Workshop Zin-gevende intervisie

HANDREIKING

Barbera van der Schans
Wout Huizing

ideon
Dementie Professionals

Zonnehuis

Expertisenetwerk
LEVENSVRAGEN
en OUDEREN

Colofon

Auteurs
Barbera van der Schans (Zonnehuisgroep Vlaardingen / Ideon, email: bvanderschans@zgvlaardingen.nl), auteur en Wout Huizing (Trainingswinkel Expertisenetwerk Levensvragen en Ouderen, email: whuizing@relief.nl), co-auteur en trainer, met dank aan Peterjan van der Wal (Zonnehuisgroep Vlaardingen / Vereniging Het Zonnehuis, email: ajpw.vanderwal@inter.nl.net).

ISBN/EAN: 978-90-8839-114-9

Fotografie: Istockphoto / beeldbank Vilans
Vormgeving: Lisa Winters

©2016 Vilans / Expertisenetwerk Levensvragen en Ouderen

Expertisenetwerk Levensvragen en Ouderen
Aandacht voor levensvragen vormt het hart van goede kwaliteit van welzijn en zorg voor ouderen

Het Expertisenetwerk Levensvragen en Ouderen is een samenwerkingsverband van ActiZ, Agora, Humanistisch Verbond, KBO-PCOB, LOC Zeggenschap in zorg, Reliëf, Sociaal Werk Nederland, Vereniging Het Zonnehuis en Vilans.

Deze publicatie is te downloaden via: www.zorgvoorbeter.nl/ouderenzorg/Mentaal-welbevinden-Leren-Materialen.html

Postbus 8228
3503 RE Utrecht
T: 030 789 2300
E: training@netwerklevensvragen.nl
I: www.netwerklevensvragen.nl

Bezoekadres:
Catharijnesingel 47
3511 GC Utrecht

Workshop "Zin-gevende intervisie"

Voor wie
Het multidisciplinaire team, zo breed mogelijk samengesteld.

Doel
Samen komen tot een intervisie-vorm waarmee zingevende zorg kan worden gewaarborgd.

Wat is nodig voor deze workshop
- Motivatie bij de organisatie voor het starten van intervisie rond zingeving
- De methode van Elizabeth Johnston Taylor, Janco Wijngaard & Peterjan van der Wal, *Tja, wat zal ik zeggen... Met cliënten in gesprek over spiritualiteit*, Zoetermeer (Boekencentrum) 2010
- Losse werkbladen van de methode "Tja, wat zal ik zeggen...":
- www.zonnehuisgroep.nl/wp-content/uploads/2015/05/Werkbladen_Tja.pdf
- Een dvd-speler, laptop en beamer
- Een flap-over

Inhoud van de workshop
- Presentatie met informatie over zingeving bij dementie
- Interactieve werkvormen
- Samen nadenken over zingeving en hoe daar (meer) aandacht voor kan zijn van het multidisciplinaire team
- Maken van een plan (hoe vaak, welke onderwerpen, hoe inrichten, wie betrokken, hoe borgen)

Variant op de workshop
Er kan ook worden gekozen voor het inpassen van de workshop in de bestaande cursus bij de methode "Tja, wat zal ik zeggen... " (Marije Stegenga, december 2009, Reliëf). Die cursus wordt dan uitgebreid van twee naar drie bijeenkomsten.
Bij de eerste bijeenkomst wordt dan naast het begrip Spiritualiteit ook Zingeving bij dementie expliciet maar beknopt besproken. De derde bijeenkomst wordt gebruikt voor het bepalen van de onderwerpen van de zin-gevende intervisie en het maken van een actieplan.

Ook kun je inspiratie putten uit: Marcelle Mulder & Trijntje Scheeres-Feitsma, *Met ouderen in gesprek over levensvragen.Tien lesbrieven over levensvragen en zingeving voor zorgverleners in de ouderenzorg, 2011 2e druk (uitgegeven in eigen beheer).*

Begeleiding bij de workshop
Het is zeker mogelijk om deze workshop zelfstandig uit te voeren. Je kunt ook een trainer van de Trainingswinkel van het Expertisenetwerk Levensvragen en Ouderen vragen om deze workshop voor jullie te verzorgen.

Neem daarvoor contact op met:
Alie Meyvogel, coördinator van de Trainingswinkel (E: training@netwerklevensvragen.nl
T: 06-33924320, I: www.netwerklevensvragen.nl/trainingswinkel)

Aandachtspunten bij het organiseren van een workshop zin-gevende intervisie

1. Vooroverleg: Informeer van te voren goed bij de workshopleider wat de inhoud van de workshop zal zijn en wat deelnemers kunnen verwachten. Stel in een voorgesprek direct de vragen waarvan je vermoedt dat deelnemers die ook aan de orde zouden willen hebben. Denk na welke mogelijkheden én 'beren op de weg' je ziet en bespreek die. Dat helpt bij de 'werving' van mogelijke deelnemers aan de workshop.
2. Inventariseer als 'organisator' voor jezelf welke disciplines kunnen meedoen. Mooi is zo breed mogelijk in te steken: verzorgenden, teamleider, maatschappelijk werk, psycholoog, activiteitenbegeleider, geestelijk verzorger.
3. Heb goed voor ogen dat de groepsgrootte maximaal 12 is.
4. Maak een reële inschatting wat haalbaar is ten aanzien van de duur van de workshop. Sluit aan bij wat gebruikelijk is. Twee uur is minimaal, twee-en-een-half uur gewenst en drie uur helemaal mooi, omdat er dan ook iets te oefenen is.
5. Bespreek met de leidinggevende / leidinggevenden of er ruimte kan zijn voor een dergelijke workshop en noem daarbij de uit te nodigen disciplines, groepsgrootte en gewenste tijdsduur. Is er draagvlak en visie om dit inhoudelijk aan de orde te stellen en bereidheid de voorwaarden hiervoor te scheppen? Stel samen de noodzakelijke randvoorwaarden vast. Denk aan:
   Welke disciplines kunnen meedoen?
   - Is het mogelijk dat medewerkers de workshop volgen in 'werktijd' en wordt er dus vervanging/ achterwacht georganiseerd?
   - Welke ruimte is geschikt voor deze workshop? (denk aan gebruik beamer/ flap-over, aantal deelnemers)
   - Wat is de wijze waarop de werving het beste kan plaatsvinden: persoonlijke uitnodiging, algemene oproep in nieuwsbrief/intranet/ flyer op de afdeling ?
   - Als er ideeën opkomen tijdens de workshop, is er dan bereidheid mee te denken wat een vervolgstap kan zijn?
6. Sluit aan op taal en wijze van rapporteren binnen de instelling als het gaat om 'zingeving', 'levensvragen' of 'mentaal welbevinden'.
7. Verspreid een uitnodiging waarin je duidelijk aangeeft wat het thema is van de workshop.
8. Organiseer koffie / thee bij aanvang en tijdens de pauze van de workshop.
9. Geef van tevoren een paar 'sleutelfiguren' aan dat de workshop een thema ter sprake brengt dat niet in één bijeenkomst helemaal besproken kan worden en dat een vervolg gewenst zal zijn. Peil of er bereidheid is mee te doen en mee te denken als de workshop enthousiast ontvangen wordt en de groep op ideeën komt.
10. Maak concrete afspraken voor het vervolg. Dat kan verschillend zijn: verdere onderlinge afstemming, ideeën ten aanzien van rapportage of teamoverleg, verdieping van de scholing, werken met de signaleringskaart, etcetera.
11. Meld de deelnemers waar literatuur is te vinden voor verdere verdieping.
12. Koppel terug aan de leidinggevende(n) wat de workshop heeft opgeroepen en bespreek welke eventuele vervolgstappen kunnen worden genomen. Bedenk dat ook de workshopleider nadere toelichting desgewenst kan geven.

Workshop werkschema

TIJD	WAT	WERKVORM	MATERIAAL	AANDACHTSPUNTEN
25 minuten	Welkom en introductie doelstelling workshop: leren over zingeving bij mensen met dementie, met en van elkaar; Top 10 lijstje maken wat in jouw leven belangrijk is en zin geeft.	Introductie, filmpje kijken/ lied beluisteren: reacties wat 'raakt' in tekst en beeld van filmpje Groepsgesprek Individuele opdracht Plenair noteren van een 'groeps top 10' op flapover Toelichting / gesprek	Naambordjes voor elke deelnemer (ingevuld) Beamer Laptop met powerpoint en internettoegang en geluidsboxen om filmpje te zien en lied te beluisteren Papier voor elke deelnemer om top 10 te noteren Flap-over en stift	Naambordjes en stift voor iedere deelnemer Check vooraf aansluiting en internettoegang Klaarzetten film in de powerpoint Oog voor inbreng elke deelnemer
30 (- 45) minuten	Presentatie zingeving bij mensen met dementie; Inventarisatie van associaties en beelden bij 'zingeving'. Beknopte aanduiding theorieën rondom zingeving, presentatie onderzoek met onderscheid zingevings behoeften – bronnen – coping, signaleringskaart	Inleiding docent en interactief gesprek met terugkoppeling en opvragen van voorbeelden op genoemde behoeften, bronnen en coping door deelnemers	Beamer Laptop met powerpoint en internettoegang Einde van de presentatie: uitreiken signaleringskaart	Goede afwisseling informatie en aanvulling door deelnemers. Inhoud presenteren en niet verzanden in discussie. Wel genoeg ruimte voor voorbeelden vertellen, zodat het concreet wordt.
5 minuten	Pauze			
10 minuten	Stilstaan bij verschillende fases in proces van dementie in relatie tot zingeving.	Plenaire bespreking		Checken herkenbaar-heid en per discipline bijdrage ten aanzien van aandachtspunten aan bod laten komen
10 minuten	Filmpje Naomi Feil bekijken en gezamenlijk bespreken: herkenning?	Groepsgesprek Aandachtspunten samen benoemen	Beamer Laptop met Powerpoint en internettoegang	Inbreng vanuit verschillende disciplines opvragen
15 minuten	Inventariseren tips en benoemen resultaten onderzoek: ideeën en wensen van verzorgenden en mantelzorgers.	Tips om elkaar te geven t.a.v. houding/ vaardigheden en omgaan met zingevings-behoeften, - bronnen en coping.	Flap-over: tips noteren	Inbreng vanuit verschillende disciplines. Wijzen op overzicht met tips in workshop- map met materiaal over zingeving, onderzoek en voorbeelden

