

# OP ZOEK NAAR ZIN: EEN TERUGBLIK OP VIER JAREN PRAKTIJK

Door: Mw. Mirjam Algera\* en drs. Ben de Boer\*

## 1. Start

Alle begin is moeilijk en dat gold ook voor onze start met 'Op zoek naar zin'. Deze cursus werd in 2003 ontwikkeld door het Trimbos-instituut voor ouderen met depressieve klachten als aanvulling op het al langer bestaande 'In de put, uit de put'. Een creatieve cursus van twaalf bijeenkomsten rond het eigen levensverhaal, die ouderen met somberheidsklachten toekomstperspectief wil bieden.

Zowel aan collega's binnen onze polikliniek Ouderen, als aan de toekomstige deelnemers, moesten we duidelijk maken voor wie dit preventieaanbod bedoeld was. Veel tijd hebben we daarom in dat eerste jaar besteed aan voorlichting aan collega's en energie gestoken in gerichte werving. 'Op zoek naar zin' is bedoeld als preventieaanbod en deelnemers hebben dus bij voorkeur nog geen eerdere contacten gehad met de geestelijke gezondheidszorg (GGZ).

In de werving lag het accent op een brief met folder aan de Amsterdamse huisartsen en persberichten voor lokale huis-aan-huisbladen. Zelf fietsten we met posters langs apotheken. Juist deze posteractie zorgde – zo bleek achteraf – voor deelnemers 'van de straat' die nog niet eerder contact hadden gezocht met hulpverleners in de GGZ. In de loop van de tijd verschoof het accent van de werving: meer en meer raakte 'Op zoek naar zin' bekend binnen onze zorginstelling en werden cliënten automatisch aangemeld door sociaal-psychiatrisch verpleegkundigen en psychologen. Het preventie-

karakter verdween daarmee naar de achtergrond en 'Op zoek naar zin' functioneert ondertussen vooral als een vorm van nazorg voor cliënten die al eerder behandeld werden voor hun lichte depressieve klachten.

## 2. Locatie, ruimte en sfeer

Onze eerste groepen 'Op zoek naar zin' werden gehouden in een gezondheidscentrum in de buurt rondom de Kinkerstraat in Amsterdam Oud-West. Vlakbij de halte van de tram en zonder de hoge drempel van de GGZ. Veel zorg besteedden we aan de sfeer van die ruimte. In 'Op zoek naar zin' staat de verbeeldingskracht, creativiteit en fantasie van mensen centraal en die kan worden gevoed door een prettige omgeving. In het najaar lagen er om die reden herfstbladeren en in het voorjaar stonden er geurende hyacinten. Altijd brandde er ook een kaars. Vaak namen we op de eerste bijeenkomst een taart mee. Dat had tot gevolg dat alle andere keren steeds koekjes, pepernoten en bonbons van cursisten op tafel verschenen.

Toen we later om financiële redenen de cursus verplaatsten naar de polikliniek van onze zorginstelling deden we dat met enige reserve. Zou het voor cursisten geen belemmering vormen? Die vrees bleek ongegrond. Het organiseren van 'Op zoek naar zin' op de polikliniek had daarnaast als voordeel dat collega's iedere week de deelnemers ontmoetten en de sfeer konden proeven. Het gaf hen een beter zicht op het doel van de cursus en deed hun aanmeldingen toenemen.

### 3. De deelnemers en de groep

'Op zoek naar zin' is bedoeld voor ouderen vanaf 55 jaar met somberheidsklachten. In Amsterdam zijn het met name 'jonge ouderen' (vanaf 55 tot zo ongeveer 70 jaar) die belangstelling tonen voor het aanbod. De 'kwetsbare ouderen' (vanaf 70 jaar) met meer somatische en/of cognitieve problematiek blijven in de minderheid. Hoewel de samenstellers van de cursus gehoopt hadden dat deze minder verbale cursus ook voor mannen aantrekkelijk zou zijn, blijkt dat niet uit de praktijk. In de groepen zijn vrouwen in de meerderheid. Verder valt in Amsterdam op, dat met name hooggeschoolde ouderen meedoen. Velen hebben een studie gevolgd en gewerkt in de wereld van cultuur, onderwijs en zorg. Met name de jonge ouderen die heel bewust de jaren zestig en zeventig hebben meegemaakt, geven ook als motief aan dat ze zich niet meer thuis voelen in deze materialistische tijd. Hun somberheidsproblematiek heeft dus ook een sociaal-culturele dimensie.

