

1

KENNIS-EN
WERKVORMEN
BOX

 **NETWERK
PALLIATIEVE ZORG**
AMSTERDAM • DIEMEN

ZINGEVING EN SPIRITUALITEIT



ZINGEVING EN SPIRITUALITEIT

Beste,

Deze box met het thema; Zingeving en Spiritualiteit, staat vol met handige kennis en praktijkgerichte werkvormen. Jij bent als professional betrokken bij de palliatieve zorg. Jouw rol als professional is om kennis over palliatieve zorg te verspreiden onder jouw collega's binnen de organisatie en/of op de eigen afdeling of team.

Box de laatste zorg

Deze box de laatste zorg kunt je op 2 manieren gebruiken. Als 'stand alone' of in combinatie met een deskundigheidsprogramma.

Opzet van de box

De box bevat diverse materialen en werkvormen. Deze box bevat materiaal over het thema; 'Zingeving en Spirituele zorg'. De box kent een vaste structuur zodat het gemakkelijk zoeken is wat bij jou of je collega's past. De werkvormen hebben we geprobeerd aantrekkelijk, creatief en zo simpel mogelijk te houden zodat het binnen de bestaande structuren van een werkdag kan plaatsvinden.

Deskundigheidsprogramma

Het deskundigheidsprogramma 'kwaliteitskader palliatieve zorg in de praktijk' volgt de domeinen van het kwaliteitskader palliatieve zorg. Per domein zijn er kennisboxen. [Klik hier](#)

Het deskundigheidsprogramma leidt niet op tot een functie. Het is een vorm van bijscholing die jouw rol als professional in de palliatieve zorg verstevigt. Het programma en de kennisbox wil het kwaliteitskader palliatieve zorg op de werkvloer laagdrempelig toepasbaar maken. Wel wordt per onderdeel accreditatie aangevraagd. Benieuwd naar de opzet van het programma en/of de onderdelen die inmiddels beschikbaar zijn? [Klik hier](#).

Kwaliteitskader palliatieve zorg

In het kwaliteitskader palliatieve zorg hebben vertegenwoordigers van patiënten en hun naasten, zorgverleners en zorgverzekeraars vastgelegd wat zij kwalitatief goede palliatieve zorg vinden

[Open hier de PDF van het kwaliteitskader.](#)

[Open hier de animatie van het kwaliteitskader.](#)

Tot slot

Wij wensen jou veel plezier met de inhoud van deze box niet alleen voor jezelf maar juist om te delen met jouw collega's. Heb je zelf heel goede ideeën om deze box of een box op een ander thema te vullen, wij horen het graag.

Mail naar: info@npza.nl

ZINGEVING EN SPIRITUALITEIT

Spiritualiteit speelt een belangrijke rol in hoe mensen omgaan met ziekte of kwetsbaarheid. Confrontatie met beperkingen op fysiek, psychisch en/of sociaal gebied en de dood hebben invloed op hoe mensen in het leven staan. Zij moeten dat wat hen overkomt passend maken in hun levensverhaal. Sommige mensen gaat dat makkelijker af dan anderen. De tijd en ruimte die mensen nodig hebben zich aan te passen aan de nieuwe omstandigheid varieert. Dit gaat gepaard met verschillende emoties die qua intensiteit kunnen verschillen. De verschillende gevoelens en emoties die mensen ervaren kan voor de één leiden tot persoonlijke groei. Voor de ander tot existentiële crisis en wanhoop of zoals de meeste mensen een combinatie van beide.

Zingeving en Spiritualiteit

Zingeving, spiritualiteit en existentiële dimensie zijn woorden die vaak door elkaar worden gebruikt. Soms wordt zingeving als onderdeel van spiritualiteit gezien en vice versa. Zingeving en spiritualiteit zijn bij uitstek cultuursensitief. In de [palliatieve richtlijn 'zingeving en spiritualiteit'](#) is er voor gekozen beide begrippen als synoniemen te gebruiken. Ook in deze kennisbox worden beide begrippen door elkaar gebruikt. [Agora](#) heeft over het onderwerp 'zingeving' een aantal filmpjes uitgelicht waardoor je begrijpt waar 'zingeving' over gaat.

