

# **Zin, zorg en zijn**

**Omgaan met zin en zingeving in de zorg**

Het bestuur van Stichting Even Anders, Spiritualiteit in Zorg heeft in 2016 besloten om alle door de stichting uitgegeven brochures te gaan digitaliseren.

In deze digitale versie zijn enkele kleine tekstuele wijzigingen en updates aangebracht. Echter, om aan de oorspronkelijke inhoud geen afbreuk te doen, is er vastgehouden aan de originele tekst met verwijzingen naar vooral protestantse en katholieke begrippen. Vanzelfsprekend kan de lezer dit invullen met referenties aan boeddhistische, hindoeïstische, humanistische, islamitische en joodse rituelen en begrippen.

Wij wensen u veel leesplezier en staan open voor reacties.

Deze publicatie is te downloaden maar eventueel ook in een gedrukte versie te bestellen via de website [www.evenanders.nu](http://www.evenanders.nu).

# Inhoud

Voorwoord	5
Inleiding	6
Hoofdstuk 1. Wat is zin?	7
Zin als waarde	7
Zin is heel gewoon	9
Aspecten van zin	9
Hoofdstuk 2. Waardoor ontstaat zin?	11
Levenswil	11
Anderen	11
Werk	11
Vrijwilligerswerk	11
Huisdieren	12
Hobby's	12
Hoofdstuk 3. Zingevingssystemen	14
Religie en geloof	14
Levensbeschouwing	15
Cultuur	15
Mode en trends	16
Persoonlijke invulling	16
Hoofdstuk 4. Zin en lichamelijkheid	18
Lichaam en geest	18
Zijn en hebben	18
Het perfecte lichaam	18
Het kwetsbare lichaam	19
Ziek	20
Hoofdstuk 5. Rituelen en symbolen	22
Rituelen	22
Rituele handelingen	22
Gewoonten	22
Symbolen	23
Hoofdstuk 6. Zinloosheid	25
Levensproblemen	25
Zonder hoop	26
Eenzaamheid	26
Verslaving	27
Zelfdoding	27
Hoofdstuk 7. Zorg om zin en zingeving	29
Wat is zorg?	29
Interventies bij zin en zingeving	30
Sfeer scheppen	30
Terughoudend zijn	31
Openheid en aandacht	31
Waarneming en inschatting	32
Signaleren	32
Het verhaal laten vertellen	32
Luisteren	33
Stimuleren tot activiteiten	34
Ondersteuning in zelfzorg	34
Samen zorgen voor huisdieren	35

Ondersteuning van mantelzorg	35
Ondersteuning van vrijwilligers	36
Geestelijke zorg inschakelen	36
Tot slot	37
Op weg naar zin	37
Literatuurlijst	39
Personalia	40

# Voorwoord

Zin ervaren is een algemeen menselijke behoefte. Zin maakt het leven de moeite waard. Menigeen stelt zich op bepaalde momenten de vraag: Wat is de zin van mijn leven? Waarom leef ik? Wat is de bedoeling van mijn leven? Heeft leven zin? Heeft ziekte zin? De vraag naar zin komt op wanneer het niet goed gaat en op momenten waarop het leven ingrijpend of blijvend verandert. Vragen naar de zin van het leven of van het lijden zijn moeilijk te hanteren, ieder leven is een eigen en uniek antwoord op die vraag. Het bestuur van de Stichting Geloofsovertuiging en Levensbeschouwing (red. nu Stichting Even Anders) heeft gemeend een publicatie over zin en zingeving in de zorg te moeten laten verschijnen. Hiervoor zijn meerdere redenen aan te geven.

Een eerste motief vormt de hoge frequentie van de zinvragen. Wie werkt in de zorgsector maakt van heel nabij mee, hoe mensen worstelen met de vraag naar zin en waarde van hun situatie. Veelal wordt dan de vraag gesteld: "Waarom is mijn leven nu zo?" Deze vraag is niet te beantwoorden, maar vergt van de verzorgenden wel een bepaalde houding of instelling. Zij moeten in staat zijn de vraag te herkennen en ermee om te gaan. Een tweede reden komt voort uit het feit dat de aandacht voor zinvragen weliswaar door verzorgenden onderkend wordt, maar dat zij het veelal moeilijk vinden om hierop in te gaan. Vandaar dat de brochure ook een informatief karakter heeft. Er wordt aangegeven op welke manier men aandacht kan geven aan zinvragen van cliënten. Ten derde achten wij het leren hanteren van vragen naar zin en zingeving noodzakelijk voor een goede zorg. Cliënten hebben niet alleen behoefte aan een goede lichamelijke zorg en ondersteuning. Zij behoeven ook aandacht voor hun geestelijke nood en hun welbevinden. Veel cliënten in de zorg hebben, naast de verzorgenden, niemand met wie zij hun situatie kunnen bespreken. Zij hopen en verwachten dat verzorgenden hun vragen herkennen en erkennen en hen de gelegenheid bieden om erover te praten.

