van deze dag verwacht. • Foto kaarten set of deelnemers vragen een afbeelding van hun laptop te nemen.
9.45-10.05	Ervaring van innerlijke ruimte	<ul style="list-style-type: none"> • Geleide meditatieoefening/mindfulness oefening. (zie bijlage 3) • Klankschaal
10.05-10.30	Ingaan op concepten en verwijzen naar teksten die zijn gelezen omtrent innerlijke ruimte	<ul style="list-style-type: none"> • College met onderwijsleergesprek. • Powerpoint presentatie over innerlijke ruimte. • Belang van gewaar zijn van je eigen innerlijke ruimte, stilte, stiltecentrum, niet-weten • De waarde daarvan voor jezelf. • De waarde daarvan voor je relaties met anderen. • De waarde daarvan voor het contact met cliënten.
10.30-10.40	Reflectie (individueel en gezamenlijk) op eigen omgang met innerlijke ruimte	<ul style="list-style-type: none"> • Iedereen schrijft individueel in werkboekje waar in het eigen leven de momenten zijn van dit contact met de innerlijke ruimte. • Bespreken van bevindingen in grotere groep.

Tijd	Onderwerp & inhoud	Werkvorm(en) en of hulpmiddelen/instructies
10.40-10.55	Verkennen innerlijke ruimte in contact met ander Oefening met verkennen wat de toegang tot innerlijke ruimte in relatie tot ander kan blokkeren	<ul style="list-style-type: none"> • Oefening met trage vraag. • Tweetallen, naast elkaar zittend zonder elkaar aan te kijken. • Kies een 'blokkade'. Bv. onmacht. • De herhalende/trage vraag is dan: Als ik mij onmachtig voel, dan ... • De een herhaalt telkens dezelfde zin en de ander schrijft in het werkboekje de antwoorden op. • Er ontstaat geen gesprek of uitwisseling, alleen maar die ene zin wordt herhaald. <p>Ieder krijgt 5 minuten daarna wissel. Na 10 minuten in tweetallen bespreken hoe dit was, hoe dit voelde.</p>
10.55	Verwerking en bespreking	<p>Plenair:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Wat deed dit met je?</i> • <i>Wat zijn andere dingen die 'belemmerend' kunnen werken voor de innerlijke ruimte?</i> <p>Kernwoorden opschrijven op flap-over Flapover of whiteboard.</p>
11.00	Pauze	



Programma dagdeel 3 (vervolg)
Bewustwording van eigen innerlijke ruimte in contact met patiënten

Tijd	Onderwerp & inhoud	Werkvorm(en) en of hulpmiddelen/instructies
11.15	Theoretische en conceptuele verkenning over beschikbaarheid en empathisch verbinden vanuit innerlijke ruimte met ander met behulp van taal en andere interventies.	<ul style="list-style-type: none"> Filmpje <i>Empathie</i> van Brené Brown. Kernwoord is dat 'verbinding en verbondenheid' de helende beweging zijn (zie ook Das & Gorman, 1997). Powerpoint presentatie en kort college over houding bij 'luisteren in laagjes' (Erhard Weiher).
11.35	Oefenen met luisteren in laagjes	<ul style="list-style-type: none"> In subgroepen van drie deelnemers Docenten sluiten zoveel mogelijk bij een groepje aan. Van ieder drietal 'speelt' een deelnemers de casus (een client); een andere deelnemer voert het gesprek (luisteren in laagjes); de derde deelnemer observeert en maakt aantekeningen.... Welke lagen worden gehoord, welke zingevingsbehoeften komen aan bod, etc. Nabespreking in groepje (10 min). Een handout met daarop de lagen van Erhard Weiher en de zingevingsbehoeften van Derkx (2019). Plek om aantekeningen te maken.