[Klik hier](#) voor het overzicht.

1.1

1.6

1.2

1.7

1.3

1.4

1.8

1.5

WERKVORM

HOOR, ZIE EN
BEGRIJP JIJ 'T?

OMSCHRIJVING

Als we het hebben over zingeving of levensvragen, dan denken we vaak al snel aan de grote vragen van het leven zoals, 'wat is de zin van het leven?' Terwijl zingeving, dat wat voor een ander belangrijk is ook in alledaagse dingen zit. Je kunt vragen naar bijvoorbeeld de betekenis, zoals 'Wat Kan ik vandaag doen om uw dag wat mooier te maken?'

TOEPASSING



Vertel je collega's waarom je samen met hen stil wilt staan bij zingeving/spiritualiteit. Laat vervolgens het filmpje '[levensvragen...wanneer gaan ze leven](#)' aan je collega's zien. In het filmpje worden mensen op straat gevraagd wat zij als zingeving en levensvragen zien.

Besprek het filmpje na met je collega's waarbij onderstaande vragen helpend kunnen zijn;

- Denk je zelf wel eens na over levensvragen en zo ja welke kleine en/of grote vragen herken je uit de voorbeelden?
- Ga je wel eens met cliënten waar je komt in gesprek over levensvragen? Hoe is dat om te doen, wat is daarbij makkelijk/lastig?

TIJDSINVESTERING

3 minuten inleiding, waarom je aandacht wilt geven aan zingeving/spiritualiteit.

4:33 minuten film bekijken.

5-15 minuten nagesprek.



OMSCHRIJVING

Praten over je gevoel en dat wat belangrijk voor je is, is niet altijd even makkelijk. Schrijven is soms makkelijker. Het helpt gedachten ordenen, je kunt het nog eens nalezen en als je wilt kun je dat wat je geschreven hebt met anderen delen. Agora heeft samen met de coalitie van betekenis tot het einde de methode *'schrijf een brief'* op de website gezet.



TOEPASSING

Geef je collega's een blaadje en een envelop en vraag hen een brief aan zichzelf te schrijven. Het helpt daarbij vragen te geven waar zij antwoord op kunnen geven. Bijvoorbeeld;

- Is er iets dat je je voorneemt als het gaat om het geven van palliatieve zorg?
- Wat wil je over 1 jaar hebben bereikt als je kijkt naar de inhoudt van je werk in de palliatieve zorg, wat wil je kunnen, hoe wil je je voelen?
- Welke woorden zou je tegen jezelf willen zeggen als je een gesprek met jezelf zou kunnen voeren? Welke woorden geven je troost, kracht, moed, voldoening om door te gaan?
- Of ...

Wanneer iedereen klaar is vraag je hen de brief in de envelop te doen en deze dicht te plakken. Vraag iedereen hun naam en adres op de envelop te schrijven en deze aan jou te geven. Bespreek hoe het is om een brief (aan jezelf) te schrijven?

Kies een moment uit (over een jaar, over een aantal maanden), dat ver genoeg in de toekomst is, dat je collega's vergeten kunnen zijn dat zij een brief aan zichzelf hebben geschreven. Noteer dat moment in je agenda en doe de brieven op de post als die dag daar is. Je kunt dit uiteraard ook iemand anders (je leidinggevende bijv.) laten doen. Bespreek, nadat de brieven verzonden zijn, wat je collega's hebben ervaren toen zij hun eigen geschreven brief kregen.

TIJDSINVESTERING

10 minuten om uitleg te geven.

20-30 minuten om de brief te schrijven en te verzamelen.



WERKVORM

WENSMUUR

OMSCHRIJVING

Hoe goed kennen jullie elkaar? Weet jij van je collega's welke dromen zij hebben of wat zij ooit nog eens zouden willen doen? Wist je dat als je kenbaar maakt wat je wensen zijn, de kans groter is dat die ook uit zullen komen?

TOEPASSING



Ga naar de website Mypersonalbeforeidiewall.nl en maak een wall voor jou en je team. Vraag aan je collega's of zij iets op de wall willen schrijven.