Andere motieven om deel te nemen zijn meer voor de handliggend. Moeite hebben met ouder worden is de belangrijkste reden om zich in te schrijven voor 'Op zoek naar zin'. Het verlies van het werk, het missen van de dierbare naasten, het moeten leren leven met afnemende gezondheid en mobiliteit, doet mensen de vraag stellen naar de zin en betekenis van de ouderdom.

Het is goed dat de cursus 'Op zoek naar zin' een groepsaanbod is. Na de aanvankelijke schroom en reserve, ontstaat in de groepen al snel een veilige, informele sfeer. Het samen werken aan verschillende opdrachten zorgt voor een intieme band tussen cursisten. Voor velen biedt de groep (tijdelijke) bevrijding van eenzaamheid of zorgt voor de broodnodige structuur. Het is ook troostend om in de groep ervaringen van gemis te delen en de angst voor ouder worden te bespreken. Deelnemers komen tot ontdekking dat generatiegenoten deze vragen ook stellen. Ze hebben minder een 'individueel probleem' dan ze eerst dachten. 'Op zoek

naar zin' onpathologiseert gevoelens van somberheid en laat zien dat ze onlosmakelijk met de levensfase van de ouderdom verbonden zijn. Daarmee verdwijnen ze niet, maar wegen ze wel minder zwaar.

### 4. De begeleiders

'Op zoek naar zin' wordt door de bedenkers José Franssen en Ernst Bohlmeijer gezien als een multimediale en interdisciplinaire aanpak.<sup>3</sup> Verschillende werkvormen en middelen worden ingezet om mensen het verhaal van hun leven te laten vertellen. Praten, lezen en schrijven. Maar dus ook: uit tijdschriften een collage maken, werken met ecoline en pastelkrijt en experimenteren met drama. Vanwege de multimediale aanpak is het aan te bevelen dat de begeleiders verschillende disciplines representeren. Omdat zingevingsvragen de rode draad vormen in de cursus, is een expert op het terrein van levensvragen onmisbaar en het is nog steeds verbazingwekkend dat veel geestelijk verzorgers niet als begeleiders participeren.

Vanwege de creatieve werkvormen verdient een creatieve therapeut als andere begeleider de voorkeur. De creatief therapeut helpt immers mensen om met behulp van non-verbale werkvormen, emoties en gevoelens te uiten en interpreteert dit proces. De creatieve werkvormen zijn binnen de cursus geen overbodige franje, maar vormen het hart ervan. Natuurlijk kunnen ook mensen met een andere discipline (SPV-ers of welzijnswerkers en activiteitenbegeleiders) deze cursus begeleiden. Er bestaat dan wel het gevaar dat de reflectie op zingevingsvragen naar de achtergrond verdwijnt en gesprekken eerder een hulpverlenend en directief karakter krijgen. Bij het ontbreken van een creatief therapeut en goede begeleiding lopen de creatieve werkvormen het gevaar beleefd te worden als gezellig fröbelen.

Tenslotte hebben we ook ervaren hoe belangrijk het is om als begeleider zelf deel te nemen aan de

opdrachten. Tijdens de voorbereidende training hadden we al gevoeld hoe is het is om het verhaal van je leven aan anderen te vertellen. Om die kwetsbare positie te delen met de cursisten gingen ook wij tijdens de bijeenkomsten vertellen over ons huis of onze talenten of onze vriendschappen. De cursus werd daardoor informeler en persoonlijker. Wel bewaakten we – overigens net als de deelnemers zelf – de grenzen van wat we willen vertellen.

