

De zin van zingeving

Zingeving in de dagelijkse begeleiding van mensen met een verstandelijke beperking

Geestelijk verzorgers zijn niet de enigen die zich bezighouden met de zingeving van cliënten. Andere zorgverleners kunnen een grote rol vervullen als het gaat om de alledaagse zingeving. Maar hoe zorg je ervoor dat medewerkers hiertoe gevoeligheid hebben en toegerust zijn? En welke rol kan de geestelijk verzorger hierin spelen? De auteurs zetten uiteen hoe zij dat aanpakten in hun instelling voor mensen met een verstandelijke beperking.

Judith Overbeek, José ter Morsche,

Marlies Kortenoever en Annemieke Eshuis

ZIN ZOEKEN, ZIN VINDEN en zin geven; we worstelen er allemaal weleens mee. Voor verzorgers en begeleiders van mensen met een verstandelijke beperking komt daar nog een dimensie bij. Hoe besteed je aandacht aan zingeving in de begeleiding van mensen die verstandelijk ernstig, matig of licht beperkt zijn? Heb je daar eigenlijk wel tijd voor, naast al je andere bezigheden? Soms gaat het als vanzelf, aan

tafel, tijdens een zorgmoment of bij een wandeling. Soms is het een zoektocht en is extra ondersteuning nodig van een deskundige. In dit artikel beschrijven wij het project *Actualisering zingeving en levensbeschouwing* van Reinaerde en delen wij een aantal belangrijke bevindingen en ervaringen uit het onderzoek en de pilots.

Een man woont al jaren bij Reinaerde. Hij is ernstig spastisch en de communicatie met hem is, ondanks allerlei experimenten met hulpmiddelen, heel beperkt. De dagelijkse verzorging is een hele klus en vaak zie je aan zijn gezicht dat hij pijn heeft als hij wordt verschoond. Is het leven wel leuk voor deze man en wat is de zin ervan? Maar dan wordt het vrijdag en komt Jan met de paarden; ze gaan 'huidbedrijven'. De man wordt op het bed gelegd en maakt een tochtje. Zijn lijf reageert op de rustige cadans van de paarden. Stralend kijkt hij naar de bomen, een overvliegende vogel en geniet hij van de wind in zijn gezicht. Alles lijkt zin te hebben.

Project bij Reinaerde

Reinaerde is een zorgaanbieder voor mensen met een verstandelijke beperking in de regio Utrecht. Het project *Actualisering zingeving en levensbeschouwing* liep van september 2017 tot en met september 2019. Het kwam tot stand op initiatief van Anne Marie Booi, die jarenlang als geestelijk verzorger bij Reinaerde heeft gewerkt. Zij acht het



van belang dat ook de begeleiders die werkzaam zijn op de woningen in staat zijn om zingevingsvragen en -behoeften bij mensen met een verstandelijke beperking te herkennen en hierin de eerste ondersteuning te kunnen bieden.

Booij zag in haar werk het belang van zingeving, ook in de dagelijkse begeleiding van mensen met een verstandelijke beperking. Zij vindt het daarom belangrijk om bij medewerkers de bewustwording van zingevingsvragen en -thema's die spelen bij cliënten te vergroten. Medewerkers schakelen een geestelijk verzorger in als een cliënt in een zingevingscrisis verkeert en weten dan vaak niet goed waaraan deze cliënt kracht en troost kan ontnemen. Door ook in de dagelijkse begeleiding oog te hebben voor de zingeving van de cliënt, zullen kracht- en troostbronnen beter bekend zijn bij medewerkers. Bovendien kan aandacht voor dagelijkse zingeving bij cliënten hun levensplezier en draagkracht vergroten, omdat de invulling van het dagelijks leven van de cliënt dan goed aansluit bij zijn of

haar wensen en behoeften.