Hoe hebben je collega's ervaren de wall in te vullen?

Wat valt je op, waar ben je verrast over?

Is er iemand die al stappen heeft ondernomen om een wens uit te laten komen?

TIJDSINVESTERING



5 minuten een 'groepswall' aanmaken op Mypersonalbeforeidiewall.nl.

10 minuten de wall lezen en zelf iets invullen.

10 minuten nabespreken.



WERKVORM

WAT DENK JIJ?

OMSCHRIJVING

Iedereen kent het gevoel van weinig tijd te hebben of het gevoel dat je 'iets moet doen'. Terwijl oprechte aandacht door in stilte aanwezig te zijn voor de ander soms alles is wat er nodig is. Een klein gebaar met grote impact.

TOEPASSING

Deze tweet kun je gebruiken als 'opwarmertje' voor bijvoorbeeld een team (of ander) overleg. Maak een foto van de tweet en deel deze met je collega's. Vraag hen wat dit bij hen oproept? Welke gedachten komen er boven? Is het herkenbaar en hebben zij ook een vergelijkbare eigen ervaring? Deel deze ervaringen met elkaar en ga aan het einde met elkaar na wat jullie opvalt, welke overeenkomsten hebben de voorbeelden?

TIJDSINVESTERING

2 minuten om de tweet te delen en te lezen.

5 minuten inventariseren.

5 minuten stilstaan bij wat opvalt, wat leren de overeenkomsten van de voorbeelden jullie?



WERKVORM

DIT IS BELANGRIJK
VOOR MIJ

OMSCHRIJVING

Praten over wat betekenis geeft aan het leven is soms lastig. Wat maakt jouw leven de moeite waard? Voor iedereen kan dit iets anders zijn.

TOEPASSING

Praat met elkaar over de afbeeldingen die je opvalt, die jullie zien.

- Welke associatie heb je bij de afbeeldingen wanneer je denkt aan je eigen leven?
- Welke afbeelding drukt uit wat je belangrijk vindt en waarom is dat belangrijk voor jou?

Hoe is het om deze gedachten en verhalen met elkaar te delen? Zijn er verhalen die jullie verrassen omdat jullie dat nog niet van elkaar wisten?

Print en knip de afbeeldingen uit of zoek zelf kaarten met afbeeldingen uit. Leg deze op een tafel en laat iedereen een foto pakken of aanwijzen.

[Klik hier](#) voor voor de afbeeldingen om te printen en uit te knippen.

TIJDSINVESTERING

5 minuten om afbeeldingen te bekijken en een afbeelding te kiezen die bij je past.

20 minuten om gedachten en verhalen van elkaar te delen.



WERKVORM

WAAROM IK?

OMSCHRIJVING



Er is een korte animatiefilm¹ *'Zingeving in de palliatieve fase, het diamantmodel'*

Het Diamantmodel biedt handvatten bij levensvragen. Zingeving gaat over maatwerk, nieuwsgierig zijn en geen oordeel hebben.

TOEPASSING

Bekijk samen de animatie.

1. Neem een patiënt/cliënt in gedachten en werk volgens het diamantmodel de vragen vanuit het filmpje uit. Deel jullie bevindingen. Denk daarbij aan de volgende vragen:

- Was het lastig om antwoord te geven op de vragen, zo ja waarom?
- Wat heb je ontdekt tijdens het geven van de antwoorden
-

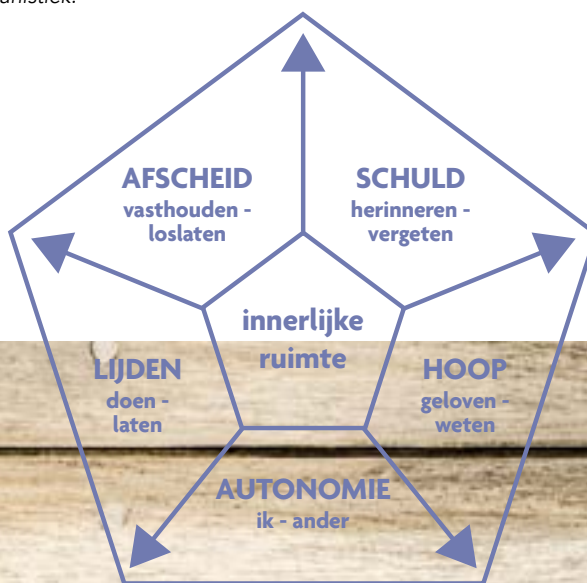
2. Probeer aan de hand van diamantmodel of je tot een gesprek over zingeving kan komen met een patiënt/cliënt die hiervoor open staat. Probeer eens een vraag uit van het diamantmodel. Deel na 2 weken met elkaar wat jullie bevindingen zijn.

