

Bohlmeijer Ernst, *De verhalen die we leven*; narratieve, psychologie als methode, Boom, Meppel 2007, 205 blz., € 32,50.

Door: Drs. Ben de Boer, geestelijk verzorger, GGz JellinekMentrum te Amsterdam.

Mensen zijn verhalenvertellers. Ze zijn ook zelf een verhaal. Ernst Bohlmeijer vindt dat er nog te weinig oog is voor dit inzicht uit de narratieve psychologie. Vanuit het Trimbos instituut ontwikkelde hij daarom de cursus *De verhalen die we leven*. Een methode voor autobiografische reflectie die als preventie en behandeling breed toepasbaar is in de geestelijke gezondheidszorg.

In *De verhalen die we leven* wordt gewerkt met de psychologische methode van life-review. In acht bijeenkomsten die een vaste structuur hebben, halen mensen herinneringen op aan belangrijke momenten uit hun leven. Tijdens de cursus gaan ze een dialoog aan met die herinneringen. De narratieve psychologie gaat er van uit dat mensen met hun levensverhaal betekenis geven aan ervaringen en emoties. In *De verhalen die we leven* worden mensen vooral uitgenodigd om 'vastgelopen' verhalen van hun leven te herschrijven en opnieuw te bekijken. Standaardverhalen over verdriet, gemis en miskenning kunnen rijkere verhalen worden met meer dimensies, kleuren en perspectieven. Verhalen die mensen leren het verleden te aanvaarden en de toekomst hoopvoller tegemoet te gaan. *De verhalen die we leven* is daarmee ook een project waarin zingeving centraal staat. In een postmoderne tijd waarin grote verhalen (religieus of politiek) niet meer vanzelfsprekend zijn, moeten mensen zelf betekenis geven aan hun bestaan. Dat gebeurt volgens Ernst Bohlmeijer meer en meer in kleine verhalen. Autobiografische reflectie of life-review kun je zien als vorm van spiritualiteit of zingeving die daarbij aansluit. De bezinning op het levensverhaal en de eigen levenservaring geeft mensen richting en perspectief. De narratieve psychologie benadrukt dat mensen voortdurend

bezig zijn met het bedenken van de 'plot' van hun levensverhaal. Zo scheppen ze zelf in grote mate hun identiteit en ook hun toekomst. Bij psychische problemen kan herbezinning op dat levensverhaal dan ook van doorslaggevende betekenis zijn.

Het boek *De verhalen die we leven* beschrijft daarmee niet alleen de cursus, maar laat ook goed zien waarom life-review, autobiografische reflectie en andere vormen van werken met het levensverhaal in onze tijd een plek verdienen in de geestelijke gezondheidszorg.

Het boek van Ernst Bohlmeijer stelt ook veel vragen. Vooral aan predikanten en pastores die in de postmoderne cultuur niet meer vanzelfsprekend ondersteuning kunnen bieden bij levensvragen. Psychologen lijken beter toegerust om postmoderne mensen daarbij te begeleiden.

Misschien moeten geestelijk verzorgers in de geestelijke gezondheidszorg zich bij deze conclusie niet al te snel neerleggen en het gesprek over de plaats van zingeving in preventie en behandeling blijven zoeken. Psychologen zijn inderdaad bedreven in het omgaan met psychische problematiek, maar geestelijk verzorgers zijn bij uitstek gevoelig voor momenten waarop de toekomst binnenbreekt. Voor de cursus *De verhalen die we leven* wellicht een mooie combinatie?

Bouten, Louis, *Religieus humanisme: inhoud en geschiedenis* (doctoraalscriptie, UvH, 2007).

De scriptie van Bouten is online te raadplegen via de site <http://igitur-archive.library.uu.nl/human/2007-0723-200427/UUindex.html>

Door: Drs. Greet Doornenbal, humanistisch raadsvrouw bij zorggroep Reinalda, Haarlem.