20 (-45) minuten	Gezamenlijke ideeën over mogelijkheden voor vervolg: wat heb je als disciplines nodig van elkaar? Hoe samenwerken rondom zingeving? (bij voldoende tijd DVD en oefeningen) Suggesties noteren en afspraak wie meedenkt over vervolg	Reacties opvragen: hoe kan signalering aan de hand van deze categorieën een plek krijgen in rapportage, overleg en zorgplan? Korte uitwisseling in tweetallen om ideeën te noteren, daarna plenaire uitwisseling en groepsgesprek	Signaleringskaart voor elke deelnemer Post-its Flap-over (bij voldoende tijd DVD en werkbladen *Tja wat zal ik zeggen*)	Ieder noteert ideeën
5 minuten	Evaluatie: met één woord teruggeven hoe workshop is ervaren, vaststellen van een vervolgdatum in kleine groep en afsluiting met gedicht	'Verhaal van de workshop': vertellen door in kring te staan en één woord te noemen van moment/ gedachte die je mee neemt	Gedicht op powerpoint	Elke deelnemer noemt één woord ter evaluatie Concrete datum vaststellen

Presentatie Zingeving

Toelichting op de bijbehorende powerpoint presentatie:
Samen Zorgen voor Zin

Dia 1: Titelblad "Samen Zorgen voor Zin"

Deze dia kan voorafgaand aan de workshop open staan.
Bij de start heet je ieder welkom, noem je je naam en geef je aan dat de workshop is ontwikkeld in opdracht van het Expertisenetwerk Levensvragen en Ouderen, waarin een aantal organisaties samenwerken met zeer diverse achtergronden. Samen met een aantal fondsen vinden zij de inhoud van deze workshop, waarin resultaten van een nieuw onderzoek rondom zingeving en dementie worden gepresenteerd, belangrijk om zorgmedewerkers aan te bieden. Hopelijk is de ontdekking met elkaar dat het gehouden onderzoek inderdaad weer nieuwe impulsen geeft aan de zorg voor mensen met dementie.

Dia 2: Filmpje

"Graag wil ik beginnen met een klein filmpje. Dat kan helpen om even 'hier en nu' te komen en af te sluiten waar je misschien druk mee was. Besef dat je nu in een workshop bent waar je gaat nadenken over ouder worden en hoe de aandacht voor zingeving voor ieder die zorg geeft en ontvangt aan de orde is."

Start vervolgens het filmpje. Luister aandachtig.

Dia 3: Welkom

Als het filmpje is afgelopen, kijk je goed de kring rond om te peilen wat de beelden en de tekst van het lied bij ieder hebben opgeroepen. Geef ruimte om kort te reageren wat deelnemers raakt of welke gedachten al luisterend zijn boven gekomen. Onderstreep in het gesprek de betekenis die je als zorgmedewerker kunt hebben door te zorgen voor mensen die in grote mate afhankelijk zijn. Die betekenis kan in zogenaamd 'kleine dingen' groot zijn, zoals bijvoorbeeld de neus snuiten van iemand die niemand meer heeft en het zelf niet (meer) kan.

"Zo zitten we direct helemaal in het thema dat vandaag centraal staat: zingeving bij mensen met dementie. Nogmaals hartelijk welkom allemaal! Laten we een klein voorstelrondje doen: je noemt je naam (van tevoren genoteerd op een gevouwen A4tje en voor je neergezet) en functie. Handig voor mij als workshopleider om zo ieder even in beeld te hebben en wellicht ook voor een aantal deelnemers in het geval jullie elkaar niet kennen."

Dia 4: Zingeving

(Je klikt alleen het kopje aan op de dia met het woord 'zingeving'). "Ik ben benieuwd welke gedachten jullie al hebben over zingeving bij mensen met dementie. Begin gewoon maar eens met woorden te roepen die bij je opkomen. Associeer bij het woord 'zingeving'. Waar gaat het dan over? Er is geen goed of fout antwoord, dus vertel maar wat je erbij denkt. Wie mag ik het woord geven? "
Mocht niemand reageren, kies dan zelf een persoon uit en ga vervolgens met de klok mee, zodat een behoorlijk deel van de groep aan bod komt. Je kunt woorden verwachten als: normen en waarden, geloof, wat belangrijk is, hoe je in het leven staat, etcetera.

Waardeer elk antwoord en ga niet in discussie. Herhaal aan het eind van het rondje de woorden en geef aan dat het blijkbaar een begrip is dat verschillende beelden en gedachten oproept. Zingeving is breed.

(Klik de volgende zin op de dia aan). Hoe breed dat is kan blijken als ieder voor zichzelf een persoonlijke 'top 10' noteert en antwoord geeft op de vraag: "Wat jij het meest belangrijk vindt in jouw leven." (Dat kan gaan over mensen om je heen, hobby's, waarden, belangrijke momenten). "Wat maakt het voor jou de moeite waard om 's ochtends je bed uit te komen? Kortom: waar leef je voor?"

Ieder noteert voor zichzelf een top 10 lijstje. Maak duidelijk dat het er niet om gaat dat ieder straks alles in de groep vertelt. Iemand mag ook minder dan tien dingen noemen als het moeilijk blijkt om tien dingen op te sommen.

Na een paar minuten nodig je de deelnemers uit iets te noemen dat op het lijstje staat. Ieder moet voor zichzelf bedenken wat hij / zij wel of niet wil vertellen. Er zal ook overlap zijn in wat dan door deelnemers wordt gemeld. Op de flap-over schrijf je op wat de deelnemers inbrengen. Een zeer gevarieerde lijst met woorden als: gezin, familie, partner, vrienden, werk, sport, muziek, geloof, gezondheid, huisdieren, waardering, gezelligheid of een lijfspreuk / levensmotto. (Meestal komen er geen 'materiële' zaken als een huis, auto, bankstel. Kan aardig zijn om daar even op te attenderen!)

Noteer in elk geval een 'top 10' van deze groep en als iemand écht iets genoemd en genoteerd wil hebben, honoreer dat. Er is geen discussie over wat ieder inbrengt. Op sommige momenten misschien een vraag om even een voorbeeld te geven of een korte toelichting. Het levert op dat de groep elkaar in beeld krijgt, de verscheidenheid onderling ziet, persoonlijke zaken met elkaar deelt en dat er veel herkenning is en aanvulling. De lijstjes worden – zeker in de hoofden van de deelnemers – steeds groter. De ontdekking wordt zo gedaan dat er véél is in het leven dat belangrijk kan zijn! Na het indrukwekkende filmpje is het ook heerlijk zo in gesprek te raken en plezier te hebben in de dingen die worden genoemd. Zingeving is dus niet alleen iets 'zwaars', maar gaat juist ook over zaken die plezier (kunnen) geven. En ook niet onbelangrijk voor het vervolg van de workshop: door het gesprek ervaren de deelnemers onderlinge verbondenheid.

Geef als conclusie dat je kunt zien dat alles wat hier staat en belangrijk is duidelijk maakt waar

'zingeving' allemaal over kan gaan. Door het gesprek blijkt wel dat zingeving altijd subjectief is en past bij een unieke persoon die ieder is. Wat voor de een belangrijk is, daar heeft een ander niets mee. Zo verschillen mensen van elkaar. En tegelijk is er ook veel dat herkenning oproept en universeel lijkt: wat iedereen wel zou willen of naar verlangt.

(Klik de volgende vraag op de dia aan:) "Hoe ziet zo'n lijstje eruit voor iemand met dementie?" Je loopt met de groep de woorden langs die op de flap-over staan en vraagt bij elk woord of er een voorbeeld is of dit wel of niet belangrijk is voor één van de bewoners / cliënten. Wat blijkt: de situatie zal per persoon verschillen en een aantal woorden staat onder druk bij iemand met dementie (bijvoorbeeld of er nog een netwerk is van naasten, de gezondheid die te wensen over laat, beperkingen die er zijn), maar de behoefte of beleving van iemand met dementie kan dicht bij veel woorden zijn die op het lijstje staan. Op het eerste gezicht denk je bijvoorbeeld dat 'werk' voor iemand met dementie er niet toe doet, maar in de uitwisseling kan blijken dat iemand vaak vertelt over het werk dat is gedaan. Soms zelfs nog 'aan het werk' is (voorbeeld: iemand zit aan een bureau om te schrijven. Een ander wikkelt in krantenpapier 'de vis' om te verkopen, etcetera.) Ook kan het netwerk klein zijn of vrijwel weg zijn, maar in gedachten en beleving is 'moeder' nog helemaal aanwezig. Die is dus belangrijk en van betekenis.

Conclusie
Als het gaat om zingeving kunnen we ons in elkaar herkennen, als werkers én mensen met dementie.

"Maar we nemen onszelf mee in wie wij zijn en waar we op letten wat belangrijk kan zijn voor een ander. Daarbij heeft ieder in deze groep ook een eigen expertise en bijdrage in de zorgverlening. (Klik de volgende vraag op de dia aan en vraag:) "Waar let jij op – vanuit jouw discipline - om mensen met dementie hierbij te helpen?"

Er wordt informatie gedeeld over de specifieke inbreng van elke discipline en ieder denkt na hoe hij of zij wel of niet aandacht geeft aan de aspecten die nu aan de orde zijn gekomen en van belang blijken te zijn voor mensen met dementie. Probeer elke discipline aan bod te laten komen en stuur het zo dat de geestelijk verzorger als laatste het woord krijgt om aan te geven wat geestelijke verzorging als aandachtspunten kent. Het domein van de geestelijke verzorging is immers 'zingeving'. Zo is er een bruggetje naar het vervolg.

Dia 5: Een lange geschiedenis

"Over zingeving is ongelooflijk veel te vertellen. Er zijn immers vele eeuwenoude godsdiensten, geloven, levensbeschouwingen en filosofieën. Een geestelijk verzorger kan er jaren van studie aan wijden! Het terrein van de geestelijke verzorging in de zorg is jaren 'zingeving' geweest en is dat nog. Maar steeds duidelijker is wel geworden dat we met elkaar in de zorg verantwoordelijk zijn om aandacht te geven aan de zingeving van mensen die we zorg bieden. Dat kan niet het aandachtsterrein van maar één discipline zijn. Er zou dus heel veel over zingeving te vertellen zijn, maar ik zal het kort houden en uit de vele theorieën en ideeën een paar gedachten naar voren brengen, om vervolgens inzichten uit nieuw onderzoek vooral hier samen te bespreken.
Om duidelijk te maken dat zingeving niet alleen vanuit geestelijke verzorging wordt ingevuld, wil

ik wijzen op inbreng vanuit de psychologie. Ook psychologen hebben zich verdiept in 'zingeving', bijvoorbeeld de school van de zogenaamd 'existentieel' psychologen/ humanistische psychologen.