- Heeft het aanvullende informatie gebracht
- Hoe heeft de patiënt/cliënt het gesprek ervaren.

TIJDSINVESTERING

5-20 minuten. Afhankelijk van de gekozen werkvorm

1. De animatiefilm *'Zingeving in de palliatieve fase, het Diamantmodel'* is in mei 2019 ontwikkeld in opdracht van Coöperatie Palliatieve Zorg Nederland (PZNL). Dit gebeurde in samenwerking met IKNL en prof. dr. Carlo Leget, hoogleraar zorghetiek aan de Universiteit voor Humanistiek.



WERKVORM

KLAVERBLAD EN
AANDACHT

OMSCHRIJVING

De vier blaadjes die het klaverblad vormen staan voor de cliënten, familie en vrienden, zorgprofessionals en vrijwilligers. In hun onderlinge contact maken ze momenten mee waarop er werkelijk aandacht is voor elkaar. Zij vormen als het ware het gouden hart van het klaverblad: het klaverblad van aandacht. [Het Klaverblad-boekje](#) helpt de gouden momenten te laten groeien en te delen met elkaar



TOEPASSING

- De pdf van dit boekje rondzenden langs je collega's. Zet in de mail bijvoorbeeld een onderdeel uit het boekje zoals 'alles wat aandacht krijgt, groeit!'
- De pdf van dit boekje rondzenden en je collega's vragen om dit als voorbereiding te lezen. Bespreek een onderdeel uit dit boekje tijdens een werkoverleg, een klinische les o.i.d. Bijvoorbeeld het onderdeel: opwarmertjes voor gesprekken. Vragen die gesteld kunnen worden:
 - Stel jij als zorgverlener wel eens een opwarmertje?
 - Wat vind jij een mooie vraag uit de voorbeelden die gegeven worden en waarom?
 - Welke opwarmer zou jij deze week eens willen uitproberen bij iemand aan wie jij zorg verleend?
- Je kunt tijdens een klinische les of werkoverleg tweetallen vormen en elkaar twee vragen uit de opwarmertjes stellen die opvallen. Beantwoord deze vragen. Wat levert dit op?
- Een vraag uit de opwarmertjes eruit pakken en deze voorleggen aan collega's. Hoe zou jij deze vraag beantwoorden?
- Met elkaar een vraag uit de opwarmer eens stellen aan iemand die je ondersteunt en/of waar je zorg aan geeft. Wat levert het stellen van deze vraag op?

TIJDSINVESTERING

20 minuten. Bladeren en lezen van de pdf 'klaverblad van aandacht'.

10-30 minuten. Afhankelijk van de toepassing die je kiest.



WERKVORM

ZIN MAKEN IN DAGELIJKS LEVEN

OMSCHRIJVING

Zorgen is een prachtig, zinvol vak. Je weet waarvoor je het doet. Maar, heb je altijd zin in je werkdag? Zingeving is ook alledaags. Dat geldt voor jou als professional, maar ook voor jouw cliënten. Ze hebben kleine en grote zingevingsvragen. Met deze tool krijg je zingeving in de breedste zin in beeld.

TOEPASSING



Lees samen met je collega's het artikel: [‘Hoe vind en houd je zin in het leven als je ongeneeslijk ziek bent?’](#)

Herken je de vier domeinen van zingeving in je eigen werk/leven?

Herken je de voorbeelden uit het artikel?

Ben jij daar in je werk wel eens mee bezig?