In zijn doctoraalscriptie voor de Universiteit voor Humanistiek (UvH) gaat Louis Bouten op zoek naar de grenzen van het humanisme in relatie tot religie, meer in het bijzonder naar de grenzen die het Humanistisch Verbond in dit opzicht stelt. In zijn in april 2007 verschenen scriptie, getiteld: *Religieus*

humanisme: inhoud en geschiedenis onderzoekt hij de geschiedenis van het religieus humanisme in Amerika aan de hand van de laatste 10 jaargangen van het *Tijdschrift Religious Humanism* en vergelijkt hij de Amerikaanse situatie met die van Nederland. Hij doet dit om meer zicht te krijgen op de vraag of zijn geloof (in god of het goddelijke) te combineren valt met het humanisme zoals het Humanistisch Verbond dat propageert en daarmee of hij humanistisch geestelijk verzorger kan en/of wil worden.

Ik heb de scriptie met grote interesse gelezen, omdat ook ik, in de tijd dat ik moest afstuderen aan de UvH, met deze vraag worstelde (Doornenbal, 2001). Het betoog van Louis Bouten is actueel en informatief. Was het onderwerp religie en spiritualiteit in relatie tot het humanisme in de tijd van mijn afstuderen nog taboe, nu staat het thema volop in de belangstelling. Ik denk hierbij onder meer aan de promotie van Suzette van IJssel over de rol van spiritualiteit in het leven en werk van humanistisch geestelijk raadslieden (Van IJssel, 2007), aan het thema Humanisme en religie voor humaniteit van het congres van de Humanistische Alliantie en aan het in juli verschenen artikelje in dagblad *Trouw* getiteld: Hang naar religie stort de humanist in crisis. Uit alles blijkt echter dat de relatie humanisme en religie weliswaar meer besproken, maar daarom niet minder omstreden en ingewikkeld is.

De scriptie van Bouten maakt duidelijk dat er in dit opzicht weinig nieuws onder de zon is. In zijn goed gedocumenteerde betoog neemt hij ons mee naar de humanistische beweging in de Verenigde Staten en onderzoekt haar christelijke wortels aan de hand van het ontstaan van de unitaristische en universalistische kerken aldaar. Beide kerken ontstaan eind achttiende eeuw als reactie op de leerstelling en dogmatiek van de christelijke kerk; beide hebben moeite met de leer van het uitverkoren – zijn. Binnen deze stromingen ontstaat al vrij snel een tweestrijd; beide kennen een conservatieve en een meer vrijzinnige stroming. Binnen de unitaristen zorgt de opkomst van het transcendentisme voor onrust. Het transcendentisme legt

het accent op innerlijke openbaring; het luisteren naar de stem van God binnen in ons. Self-reliance (zelfstandigheid, onafhankelijkheid) staat hierbij centraal, evenals een kerk zonder geloofsbelijdenis. Dezelfde spanning vindt men terug binnen de in de negentiende eeuw opgerichte Free Religious Association (FRA); en wel in de strijd tussen de intuïtionalisten en de wetenschappelijken. Eén van de oprichters van de FRA zegt dat God niet op bovennatuurlijke manier werkzaam is, maar in en door de mens (humanity). Niet veel later (begin twintigste eeuw) duiken de woorden humanist en humanisme regelmatig op in publicaties en prediken religieus humanisten een vrijzinnige, niet-theïstische, ethische levensbeschouwing. Ook nu weer is er verzet en ontstaat er een controverse tussen theïsten en (religieus) humanisten.

Zoals gezegd beekroop me al lezende steeds sterker het gevoel dat er weinig nieuws onder de zon is en dat de actuele discussie binnen de humanistische beweging in feite al een lange traditie kent. Ook de argumenten waarmee men elkaar bestrijdt zijn in essentie gelijk gebleven. Seculiere humanisten krijgen het verwijt te weinig oog te hebben voor de tragiek van het menselijke bestaan (ze zijn primair gericht op de menselijke mogelijkheden), teveel gericht op de rede en te weinig op de emotie en het gevoel. Ze hebben weinig voeling met rituelen, symboliek en verbeeldingskracht. Religieus humanisten krijgen het verwijt hun rationele kwaliteiten te verloochenen en zichzelf te veel uit te leveren aan buiten de mens gelegen krachten.