Tijd	Onderwerp & inhoud	Werkvorm(en) en of hulpmiddelen/instructies
12.10-12.20	Uitwisseling ervaringen	Groepsgesprek
12.20-	Evaluatie & afronding Korte schrijfpdracht voor in het werkboekje	Schrijf op in het werkboekje: wat heeft deze oefening in je aangeraakt, welke vragen hebben zijn bovengekomen, waarover zou je meer willen weten, wat zou je willen leren, oefenen?
12.30	Lunch	



Dagdeel 4

Schuivende panelen: veranderende perspectieven op psychische kwetsbaarheid

Vorbereiding deelnemers

- A. Lees interview met Paul Verhaegen: www.knack.be/nieuws/gezondheid/paul-verhaeghe-hoogleraar-psychologie-we-kweken-psychiatrische-patienten-bij-de-vleet/article-longread-1536455.html?cookiecheck=1647554554
- B. Lees artikel Kortekaas P. (2020). Zinvinding als therapeutisch proces. *Psyche en Geloof 31*, pag. 102-111 (zie bijlage mail)

Ter verdieping

- Wachter D. de (2019). *De kunst van het ongelukkig zijn*. Tiel: Lannoo Campus.
- Spronsen van M. & Os van J. (2021). *We zijn God niet, een pleidooi voor een nieuwe psychiatrie van samenwerking*. Tiel: Lannoo Campus.
- College Jim van Os: www.youtube.com/watch?v=SAOSf7VDwqU
- Jorna T. & Voois W. (2014). *Onmetelijke eenzaamheid. Eenzaamheid als mogelijkheid tot zelfwording en zinvinding*. Delft: Eburon.
- Rosa H. (2016). *Leven in tijden van versnelling. Een pleidooi voor resonantie*. Amsterdam: Boom.
- Buber M. (1948). *De weg van de mens*. Cothen: Felix.

Leerdoelen dagdeel 4

1. De cursist wordt zich bewust van de impact van hoe zijzelf, de patiënt zelf en ook haar omgeving kijkt naar de patiënt en haar problemen. Is er sprake van een patiënt met een hersenziekte, van een mens die op een kruispunt staat in haar persoonlijke ontwikkeling, van een ziel met een uitdagende levenstaak en/of van een slachtoffer van onze neoliberale samenleving?
2. De cursist is in staat deze perspectieven en duidingen bij zichzelf, de patiënt, het gezondheidssysteem en de sociale omgeving van de cliënt te herkennen en te verwoorden.
3. De cursist kan reflecteren op de impact van deze perspectieven en duidingen op de behandeling en dit bespreken met de patiënt.



Programma dagdeel 4

Schuivende panelen: veranderende perspectieven op psychische kwetsbaarheid

Tijd	Onderwerp & inhoud	Werkvorm(en) en of hulpmiddelen/instructies
13.30	Gelegenheid voor vragen naar aanleiding van de ochtendsessie Toelichting op het laatste dagdeel in verbinding met de hele trainingsopzet.	Uitleg: na het stilstaan bij de innerlijke ruimte in de ochtendsessie, richten we nu onze aandacht op hoe wijzelf, onze patiënten en onze samenleving aankijken tegen (mensen met) psychische kwetsbaarheden, en wat daarvan de impact is op wat wij en onze patiënten doen. <ul style="list-style-type: none"> • <i>Welk mens- en wereldbeeld, welke normen en waarden komen we daar - al dan niet expliciet - in tegen, en hoe gaan wij en onze patiënten daarmee om?</i> • <i>Woorden doen ertoe: wat betekent het om een woord als patiënt te gebruiken?</i> • <i>Wat vinden wij daar zelf van, en kunnen we dat kwijt in ons werk?</i> • <i>Wat wordt er van ons verwacht als 'professional', door de samenleving, door de verzekeraars, door onze collega's, door de patiënten zelf?</i>
13.35	Reflecteren op wat normaal en niet normaal is in de samenleving. Verkennen ongezonde elementen in de wereld zoals wij deze vorm hebben gegeven met de focus op het werk van de POH-GGZ.	<ul style="list-style-type: none"> • Mindmap 'waanzin in de samenleving' • Whiteboard en stiften