Viktor Frankl (foto tonen en geboorte- en sterfdatum) kan gezien worden als een grondlegger van de aandacht voor zingeving binnen de psychologie. Hier zien jullie Victor Frankl. Hij heeft een bijzondere levensgeschiedenis. Hij heeft in de Tweede Wereldoorlog in concentratiekampen gezeten, Theresienstadt en Auschwitz. Hij verloor daar zijn vrouw en familie. Daar ontdekte hij hoe belangrijk het is dat er tenminste één ding is waarvoor je leeft of die je leven betekenis geeft. In zijn eigen geschiedenis had hij zichzelf als opdracht gegeven een dagboekje bij te houden in het concentratiekamp en hij nam zich voor om de verschrikkingen te overleven én het dagboekje in zijn bezit te houden. Dat bracht hem tot het inzicht dat mensen over een geweldige motivatiekracht kunnen beschikken en de wil om betekenis aan hun leven te geven.

Zijn stelling is dat het streven van de mens naar betekenis de belangrijkste drijfveer is in het leven. Leven betekent dat je in uiteenlopende situaties – die je niet allemaal zelf kiest – telkens uitgedaagd wordt. Zijn stelling is dat iedereen een eigen opdracht of zending in zijn leven heeft. Iets 'waarvoor je gaat'. Zo ontwikkelde hij een theorie (en therapie, de logotherapie) dat ieder mens uiteindelijk een innerlijke drang heeft naar zingeving en dat zinloosheid voor ieder mens afschuwelijk is. Mocht je nieuwsgierig zijn, op youtube zijn meerdere lezingen van hem te vinden."

Dia 6: Ideeën van Frankl

"Daarom een paar citaten. Volgens Frankl is al ons handelen gericht op het voorkomen van zinloosheid en dus het vinden van zin. Je moet deze theorie zien als tegenhanger van een aantal psychoanalytische theorieën die destijds in zwang waren. Volgens Freud werd ons handelen bepaald door seksuele driften ('lust') en volgens Adler door machtsdriften (iedereen heeft behoefte aan een bepaalde mate van controle en macht). Maar volgens Frankl wordt ons handelen dus bepaald door een zoeken naar zin. Heeft wat ik doe betekenis? Doe ik er toe? In zijn ogen heeft ieders leven zin en is het onze taak in het leven om die zin te herkennen. Een uitdagende gedachte om dit ook te betrekken op mensen met dementie."

FACULTATIEF
Dia 7 - 9:

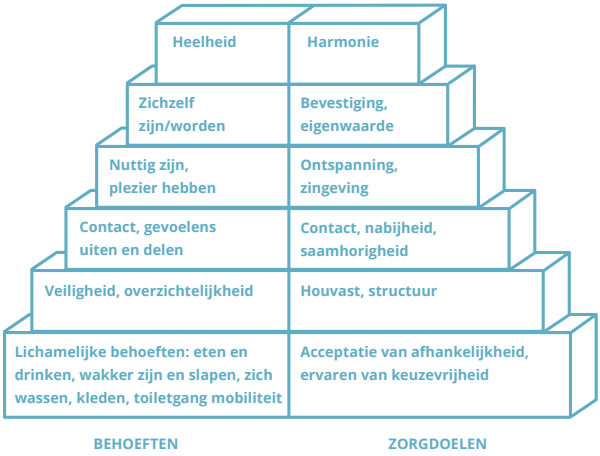
Teveel theorie nemen deelnemers niet gemakkelijk op. Het kan ook verwarrend zijn allerhande ideeën te horen waar je wellicht nog nooit van hebt gehoord. Om aansluiting te vinden bij wat in de opleiding is geleerd, kan stilgestaan worden bij de behoeftenpiramide van Maslow en dit te vergelijken met het proces dat zich afspeelt bij mensen met dementie. Weeg af of dit zinvol is of teveel tijd gaat kosten.

"Bij de humanistisch psychologen wordt zingeving meestal niet als zodanig genoemd, maar speelt het wel een rol. Denk bijvoorbeeld aan de piramide van Maslow. De piramide van Maslov toont de behoeften van mensen van de meest basale behoeften zoals lichamelijke behoeften (als eten en drinken) en veiligheid en zekerheid tot aan een behoefte aan zelfontplooiing. Aan deze laatste behoefte kan pas voldaan worden als eerst aan de meer basale behoeften is voldaan. Zelfontplooiing kan je

misschien zien als de meest ultieme vorm van zingeving, maar ook de behoefte aan waardering en erkenning en de behoefte aan sociaal contact en ten slotte de behoefte aan veiligheid en zekerheid hangen sterk samen met zingeving."

Dia 8-9: Cora van der Kooij

"Toch lijkt zingeving in al die jaren wel wat ondergesneeuwd geraakt door meer praktische stromingen zoals de cognitieve gedragstherapie. Pas in de jaren '90 van de vorige eeuw zie je weer de eerste artikelen verschijnen over het mogelijke nut van spiritualiteit bij psychotherapieën en ook bij de zorg voor mensen met dementie. De combinatie zingeving en dementie komt vanaf 2000 steeds meer naar voren. Uit die tijd stamt ook het zingevingsmodel van Cora van der Kooij. Op de dia zie je aan de linkerkant de piramide van Maslow en aan de rechterkant de vertaling van Cora van der Kooij naar mensen met dementie."



Maslovs behoeftenhiërarchie, aangepast aan de gevolgen van dementie (Van der Kooij 1999)

Wie meer wil lezen kan ook terecht bij *Op bezoek bij een dierbare met dementie*[1].

Dia 10: Definitie zingeving

"Maar wat is zingeving? Vele antwoorden zijn mogelijk. Wel zijn er een paar constante aspecten te noemen. Volgens Dittmann-Kohli en Westerhof (2000) [2] is zingeving tweeledig:

1. verlenen van betekenis aan hetgeen iemand overkomt.
2. doelgerichte vormgeving van de eigen levensloop.

Aan de ene kant heeft zingeving altijd te maken met jouw reactie op wat je overkomt in je leven. Je hebt immers lang niet overal invloed op en er overkomt je van alles wat je van te voren ook niet zo had gedacht en gepland. Denk alleen al aan het feit dat je dementie krijgt. Dat overkomt je.

Aan de andere kant heb je zelf een aandeel. Je maakt keuzes, je reageert en hebt ambities of plannen en probeert die te verwezenlijken. Soms ook geef je achteraf betekenis aan wat je hebt meegemaakt en benoemt daarin ook je eigen aandeel.

Deze omschrijving is natuurlijk erg breed en vrij abstract, maar belangrijk is dat je ziet dat er twee kanten in ieders leven zijn als het gaat om 'zingeving': wat je overkomt en wat je nastreeft."

FACULTATIEF
Dia's 11 en 12

Je kunt de twee aandachtspunten van Westerhof verder uitwerken. Dat kan helpen ter toelichting en als referentiekader voor de resultaten uit het onderzoek later in de presentatie, maar kan ook verwarrend werken als je later net weer even andere zingevingsbronnen noemt uit het recente onderzoek. Je kunt voor deze insteek kiezen als je de dia's 13 – 15 overslaat en direct doorgaat naar de resultaten van het onderzoek. Of je slaat deze dia's over en kiest voor dia's 13 – 15 om het begrip zingeving nog iets meer toe te lichten. Als je het helemaal beknopt wilt houden kun je ook direct naar dia 16 gaan.

"Westerhof heeft het daarom over zingevingsbronnen. Waar halen mensen hun zingeving uit? In onderzoek kwam hij hierbij tot zes verschillende bronnen van zingeving. Vijf bronnen van alledaagse zingeving die jullie hier zien en daarnaast 'existentiële zingeving' als zingevingsbron.

- Bij zingeving halen uit je Eigen persoon moet je denken aan persoonlijke groei, zelfacceptatie en het beleven van plezier en genot. In de piramide van Maslow hoort dit bij de bovenste treden.
- Bij zingeving halen uit Fysieke integriteit moet je denken aan zaken zoals gezondheid, lichamelijk functioneren, je uiterlijk. In de piramide van Maslow hoort dit bij de onderste trede.
- Materiële zekerheid bestaat uit het hebben van bijvoorbeeld bezittingen, financiële gezondheid, voldoen aan de basisbehoeften. In de piramide van Maslow zijn dat de onderste treden.
- Bij Activiteiten moet je denken aan nuttige productieve activiteiten, werk, creatieve activiteiten en plezierige activiteiten.
- Bij Verbondenheid moet je denken aan familiebanden, intimiteit, altruïsme en je herkennen in anderen voor wat betreft socio-politieke zaken (Het is fijn om onder gelijken te zijn).

Dia 12: Existentiële zingeving

"Onder existentiële zingeving vallen zaken als spiritualiteit, religie, gedachten over het leven, transcendentie en zaken als je verbonden voelen met natuur en kunst.

Westerhof en Kuin (2007) vonden in hun onderzoek dat existentiële zingeving belangrijk is voor ouderen. Er vindt volgens hen bij ouderen zelfs een verschuiving plaats van alledaagse zingeving (zeg maar onze 'top 10 lijstjes') naar existentiële zingeving. Dat hangt samen met het feit dat mensen door lichamelijke en/of geestelijke achteruitgang minder goed in staat zijn om andere zingevingsbronnen aan te boren. Door de verschuiving van alledaagse zingevingsbronnen naar existentiële zingeving kan een gevoel van welbevinden worden gehandhaafd, zelfs in confrontatie met verliezen die gepaard gaan met het toenemen der jaren. Denk bijvoorbeeld aan het verlies van gezondheid of aan dementie. Maar is dat ook teruggevonden in het huidige onderzoek?"

Dia 13 Citaat levensverhaal

"Een vaak geciteerde uitspraak is van de Hongaarse schrijver Georgý Konrad: 'Vraag iemand naar de zin van zijn leven en hij vertelt je zijn levensloop.' De vraag naar 'de zin van je leven' is veel te groot. Als ik jou dat had gevraagd aan het begin van deze bijeenkomst, had je ook niet geweten wat je zou moeten zeggen. Maar je hebt wel tien belangrijke dingen voor jezelf op kunnen schrijven. En achter dat lijstje van 10 zitten vele verhalen. Over ontmoetingen, ontdekkingen, op welke momenten je geniet van sport of muziek, etcetera. In het verhaal dat mensen vertellen wordt de zin van hun leven duidelijk. Daarin is ook te beluisteren wat hen is overkomen (in elk geval hoe ze dat zelf beleven), hoe ze hun eigen aandeel zien én hoe ze uiteindelijk betekenis geven aan hun leven, dat wil zeggen wat er werkelijk toe doet. Dus is het belangrijk om in de zorg de ander die je zorg biedt ook (enigszins) te kennen, zodat je weet wat er toe doet en belangrijk is voor diegene. Daar kun je in de zorg dan op aansluiten."