Wat mij verbaasde was de abrupte conclusie van de schrijver aan het eind van zijn betoog: zijn geloof in God als een externe entiteit en in een geopenbaarde religie zijn niet te verenigen met het humanisme van het Humanistisch Verbond. Hier gaat een wat ingewikkeld betoog aan vooraf, waarin Bouten onderscheid maakt tussen functioneel en substantieel geloven en waarin hij probeert ons duale denken (waar – onwaar, rationeel – irrationeel, wetenschappelijk – niet wetenschappelijk) te overstijgen. Hij lijkt toe te werken naar een conclu-

sie waarbij zijn geloof en zijn humanisme goed met elkaar zijn te verenigen. Feitelijk is dat ook zijn conclusie: religie en humanisme zijn beide noodzakelijk; in zekere zin hebben ze elkaar nodig. Heeft de mens beiden nodig.

Door zelf aan te geven niet te passen binnen het humanisme van het Humanistisch Verbond laat hij zich terugzakken in het oude duale denken van in – en uitsluiting; binnen – en buitenkant, immanent en transcendent. In een tijd waarin de kerken ‘humanistischer’ worden en de humanisten ‘geloviger’ is dat jammer. Toch is zijn conclusie wel begrijpelijk. Als humanisten het ergens moeilijk mee hebben, dan is het wel met zoiets als een geopenbaarde religie en God als een externe entiteit. Net als de kerk het moeilijk heeft met een dominee die zegt te geloven in een god die niet bestaat. Toch lijkt de tijd rijp voor meer dialoog over religie tussen humanisten onderling en tussen humanisten en mensen van andere levensbeschouwelijke stromingen en religies. Interessant hierbij is de hernieuwde belangstelling voor de oude esoterische geschriften uit de beginjaren van het Christendom, die getuigen van gnostische en mystieke inzichten. Soms denk ik dat de eeuwige strijd tussen geloof en rede waarover van Praag zich in 1958 al uitliet, evenals de vraag of God zich nu binnen of buiten de mens bevindt, door onze verre voorouders beter werden begrepen dan door de moderne mens.

Grijns, Chris, *Adempauze, Aandacht trainen op het werk*, Ten Have, 2007, 93 blz. (inclusief CD), € 16,90.

Door: Drs. Karin Seijdell, geestelijk verzorger Lunet Zorg, Eindhoven

Afgelopen jaar heb ik gemerkt, dat het lastig is om tijdens het werk momenten in te bouwen van rust. Koffiepauzes met collega's schieten er vaak bij in, omdat dat momenten zijn waarop ook cliënten pauze hebben. Dan kan ik met hen koffiedrinken of praten met medewerkers in de woningen en bij de dagbesteding, omdat die dan meestal een lege agenda hebben.

Lunchpauzes sla ik ook vaak over, om er dan om half 2 achter te komen dat de kantine dicht is. Tumtums en laffe broodjes met kaas zijn dan vaak het enige alternatief.

In het werk als geestelijk verzorger wordt de vrijheid om de eigen agenda te plannen vaak geroemd. En dat is ook zeker een pluspunt. Nadeel is dan wel, dat je zelf je eigen momenten moet inplannen om even een adempauze te nemen. Letterlijk, in het geval van dit boek.

Ik heb het gelezen, en heb de afgelopen twee maanden geprobeerd om op een dergelijke manier mijn werk ook te herstructureren.

Wat is de leidende gedachte van het boek van Grijns? In elk vak is het mogelijk om gezond te werken. Daarvoor bestaat het boekje uit een klein stuk theorie, doorweven met praktijkvoorbeelden van mensen die onder werkdruk staan. Het tweede, en meest omvangrijke deel, bestaat uit oefeningen, die meer of minder tijd nemen en die je in je dagelijkse agenda kunt inpassen. De basis van elke oefening is het trainen van de aandacht en het focussen op je ademhaling.