Tijd	Onderwerp & inhoud	Werkvorm(en) en of hulpmiddelen/instructies
13.50	Ontwikkelingen rond mens- en wereldvisie in de zorgverlening/ GGZ	Onderwijsleergesprek aan de hand van een Powerpoint presentatie (zie bijlage 4) over: <ul style="list-style-type: none"> • de ontwikkelingen in de psychiatrie • de veranderde rol van de psychologie • de spirituele tradities als eerste structuren ter bevordering van geestelijke gezondheid • verschillende denkers die het gangbare 'medische' perspectief op psychische kwetsbaarheid bekritisieren en wijzen op ziek- • makende tendensen in onze samenleving • de opkomst van de herstelbeweging en 'nieuwe GGZ' als nieuw paradigma de plek en rol van de POH-GGZ binnen onze samenleving
14:20	Reflecteren op mens- en wereldvisie en hun impact binnen de context van POH-GGZ problematiek	Speeddate van vier rondes aan de hand van casuïstiek: Diverse casusbeschrijvingen uit de praktijk van de POH-GGZ waarbij deelnemers met elkaar in gesprek gaan over de verschillende perspectieven op en duidingen van de (problemen van de) patiënt en of deze helpend zijn of juist belemmerend. <ul style="list-style-type: none"> • <i>Hoe ga je om met de veel voorkomende duiding van psychische problemen als stoornissen van het brein, die een medische of psychologische benadering vragen?</i> • <i>Hoe zien jouw patiënten dit?</i> • <i>Wat verwachten zij van jou?</i> • <i>Wat doe je hier zelf in?</i> • <i>En waar is jouw patiënt - volgens jou - het meest bij gebaat, en waarom?</i> • <i>Wat is het belang van zingeving in dit verband, en hoe besteed je daar aandacht aan?</i>

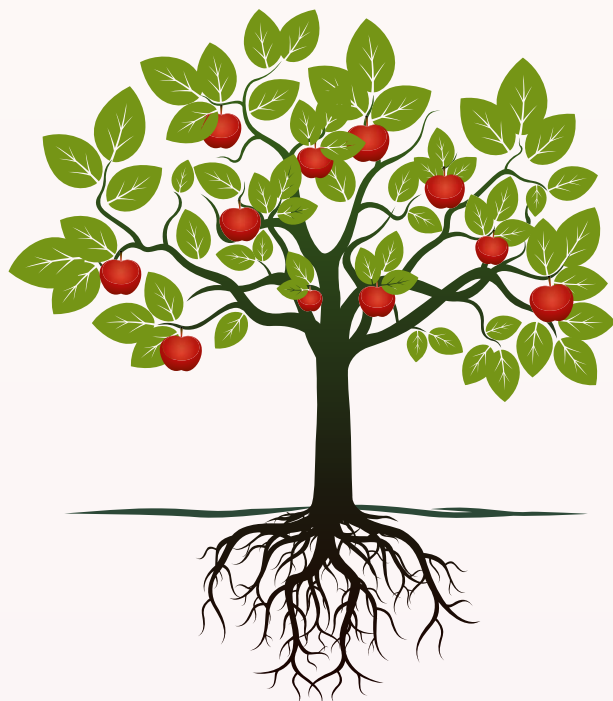


Programma dagdeel 4 (vervolg)
**Schuivende panelen: veranderende
 perspectieven op psychische kwetsbaarheid**

Tijd	Onderwerp & inhoud	Werkvorm(en) en of hulpmiddelen/instructies
14.45	Pauze	
15.00	De eigen 'landkaart' van een zinnige of helende omgeving. Wat is volgens jou voor jouw patiënten nodig om tot herstel te komen? Of preventief om helemaal niet jouw patiënt te hoeven worden?	Landkaart tekenen (zie bijlage 6). Iedereen doet dat individueel, en krijgt daarvoor een eigen vel papier, kleurpotloden, stiften etc. Voorbeeld landkaart Domein van mentaal welbevinden (https://www.vilans.nl/kennis/landkaart-domein-mentaal-welbevinden).
15.25	Delen landkaart	In groepjes van vier uitwisseling over de landkaarten, aan de hand van de vraag: Waar in je landkaart zou je het liefst willen vertoeven?
15.45	Evaluatie-opdracht	Verhaal schrijven en plenair uitwisselen (zie bijlage 7)
16.15	Afronding	Samen schrijven van pantoem (zie bijlage 8) Whiteboard
16.30	Evaluatieformulier wordt opgestuurd na de training	



Bijlage 1: Voorbeeld van zingevingboom



Bijlage 2: Geleide oefening, met visualisatie geraaktheid door cliënt

Begin met een korte 'bodyscan' zoals in onderstaand voorbeeld:

Sta je ogen toe om voorzichtig dicht te gaan bij de klank van de klankschaal. Begin door je aandacht op je voeten te vestigen. Begin gewoon maar op te merken hoe je voeten voelen, en hoe het contact met de vloer voelt. Neem de druk waar, hoe een deel van het gewicht van je benen naar je voeten toe stroomt en tegen de grond aandruwt, of hoe de vloer juist opwaarts naar jou toe duwt. Als je schoenen draagt kun je waarnemen hoe de binnenkant van je schoen tegen je voeten ligt. Merk nu op wat de temperatuur van je voeten is. Merk op of er spanning of een minder fijn gevoel in je voeten zit. Je kunt al die gevoelens met nieuwsgierigheid waarnemen, zonder ze te veranderen. Verplaats de scan van de ene voet naar de andere en merk op of er verschillen zijn tussen je voeten. Focus je aandacht nu op je tenen. Je grote teen, je smalle teen, de gewrichten van je tenen... Verplaats je aandacht nu naar je hakken, je hielen en daarna je enkels.

Laat je aandacht nu zachtjes doorreizen naar je kuiten... En je scheenbenen... En de spieren van je onderbenen. Merk gewoon maar met gepaste nieuwsgierigheid op hoe dit deel van je lichaam op dit specifiek moment voelt. Laat je aandacht doorreizen naar je knieën, de gewrichten van je knieën, het zachte weefsel aan de achterkant van je knieën... Je kunt van de ene knie naar de andere knie heen en weer scannen om de verschillen in het gevoel waar te

nemen. Merk iedere vorm van spanning, pijn of ongemak op als het er is. Geef er gewoon aandacht aan. Je doet er verder niks mee. Je staat het gewoon toe om er te zijn, wat het ook is.

Je laat je aandacht verder langs je bovenbenen reizen. Voel de spieren van je dijen. Als je in een stoel zit: voel hoe de stoel contact maakt met je dijen. Voel ook het gevoel van je kleren tegen je huid. Laat je aandacht nu zachtjes naar je heupen gaan. Merk de drukpunten op, waar het gewicht van je lichaam door je heen gaat en tegen de stoel aan drukt. Sta toe dat je aandacht naar je onderrug gaat, en de spieren ervan... Verder omhoog, via je ruggengraat naar je bovenrug... Helemaal omhoog naar je schouderplaten. Merk op hoe je rug met de stoel contact maakt. Merk alle gevoelens op. Fijne of niet zo fijne gevoelens. Sta toe dat je aandacht naar je buik gaat, naar je buikspieren en je maag, waar al je vitale organen gehuisvest zitten. Merk op wat voor gevoelens er op dit specifieke moment zijn, zoals het gevoel van je ademhalingen in je buik.

Laat je aandacht naar je borst gaan. Merk het groter en kleiner worden van je borstkas op. Merk iedere spanning of kramp, mocht die er zijn. Het is niet goed of fout, niet positief of negatief. Het is er gewoon. Het kan comfortabel zijn of oncomfortabel, en beide mogen er zijn. Sta je aandacht nu toe helemaal naar je handen te reizen. Merk het gevoel van je handen op. Zijn je handen op dit moment koel, warm, heet of iets daartussenin? Scan van de ene hand naar de andere om eventuele verschillen in de gevoelens waar te nemen. Breng je aandacht naar je vingers, de gewrichten van je vingers. Je duimen, de gewrich-

ten van je duimen. Je handpalmen, de rug van je handen, je polsen... Laat je aandacht zich op je onderarmen vestigen, en de spieren van je onderarmen... Je ellebogen, en de gewrichten van je ellebogen... Merk ieder fysiek gevoel op in dat deel van je lichaam op dit specifieke moment.

Ga met je aandacht verder naar je bovenarmen en daarna naar je schouders. Merk de overeenkomsten en verschillen op in je linkerkant en je rechterkant. Laat je aandacht naar het gebied gaan dat tussen je schouders en je nek zit. Het is een plek waar veel gevoel opgeslagen zit. Ongemakkelijk, pijnlijk, aangenaam of onaangenaam... Merk op hoe het op dit moment voelt, en merk het op met een zekere nieuwsgierigheid. Breng je aandacht naar je nek, de spieren van je nek, de zijkanten van je nek, die spieren van de zijkanten van je nek, je keel... Merk op wat voor aangename of onaangename gevoelens er zitten.