Dia 14 Kwaliteitstandaard Levensvragen

"Een indeling om verschillende aspecten van zingeving te benoemen is ook te vinden in de Kwaliteitstandaard Levensvragen[3]. Die standaard zal de komende jaren steeds meer richtinggevend worden als we spreken over kwaliteit van zorg. Tot die kwaliteit van zorg hoort ook de aandacht voor zingeving. De Universiteit voor Humanistiek deed onderzoek[4] onder cliënten in de ouderenzorg en kwam tot de volgende opsomming van aspecten van zingeving en vertaalde dit ook naar eenvoudige vragen, zodat je helder hebt waar het dan over kan gaan."

- **Doelgerichtheid:** *leef je ergens naar toe dat voor jou de moeite waard is?*
  (Denk aan wat Viktor Frankl aangaf!)
- **Eigenwaarde:** *vind je je jezelf de moeite waard?*
  (een belangrijk aandachtspunt. Denk aan het filmpje aan het begin: als je zo oud bent, hoe kijk je naar en denk je over jezelf?)
- **Competentie:** *heb je het gevoel dat je invloed hebt op je leven?*
  (geeft dus iets aan over je eigen aandeel)
- **Begrijpelijkheid:** *begrijp je wat je meemaakt in je leven?*
  (denk aan wat net gezegd is over dat veel je overkomt in je leven)
- **Verbondenheid:** *voel je je verbonden met anderen?*
  (het belang is duidelijk als je kijkt naar onze top 10 lijstjes!)

Dia 15 Alledaagse en omvattende zin

"Misschien helpt het ook een plaatje te zien van deze boom. Dat kan je helpen om onderscheid te zien in verschillende 'lagen' van zingeving. Je hebt de dingen die je direct kunt zien. Bijvoorbeeld waar iemand van geniet of mee bezig is, wat iemand blij maakt. Dat kun je 'alledaagse zin' noemen. Tegelijk wil iemand ook iets. Je hebt doelen om te doen, hoe klein soms ook. Hoe je de dag door wilt brengen of dat je ergens naar toe wilt lopen. Daarin zie je de 'doelgerichtheid' waar de Kwaliteitstandaard over spreekt. Zo kun je spreken over ergens 'zin in' hebben of 'zin hebben om'. Maar waarin je zin beleeft hangt ook samen met de meer omvattende zin of 'de zin van' je leven.

Bijvoorbeeld: je vindt het fijn om naar de kerkdienst te gaan ('zin om') en geniet van dat moment van samen zingen en de ontmoeting met anderen ('zin in') en welllicht de overdenking of preek. Maar dat hangt samen met het gegeven dat je gelovig in het leven staat en dat de kerkdienst voor jou een uiting is van je geloof. Daarin ervaar je de 'zin van' je leven. Zo hangt het 'alledaagse' vaak samen met diepe overtuigingen en waarden, die je lang niet altijd zo ziet en waar mensen soms zelf niet zo bewust van zien. Het is net als met die wortels van een boom: die zitten onder de oppervlakte!"

Dia 16: Existentiële zingeving

"Even terug naar Frankl en zijn 'existentiële zingeving'. De 'zin van' je leven kan samenhangen met geloof en religie, maar ook met de natuur of de kunst voortvloeien. Iets wat groter is dan jezelf en waar je deel van kunt uitmaken. Het is iets buiten je zelf wat uiteindelijk betekenis geeft aan je leven. En dat kan onder druk komen te staan bij het ouder worden. Want ouder worden heeft ook te maken met verlies en beperkingen. Verlies ook van mensen om je heen. En de vraag is hoe je in dat proces en in die levensfase toch een gevoel van welbevinden kunt houden. De gezondheid staat onder druk en dementie slaat toe. Hoe dan vanuit deze prachtige volzinnen en theorieën aandacht geven aan zingeving?"

Dia 17: Inleiding Onderzoeksresultaten

"Op de volgende dia's volgen de resultaten van het onderzoek op basis waarvan deze workshop is gebaseerd. Er zijn verschillende groepsgesprekken gevoerd met mensen met dementie, hun mantelzorgers en behandelaars, geestelijk verzorgers, verzorgenden en activiteitenbegeleiders en die hebben geleid tot een nieuwe manier om aspecten van zingeving te ordenen."

Dia 18: Zorgen voor zin bij mensen met dementie

"Die ordening levert het volgende op. Onderscheid in *zingevingsbehoeften, - bronnen* en de manier waarop mensen met de dementie omgaan, de *coping*. Ik geef een toelichting vanuit het onderzoek, maar het mooiste is als we samen ontdekken waar het dan over gaat en welke situaties het oproept in jullie werk om te herkennen dat dit niet alleen maar een mooie theoretische indeling is, maar jullie ook handvatten kan bieden om deze momenten te herkennen en dus woorden te hebben om te benoemen dát je op zo'n moment aandacht aan zingeving kunt geven."

Dia 19: Zingevingsbehoeften

"We starten bij de behoeften. Dat zullen er vier zijn. Ik laat telkens een woord zien en vraag dan wat dit direct bij jullie oproept en vraag om voorbeelden uit jullie eigen praktijk. Dat is ook leuk om dan vanuit verschillende disciplines hierbij iets te horen. Ik hoop dat de woorden vooral herkenning oproepen en dat jullie misschien wel het idee hebben dat het 'open deuren' zijn. Bedenk dan dat het uiteindelijk jullie kan helpen in het benoemen van wat zingeving is en hoe je daar in de zorg bij stil kunt staan. Jullie starten telkens met wat het woord oproept en geven voorbeelden en daarna geef ik aan wat er in de gesprekken in het kader van het onderzoek naar boven kwam."

Verbondenheid met anderen
"Verbondenheid met anderen betreft in eerste instantie naasten, maar ook verbondenheid tussen medewerkers en bewoners speelt een rol. Bij het voortschrijden van de dementie uit verbondenheid zich steeds meer in de behoefte aan veiligheid, liefde voelen en samen zijn. Bij de mensen met beginnende dementie geeft het veel waarde om onder lotgenoten te zijn: mensen die begrijpen waar je tegenaan loopt en bij wie je je niet hoeft te schamen. Bij de mensen in een meer gevorderd stadium wordt de verbondenheid meer gevoed vanuit een wat vager "ik ken jou"-gedachte. Uit de focusgroep van verzorgenden en die van hulpverleners kwam naar voren dat het belangrijk is om het gemeenschapsgevoel in de huiskamer te stimuleren en bewoners elkaar zoveel mogelijk te laten helpen/ondersteunen (meer nog dan dat zij door de verpleging ondersteund/geholpen worden). Voor de verzorging ligt hier dus een driedubbele taak: het ondersteunen van verbondenheid tussen bewoners en familieleden, tussen bewoners onderling en tussen bewoners en henzelf.

Een mooi alledaags voorbeeld van verbondenheid kan zo'n uitspraak van een bewoner zijn, die je begroet en zegt: "Ik ben blij dat ik je zie"."

Autonomie / zelfstandigheid

"Verlies van autonomie vormt de grootste angst voor mensen met dementie, maar ook de verwachting van de toekomst. Veel mantelzorgers merken dat iemand met dementie zo zelfstandig mogelijk wil zijn, maar dat de confrontatie met falen leidt tot schaamte en gezichtsverlies. Tegelijk voelen mantelzorgers zich vaak behoorlijk schuldig over het feit dat ze veel achter de schermen moeten regelen. Die combinatie legt een zware druk op zowel de mensen met dementie als op hun naasten, met name bij partners. Mantelzorgers proberen – daarin begeleid door verzorgenden en hulpverleners – hun autonomie te bevorderen door zo creatief mogelijk hun zelfstandigheid te ondersteunen en zich daarbij vooral te richten op wat iemand (nog) wel kan. Tegelijkertijd is dit voor veel mantelzorgers moeilijk, omdat zij hierbij regelmatig hun eigen verwachtingen moeten bijstellen en geneigd kunnen zijn om de ander te gaan verbeteren. Samenwerking tussen verpleging en bewoners is zeer gewenst. De hulpverleners geven daarbij aan dat het belangrijk is om oog te hebben voor veranderingen in de zelfstandigheid van bewoners en de benadering daarop aan te passen. Mensen met dementie maken de kans zich zo zelfstandig mogelijk te voelen, wanneer zij zo onopvallend mogelijk worden geholpen. Bijvoorbeeld door kleding vast in de juiste volgorde te leggen, zodat hier geen fouten mee gemaakt kunnen worden.

Die zelfstandigheid kan in kleine dingen tot uiting komen. Om aan te geven wat je wilt eten of zelfs het zélf willen vasthouden van de lepel, ook al gaat het eten nog zo moeilijk. Het betekent wel eindeloos veel geduld hebben als zorgverlener!"

Gelijkwaardigheid

"Autonomie hangt samen met 'gelijkwaardigheid'. Mensen met dementie geven aan dat ze zich vaak niet meer mee voelen tellen en mantelzorgers zeggen dat zij zich regelmatig als een soort supermens moeten gedragen (iemand die alles oplost, alles weet, alles kan en alles overneemt). Hierdoor raakt de gevoelde balans van gelijkwaardigheid verstoord; zowel mensen met dementie als mantelzorgers voelen zich hier ongelukkig door. Sommige naasten proberen dit op te lossen door juist gebruik te maken van de expertise van de ander. Een echtgenote vertelde dat zij haar man, die niet meer zelfstandig auto mag rijden, op laat treden als "levende TomTom". Een dochter vertelde dat ze haar moeder regelmatig om advies vraagt bij hun gezamenlijke hobby kaarten maken. Toch is ook een dergelijke creatieve aanpak geen garantie voor succes; dat leidt bij veel mantelzorgers tot constant schipperen en op eieren lopen.

Een mooi voorbeeld van gelijkwaardigheid kan het samen fietsen zijn in een duo-fiets. Belangrijk om zulke momenten te zoeken en aan te bieden.

De noodzakelijke hulp die mantelzorgers moeten bieden zet het gevoel van gelijkwaardigheid wel onder druk. Het verlangen naar meer momenten van ervaren gelijkwaardigheid is echter groot, zowel bij mensen met dementie als hun mantelzorgers. Wederkerigheid in een relatie bevordert een gevoel van gelijkwaardigheid. Verzorgenden en hulpverleners kunnen de waarde hiervan ontdekken wanneer zij zelf meer zin in hun leven ervaren doordat mensen met dementie zich door hen laten helpen. Wanneer zij zich omgekeerd kwetsbaar op durven stellen, zijn mensen met dementie op hun beurt ook in de gelegenheid hen te helpen. Bewoners die elkaar een complimentje geven of helpen bijvoorbeeld, ervaren daarin dat zij van betekenis mogen zijn. Verzorgenden kunnen dan ook proberen

dit te stimuleren en naasten te ondersteunen om wederkerigheid in de relatie terug te brengen. Zo was er een echtgenoot die altijd wegliep bij zijn vrouw wanneer zijn emoties hem te veel werden. De verzorgende vroeg aan hem of hij het aandurfde op zo'n moment een keer toch bij zijn vrouw te blijven. Toen hij dat vervolgens deed, sloeg zijn vrouw haar arm om hem heen en troostte hem."