Snelheid en doelmatigheid hebben een prijs, namelijk sufheid en die tergende vraag aan het eind van een werkdag: wat heb ik vandaag eigenlijk allemaal gedaan? En was het wel van goede kwaliteit? Was ik er wel bij, of was ik alleen maar aanwezig?

Grijns deelt de dag in een aantal fasen in, waarbij oefeningen in aandacht horen. De eerste, die ik tot mijn schrik dus altijd heb overgeslagen, is het arriveren op het werk. Normaal zet ik mijn fiets neer, neem koffie mee naar de kamer, zet de computer aan, en bekijk mijn agenda. Dat alles in een of twee minuten tijd.

De aankomst oefening van Grijns duurt drie minuten; de bedoeling is dat je met aandacht arriveert. Ik zet mijn fiets neer, en kijk even naar de lucht, voel de wind, kijk naar het gebouw waar ik zo naar binnenga. Dat is eigenlijk de basis van alle oefeningen: waar ben ik? En waarom? En in wat voor gesteldheid ben ik hier; moe, tevreden, blij?

Door de dag heen zijn er dan nog de volgende aandachtsmomenten; het koffie pakken en het drinken van de koffie, naar het toilet gaan, de deur openen van een kamer waar je een afspraak hebt, je e-mailprogramma openen, de telefoon horen en aan-nemen, de lunch en terugblikken op de werkdag voor je afsluit.

In het begin voelde het allemaal aan als wat over-dreven. Ik had er ook vaak geen zin in om de oefeningen te doen. Dat blijkt ook zo te werken voor andere mensen: het is nu eenmaal lastig om bestaande gewoontes te doorbreken. Het zou dan ook overdreven zijn om te zeggen dat dit boekje het beste in me naar boven heeft gehaald, en een omslag heeft betekend in mijn manier van wer-ken.

Al met al is het een lastig proces, training van aan-dacht, focus op de ademhaling. Maar het is me na twee maanden helder geworden, dat als ik de oefen-ingen doe, dit de stress vermindert. Ik heb minder het gevoel dat ik door de dag heen geleid word door mijn agenda. Het is prettig om af en toe even een moment te nemen na een lastig gesprek. Na een uitvaart ging ik normaal gesproken meteen weer verder aan het werk. Nu doe ik dat niet meer. Ik neem een half uur voor mezelf, verzet mijn gedach-ten, ga met aandacht terug naar de begrafenis die ik heb geleid. En daarna is er weer ruimte voor een gesprek of iets anders wat de aandacht vraagt. De CD zit nog maagdelijk in zijn hoesje. Zo steek ik dus blijkbaar niet in elkaar, dat ik thuis nog oefen-ingen ga doen om tot rust te komen.

Is dit boekje de moeite waard? Ja. Levert het op wat het belooft? Soms. Maar zonder een dergelijk boekje zou ik zeker geen moment nemen om een adempauze te nemen, dus ik neem genoeg met een mager resultaat. Dat is beter dan niets. Voor de gedisciplineerde collega's zal dit boekje minder pro-blemen opleveren. Maar discipline is nu eenmaal niet mijn sterkste kant. Misschien dat daar nog eens een boekje over komt, om dat te leren?

Suurmond, Jean-Jacques *God&zo, columns*, Meinema 2007, 181 blz., ISBN 978 90 211 4150 3, € 14,90.

Door: Drs. Karin Seijdell, Geestelijk verzorger Lunet Zorg, Eindhoven

'Zoals het ijs tussen mijn vingers druipt, plakt de Eeuwigheid zich vast aan de woorden van een gebed.' De bundel met columns en artikelen van Suurmond, die alle verschenen zijn in het dagblad Trouw, kenmerken zich vaak door stille observaties en rake beeldspraak.