Verplaats je aandacht verder omhoog, naar de top van je hoofd, en daarna naar je voorhoofd. Merk ieder gevoel op in dat deel van je lichaam. Laat de aandacht naar je neus reizen, je ogen, je oogleden, de spieren van je wangen, je bovenlip, je onderlip, je kin, langs je kaaklijn, aan beide kanten naar beide oren... Merk iedere spanning op die in je kaaklijn opgeslagen zou kunnen liggen.

Dan vervolg je met de specifieke invulling van de ontspannen houding:

Ga met je aandacht naar je ademhaling en adem drie keer diep in en diep uit. Denk dan aan een client door wie je je geraakt voelt of hebt gevoeld. Niet nadenken, maar kijk wie er in je bewustzijn opborrelt. Voel waar en hoe je

geraakt wordt. Neem de emoties waar die door deze geraaktheid worden opgeroepen en de gedachten en voel waar deze gevoelens en gedachten in je lichaam resoneren. Neem jezelf waar, terwijl je aan deze client denkt. Wat zou je jezelf toewensen in deze situatie? Formuleer een zin die je tegen jezelf kunt zeggen waardoor jouw geraaktheid door deze client met compassie wordt omringd.

Als je een zin hebt gevonden, zeg deze innerlijk dan een paar keer tegen jezelf op het ritme van je ademhaling. Bij de inademing en bij de uitademing. Open vervolgens je ogen als je de klankschaal hoort.

Tip voor docent: Neem een klankschaal of iets vergelijkbaars mee. Zorg dat je zelf ontspannen bent en zorg ervoor dat je bent geoefend in het begeleiden van een dergelijke meditatie. Afhankelijk van de dynamiek in de groep kun je langer of korter uittrekken voor het ontspanningsgedeelte. Let erop dat je niet te snel gaat. Als je de indruk hebt dat er veel spanning in de lijven aanwezig is, omdat er bijvoorbeeld al een tijd niet echt fysiek is bewogen, kun je ook altijd tussendoor mensen uitnodigen om het betreffende lichaamsdeel (kunnen voeten zijn, schouders, billen, handen) even te bewegen voordat er via de aandacht contact mee wordt gemaakt.

Bijlage 3. Meditatie rondom de ervaring van de innerlijke ruimte

Ga zo gemakkelijk mogelijk zitten, met je rug zo recht als mogelijk en leg je handen in een gemakkelijke houding. Richt je aandacht op je ademhaling, volg je ademhaling zonder dat je er bewust iets aan verandert. Laat op een uitademing eventuele gedachtes los en op een inademing luister je naar de stilte in jezelf. Laat iedere gedachte aangaande verleden en toekomst los en wees helemaal aanwezig in het hier en nu.

Ga dieper ademen diep in en diep uit in een aangenaam tempo. Wees je bewust van je ademhaling, jij bent de waarnemer van de ademhaling..... en van je lichaam.

Voel je voeten en laat eventuele spanning daar los, je onderbenen en ontspan ze, je knieën, je bovenbenen en laat eventuele spanning daar los, je zitvlak, je hele rug, je buik, voel of er ergens nog spanning is en laat deze los, je handen, je armen ontspannen, je gezicht ontspannen.

Niets hoeft meer te worden aangespannen dit moment is helemaal van jou. Adem diep in en uit en laat elke vorm van controle los.

Je bent je bewust van je lichaam, je bent je bewust van je ademhaling. Ontspannen neem je dit alleen maar waar.



Wees je bewust van iedere gedachte die nog bij je opkomt en laat deze op een uitademing gaan.

Jij ziet de gedachte maar hecht je er niet aan. Jij bent de ruimte waar gedachtes en gevoelens binnenstromen maar ook weer naar buiten stromen. Je neemt het allemaal waar, maar je hoeft er niets mee te doen. Het zijn indrukken die voorbij komen. Jij de waarnemer wordt er niet door belast of aangetast.

Je voelt je heerlijk rustig en ontspannen en je bent alert op alles wat er zich in je binnenwereld aandient. Je ziet het allemaal komen en gaan zonder dat je er verder iets mee hoeft te doen. Jij bent de waarnemer van al deze fenomenen, je bent ze niet.

Tip voor docent: Als je met een groep werkt die gevoelig is voor visualisatie kun je er het volgende aan toevoegen. Je kunt ook op dit punt stoppen en de meditatie afronden vanaf markering EINDE.