Het project omvatte verschillende onderdelen:

- Studenten Social Work deden onderzoek naar de zingevingsvragen en -behoeften bij mensen met een licht verstandelijke beperking.
- Tijdens open bijeenkomsten zijn medewerkers uitgenodigd om mee te denken over en invulling te geven aan het project. Daarnaast was het doel om sensitiviteit voor zingevingsvragen en -behoeften te vergroten bij medewerkers.
- Binnen de organisatie is een viertal pilots uitgevoerd om begeleiders in woningen en dagcentra te trainen om zingevingsvragen en -behoeften bij cliënten te signaleren en hen hierin te ondersteunen.
- Voor het bieden van geestelijke verzorging aan cliënten die ambulante begeleiding krijgen, werd een pilot gestart met een vrijgevestigde geestelijk verzorger.
- Ten slotte werd binnen en buiten Reinaerde gewerkt aan het samenbrengen van relevante partners in een netwerk. Intern, om zo het thema zingeving te ver-

binden met andere thema's binnen Reinaerde. Extern, om aan te sluiten bij ontwikkelingen in de samenleving op dit gebied, zoals de projecten *Profilering geestelijke verzorging* (projectleider: Charlotte Molenaar) en *Betekenisvol leven in de buurt* (projectleider/onderzoeker: Susan Hupkens).¹ Ook hadden we contact met Annemieke Kappert, geestelijk verzorger bij Amerpoort, die samen met Matthijs Heijstek het boek *Geef mij je hand. Over geestelijke verzorging van mensen met een verstandelijke beperking* schreef.

Onderzoek naar zingevingsvragen en -behoeften

Twee studenten van de Christelijke Hogeschool Ede (CHE) en twee studenten van de Hogeschool Arnhem Nijmegen (HAN) voerden een afstudeeronderzoek uit naar zingevingsvragen en -behoeften bij mensen met een licht verstandelijke beperking. Daarbij stelden zij ook de vraag hoe cliënten op dit moment ondersteuning vinden en welke wensen zij hieromtrent hebben.

Doel is de bewustwording voor zingeving te vergroten

De CHE-studenten deden literatuuronderzoek en interviewden acht cliënten met een licht verstandelijke beperking in de leeftijd van 35-65 jaar (Noorland & Van Wijk, 2019). Hieruit kwam naar voren dat de cliënten zingevingsvragen hebben, bijvoorbeeld op het gebied van verlieservaringen, omgaan met de eigen beperking en wensen voor of onzekerheden over de toekomst (met name op het gebied van wonen). Zij ontnemen onder meer zin aan hun werk, hobby's, levensovertuiging en zelfstandigheid. Alle acht cliënten geven aan over zingevingsvragen te praten met begeleiding en familie. Drie cliënten hebben contact met de geestelijk verzorger en één cliënt met een pastor van buiten de instelling.

De HAN-studenten interviewden tien cliënten met een licht verstandelijke beperking in de leeftijd van 12 tot 23 jaar (Brans & Geerling, 2019). Hieruit bleek dat de cliënten onder andere zingevingsvragen hebben op het gebied van de toekomst, woonwensen (waar wil ik wonen en waar kan ik wonen of blijven wonen), relaties, verlieservaringen en rouwverwerking. Zij zoeken hiervoor ondersteuning bij begeleiders en familie. In een aantal gevallen zijn zij door de begeleiding doorverwezen naar een psycholoog. Enkele cliënten geven aan dit niet prettig te vinden en het gesprek graag met de begeleiding te willen voeren, omdat deze vertrouwd is. Ook geven sommigen aan dat de begeleider hier niet altijd toe in staat is of er geen tijd voor heeft. Hierbij gaat het om een doorverwijzing naar een psycholoog en niet naar een geestelijk verzorger.

Naar aanleiding van hun onderzoeken hebben beide studentenkoppels een tool ontwikkeld om over zingeving in gesprek te gaan. De CHE-studenten ontwikkelden een gespreksformat voor begeleiders en cliënten om gesprekken over zingeving te stimuleren, met daarbij invulbladen voor de cliënt en hulpmiddelen voor de begeleider (zoals een korte uitleg over zingeving). De HAN-studenten ontwikkelden een *placemood*: een placemat met verwisselbare thema's gericht op zingeving, elk voorzien van een picto (een symbool of afbeelding dat een bepaald woord of handeling laat zien), een vraag en twee kernwoorden. Aan de hand van de placemood, die tijdens de maaltijd en in een-op-eengesprekken gebruikt kan worden, kunnen zingevings-thema's besproken worden.

Uit de genoemde onderzoeken kunnen we opmaken dat cliënten met een licht verstandelijke beperking zingevingsvragen hebben op verschillende gebieden. Zij praten hierover vooral met begeleiding en familie. Een doorverwijzing wordt niet altijd als prettig ervaren, omdat ze er liever met een vertrouwd persoon over praten.