Rol behouden

"Gelijkwaardigheid hangt sterk samen met het 'behouden van je rol'. Iedereen heeft meerdere rollen in het leven (vader/echtgenote/werknemer/sporter/politiek betrokkene/ kerklid etcetera). Veel mensen ervaren na de diagnose dementie dat zij enkel nog de rol van hulpbehoevende overhouden. Een mevrouw vertelde dat ze nog steeds naar manieren zoekt waarin ze de moeder van haar kinderen is, maar dat ze het gevoel heeft dat de rollen zijn omgedraaid. Veel mannen geven aan dat ze hun eigenwaarde halen uit het werk dat ze gedaan hebben. Dat staat soms in schril contrast met hun huidige afhankelijkheid. Tegelijkertijd ontdekken veel deelnemers ook nieuwe rollen. Zo geven meerdere mannen met dementie aan dat ze nu meer in het huishouden helpen omdat hun partner dit om lichamelijke redenen niet meer kan (hangt samen met gevoel van gelijkwaardigheid). Partners worstelen er vaak mee om hun partner met dementie weer/nog als partner te zien. Toch verlangen mensen met dementie hier wel naar. Voor kinderen is het doorgaans makkelijker om hun vader of moeder weer in de rol van vader of moeder te bevestigen, hoewel er altijd wrijving is met de afhankelijkheid van de ander. Verzorgenden proberen eveneens gebruik te maken van oude rollen van bewoners, bijvoorbeeld door hen aan te spreken op zaken die belangrijk voor hen waren; informatie van familie is hierbij erg belangrijk. Ook proberen verzorgenden familieleden te helpen bij het vasthouden van vertrouwde rollen zoals in het eerder genoemde voorbeeld van de man die getroost werd door zijn vrouw; daarmee was zij weer even echt zijn partner.

Belangrijk is dus de bewoner te kennen en te weten welke 'rol' voor hem of haar belangrijk is. Soms is dat heel duidelijk als 'moeder van', soms kost het wat meer moeite. Zoals die man die altijd de strijd aanging bij het aankleden in de ochtend. Een verzorgende 'ontdekte' dat hij leraar Engels was geweest en ging Engels met hem praten. Het werd een feestje. Aankleden ging als het ware tussen de gesprekken door."

Dia 20: Zingevingsbronnen

De net benoemde behoeften zijn herkenbaar in de zorgpraktijk van alledag. Tegelijk proberen mensen het vol te houden en 'overeind' te blijven. Wat geeft hen kracht en wat zijn voor hen bronnen om uit te putten? Naast behoeften zijn er ook bronnen te benoemen.

Gezondheid

"Voor een groot aantal mensen met beginnende dementie is gezondheid erg belangrijk, niet alleen lichamelijk, maar vooral ook geestelijk. Zij maken zich wat dat betreft flinke zorgen om de toekomst en proberen daar niet teveel aan te denken. Met allerlei hulpmiddelen proberen ze de dementie te vertragen.

Voor mensen met matig gevorderde dementie is gezondheid eveneens belangrijk, zeker ook omdat zij zich bewust zijn van het feit dat ze ouder zijn. Ze voelen zich lichamelijk gezond en zijn vooral blij dat ze nog goed 'bij de tijd' zijn. Ze voelen zich bevoorrecht dat ze nog zo goed gezond zijn.
Opvallend genoeg komt dit thema niet in alle groepen ter sprake (stond het ook op de top 10 lijstjes? Ook hier valt op dat werkers in de zorg gezondheid lang niet altijd noemen bij hun top 10…)

Bedenk dat gezondheid breder is dan alleen 'niet ziek zijn' en aandacht voor de lichamelijke en medische verzorging. Gezondheid heeft ook te maken met de vraag of je kunt functioneren op een manier die bij je past. Vraag ernaar hoe mensen dit zelf beleven. Dat kan nog wel eens anders zijn dan je zelf denkt. In een gespreksgroep bijvoorbeeld gaat het over 'gezondheid'. Ieder voelt zich gezond, zo blijkt, en 'is gelukkig nog bij de tijd'. Vijf deelnemers zitten in een rolstoel en iedereen heeft dementie…

Religie / spiritualiteit
"Ook al komt niet iedereen meer in de kerk, toch is het geloof voor veel mensen met beginnende dementie een belangrijk houvast in het leven. De tradities maken het tot iets vertrouwds en men houdt het contact met andere mensen waardoor men deel blijft uitmaken van de gemeenschap. Maar het is tegelijk iets dat door het leven heen een deel van hen zelf is geworden.
In de zorg blijkt vaak welke rituelen mensen houvast bieden. Belangrijk is om die te kennen van mensen: lezen uit de bijbel, gebed ('Onze Vader'), bidden van een rozenkrans, naar een kerkdienst of viering gaan, zingen. Het zijn momenten van contact en communicatie, maar zijn voor bewoners/ cliënten ook een bron om in hun leven zin te ervaren."

Niet altijd komt geloof ter sprake. (Check of er wellicht ervaringen zijn met mensen van niet-Nederlandse afkomst en andere culturele en levensbeschouwelijke achtergronden. Wat zijn voorbeelden van rituelen die je in beeld moet hebben in de zorg voor mensen die Hindoe zijn of Moslim?) Het kan ook meer gaan over het vinden van rust in kleine zaken als de natuur.

Transcendentie / Groter bewustzijn
"Mensen met dementie geven aan dat zij zich sinds hun dementie meer bewust zijn van dingen waar zij vroeger niet zo op letten. Ze voelen zich meer verbonden met de natuur, kunnen als het ware genieten van het groeiende gras of de schoonheid van de wereld om hen heen. Hiermee samenhangend geven meerdere deelnemers aan dat zij dichter bij hun gevoel zijn dan vroeger. Een mantelzorger vertelde dat ze haar vader tegenwoordig wel eens op een bankje bij het park tegenkomt waar hij enkel voor zich uit staart en geniet van de natuur. Aanvankelijk schrok ze hier van. Later beschouwde ze dit als bijzonder waardevol voor hem. Een andere dochter gaf aan dat haar moeder tegenwoordig veel meer kan genieten van een bos bloemen. Over het algemeen is de ervaring dat mensen met dementie dieper kunnen genieten van kleine dingen dan voorheen. Ook het ophalen van herinneringen is voor hen belangrijk. Maak daar dus ruimte voor. Je leert de ander weer een beetje beter kennen en kunt horen wat belangrijk voor hem of haar is."

Dia 21: Coping

"Mensen met dementie voelen dat ze steeds meer de regie over hun leven kwijtraken en afhankelijker worden van hun omgeving. In relatie met anderen gaan ze zich steeds vaker de mindere voelen. Dat zorgt voor momenten van opstandigheid, vooral wanneer ze dingen niet kunnen vinden of dingen niet meer lukken en ze weten dat dit komt door dementie. Maar ook wanneer ze over alles rekenschap moeten afleggen en ze het gevoel hebben dat 'iedereen alles' voor hen beslist. Ze voelen zich dan niet meer serieus genomen: het zijn anderen die bepalen dat zij niet meer op de fiets mogen, dat ze toch echt aan een verzorgingshuis moeten denken, dat ze hun rijbewijs moeten inleveren, dat ze niet meer zomaar een stukje mogen lopen. Dat voelt als een enorme aantasting van hun zelfstandigheid.

De deelnemers met beginnende dementie gaven gelukkig duidelijke coping strategieën aan om hun zingeving te behouden. Er is een onderscheid te maken in de strijd aangaan met de dementie, het lager stellen van doelen en het bezig blijven met wat je nog kunt. Daarmee proberen ze (ervaren) gelijkwaardigheid en autonomie zoveel mogelijk overeind te houden en de eigen rol te behouden of aan te passen bij een alsmaar voortschrijdende dementie."

De strijd aangaan met de dementie
"Meerdere deelnemers geven aan dat zij met hulpmiddeltjes de strijd aangaan met de dementie. Door vergeetachtigheid raakt iemand zijn houvast kwijt. Je weet dan niet meer wat je moet gaan doen, wat je hebt gedaan of welke dag het is. Het bijhouden van een agenda maakt minder afhankelijk van anderen. Dat geldt ook voor kleine briefjes ter herinnering: "Als ik boodschappen ga doen dan maakt mijn vrouw een briefje en dan probeer ik het briefje de hele weg uit mijn hoofd te leren. In de winkel doe ik dan uit mijn hoofd de boodschappen en pas daarna kijk ik op het briefje wat ik vergeten ben." Het schrijven van een dagboek helpt tevens bij het relativeren van paniekmomenten: bij het teruglezen van eerdere zaken blijkt de uitkomst vaak mee te vallen. Bovendien leer je jezelf erdoor kennen. Ook het doen van kruiswoordpuzzels, het maken van muziek en het in contact komen met andere mensen scharen zij onder de noemer van de strijd tegen de dementie, in de hoop dat het de achteruitgang wat zal vertragen. Het is belangrijk hun strijd te onderkennen en erkennen. Die strijd kan lang doorgaan. Het is bijvoorbeeld ook te merken in het verzet van mensen om zich te laten helpen."

Doelen lager stellen
"Door de hogere leeftijd en slechtere geestelijke en lichamelijke gezondheid lopen mensen met dementie vaak tegen dingen aan die niet meer lukken. "Zeker als je ouder bent zul je goed moeten uitkienen wat je nog wel kan en wat niet meer, hoe ver dat je bent in de dementie," merkt een deelnemer op. Er komt een moment dat men de strijd laat varen en de situatie accepteert: "Mensen moeten gewoon maar alles over zich heen laten komen. Je moet gewoon gezond leven met je familie. De rest is bijzaak." Men stelt zijn doelen bij, de dingen worden dichter bij huis gezocht: "Ik hoef niet meer de wereld te zien, de wereld komt wel bij mij." Het lopen achter een rollator is een vanzelfsprekend, maar tegelijk treffend voorbeeld. Je geeft het op om te proberen 'los' te lopen en geeft je eraan over dat je zo'n hulpmiddel nodig hebt om nog ergens naar toe te kunnen.

Het blijkt tevens dat het leven van de kinderen en kleinkinderen een duidelijk grotere plaats in gaat nemen dan het eigen leven: "Het gaat er vooral om dat zij het goed hebben". Het is belangrijk dat de naaste omgeving deze beweging meemaakt en waardeert."