Ga nu naar je hartgebied en stel je je hart voor als een mooi huis omringd door een prachtige tuin. Je loopt over het tuinpad naar de voordeur. Kijk maar om je heen wat er allemaal te zien is. Dan loop je naar de voordeur en opent deze. Je laat het heldere zonlicht binnen in de gang. Een koel lente briesje verfrist de ruimte.

Loop nu door naar de keuken en open de deur, je schuift eventuele gordijnen open en laat het licht en de frisse lucht binnen in de keuken. Zet de deur open en loop door naar de kamer. Schuif ook hier de gordijnen open en open de deuren naar de tuin. Je laat licht en lucht binnen in je hart in je huis. Kijk om je heen wat er te zien is.

Loop de trap op en open ook in de slaapkamers de gordijnen en de ramen. Laat ook hier het licht en de frisse lucht de ruimte doorstromen. Kijk om je heen wat er te zien is. Loop nu weer naar beneden naar de kamer en loop via de tuindeuren de tuin in. De tuin is prachtig aangelegd met fraaie bomen bloemen en planten. Kijk maar om je heen wat er te zien is. Zoek in de tuin de rode bloemen zoals tulpen, rozen, papavers.

Loop er maar even naartoe. Zoek nu in je tuin de oranje kleuren en als je ze ziet loop er maar even heen en kijk maar wat er te zien is. Kijk om je heen en kijk of er ook gele bloemen zijn, als je ze ziet, loop er maar naartoe en geniet van dit moment. Kijk nu of je ergens blauwe bloemen ziet. Loop er maar heen en geniet van de warme gloed van deze bloemen. Ergens in de tuin staan vast ook violette bloemen, als je ze ziet, loop er maar heen en geniet.

Dan loop je over het tuinpad weer terug naar de kamer. Je sluit die ramen en deuren die jij wilt sluiten en laat die deuren en ramen openstaan die jij open wilt laten. Loop door de voordeur weer de tuin in en geniet van je bezoek aan deze



bijzondere plaats en weet, dat je altijd weer naar deze plaats kunt terugkeren. Een plaats waar je je prettig voelt en waar je thuis bent. Het is jouw innerlijke ruimte.

EINDE: Ga nu weer wat dieper ademen en voel de aanrakingsvlakken van je lichaam met de stoel waarop je zit. Dan kan er weer wat beweging komen in je handen en in je voeten en kom je terug in de ruimte waar je nu bent en als je zover bent open dan je ogen. Welkom terug.

Bijlage 4: Onderwijsleergesprek

Een onderwijsleergesprek is een didactische werkvorm van een docent met een groep deelnemers. Een onderwijsleergesprek is verwant aan doceren, maar het is ook iets meer. Dialoog en interactie tussen docent en deelnemers is van belang. Doelstelling is dat de theorie en het inzicht over een onderwerp in een door docent geleid groepsgesprek tot stand komt.

De docent gaat uit van een beginsituatie van deelnemers, die ook theoretische en/of ervaringskennis hebben over het onderwerp.

De docent introduceert het onderwerp en licht toe wat bij dit onderwerp van belang is, activeert daarmee de kennis die al bij deelnemers leeft. Docent kan hier gebruik maken van enkele dia's in een PowerPoint presentatie of andere visuele presentatie, denk bijv. aan een aansprekend beeld, citaten of een stelling.

Na de introductie komt een dialoog van docent en deelnemers op gang. In deze fase wordt het onderwerp in een dialoog uitgediept. Docent stelt open vragen. Docent vraagt naar ervaringen met het onderwerp, vraagt naar gedachten, voorbeelden, visie, die deelnemers over het onderwerp hebben. Iedere aanwezige wordt gevraagd mee te doen in de uitwisseling van gedachten en ervaringen.



Docent vat de bevindingen geregeld samen en brengt vanuit de samenvatting het onderwerp telkens een stap verder, door het kader te schetsen en vervolgens het gedeelde inzicht met nieuwe vragen toe te spitsen of in bredere context te plaatsen.

Docent bewaakt de tijd, behartigt de deelname van alle groepsleden en de didactische organisatie. De overeenkomst met doceren is dat de docent wel een kader en didactisch logische stappen heeft voorbereid.