### **5. De kern (I): het levensverhaal**

Mensen hebben niet alleen verhalen, ze zijn ook hun verhaal. Op basis van een selectie van ervaringen, gebeurtenissen en gedachten creëren ze steeds – onbewust of bewust – het verhaal van hun leven. Dit levensverhaal is altijd een keuze en kan ook anders worden verteld: door bepaalde ervaringen naar de achtergrond te verplaatsen en andere ervaringen op de voorgrond te zetten.<sup>3</sup> De cursus ‘Op zoek naar zin’ benut deze ruimte om het levensverhaal nu eens vanuit een ander perspectief te beschrijven.

Het is ons opgevallen dat tijdens de intake voorafgaand aan de cursus het dominante verhaal van de somberheid altijd uitgebreid verteld wordt. Immers daar worden de deelnemers voor het eerst met de professionele hulpverlener geconfronteerd en worden als vanzelf de verlieservaringen (partner, werk, gezondheid) gethematiseerd en depressieve symptomen opgesomd. Tijdens de bijeenkomsten raakt dat verhaal langzamerhand op de achtergrond. Immers, in de methode van ‘Op zoek naar zin’ staan deze gevoelens van somberheid en eenzaamheid niet centraal. Door middel van allerlei opdrachten (over de jeugd, het huis waarin je hebt woonde, de waarde van vriendschap, het ontdekken van talenten, het uiten van je toekomst-dromen) worden alternatieve verhalen opgeroepen, die het dominante verhaal van somberheid relativeren. Het geeft - als het lukt - mensen het gevoel dat ze niet vastzitten aan de feitelijkheden van hun levensloop. In het vertellen van het eigen levens-

verhaal en in hun creatieve werk geven ze een andere en nieuwe interpretatie van de feiten van hun leven. Toch blijft ‘Op zoek naar zin’ ook realistisch: je kunt met je verhaal ook weer niet te ver bij de feiten vandaan.<sup>4</sup>

Dat betekent overigens niet dat negatieve ervaringen en gevoelens van onmacht, falen en gemis in de cursus tot taboe worden verklaard. Juist door de opbouw van de twaalf bijeenkomsten is er na zo’n vier of vijf keer ruimte en (nog belangrijker) veiligheid om ze te delen met anderen. Met name de bijeenkomst waarin foto’s over belangrijke naasten worden meegenomen, biedt onvermijdelijk ook een inblik in de moeilijke fragmenten van het levensverhaal. Ondertussen staan deze donkere kanten van iemands levensloop dan al wel in een breder kader en zijn er ‘alternatieve verhalen’ gedeeld waar mensen elkaar ook aan durven herinneren. Dat is met name helend voor deelnemers met een lang therapeutisch verleden die sterk focussen op hun problemen en daarin ook hun identiteit hebben gevonden.

### **6. De kern (II): verbeelding**

Naast het levensverhaal, vormt verbeelding de ander pijler waar het gebouw van ‘Op zoek naar zin’ op steunt. Het is voor de cursus van belang dat de deelnemers zich overgeven aan de kracht van de verbeelding. Sommigen uiten weerstand bij de creatieve opdrachten. Ze hebben het gevoel niet artistiek te zijn, of niet de indruk dat die hen kunnen helpen bij hun depressieve problematiek. De taak van de cursusleiders bestaat erin om hen toch daartoe te verleiden en gelukkig biedt ‘Op zoek naar zin’ ook concrete opdrachten die dat proces vergemakkelijken.<sup>5</sup> Verhalen en beelden brengen mensen immers in contact met hun hart en hun verlangen.<sup>6</sup> Anders dan bij ‘In de put, uit de put’ staan niet verbale vaardigheden en het bewust denken centraal, maar het onbewuste ‘weten’ van mensen. Die kennis wordt opnieuw aangesproken als mogelijk perspectief voor de toekomst.