Bezig blijven met wat je nog kunt
"Veel deelnemers aan ons onderzoek ervaren niet alleen zelf dat ze duidelijk minder kunnen dan vroeger, ze merken ook dat hun omgeving vaak vindt dat ze dingen niet meer kunnen. Daar voelen ze zich niet prettig bij. "Ik vind het ontzettend leuk als ze boodschappen komen doen, maar ze moeten niet denken dat moeder niets meer kan en overal hulp bij nodig heeft," zegt de een. "Dat vind ik ook vervelend, dan denk ik 'ben ik al zo ver?'" "Ze mogen wel zorgzaam zijn, maar niet te. Anders voel je je zo gehandicapt", vult een ander aan. Het is belangrijk hen de tijd en de ruimte te geven om zoveel mogelijk de dingen zelf en op hun manier te doen.

Deelnemers zoeken naar manieren om zich nog tot iets in staat te voelen: iets doen op de computer, wandelen, het schrijven van verhalen, het helpen van anderen, het luisteren naar anderen. Ze vinden er de bevestiging in van hun identiteit, dat ze ondanks de dementie nog steeds zijn wie ze zijn en altijd waren. Het vergt geduld, maar levert tegelijk zoveel op als je de ander de ruimte geeft zélf dingen te proberen of te doen."

Dia 22: Uitspraken

Enkele uitspraken uit het onderzoek, die duidelijk maken wat je kunt horen als mensen spreken over hun 'coping'.

- "Ik heb er heel lang mee gedobberd, ik vind het heel erg dat ik het heb omdat ik weet wat voor een toekomst dat ik heb. Dat vind ik vreselijk. Je kunt niet leven als je daar de hele tijd aan denkt. Als anderen te horen krijgen dat ze dementie hebben dan denk ik: "Wat een arm mens."
- "Mensen moeten gewoon maar alles over zich heen laten komen. Je moet gewoon een gezond leven hebben met je familie. De rest is bijzaak."
- "Soms probeer ik nog eens iets in vier talen in steno te vertalen en als dat dan nog lukt dan maakt me dat zo gelukkig. Dan denk ik: "dat kan ik nog."

Probeer eens met deze ogen naar de mensen te kijken voor wie je zorgt. Wat is hun manier van omgaan met de ziekte? En op welke manier kun je hen hierin ondersteunen? Hoe praat je hierover met naasten? Informatie kan geweldig helpen om als omstanders beter te reageren!

Dia 23: Uitdagingen voor zingeving bij dementie

"We zetten de uitdagingen eens op een rij die er zijn bij het ondersteunen van zingeving bij mensen met dementie.

Mensen met dementie worden steeds afhankelijker van hun omgeving. Dat bijt met de zingevingsbron autonomie en zorgt ervoor dat mensen voor hun zingeving afhankelijker zijn van hun omgeving. Het geeft je dus een behoorlijke *verantwoordelijkheid***.**

Zoals eerder al genoemd werd, zorgen ziekte en kwetsbaarheid ervoor dat bepaalde bronnen van zingeving je worden ontnomen. Dat gebeurt sowieso al bij het ouder worden (denk bijvoorbeeld aan het stoppen met werken of het niet meer in staat zijn om anderen te helpen met bepaalde zaken). Door dementie kunnen mensen veel dingen niet meer die ze vroeger wel konden en het vormt dus een uitdaging om mensen zoveel mogelijk hun oude rollen te laten behouden, zich autonoom te (laten) voelen en zich gelijkwaardig te voelen. Er zullen nieuwe vormen moeten worden gevonden om deze zingevingsbronnen te kunnen aanboren.

Tegelijkertijd zul je er oog voor moeten hebben wanneer andere zaken opeens belangrijker worden. Ken daarom iemands levensgeschiedenis, maar besef dat het kan zijn dat bepaalde andere zaken (bijvoorbeeld het geloof of het moederschap) opeens belangrijker of juist minder belangrijk worden als gevolg van dementie. Soms komen ook oude zaken weer boven.

Het is soms laveren tussen wat verschillende bewoners belangrijk vinden voor hun zingeving. Hierbij zul je soms wat diplomatiek te werk moeten gaan en creatieve oplossingen zien te vinden om conflicten tussen bewoners te voorkomen. Denk bijvoorbeeld aan een bewoonster die graag haar moedergevoelens wil tonen aan haar poppen en een andere bewoonster die hier furieus op reageert omdat ze geconfronteerd wordt met dit 'ongepaste' gedrag (en mogelijk angst heeft dat ze in de toekomst zelf zo wordt). Hoe kijk je trouwens als medewerker aan tegen een bewoner met een pop in haar armen?

Ten slotte is het bij mensen in een ver gevorderd stadium van dementie moeilijk om te herkennen of je goed bezig bent. Op het filmpje na de pauze zie je hiervan een mooi voorbeeld."

Dia 24: Signaleringskaart

"Al deze theorie die uit het onderzoek naar voren komt en de vele voorbeelden in de verhalen van de groepen die deelnamen aan het onderzoek én jullie eigen voorbeelden leiden tot uiteindelijk tot een eenvoudige 'signaleringskaart'. Kijk eens naar deze 'signaleringskaart' en houdt de termen in je achterhoofd wat er voor een bewoner aan de orde is als het gaat om de zingevingsbehoeften, de bronnen en de coping. Als je vandaaruit luistert, kijkt en zorg verleent, ga je vast nog meer zien en opmerken. Bovendien kan het een hulpmiddel worden voor het rapporteren van wat je waarneemt en hebt meegemaakt met een bewoner. Het kan je woorden geven om de aandacht voor zingeving verder in de zorg een plek te geven en elkaar op aan te spreken en elkaar in op te zoeken of je de juiste zorg en begeleiding geeft. Sluit de zorg werkelijk aan op wie de ander is en diens behoeften?"

Op deze dia staat het overzichtelijk bij elkaar wat je een 'signaleringskaart' kunt noemen:

In kaart brengen van:

- Zingevingsbehoeften : wat ervaart de cliënt?
- Zingevingsbronnen: wat is voor de cliënt belangrijk?
- Zingevingscoping: hoe gaat de cliënt om met dementie?

(Je kunt de signaleringskaart uitdelen, waarop de onderverdeling nog iets nauwkeuriger staat aangegeven dan op deze dia. **Zie de bijlage**.)
En dan is er eerst tijd voor een korte pauze!

Dia 25: Pauze

Dia 26: Signaleringskaart en fasen in dementie

"Rondom de afstemming met de bewoner is het natuurlijk belangrijk ook in de gaten te houden in welke fase iemand verkeert. Een handige richtingwijzer hiervoor komt uit *In gesprek met mensen met dementie*[5]. Daar staan we nu niet lang bij stil, omdat dit (hopelijk) bekend is in jullie benadering. Maar wel belangrijk om dit voortdurend in de gaten te houden en zo ook even te zien hoe je tot in een vergevorderd stadium wel degelijk aan kunt sluiten op zingeving, bijvoorbeeld door de levensbeschouwelijke achtergrond van iemand te kennen en daar belevingsgericht op af te stemmen.

FACULTATIEF

(Eventueel toch ter toelichting en uit te reiken de **bijlage Fasen van dementie**): "In de belevingsgerichte zorg wordt gesproken van vier fasen bij dementie. Volgens Marie-Élise van den Brandt, een psycholoog die bij het onderzoek betrokken is geweest en veel kennis heeft van 'werken met levensverhalen', is er ook een duidelijke faseverdeling zichtbaar bij het bieden van zingeving in gesprekken met mensen met dementie.

- Mensen in het stadium van het **bedreigde ik** (het beginstadium van dementie) kunnen nog goed meedenken en meepraten over hun zingeving. De citaten die jullie eerder voorbij zagen komen, kwamen vooral van mensen in dit stadium.
- Mensen in het stadium van het **verdwaalde ik**, kunnen niet meer zo goed over een abstract onderwerp als zingeving nadenken, maar zijn nog wel in staat om er over mee te praten zolang dit maar op een concrete manier gebeurt. Ook kunnen zij meedoen met bepaalde rituelen bijvoorbeeld.
- Voor mensen in het stadium van het **verborgen ik** is het niet meer mogelijk om er over mee te praten. Zij zullen vooral met rituelen mee moeten doen en op andere manieren meedoen met zaken die hun gevoel van verbondenheid, autonomie, etcetera versterken. Dat gaan we zo bekijken in een filmpje.
- Bij mensen in het stadium van het **verzonken ik** gaat het vooral om het meevoelen van rituelen en vertrouwde liedjes.

Bij dementie beslaat zingeving dus het traject van meedenken tot meevoelen: Het weten dat je er mag zijn, gezien en gehoord worden, erkenning van wie je bent (in deze fase en op dit moment)."
Zingevingsbehoefte, zingevingsbronnen en zingevingscoping in relatie tot fasen van dementie:

- Bedreigde ik — mee-denken en mee-praten
- Verdwaalde ik — mee-denken en mee-doen
- Verborgen ik — mee-doen en mee-genomen worden
- Verzonken ik — proberen mee te voelen

Dia 27: Filmpje

Na alle uitwisseling en gesprek is het goed even naar de praktijk te kijken en daarover na te denken. Kijk naar een filmpje van Naomi Feil.

"Ik nodig je uit om te reageren. Wat zie je? Wat is nodig om zó te begeleiden? Natuurlijk tijd en geduld, maar wat zie je nog meer? (reacties opvragen). Het gaat er dus echt om de ander te kennen, echt aan te voelen wat de ander aangeeft en meegaan in de beweging. Mooi is als je dan ook de liedjes kent die voor iemand belangrijk zijn. En geef niet op als je merkt dat er een keer géén reactie komt. Niets moet, maar er kán iets gebeuren en dan is het een gouden moment!"

Dia 28: Tips

"Veel is besproken en gedeeld. Tijd om op een rij te zetten welke tips we op deze manier elkaar hebben gegeven. Op de flap-over kunnen we met een trefwoord een aantal aanduiden. In de map zitten maar liefst 15 tips op een rij. Belangrijk is vooral om elkaar te attenderen op wat wij belangrijk vinden. Die 15 tips zullen deels overlappen, deels aanvullend zijn." **(voor de tips: zie bijlage)**

FACULTATIEF
Dia 29 - 31: Tips uit het onderzoek

Het kan zijn dat er al zoveel waardevolle tips worden genoemd, dat de tips die uit het onderzoek naar voren komen teveel worden en ook wellicht herhaling zijn van wat al gezegd is. Filter eruit wat je ter aanvulling nog onder de aandacht zou willen brengen, met name wat voor mantelzorgers aan de orde is en wat die onder de aandacht willen brengen.

Verzorgenden
"Uit het onderzoek kwam een aantal tips van verzorgenden en mantelzorgers en de wensen die zij en de mensen met dementie uitspraken in de gespreksgroepen.