Bijlage 5: Mindmap

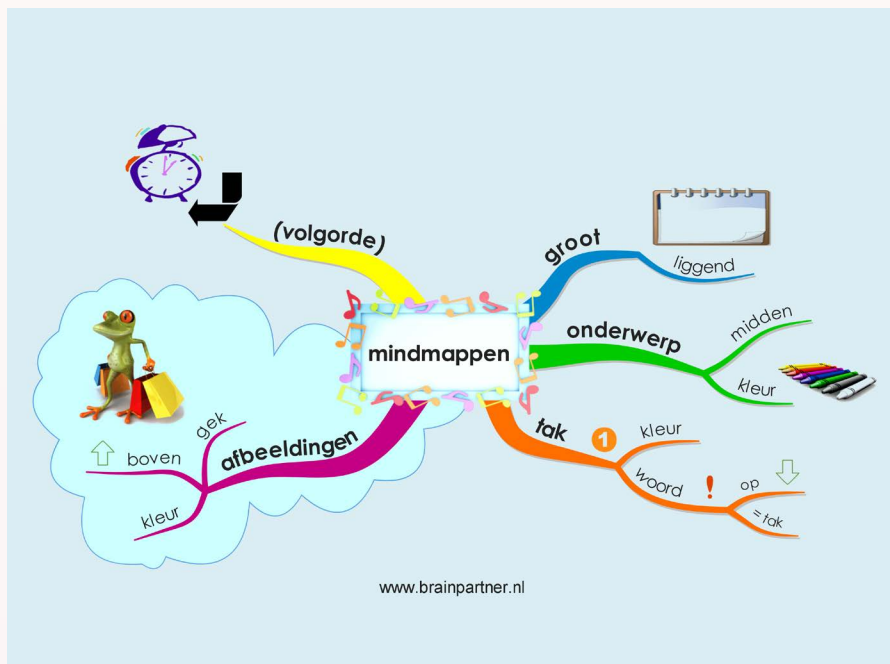
Een Mindmap maken is een werkvorm, waarmee je tijdens een brainstorm de opkomende ideeën, begrippen en associaties visueel weergeeft. Een Mindmap helpt bij het structureren, analyseren en verbeelden. Deze werkvorm is ontwikkeld door Buzon; hij ontdekte dat onze hersenen informatie beter overzien, opslaan en weer kunnen oproepen wanneer je daarvan een mindmap maakt, omdat dit aansluit bij de structuur van ons lerende brein.

Benodigdheden voor het maken van een Mindmap. Een blanco vel papier op bijvoorbeeld A3 formaat, kleurpotloden of kleurstiften en een zwart schrijvende pen.

Werkwijze bij het maken van een Mindmap. Leg het blanco vel papier horizontaal neer of plak het horizontaal op een whiteboard. Schrijf je centrale onderwerp in het midden. Teken zes tot acht takken vanuit je centrale onderwerp, liefst in gebogen lijnen. In elke tak werk je een aspect van je thema uit. Geef elke tak een eigen kleur.

Zo creëer je een natuurlijke structuur. Werk met de klok mee vanaf de eerste tak. De eerste tak staat op ongeveer 14.00 uur. Werk van binnen naar buiten, een kernwoord op de dikste tak en details op de dunnere takjes waarin de tak uitwaaiert. Gebruik een kleur per tak en voeg zo mogelijk plaatjes of tekeningetjes toe. Gebruik de zwarte pen voor je kernwoorden en details, schrijf bij voorkeur in blokletters.

Bespreek de Mindmap in de groep, zo onderzoek je met de groep welke aspecten bij elkaar horen en welke begrippen je van elkaar wil onderscheiden.



Bijlage 6: Landkaart



Bijlage 7: Narratieve evaluatie

In het laatste dagdeel wordt 30 minuten tijd ingeruimd waarin de deelnemers hun eigen verhaal opschrijven en een onderdeel daarvan plenair uitwisselen.

Instructie

De onderzoeker legt uit dat deze laatste opdracht in het teken staat van de evaluatie en dat het daarom fijn als deze kan worden ingenomen en gebruikt om zicht te krijgen op hoe de training is ervaren en wat er in is geleerd. Dat alles anoniem mag en ook zo behandeld wordt. Vraagt toestemming om bepaalde uitspraken (opnieuw volledig anoniem) in een rapportage of publicatie te mogen gebruiken.