Met gedichten, korte teksten en creatieve opdrachten wordt taal gestimuleerd die verder gaat dan de wereld van alle dag. Ook een andere taal dan die van de hulpverlening, waarin veel mensen hun zorgen en levensvragen verwoorden. José Franssen gebruikt voor deze methode een term uit de creatieve therapie: esthetische illusie.<sup>7</sup> In de creatieve therapie worden non-verbale vormen gebruikt (beelden, drama en muziek) om zo in de veiligheid van de metafoor en de verbeelding dat te raken wat iemand bezighoudt en pijn doet.

Deze indirecte benadering helpt mensen om het verhaal van hun leven zo te vertellen (en vaak ook mooier te maken) zodat ze er over kunnen spreken. Ook over de pijnlijke fragmenten ervan. In deze verbeelding zit altijd een moment van transcendentie. Mensen stijgen in hun verhalen, gedichten en beelden boven hun zelf uit en boven de realiteit van alledag en reiken naar iets wat nu nog niet beschikbaar is, maar al wel wordt verlangd of gehoopt. Terecht vergelijkt Govert Bach deze verbeelding met de 'transitionele ruimte' zoals die door de psycholoog Winnicott is verwoord. Zoals het kind door middel van transitionele objecten (knuffels) de brug slaat tussen de kwetsbare binnenwereld en de harde buitenwereld, zo slaan ouderen door middel van verbeelding een brug tussen de hen bekende wereld van het verleden en de toekomst die op hen wacht. Oude feiten van het levensverhaal kunnen een nieuwe betekenis krijgen en wegen openen naar de toekomst.<sup>8</sup>

## 7. Een voorbeeld

Handen vertellen wat in iemands leven belangrijk is of is geweest. Handen laten talenten zien en brengen vaardigheden aan het licht. Ieders hand vertelt een eigen verhaal, zoals in het gedicht uit de cursusmap 'Oude Handen' van Edward van de Vendel wordt beschreven:

Als ik oud ben wil ik oude handen  
die, als de reliëfkaart  
van een basisschool  
hun gebergte, hun rivieren  
durven tonen. – Verre landen  
waar ik in kan wonen.  
Ervaren aderen,  
vingers met verhalen.  
Handen  
die ergens waren:  
op schouders, om een hart,  
in andere handen.  
Aan railings, zwaaiend,  
aaiend langs de wanden  
van een huis ver van hun huis.  
Handen wil ik.  
Vol geschiedenis  
en aardrijkskunde.  
Reizigers, van vele avonturen  
veilig thuis.

Dit is het uitgangspunt van de vijfde bijeenkomst van 'Op zoek naar zin'. Deze bijeenkomst geeft de rol van creativiteit en verbeelding binnen de cursus goed weer. Hoe gaat het in zijn werk? Van beide handen wordt door de cursisten met verf een handafdruk gemaakt. Dat alleen al zorgt voor verrassende reacties: 'Oh, ik wil niet dat mijn handen vies worden' tot 'wat lekker om weer eens te kliederen'. Vervolgens schrijft iedereen associaties rondom de handafdruk. Met als leidraad: wat kunnen uw handen goed? Wat heeft u in uw leven aangepakt? Wie of wat heeft u aangeraakt? Het is de bedoeling dat de deelnemers vooral gaan ontdekken hoeveel ze hebben gedaan en waar hun talenten liggen.

'Op zoek naar zin' hoopt immers dat mensen zich opnieuw bewust worden van hun kracht en mogelijkheden.

Aan de hand van één van de gekozen associaties wordt dan daarna een 'handpalmverhaal' geschreven: een verhaal dat past in de palm van een hand. Vanuit dat verhaal wordt een kernwoord of zin overgenomen en opgeschreven bij de andere handafdruk, die vervolgens wordt doorgegeven aan

de groepsleden die daar hun eigen associaties bij schrijven. Dit zorgt vaak voor verrassende inzichten bij de eigen handafdrukken. Na vijf bijeenkomsten is er ook genoeg veiligheid en vertrouwen om een gezamenlijke opdracht uit te voeren.