Verzorgenden gaven het belang aan om er even echt te zijn voor een ander. Je moet niet in je hoofd bezig zijn met andere bewoners of wat je nog moet doen. Er moet even sprake zijn van echt contact. Zeker wanneer mensen verder weg zijn in de dementie. (Zoals in het filmpje duidelijk was te zien. Aanvankelijk was er niet echt contact, maar op een gegeven moment vond de oude mevrouw Naomi Feil.)

Neem de ander serieus en benoem wat je vermoedt waar de ander mee zit. Ook op de momenten dat iemand veel verdriet heeft. Het benoemen maakt dat je dit met elkaar kunt delen, dat de ander zich getroost en begrepen voelt en de ervaring opdoet te mogen zijn wie die is. Op die manier kan aandacht helpend zijn.

Het bevestigen van oude rollen werd door de verzorgenden herkend. Het is absoluut nuttig om te weten uit welke rollen iemand zijn eigenwaarde altijd haalde. Vervolgens is de uitdaging om op een creatieve manier ervoor te zorgen dat iemand deze rollen nog zo goed mogelijk kan uitvoeren of erkend wordt in deze rollen. Je snapt gedrag of uitspraken van iemand beter als je de verbinding met die 'rollen' die iemand heeft of heeft gehad kunt leggen.

Mee daardoor werd door verzorgenden aangegeven dat veel zingevingsbronnen het meest tot hun recht komen in het contact met familie en naasten. Vooral omdat zij zo vertrouwd zijn met de bewoners en hen vaak al lang kennen. Dat is aan de ene kant moeilijk (ze blijven vaak vergelijken met 'vroeger' en voelen de pijn van de verandering en dat iemand 'anders' is geworden) maar aan de andere kant juist een belangrijke informatiebron en ingang voor het contact. Door de verbinding met 'vroeger' te leggen zorgen ze voor continuïteit. Het is dus belangrijk hen hierbij zoveel mogelijk te ondersteunen.

Ten slotte vertelden de verzorgenden dat het helpt wanneer bewoners vrijwilligerswerk kunnen doen, taken en werkzaamheden krijgen, in een werkplaats werken of elkaar helpen. Op deze manier kunnen zij zich weer nuttiger voelen. De balans van gelijkwaardigheid wordt weer een beetje hersteld. Het is dus fijn om dingen te doen te hebben."

Mantelzorgers

"Mantelzorgers gaven aan dat het echt belangrijk is dat je blijft zien wat iemand nog wel kan en dat je daar de nadruk op legt. Dit sluit aan op de zingevingscoping die mensen met dementie zelf noemden: je bezig houden met wat nog kan!

Om mensen het gevoel te geven (nog) vaardig te zijn kun je telkens proberen hen op een onzichtbare manier te helpen. Daarnaast dien je alert erop te zijn om hen niet teveel te confronteren met je vragen of opmerkingen. (Zie hiervoor ook de gesprekstips in de uitgave *In gesprek met mensen met dementie* [5]. Immers: zo makkelijk stellen we vragen die confronterend blijken omdat het vragen zijn naar feiten en niet naar meningen of beleving.)
Ook helpt het om af en toe zelf om hulp of informatie te vragen en jezelf daarmee kwetsbaar op te stellen. Spreek de bewoner/cliënt aan als je 'raadgever' die jou informatie kan geven of een goed advies.

Voor mantelzorgers kan het prettig zijn zoveel mogelijk zaken samen te doen. Tegelijk doet het ertoe om de zelfstandigheid waar mogelijk te stimuleren, zodat iemand zich nog vaardig voelt. Bij al deze zaken is creativiteit dus onmisbaar!
Veel mensen met dementie voelen zich als kleine kinderen behandeld. Daarom is het zo wezenlijk hen echt serieus te nemen en hen te zien als mensen die nog steeds veel in hun mars hebben, ook al komt dit er niet altijd meer uit (zonder hen daarbij te overschatten natuurlijk).
Mantelzorgers gaven aan dat ze van hun naaste met dementie hadden geleerd om wat meer in het hier en nu te leven. Bij mensen met dementie is dat met name van belang, omdat zij bijvoorbeeld een verminderde oriëntatie in tijd hebben en wel in het hier en nu móeten leven (zelfs al leven zij in het verleden).
Veel tips zijn er voor mantelzorgers te vinden in het al genoemde boekje *Op bezoek bij een dierbare met dementie*[1]."

Dia 31: Wensen

"Ten slotte nog enkele wensen van mensen met dementie, mantelzorgers en verzorgenden, zoals uit het onderzoek naar voren komt.

Mensen met dementie gaven vooral aan dat ze zoveel mogelijk hun eigen leven willen kunnen blijven leiden, dat ze voor vol aangezien worden en dat de rollen zo min mogelijk veranderen (dat je bijvoorbeeld als moeder de moeder van je kinderen blijft).

Mantelzorgers en verzorgenden gaven aan dat ze zich soms onzeker voelen in het handelen bij mensen met dementie. "Doen ze het wel goed bij het ondersteunen van zingeving? " Allebei willen ze hiervoor graag wat meer handvatten hebben. Verzorgenden hopen dit te bereiken door wat vaker stil te staan bij zingeving, bijvoorbeeld op intervisiemomenten of tijdens omgangsoverleggen. Zij hoopten dan ook dat zingeving door de directie zo belangrijk gevonden wordt zodat zij vaker wat dieper in gesprek kunnen gaan over zingeving. Laten we daarover samen doorpraten!

Mantelzorgers zouden daarnaast graag een goede samenwerking rondom zingeving willen met de hulpverleners en ook zouden mantelzorgers graag weer de regie over hun eigen leven terug krijgen. Het is opvallend dat veel zingevingsbronnen van mensen met dementie ook gelden voor hun mantelzorgers en – zoals we zagen met onze eigen top 10 – ook voor onszelf!"

Dia 32: Samenvatting

"We vatten nog eens samen wat het onderzoek heeft opgeleverd aan inzichten en conclusies. We noemen het als voorzet voor het gesprek over wat jullie zélf nu als volgende stap willen.

Samengevat kun je stellen dat verbondenheid voor vrijwel iedereen de basis is bij de aandacht voor zingeving bij mensen met dementie. Het gaat echt om samen en mee denken, mee doen en mee voelen. Dit moet dan grotendeels worden gezien in combinatie met betekenisvolle naasten (familie, vrienden, buren, etcetera). Zij zorgen voor de continuïteit in iemands leven en zorgen ervoor dat iemand zo veel mogelijk zijn vertrouwde rol kan uitoefenen. Tegelijkertijd is er hierbij behoefte aan ondersteuning van zowel naasten als van verzorgenden.

Hoe kunnen wij hierbij de juiste zaken in beeld brengen rondom zingeving en ouderen ondersteuning bieden? Telkens is ook de vraag aan de orde wat we zelf nodig hebben om goede zorg te kunnen bieden."

FACULTATIEF
Dia's 33 en 34

Dia 33: Films en bespreking

Als er tijd voor is (dat wil zeggen als er een workshop is afgesproken van drie uur) kijk je naar een paar fragmenten van de DVD 'omgaan met levensvragen' en stel je je de vraag hoe je het gesprek over zingeving kunt voeren. Waar liggen de valkuilen? Waar moet je op letten? Wat herken je in je eigen praktijk dat toch moeilijk blijkt om hiervoor aandacht te hebben? Door zo samen aan de hand van een casus (namelijk het fragment van de DVD) in gesprek te zijn over wat goed gaat of nog beter kan, komt als vanzelfsprekend de vraag aan de orde: Hoe zouden jullie casussen gezamenlijk kunnen bespreken en van elkaar kunnen leren? Wat is daarvoor nodig? Hoe kan dat worden bereikt?
Afhankelijk van de groep en de expertise die er al is, kun je ervoor kiezen één of twee oefeningen te doen uit Tja wat zal ik zeggen[6]. Bijvoorbeeld hoe je er letterlijk bij zit in het contact met iemand die iets wil vertellen (oefening 6.5). Deze oefening in je houding kan je doen beseffen dat het een heel verschil uitmaakt hoe je interesse toont. Een gespreksanalyse kan inzicht geven hoe complex situaties vaak zijn en hoe moeilijk het soms is om echt te luisteren (oefening 8.1).

Dia 34: Integratie in zorg- leefplan

Wil je deze aandacht voor zingeving borgen binnen de zorg, dan is het nodig met elkaar na te denken hoe je rapporteert en wat je kunt noteren in het zorg- leefplan van een bewoner. Elke instelling werkt met een eigen rapportage-systeem. Dat kan zijn om bij elke bewoner via SOAP te rapporteren: wat geeft de bewoner zélf aan (subjectief), wat is er aan de orde (objectief), wat is jouw analyse en welk doel of plan kun je eraan koppelen? In veel instellingen zijn de zorgplannen opgesteld langs de vier domeinen voor verantwoorde zorg, waarin aandacht is voor de woon- en leefomgeving, participatie, lichamelijke gezondheid en mentaal welbevinden. In de publicatie *In gesprek met mensen met dementie*[7] staan voorbeelden hoe je kunt rapporteren vanuit jouw kennis van het levensverhaal van bewoners. (Als er voldoende tijd is kun je een voorbeeld uitreiken hoe die rapportage mogelijk is. Zie bijlage uit *In gesprek met mensen met dementie*).

Dia 35: Vertaling naar de praktijk

Na alles wat aan de orde is gekomen, zullen deelnemers zelf de 'vertaalslag' moeten maken naar de manier waarop ze resultaten van het onderzoek en de theorie van het onderscheid tussen behoeften en bronnen verwerken in hun eigen rapportage-systeem. In groepjes van drie (liefst gemengd qua discipline) kunnen ze aan de hand van de signaleringskaart in gesprek over twee vragen: Hoe kunnen de onderstaande zingevingsbehoeften en -bronnen aandacht krijgen of gecreëerd worden in ons huis / op onze afdeling(en)? En vervolgens: Hoe zorgen we ervoor dat dit in relatie tot naasten wordt opgepakt?

In beeld moet komen of de nieuwe categorieën die door het onderzoek zijn benoemd, echt een rol kunnen spelen in de aandacht voor zingeving én de medewerkers helpen woorden te geven aan situaties van bewoners. Hoe kan bijvoorbeeld al bij de intake gevraagd worden naar bronnen die voor

iemand belangrijk zijn? Is voldoende voor een ieder duidelijk wie iemand is en hoe voor hem of haar de behoefte aan verbondenheid wordt ervaren? Of weet je welke rol voor iemand bepalend is? Vanuit het gesprek over deze vragen kunnen ideeën en plannen bovenkomen. Duidelijk is dat een vervolg noodzakelijk is om het specifiek te maken en echt plannen te maken hoe het besprokene ingebed kan worden in overleg en rapportage.