Probeer aan de hand van dit model eens in gesprek te komen met een cliënt. Voorbeelden van vragen die je aan een cliënt kan stellen:

- Wat vond u lekker vandaag?
- Wat vindt u mooi of leuk in deze kamer?
- Wat hebt u vandaag meegemaakt?
- Wat vindt u belangrijk om vandaag te doen?

TIJDSINVESTERING

1. 5 minuten lezen artikel.
20 minuten samen uitwisselen.
2. 5 minuten stel een van de vragen aan een cliënt.
20 minuten terugkoppeling van antwoorden.

“Deze ZinverZetten werkvorm is gebaseerd op het werk van Rene Gude, Peter Henk Steenhuis en Lottje van Starkenburg www.zinverzetten.nl / www.lottjevanstarkenburg.nl/zin”

De 4 Z-ten



Z1 ZINNELIJK



Z2 ZINTUIGLIJK



Z3 ZINRIJK



Z4 ZINVOL

ZINGEVING EN SPIRITUALITEIT

TOT SLOT

Je bent aan het einde van deze box gekomen. Je hebt nu kennis van en beschikking over materialen en werkvormen over het thema 'Zingeving en spiritualiteit'. We hopen je met één of meerdere van deze werkvormen te hebben kunnen inspireren om de kennis die je hebt opgedaan te delen met je collega's.

De netwerken palliatieve zorg willen voorwaarden creëren zodat kennis over palliatieve zorg verspreid en benut wordt. Deze box is daar een voorbeeld van. Het is er om zorgverleners in de praktijk te ondersteunen om opgedane kennis met collega's uit te wisselen, ervaringen te delen en elkaar te helpen. Zodat mensen in de palliatieve fase en hun naasten de ondersteuning en zorg ontvangen die bij hen past. Kortom, samenwerken aan het verbeteren van de palliatieve zorg!

We zijn benieuwd welke werkvorm en toepassing(en) je hebt gebruikt. Misschien heb je een bepaalde werkvorm zelf aangepast waardoor het beter aansluit bij de praktijk waarin je werkt. Of heb je zelf lesmateriaal ontwikkeld dat je graag wilt delen. Wellicht ben je enthousiast en wil je samen met ons werkvormen verzamelen en verwerken in de kennisboxen die er zijn of nieuwe ontwikkelen. Goede ideeën zijn van harte welkom.

We horen graag al jouw ideeën en ervaringen!

Mail naar: secretariaat@npza.nl

Bel naar: 06-16443382

Behoeftte aan meer informatie of deskundigheidsbevordering over zingeving?

Eline Arisse, coördinator Centrum voor Levensvragen Amsterdam en Diemen,
info@centrumvoorlevensvragenamsterdam.nl

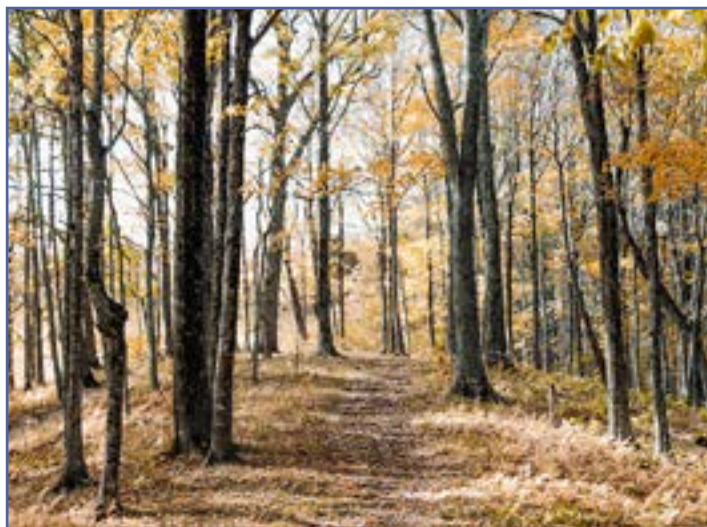
Deze box is gemaakt door:

Wies Wagenaar, netwerk coördinator

Danielle van Bennekom, projectleider

i.s.m. de innovatiegroep deskundigheidsbevordering

Netwerk Palliatieve Zorg Amsterdam en Diemen



[naar pagina 2/2](#)