Het is niet duidelijk of er bij deze locatie van Reinaerde ook sprake is van doorverwijzingen naar een geestelijk verzorger. In het onderzoek van de CHE-studenten zijn er cliënten die gesprekken hebben met de geestelijk verzorger en daar positief over zijn. De werkgroep Zingeving ziet dit als een stimulant om de zichtbaarheid van de geestelijk verzorger binnen Reinaerde te vergroten, zowel voor cliënten als voor familie, zodat beiden een beroep kunnen doen op de geestelijk verzorger.

De onderzoeksresultaten laten zien dat het van belang is om begeleiders te ondersteunen om het gesprek over zingeving met de cliënt invulling te geven. Begeleiders zien de cliënten regelmatig en hebben met hen een relatie opgebouwd. Zij zijn voor de cliënt vertrouwd en maken vaak deel uit van hun dagelijks leven. Tijdens ons project zagen we dat begeleiders het belang van zingeving vaak wel erkennen, maar dit soort vragen niet altijd herkennen of niet goed weten hoe ermee om te gaan.

Binnen het project hebben we hiervoor bijeenkomsten georganiseerd en een training op locatie aangeboden. Op de inhoud hiervan gaan we nu nader in.

Training zingeving op locatie

Binnen Reinaerde zijn op vier locaties pilots uitgevoerd. Bij drie locaties ging het om een training van drie bijeenkomsten van anderhalf tot twee uur. Op één locatie werd een themabijeenkomst gehouden over zingeving in de laatste levensfase. De training had als doel medewerkers zingevingsvragen en -behoeften bij cliënten te leren herkennen en te weten hoe hierin te ondersteunen met behulp van praktische handvatten.

Tijdens de eerste bijeenkomst besteedden we aandacht aan wat zingevingsvragen zijn. Bij de tweede bijeenkomst bespraken we manieren waarop de cliënt hierbij kan worden ondersteund. In de derde bijeenkomst stond de plek van zingeving binnen

Reinaerde centraal en werden verbanden gelegd met andere methoden en thema's binnen de instelling.

De training werd inhoudelijk afgestemd op de locatie en de specifieke vragen en behoeften die hier ter sprake kwamen. Iedere bijeenkomst bestond uit een klein deel theorie en een groot deel casusbesprekingen of werken met middelen zoals het zingevingsspel *Uit jezelf*², het kaartspel *Openhartig: zingeving*³, afbeeldingen, casusbesprekingen aan de hand van het zingevingsweb van Jan Kiers (2016) en de zingevingsanalyse uit de brochure *Zin zien, zoeken en beleven* (2013). Er werd theorie aangeboden in de vorm van een zelfgeschreven tekst, gebaseerd op verschillende bestaande theorieën en met behulp van gesprekskaarten (kaarten met theorie en vragen om de theorie met de praktijk te verbinden).

Aandacht voor dagelijkse zingeving kan levensplezier en draagkracht vergroten

Uit de pilots kwam naar voren dat veel medewerkers 'zingeving' in eerste instantie een vaag of zweverig begrip vinden en vaak koppelen aan religie. Al pratende bleek iedereen er toch wel ideeën bij te hebben en vonden velen het ook belangrijk en waardevol om hier aandacht aan te besteden in de zorgverlening. Enkelen hadden twijfels, omdat de werkdruk vaak hoog was en zij bang waren het hierdoor nog drukker te krijgen. We probeerden steeds duidelijk te maken dat aandacht voor zingeving niet iets extra's is wat je erbij doet, maar iets dat verweven kan zijn met de dagelijkse begeleiding. Ook lieten we begeleiders zien dat ze het op bepaalde momenten eigenlijk al doen.

De medewerkers vonden het bespreken van casussen en het verbinden van de theorie aan de praktijk het meest interessant. Het inzicht dat zingeving niet alleen gaat

over grote levensvragen (existentiële zingeving) maar ook in de kleine, dagelijkse dingen te vinden is (zoals de inrichting van een kamer, de muziek die iemand graag luistert en voorkeuren wat betreft eten of kledingkeuze; alledaagse zingeving dus), was voor veel medewerkers verhelderend. Het inzicht ontstond dat er in het dagelijks contact met cliënten allerlei aanknopingspunten zijn om het over zingeving te hebben – zonder het per se als zodanig te benoemen.