Spreek af dat er een vervolggesprek (lukt niet binnen de workshop) kan komen om alles wat besproken is in de workshop verder te bespreken, af te wegen en te bekijken hoe dit verder kan worden ingebed. Het zou mooi zijn als vervolgstap concreet met bijvoorbeeld een vijftal uit verschillende disciplines verder te praten over vragen als :

- Kunnen we een actieplan maken voor het komende half jaar om de aandacht voor zingeving op basis van de workshop verder vorm te geven?
- Wat willen we bereiken?
- Hoe willen we dat bereiken? / Welke concrete stappen moeten genomen (opstarten zingevingsintervisie / veranderingen in dossier etcetera)?
- Welke rol heeft elke discipline hierbij?
- Welke informatie is nog nodig? Hoe moet dit worden opgepakt?
- Hoe worden de plannen geborgd?
- Wanneer evalueren?
- Op welke manier gaan we evalueren?
- Wat moet er bereikt zijn? Welke criteria hanteren we?

Maak daarbij duidelijke afspraken wie waarvoor verantwoordelijk is en wees vooral realistisch. Waar liggen de mogelijkheden voor borging? Wat zijn de 'oefenmomenten' in overleg en hoe pak je dit samen op? Om elkaar duidelijk te maken dat je er écht werk van wilt maken, leg je tevens een evaluatiedatum vast om terug te kijken wat wel of niet lukt om deze plannen na te komen. Hier geldt zeker dat je zo duidelijk mogelijk naar elkaar moet zijn: Wat gebeurt er als de doelen niet behaald zijn en wat als de doelen wel behaald zijn? Welke criteria kun je opstellen om te bepalen welke doelen gehaald zijn en wie is hiervoor verantwoordelijk?

Dia 36: Evaluatie

De workshop is bijna afgelopen. Tijd om heel kort te evalueren. Laat elke deelnemer in gedachten één woord kiezen om de workshop te typeren. Dat kan een gedachte of een inzicht zijn, een gevoel dat aan het einde overheerst of tijdens de bespreking werd ervaren of een hartenkreet. Het woord kan onderstrepen wat aan de orde is gekomen, maar kan ook een kritisch woord zijn als je vindt dat de workshop je niet heeft gebracht wat je had verwacht of gehoopt.

Om de workshop als het ware de revue te laten passeren kun je kort vertellen wat aan de orde is gekomen – de start met het filmpje, je eigen top 10 lijstje en daarover in gesprek, theorieën over zingeving, resultaten van het onderzoek met onderscheid tussen zingevingsbehoeften, zingevingsbronnen en coping, het filmpje van Naomi Feil en de vraag hoe je zélf in de zorg de aandacht voor zingeving kunt borgen – en ieder vragen om het woord dat is gekozen te plaatsen op een moment tijdens de workshop. Wanneer kreeg je dat inzicht dat nu belangrijk voor je is en je mee zult nemen uit

de workshop? Wat raakte je en op welk moment in de workshop was dat? De gedachte die je nu hebt, is dat aan het einde van de workshop of was die er al vrijwel direct? Ga met elkaar het 'Verhaal van de workshop' vertellen door in een kring te gaan staan. Links van de workshopleider is het begin van de workshop, rechts is het einde. Als je halverwege een gedachte / gevoel had, ga je recht tegenover de workshopleider staan. Ieder noemt het woord dat hij/zij in gedachten heeft, startend bij degene links van de workshopleider. Er wordt elkaar niets gevraagd of over een woord gediscussieerd. Je hoort de woorden van elkaar. Zo 'herbeleef' je wat ieder tijdens de workshop heeft gehoord en ervaren en wat blijkbaar belangrijk was voor de deelnemers.

Dia 37: Gedicht

Om niet te eindigen met allerhande afspraken en regelzaken en aan te sluiten bij deze evaluatieronde, onderstreep je de intentie van de inhoud van de workshop nogmaals door af te sluiten met een gedicht. In *Op bezoek bij een dierbare met dementie*[8] staat een gedicht van Anniek Kramer, dat volop herkenning kan oproepen:

Als ik niet meer kan zijn wie ik was
Als ik niet meer in mezelf pas
Als de flarden door me heen waaien
En ze mijn woorden verdraaien
Als de mist door alle poriën naar binnen trekt
En alles wat vertrouwd is uit mijn leven lekt
Sta dan naast me als mijn leven verkleurt
Houd me vast als dit met me gebeurt
Heb me lief al word ik een ander
Ik kan het niet helpen dat ik verander

Anniek Kramer

Je bedankt ieder voor de betrokkenheid en inbreng en wenst ieder alle goeds in het werk.
Je stelt met een kleine groep een vervolgdatum vast voor verder overleg.

Bronnenlijst

[1] Anniek Kramer en Marcelle Mulder, *Op bezoek bij een dierbare met dementie*. Houten: Unieboek/ Spectrum 2016, pag. 26 – 30

[2] Dittman-Kohli, F. en Westerhof, G.J. (2000) The personal meaning system in a life span perspective. In Reker GT & Chamberlain K (eds) *Exploring existential meaning: Optimizing human development across the life span.* Thousand Oaks, Ca.: Sage, pag. 107-123

[3] Christien Begemann, Mariëlle Cuijpers, Kwaliteitsstandaard Levensvragen, *Omgaan met levensvragen in de langdurige zorg voor ouderen.* Expertisenetwerk Levensvragen en ouderen, Utrecht 2015

[4] W. van der Vaart, E. Arisse, C. Weijers, A. van Elteren, *Een exploratie van inhoud en methoden voor een kwaliteitsstandaard 'Omgaan met levensvragen in de langdurige zorg voor ouderen*. Universiteit voor Humanistiek, 2015

[5] Marie Elise van den Brandt – van Heek en Wout Huizing, *In gesprek met mensen met dementie*. *De kracht van persoonlijke verhalen.* Houten: Bohn Stafleu van Loghum, 2014, pag. 53 – 54

[6] Elizabeth Johnston Taylor, Peterjan van der Wal, Janco Wijngaard, *Tja wat zal ik zeggen... Met cliënten in gesprek over spiritualiteit.* Zoetermeer: Boekencentrum, 2007

[7] Marie- Elise van den Brandt- van Heek, *a.w.*, pag. 93 - 96

[8] Anniek Kramer, *a.w.*, pag. 15

Bijlage

Fasen van dementie

	BEDREIGDE IK	VERDWAALDE IK	VERBORGEN IK	VERZONKEN IK
	Cognitieve fase	**Emotionele fase**	**Psychomotore fase**	**Zintuiglijke fase**
Algemene omschrijving	Iemand wil vasthouden aan zijn identiteit maar dit kost energie waardoor hij snel geneigd is zich te verdedigen.	Iemand is zichzelf een beetje kwijt en wil geholpen worden door anderen om staande te blijven en zich veilig te voelen.	De persoon van vroeger is minder herkenbaar. Gevoelens in het hier en nu staan op de voorgrond.	Contact is moeilijk te houden, basale behoeften staan voorop en daarbij hoort ook het gevoel van geborgen zijn.
In contact van belang	Mee willen denken, mee willen praten	Mee willen praten, mee willen doen	Meedoen, meegenomen worden	Iemand die met je mee probeert te voelen
Benadering	Steun bieden Niet confronteren Luisteren naar gevoelens Meegaan in herinneringen	Houvast bieden Niet corrigeren Meegaan in herbeleving	Bevestiging bieden Benoemen van gevoelens en ervaringen die herbeleefd worden Meegaan in herbeleven	Contact bieden Aanraken, zintuigen prikkelen Meegaan in de herbeleving van vroegkinderlijke behoeften

Uit: *In gesprek met mensen met dementie*, pag. 53.

Bijlage

Tips ter ondersteuning bij zingeving bij mensen met dementie

1. Zoek echt contact en wees in je hoofd niet bezig met andere bewoners of wat je nog moet doen.
2. Neem de cliënt serieus en benoem waar de ander mee zit. Het benoemen maakt dat je iets met elkaar kunt delen, dat de ander zich begrepen voelt en getroost en ervaart dat die mag zijn wie hij is.
3. Bevestig (oude) rollen. Weet uit welke rollen iemand zijn eigenwaarde altijd haalde en zorg op een creatieve manier ervoor dat iemand deze rollen nog zo goed mogelijk kan uitvoeren of erkend wordt in deze rollen.
4. Werk aan het contact met familie en naasten. Zij zijn vertrouwd met de cliënt en dragen daardoor mede zorg voor het beleven van continuïteit. Ondersteun hen in het contact.
5. Kijk of een cliënt 'vrijwilligerswerk' kan doen, taken en werkzaamheden kan krijgen, of een ander kan helpen. Op deze manier kan zij zich weer nuttiger voelen. De balans van gelijkwaardigheid wordt weer een beetje hersteld. Het is fijn om dingen te doen te hebben.
6. Zie wat de cliënt (nog) kan en leg daar de nadruk op. Dat helpt bij het omgaan met dementie. Pas op voor de confrontatie om duidelijk te maken wat iemand niet kan of niet weet. Help op een onzichtbare manier.
7. Vraag zo af en toe zelf om hulp of informatie bij de cliënt en stel je in het contact kwetsbaar op. Geef de cliënt de positie van 'jouw raadgever'.
8. Weet wat een cliënt houvast geeft en ken de rituelen die daarbij belangrijk zijn.
9. Weet van de 'kleine dingen' waarvan een cliënt kan genieten.
10. Zoek gelegenheid om van tijd tot tijd herinneringen op te halen.
11. Heb aandacht voor de relaties met kinderen, klein- en achterkleinkinderen van de cliënt en hoe de cliënt deze relaties beleeft.
12. Stimuleer mantelzorgers om samen met de cliënt dingen te doen en moedig hen aan er oog voor te hebben om de cliënt ook zelfstandig iets te laten doen. Wees creatief!
13. Neem de cliënt serieus in wie hij of zij nu is en wat op dit moment mogelijk is. Vergelijk niet voortdurend met vroeger. Help mantelzorgers daarbij.
14. Wees een OEN: open, eerlijk en nieuwsgierig in het contact.
15. Sluit aan op de cliënt in de fase van dementie: denk mee, praat mee, doe mee, laat je meenemen en voel mee!

Expertisenetwerk
LEVENSVRAGEN
en OUDEREN

ideon
Dementie Professionals

Zonnehuis

LOC
ZEGGENSCHAP
IN ZORG

relief

Vilans

Humanistisch
Verbond

Mede mogelijk gemaakt door:

PORTICUS

FONDS
SLUYTERMAN VAN LOO
OUDERENPROJECTEN