Tijdens de bijeenkomst nodigen we de cursisten uit om voor een ander groepslid een elfje (een klein gedichtje van elf woorden) te schrijven. Dat stuit ook vaak op verzet. Omdat er iets voor een anders moet worden gemaakt, is het gevoel van 'goed presteren en geen fouten maken' sterk, meer nog dan bij het eigen werk. Weerstand, zoals ook eerder beschreven, komt ook vaak voor bij de beeldende opdrachten. In het algemeen is het zo, dat wanneer mensen ouder worden, het gevoel van vrij creëren en associëren beperkt wordt door allerlei (zelf)opgelegde regels en ideeën. Dat belemmert vaak het spontaan en zonder schaamte aan opdracht beginnen. Daarom wordt altijd benadrukt dat het niet gaat om het uiteindelijke product maar om de stappen die je daartoe hebben gebracht. Het is bijzonder om te zien dat cursisten dit idee durven loslaten waardoor er ruimte ontstaat voor nieuwe ontdekkingen. Dat leidt soms ook tot het ontwikkelen van een nieuwe hobby of het volgen van een schildercursus. Dat is niet het hoofddoel van de cursus maar wel een leuk bijeffect.

De bijeenkomsten hebben een altijd een vaste structuur en voor de opdrachten krijgen deelnemers beperkt de tijd. Dit voelt soms onprettig, maar heeft als voordeel dat direct tot handelen moet worden overgegaan en mensen niet de kans krijgen om al te veel na te denken. Bij te veel tijd voor reflectie lopen mensen het gevaar zich al snel weer te verliezen in de sombere versie van hun levensverhaal. Juist als het denken wordt stopgezet en creativiteit wordt aangesproken, gaan mensen andere thema's uit hun levensverhaal verbeelden en doen ze ook nieuwe ontdekkingen over hun zelf.

## 8. Onderzoek

In 2006 en 2007 hebben we meegedaan aan het

onderzoek naar de effectiviteit van 'Op zoek naar zin'. Voor deze onderzoeksperiode was er een variant op de 'gewone' cursus ontwikkeld. Vanuit de kritiek van deelnemers en begeleiders dat er te weinig ruimte was voor verdiepend gesprek, zijn in de 'variant' drie bijeenkomsten vervangen door gespreksbijeenkomsten waarin technieken vanuit de oplossingsgerichte therapie worden benut.<sup>9</sup> In deze vorm van gesprekstherapie is alle aandacht gericht op succesvolle strategieën om in de toekomst met probleemsituaties om te gaan. Vanwege het pragmatische en toekomstgerichte karakter zou deze gesprekstherapie goed aansluiten bij de onderliggende gedachte van 'Op zoek naar zin'. Hoewel we sinds 2006 die variant zijn blijven gebruiken, merken we dat de therapeutische methodiek niet altijd goed aansluit bij het ontstane groepsproces. Ook brengt het de begeleider meer in de expliciet in de rol van therapeut, terwijl dat in alle andere bijeenkomsten een meer impliciet karakter draagt.

## 9. Resultaten

Hoe kijken deelnemers terug op de cursus? De reacties op het evaluatieformulier zijn altijd lovend. Mooi natuurlijk, maar het is moeilijk om te ontdekken wat cursisten nu precies geholpen heeft. Wat is het 'geheim' van 'Op zoek naar zin'? Voor een groot gedeelte ligt dat in de sfeer die deze cursus oproept. In alle bijeenkomsten wordt gezocht naar dat wat goed is in het levensverhaal van mensen; ervaringen van kracht en momenten die kostbaar zijn. Al met al ontstaat er zo verbondenheid tussen de cursisten; ze herkennen verhalen en bieden elkaar troost of advies. Het is prettig om twaalf bijeenkomsten in zo'n sfeer te vertoeven. 'Op zoek naar zin' biedt niet directe vaardigheden, maar brengt mensen wel in een bepaalde positieve en hoopvolle stemming. Op grond daarvan nemen ze soms besluiten die een keer brengen in situaties waarin ze al langer tijd vastzitten. Zowel in heel concrete en materiële (het eindelijk aanvragen van thuiszorg) als meer immateriële problematiek

(contact herstellen met familieleden). Soms zoeken mensen ook contact met elkaar en ontstaan vanuit de groep vriendschappen. Eén van de groepen is ook nog lange tijd erna op vriendschappelijke basis samengekomen. Bij het concept van 'Op zoek naar zin' hoort overigens altijd een terugkombijeenkomst. Na ongeveer drie maanden nodigen we opnieuw de mensen uit. Tijdens deze reünie wordt uitgewisseld hoe men er voor staat en welke van toekomstplannen er al gerealiseerd zijn.