Aandacht voor zingeving in het dagelijks leven kan het levensplezier en de draagkracht van de cliënt vergroten. Mocht er zich een crisis voordoen in het leven van een cliënt (bijvoorbeeld door een overlijden, het verlies van werk of een verhuizing) dan zijn begeleiders bovendien beter in staat om de cliënt te ondersteunen vanuit zijn of haar eigen zingevingbronnen. Het kan daarbij ook gaan om kleine, alledaagse vormen van zingeving, zoals een lekkere maaltijd, luisteren naar lievelingsmuziek of een wandeling door de tuin. Indien nodig weten begeleiders een geestelijk verzorger in te schakelen.

Bij de pilots en tijdens de bijeenkomsten voor medewerkers bleek het onderwerp zingeving ook te raken aan een eigen behoefte bij medewerkers. Over het algemeen werken mensen in de zorg vanuit de motivatie om iets voor een ander te kunnen betekenen. Zingeving raakt dus aan de redenen waarom en van waaruit zij het werk doen. Het is van belang om medewerkers de gelegenheid te geven om hierover met elkaar in gesprek te gaan. Medewerkers ondersteunen bij de zingeving in hun werk kan (langdurige) uitval door bijvoorbeeld burn-out voorkomen of beperken.

Vervolgstappen

De resultaten en ervaringen van de afgelopen twee jaar vragen om voortzetting. Als werkgroep achten wij het van belang om medewerkers in de verstandelijk gehandicaptenzorg te trainen op het gebied van zingeving en de zichtbaarheid van de gees-

telijk verzorgers te vergroten. Verder onderzoek naar zingevingsvragen en -behoefte bij mensen met een ernstige en meervoudige beperking is gewenst. Ook is het belangrijk om te onderzoeken hoe vrijgevestigde geestelijk verzorgers ingezet kunnen worden voor ambulante cliënten. Daartoe is het goed om de landelijke ontwikkelingen op het gebied van eerstelijns geestelijke verzorging te volgen.

Judith Overbeek is geestelijk verzorger bij Reinaerde te Utrecht e.o. E-mail: joverbeek@reinaerde.nl.

José ter Morsche is opgeleid als geestelijk begeleider en was ten tijde van het project manager Kind en Jeugd bij Reinaerde te Utrecht Zuid-Oost. Marlies Kortenoever, orthopedagoog, is verwant met een cliënt die woont bij Reinaerde. Annemieke Eshuis is ambulante begeleider bij Reinaerde te Veenendaal.

Literatuur

- Brans, R. & Geerling, M. (2019). *Ondersteuning bij zingeving. Een onderzoek naar de ondersteuningsbehoefte van zingeving bij cliënten met een licht verstandelijke beperking*. Nijmegen/Arnhem: HAN.
- Kappert, A. & Heijstek, M. *Geef mij je hand. Over geestelijke verzorging van mensen met een verstandelijke beperking*. Baarn: Amerpoort. <https://www.amerpoort.nl/nieuws/berichten/2019/04/geef-mij-je-hand.html>.
- Kiers, Jan (2016). Het zingevingweb. *Tijdschrift Geestelijke Verzorging*, 19 (84), 24-33.
- Noorland, L. & Wijk, M. van (2019). *Zingeving doet er toe. Een onderzoek naar de zingevingsvragen die er zijn onder mensen met een verstandelijke beperking*. Ede: CHE.
- VGZ Verstandelijk gehandicaptenzorg (2013). *Zin zien, zoeken en beleven*. Utrecht: VGZ/Werkgroep zingevinganalyse.

Noten

- 1 Zie <https://www.relief.nl/profilering-geestelijke-verzorging> en <https://www.hogeschoolrotterdam.nl/onderzoek/projecten-en-publicaties/zorginnovatie/samenhang-in-zorg/betekenisvol-leven-in-de-buurt/resultaten>.
- 2 Zie <https://www.kennispleingehandicaptensector.nl/eigen-regie/zingevingsspel-uit-jezelf-alliade>.
- 3 Verkrijgbaar via verschillende boekhandels online.