Schrijven (15 minuten)

1. Neem een beeld in gedachten dat uitdrukking geeft aan wat deze twee dagen voor jou betekend hebben.
2. Zet dit beeld om in een titel. Dit wordt de titel van je verhaal.
3. Werk dan je verhaal verder uit. Het kan daarbij helpen iemand in gedachten te nemen, voor wie je het verhaal schrijft - dit kan ook jij zelf zijn!
Verwerk indien passend daarbij de volgende elementen:

- a. wat je op persoonlijk-existentieel vlak hebt meegemaakt;
- b. wat je aan kennis en vaardigheden voor de uitoefening van je beroep hebt aangeraakt of verdiept;
- c. wat je denkt anders te gaan doen of hoe je denkt anders te gaan zijn in de uitoefening van je beroep;
- d. je beste of je slechtste momenten;
- e. en wat je hebt gemist of anders had willen zien in de training.

Plenair (15 minuten)

Ieder vertelt een gedachte, onderdeel uit tekst, dat hij of zij graag wil delen.

Samen wordt gezocht naar een beeld over het geheel.

De onderzoeker haalt de verhalen op of maakt een foto ervan als deelnemers deze zelf willen behouden.



Bijlage 8: Pantoem

Regel 1: met 'wij' begint en waarin je het kernwoord noemt)

Regel 2: Wij (beschrijf waar we zijn)

Regel 3: Wij (beschrijf wat we zien)

Regel 4: (beschrijf wat er gebeurt in connectie met je kernwoord)

Regel 5: is gelijk aan regel 2

Regel 6: is een gevoelsreactie op regel 2: wat doet het met ons?

Regel 7: is gelijk aan regel 4

Regel 8: is onze reactie op regel 7

Regel 9: is gelijk aan regel 6

Regel 10: wat beleven we daarbij?

Regel 11: is gelijk aan regel 8

Regel 12: hoe is dat?

Regel 13: is gelijk aan regel 10

Regel 14: hoe voelt dat?

Regel 15: is gelijk aan regel 12

Regel 16: wat is je reactie daarop?

Regel 17: is gelijk aan regel 14

Regel 18: is gelijk aan regel 3

Regel 19: is gelijk aan regel 16

Regel 20: is gelijk aan regel 1

Literatuur

Alma, Hans (2020).

Het verlangen naar zin. De zoektocht naar resonantie in de wereld.

Utrecht: Ten Have.

Buber, Martin (1923).

Ik en gij.

Utrecht: Bijleveld.

Buber, Martin (1948).

De weg van de mens.

Cothen: Felix

Dass, Ram & Gorman, Paul (1997).

De kunst van het helpen. Verhalen en bespiegelingen over zorg en begeleiding.

Utrecht/Antwerpen: Servire.

Grün, Anselm (2015).

Voluit leven. Dagboek voor de ziel.

Utrecht: Kok.



Jacobs, Gaby (2020).
Zin in geestelijke verzorging.
Utrecht: UvH.

Jorna, Ton & Voois, Willem (2014).
Onmetelijke eenzaamheid. Eenzaamheid als mogelijkheid tot zelfwording en zinvinding.
Delft: Eburon.

Kortekaas, Peter (2020).
Zinvinding als therapeutisch proces.
Psyche en Geloof 31, pag. 102-111.

Obbema, Fokke (2019).
De zin van het leven. Gesprekken over de essentie van ons bestaan.
Amsterdam: Atlas Contact.

Rosa, Hartmut (2016).
Leven in tijden van versnelling. Een pleidooi voor resonantie.
Amsterdam: Boom.

Smit, Job (2015).
Antwoord geven op het leven zelf. Een onderzoek naar de basismethodiek van de geestelijke verzorging.
Delft: Eburon.

Spronsen, van Myrthe & Os van Jim (2021).
We zijn God niet, een pleidooi voor een nieuwe psychiatrie van samenwerking.
Tielt: Lannoo Campus.

Wachter, Dirk de (2019).
De kunst van het ongelukkig zijn.
Tielt: Lannoo Campus.

Zanten van - van Hattum, Mariet (1994).
Leren omgaan met zingevingsvragen.
Tilburg: KSGV.

Zwaan, Barbara (2017).
Een prachtige dans. De therapeutische afstemming van afstand en nabijheid in het werk van Carl Rogers, Martin Buber en Henri Nouwen.
Tilburg: KSGV.

Ontwerp: Netty van Haarlem