## 10. Balans

Met het onderzoek naar 'Op zoek naar zin' is door het Trimbos-instituut een eerste balans opge maakt.<sup>10</sup> Als begeleiders hebben we dat op onze eigen manier gedaan, gebaseerd op persoonlijke ervaringen. Die zijn zeker gestempeld door de Amsterdamse context. 'Op zoek naar zin' kreeg binnen onze zorginstelling een kans en heeft zich bewezen als zorgaanbod dat in plaats van, naast of na behandeling van depressie een plaats verdient.

Of met de woorden van psychiater Herman van Praag: 'Zinverlies als gevolg van depressie kun je proberen op te heffen door het onderliggende ziektebeeld te behandelen. Als er geen sprake is van een ziekelijke depressie, lukt dat niet. Dan ben je aangewezen op wat *healing* heet – de tegenhanger van *curing*, genezen. De wond kan niet genezen, de gevolgen ervan kun je wél verzachten'.<sup>11</sup> Misschien doet 'Op zoek naar zin' dat nog wel het meest: de pijn van eenzaamheid verzachten, de wonden van verlies helen en mensen zo kracht geven om het leven opnieuw te vertrouwen.

---

\* Mirjam Algera is creatief therapeut beeldend en werkzaam als preventie-medewerker bij Arkin (geestelijke gezondheidszorg en verslavingszorg Amsterdam).

\* Ben de Boer is theoloog en werkt als geestelijk verzorger bij Arkin.

---

## Noten

- 1 Voor een goede introductie in 'Op zoek naar zin'; Govert J. Bach, 'Zin maken door contact te leggen met het eigen levensverhaal', in: Jaap Doolaard (red.), *Nieuw Handboek Geestelijke Verzorging*, Kampen 2006, 291-296.
- 2 José Franssen en Ernst Bohlmeijer, 'Op zoek naar zin; een cursus rond het eigen levensverhaal voor ouderen met depressieve klachten' (begeleidersmap), Utrecht 2003, 23.
- 3 Ernst Bohlmeijer, *De verhalen die wij leven; narratieve psychologie als methode*, Amsterdam 2007, 55. Hoewel de cursus 'Op zoek naar zin' geen narratieve therapie in engere zin is (zoals bijvoorbeeld de Trimbos-cursus *De verhalen die wij leven*) is 'life review' een belangrijk onderdeel van de gesprekken.
- 4 Over deze spanning tussen levensloop en levensverhaal: Ruard Ganzevoort en Jan Visser, *Zorg voor het verhaal; achtergrond, inhoud en methode van geestelijke verzorging*, Zoetermeer 2007, 383.
- 5 Een goed voorbeeld daarvan is het maken van zgn. elfjes. Dat zijn elf-letterige gedichten die volgens een vast patroon worden geschreven. De schoolse vorm stelt de deelnemers in staat om gedichten te schrijven die vaak de kern van gevoelen en emoties beter verwoorden dan lange proza-teksten.
- 6 Ernst Bohlmeijer, o.c., 93.
- 7 José Franssen en Ernst Bohlmeijer, o.c. 20.
- 8 Govert J. Bach, o.c., 294.
- 9 Voor een introductie in de oplossingsgerichte therapie: Peter de Jong en Insoo Kim Berg, *De kracht van oplossingen; handwijzer voor oplossingsgerichte therapie*, Amsterdam 2004.
- 10 Zie in dit nummer de bijdrage van Ernst Bohlmeijer.
- 11 Herman M. van Praag, 'Een nobele illusie', in: *Trouw (Letter&Geest)*, 15-11-2008, 2.