Suurmond beschrijft de praktijk van zijn werk als predikant en Gestalttherapeut. De ziekbodden die hij bezoekt, het TV programma Char, de dagelijkse actualiteit, belicht vanuit zijn visie, zijn vak en zijn ambt. Hij heeft het niet zo op gezweef en zelf in elkaar geflanste religiositeit. Daarmee doen mensen zich tekort. Hij houdt van het instituut dat elk jaar weer verder in de marge verdwijnt, hij vindt het niet gek dat Jezus marginaal aan het worden is, want dat was hij immers bij leven ook al, in die uithoek van Israël waar hij rondwandelde. In die marginaliteit is veel te vinden en te beleven. Je kunt er, als je er naar kijkt zoals Suurmond doet, vaak zelfs God tegenkomen. Suurmond houdt voor alles vast aan alles wat het leven zo gewoon maakt, zo niet- verheven. Dat is de plek waar we leven. Hij schrijft in een van zijn columns: 'Daar ben je mens voor, om overgave een lastige business te vinden'.

De columns zijn soms gericht geweest op de actualiteit, die inmiddels natuurlijk niet meer actueel is. Maar dat is niet erg. Want de observaties die hij doet zijn minder vatbaar voor de tand des tijds. Soms begint zijn zeer eigen stijl wat te irriteren, op die momenten legde ik het boek even weg. Maar al met al heeft hij een originele kijk op de samenleving, op de soms bijzondere mensen die hij ontmoet, en op wat God, met grote of kleine letter g, daarmee te maken heeft. Met een goed gedoseerde humor weet hij van theologische gemeenplaatsen weer iets moois te maken.

**Cursus morele counseling en
moreel beraad
KPV-centrum UMC St Radboud
Nijmegen
26 tot en met 28 mei 2008**

Achtergrond:

De cursus beoogt geestelijk verzorgers en andere zorgverleners te introduceren in twee methodes:

- de Nijmeegse methode voor morele counseling
- de Nijmeegse methode voor moreel beraad.

Programma-onderdelen:

- theorie van morele beslissingsprocessen en de rol van emoties daarin
- theorie van morele complementariteit en praktische wijsheid (prudential)
- analyse van eigen casus; theoretische en praktische bewerking
- oefening in Nijmeegse methode voor moreel beraad en Nijmeegse methode voor morele counseling

Praktische informatie:

datum en tijd: 26 tot en met 28 mei 2008

locatie: KPV-centrum, UMC St. Radboud Nijmegen
cursusleiding: drs. Jack de Groot en drs. Hans Evers
medewerkenden: dr. Carlo Leget en dr. Hans Schilderman

cursusprijs (all-in) € 650,-.

opgave en informatie: Jack de Groot,
e-mail: j.degroot@dgvp.umcn.nl

De cursus is aangemeld bij de toetsingscommissie opleidingen van het Register van Geestelijk Verzoekers; toekenning 10 punten.

Deelnemers ontvangen een deelnamecertificaat.

**Voortgezette cursus morele
counseling
KPV-centrum UMC St Radboud
Nijmegen
29 en 30 mei 2008**

Achtergrond:

De cursus beoogt geestelijk verzorgers en andere zorgverleners, die eerder de basiscursus morele counseling en moreel beraad gevolgd hebben, verder te bekwamen in de Nijmeegse methode voor morele counseling. Er wordt op vergelijkbare wijze gewerkt als in de basiscursus, echter meer toegespitst op eigen ervaringen met de Nijmeegse methode. De cursus kan gevolgd worden aansluitend aan de basiscursus van dit jaar, maar ook als opfris- en verdiepingscursus na één van de eerdere cursussen.

Praktische informatie:

datum en tijd: 29 en 30 mei 2008

locatie: KPV-centrum, UMC St. Radboud Nijmegen
cursusleiding: drs. Jack de Groot en drs. Hans Evers
cursusprijs (all-in) € 300,-.

opgave en informatie: drs. Jack de Groot,
tel. 024-3613320, e-mail: j.degroot@dgvp.umcn.nl
Deelnemers ontvangen een deelnamecertificaat.

Actuele informatie: www.umcn.nl/professional/afdelingen/dgvp à cursusaanbod