**Workshop: Hoe ga ik om met levensvragen?**

**Algemeen**

Ieder mens krijgt in zijn leven te maken met levensvragen of vragen naar de zin van het leven. Niemand verwacht een sluitend antwoord op levensvragen, wél dat ze gehoord en erkend worden.

Levensvragen komen vaak op in crisissituaties of bij groeiende kwetsbaarheid. Zo ook wanneer ouder

worden samen gaat met het verlies van belangrijke anderen, een afnemende gezondheid en een toenemende zorgvraag. Zorgmedewerkers krijgen hier mee te maken en er wordt door cliënten en familie iets van hen verwacht op dit punt.

**Doel**

Het gaat zowel om de kennis wat een levensvraag inhoudt als om aandachtig luisteren naar en stil zijn met een cliënt, als in het omgaan met levensvragen. Het staat ook voor het helpen zoeken met een cliënt wie of wat, in deze situatie waarin zorg nodig is, zin geeft aan zijn leven.

**Doelstellingen**

* De medewerker weet te benoemen welke vraag een levensvraag is;
* De medewerker weet te benoemen wat belevingsgerichte zorg inhoudt;
* De medewerker weet wat de competenties luisteren en sensitief reageren inhouden en kan deze in het kader van een belevingsgerichte omgang met de levensbeschouwelijke hulpvraag van de cliënt inzetten;
* De medewerker herkent en erkent de omgang met levensvragen door de cliënt en weet hoe hierover te rapporteren in het cliëntdossier;
* De medewerker is zich bewust dat niet voor elk probleem een oplossing is.

**Duur**

Deze workshop duurt twee uur.

**Gespreksleiders**

De workshop wordt geleid door:

* Ingrid Dielen, Verzorgende IG
* Henri Knol, geestelijk verzorger

**Programma**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tijdsduur** | | **Wat** | **Doel** | **Hulpmiddel** | **Wie** |
| 0 – 15 minuten | | Welkom en introductie thema | * Ophalen voorkennis en hierop aansluiten | Filmpje YouTube: “oog en oor voor leervragen”  <https://www.youtube.com/watch?v=puQDp-Mj16c#action=share>  Flipover + stiften | Henri Knol |
| Na het tonen van de film stellen we de volgende vragen aan de deelnemers:   * Hoe vond je het om naar dit filmpje te kijken? * Wat sprak je aan? * Wat juist niet? * Ben je zelf wel eens een luisterend oor voor een cliënt? * Hoe vind je dat om te zijn?   In de film worden vier vragen gesteld (We tonen ze op een flip-over)   1. Wat laat ik achter? 2. Hoe laat ik het leven los? 3. Wat blijft er van mijn leven over? 4. Wat heeft het allemaal voor zin?   Wat zijn jouw ervaringen in jouw omgang met deze vragen in jouw werk? | | | | | |
| **Tijdsduur** | **Wat** | | **Doel** | **Hulpmiddel** | **Wie** |
| 15 - 20 minuten | Aanleiding: Kwaliteitsver-beterplan Ingrid Dielen, Verzorgende IG: 18-8-2016 | |  | Kwaliteitsverbeterplan | Ingrid Dielen |
|  | “Uit de enquêtevragen blijkt dat de praktijk dat de zorgmedewerkers behoefte hebben aan aandacht voor levensvragen en welbevinden. Het management vind dit belangrijk, maar heeft niet de mogelijkheden om de zorgmedewerkers hierin te begeleiden.” | | | | |
| **Tijdsduur** | **Wat** | | **Doel** | **Hulpmiddel** | **Wie** |
| 20 - 25 minuten | Wat zijn levensvragen | | * Weten en kunnen benoemen wat een levensvraag is | Filmpje YouTube: <https://youtu.be/VV27XCqwSao> afkomstig uit de methode “levensvragen (Zinspelen deel 1, H2 par. 4) | Ingrid Dielen |
|  | Na afloop stellen we de vraag:   * Wat is volgens jou typerend of kenmerkend voor een levensvraag | | | | |
| **Tijdsduur** | **Wat** | | **Doel** | **Hulpmiddel** | **Wie** |
| 25 - 30 minuten | “Omgaan met levensvragen” | | * Om kunnen gaan met een levensvraag | Interactie door plenaire uitwisseling | Henri Knol |
|  | * Hoe ga je om met levensvragen? * Gebruik je daarvoor een bepaalde methode in de omgang met de cliënt? * Hoe noem je deze methode?   Na een korte centrale uitwisseling geven we een weergave van wat belevingsgerichte zorg is. | | | | |
| **Tijdsduur** | **Wat** | | **Doel** | **Hulpmiddel** | **Wie** |
| 30 - 50 minuten | Belevings-gerichte zorg | | De medewerker weet wat de competenties luisteren en sensitief reageren inhouden en kan deze in het kader van een belevingsgerichte omgang met de levensbeschouwelijke hulpvraag van de cliënt inzetten | Flipover + stiften  Model belevingsgerichte zorg | Henri Knol  Ingrid Dielen |
|  | Definitie belevingsgerichte zorg: “Dat deel van de zorg dat te maken heeft met de kwaliteit waarmee je iemands persoonlijkheid recht doet.” (dit staat van te voren al op de flap-over)  We vertalen deze definitie naar ons onderwerp: hoe doe ik recht aan de levensvragen van de persoon waarvoor ik zorg?  Om recht te doen aan de persoon waarvoor ik zorg moet er veel werk verzet worden.  Zie model:  model belevingsgerichte zorg.jpg  Wat valt je op aan dit model?  **Uitleg model**  We beginnen met de C: Om tot contact te komen maak je gebruik van belevingsgericht kennis en vaardigheden: dit model bijvoorbeeld levert je kennis op over belevingsgerichte zorg: Belangrijke belevingsgerichte vaardigheden zijn: het goed kunnen luisteren naar de ander en sensitief weten te reageren op de ander.  Uitleg wat verstaan wordt onder luisteren (bron:www.compententiesvoorbeelden.nl):  Wanneer je goed luistert dan toon je interesse in de ander en heb je het vermogen om belangrijke informatie te filteren uit mondelinge gesprekken.  Uitleg wat verstaan wordt onder sensitief reageren (bron: www.hetcompentiewoordenboek.nl):  Wanneer je sensitief reageert dan erken je de gevoelens en behoeftes van de ander en laat je dit zien in je gedrag. Je reageert adequaat p[ de gevoelens en behoeften van de ander.  (Beide definities staan van te voren op een flip-ver)  Vraag aan de groep:   * Hoe komt het dat je de ene keer beter luistert dan de andere? * Wat is het verband tussen de ene competentie en de andere?   We leggen uit dat je niet sensitief kunt reageren wanneer je niet goed luistert.   * Wie van jullie voelt zich een vrije, creatieve verzorgende, hoezo wel, hoe niet? * Wat heb je nodig om dit te blijven/worden?   Kwetsbare mens die zorg behoeft, wat roept dit bij jou op?  Reflectie en communicatie: hierbij kun je vooral denken aan de zogenaamde zorgleefplanbespreking. Door samen in een gesprek met de cliënt hardop na te denken over de zorgsituatie probeer je recht te doen aan de persoonlijkheid van iemand waarvoor je zorgt. Na afloop komt hiervan een verslag in het zorg-of bewonersdossier. | | | | |
| **Tijdsduur** | **Wat** | | **Doel** | **Hulpmiddel** | **Wie** |
| 50 – 60 minuten | Leren omgaan met levensvragen | | Luisteren en sensitief reageren en inzetten bij levensvragen  Herkennen en erkennen de omgang met levensvragen door de cliënt | DVD: Tja, wat zal ik zeggen….met cliënten in gesprek over spiritualiteit van Elizabeth Johnston Taylor, Peterjan van der Wal en Janco Wijngaard. | Henri Knol  Ingrid Dielen |
|  | **Scene 4**   * Welke levensvragen zie je bij de mevrouw in de rolstoel? * Hoe gaat de verzorgende om met deze vraag van de vrouw? * Hoe zou je zelf reageren in deze situatie? * Hoe zou jij dit rapporteren? | | | | |
| **Tijdsduur** | **Wat** | | **Doel** | **Hulpmiddel** | **Wie** |
| 60 – 70 minuten. | Leren omgaan met levensvragen | | Luisteren en sensitief reageren en inzetten bij levensvragen  Herkennen en erkennen de omgang met levensvragen door de cliënt | DVD: Tja, wat zal ik zeggen….met cliënten in gesprek over spiritualiteit van Elizabeth Johnston Taylor, Peterjan van der Wal en Janco Wijngaard. | Henri Knol  Ingrid Dielen |
|  | **Scene 5**   * Welke rol speelt de puzzel in het leven van de oude mevrouw? * Wat vind je van het optreden van de verzorgster? * Hoe zou je zelf reageren in deze situatie? * Hoe zou jij dit rapporteren? | | | | |
| **PAUZE**  70 – 80 mintuen | **Pennen en papier klaarleggen voor deelnemers** | | | | |
| **Tijdsduur** | **Wat** | | **Doel** | **Hulpmiddel** | **Wie** |
| 80 – 85 minuten | Ontspannings-oefening | | aandacht voor lichaamshouding en ademhaling | n.v.t. | Henri Knol |
| **Tijdsduur** | **Wat** | | **Doel** | **Hulpmiddel** | **Wie** |
| 85 – 110 minuten | Schrijfoefening  Rollenspel c.q. praktijkoefening | | Leren omgaan met levensvragen  Leren luisteren en sensitief reageren op levensvragen | Papier + pennen  Vrijwilligers voor praktijkoefening | Ingrid Dielen |
|  | * Schrijf een herinnering op aan een situatie waarbij je niet direct wist hoe te reageren op een levensvraag * Nodig deelnemer uit om de herinnering te willen delen met de groep * Oefenen van deze praktijksituatie (rollenspel). * Evenals bij het kijken naar de filmfragmenten is dit een oefening in luisteren en sensitief reageren op omgaan met levensvragen. | | | | |
| **Tijdsduur** | **Wat** | | **Doel** | **Hulpmiddel** | **Wie** |
| 110 – 120 minuten. | Afronden en sluiten | | Evalueren workshop | Flipover + stiften  Evaluatieformulier | Henri Knol  Ingrid Dielen |
|  | Check of doelen zijn gehaald. Deze staan vooraf op de flipover geschreven en worden nu getoond. Samen checken of de doelen gehaald zijn.   * Wat zijn jullie bevindingen? * Wat neem je er uit mee? * Is er iets dat je morgen gaat toepassen? Zo ja, wat is dat dan?   Tops?  Tips? | | | | |

**Literatuur**

* Elizabeth Johnston Taylor , Peterjan van der Wal en Janco Wijngaard*. Tja, wat zal ik zegge ….met cliënten in gesprek over spiritualiteit.* Zoetermeer, 2010.
* Cora van der Kooij. *Een glimlach in het voorbijgaan. De ervarings- en belevingsgerichte wereld van verzorgenden in zingevend perspectief.* Apeldoorn, 2004
* Joost van Iersel. *Zinspelen.Deel1. Spelregels. Leerboek.* Budel, 2008.