Wij hopen dat verzorgenden bij lezing van deze brochure mogen ervaren dat zij veel kunnen bijdragen aan het proces van zin-zoeken en zingeving door de cliënt. Wij hopen ook dat deze tekst een bijdrage mag leveren aan hun persoonlijke zoektocht naar zin en zingeving. Zorgen voor anderen is niet alleen een taak die veel van verzorgenden eist, maar kan ook bijdragen tot ervaring van zin van het eigen leven.

De brochure is geschreven door Myriam Steemers-van Winkoop. De illustraties zijn verzorgd door Ella Prinsen-van der Most. Meer informatie over auteur en illustratrice staat achterin deze brochure.

# Inleiding

In het eerste hoofdstuk komt aan de orde wat zin is, en waarom zin zo belangrijk is.

In het tweede hoofdstuk wordt ingegaan op de vraag hoe zin kan ontstaan. De wil tot leven, verbondenheid met anderen, met huisdieren en alles wat mensen belangrijk vinden, geeft de mogelijkheid zin te ervaren.

In het derde hoofdstuk staan zingevingssystemen centraal. Religie en geloof, de cultuur waarin wij leven, maar ook mode en trends, zijn zingevingssystemen. Ook ontwerpen mensen hun eigen zingevingssysteem door bepaalde waarden en betekenissen wel over te nemen en andere niet. In het vierde hoofdstuk wordt ingegaan op de betekenis van het eigen lichaam voor het ervaren van zin.

In het vijfde hoofdstuk gaat het om rituelen, rituele handelingen, gewoonten en symbolen. Het zijn dragers van zin en betekenis. Zij hebben een verbindende functie op belangrijke momenten in het leven en helpen om een nieuwe situatie een plaats te geven.

In hoofdstuk zes worden enkele situaties van zinloosheid geschetst. Levensproblemen, maar ook gebrek aan hoop of perspectief, eenzaamheid, verslaving en zelfdoding liggen ten grondslag aan, of zijn het gevolg van, ontbrekende zin.

In hoofdstuk zeven komen taken van verzorgenden aan de orde. Aan de hand van diverse opvattingen over zorg wordt een aantal mogelijkheden voor interventies bij zin en zingeving beschreven.

Een beknopte literatuurlijst daagt uit tot verder lezen.

De in de tekst opgenomen cursiefjes zijn korte beschrijvingen van situaties van mensen die zorg ontvangen of geven. Zij zijn gebaseerd op uitspraken en inzichten van cliënten en verzorgenden en bedoeld als een verduidelijking van het meer theoretische verhaal van deze brochure. Vaak zegt een persoonlijk verhaal, een eigen ervaring, meer dan een abstracte beschouwing. Deze cursiefjes laten zien dat veel cliënten zelf kunnen aangeven welke plaats zin en zingeving in hun leven heeft en wat voor hen belangrijk is. Ze laten ook zien dat verzorgenden gevoelig zijn voor de vraag naar zin van de cliënt. Uiteindelijk leert elke verzorgende het meest van de cliënten met wie hij of zij omgaat.

# Hoofdstuk 1. Wat is zin?

Een vraag die vrijwel iedereen zich wel eens stelt, luidt: Wat is de zin van het leven? Dat het leven zin heeft, of zou hebben, is niet vanzelfsprekend. Wie dag in dag uit geconfronteerd wordt met ziekte en lijden, kan zich soms niet onttrekken aan een gevoel van zinloosheid en nutteloosheid. Tegelijk beseffen de meesten dat zin ervaren even noodzakelijk is als eten en drinken. Wat is dan zin?

Het woord zin is een belangrijk en tegelijk ook een heel alledaags woord. We gebruiken het vaak en wel in meerdere betekenissen... *Zin in iets hebben* betekent iets willen. *Zoveel hoofden zoveel zinnen* verwijst naar de onderscheidende meningen en opvattingen die mensen erop nahouden. Iemand die *iets in de zin heeft*, is iets van plan. Wanneer we zeggen dat iemand *van zijn zinnen beroofd* is, dan duiden we daarmee aan dat iemand niet bij machte is bedoeling en samenhang te zien. *Zin voor het schone* verwijst naar waardering die iemand heeft voor iets moois. We komen zin ook tegen in het woord zintuigen. Het vermogen tot zien, horen, voelen, ruiken, proeven en tasten, heeft te maken met de zintuigen of de werktuigen van de zin. Hiermee maken we contact met de wereld om ons heen. Door het gebruik van zintuigen kunnen we communiceren, een proces van waarnemen, opnemen en reageren. Wanneer we een zintuig missen, of wanneer dat niet goed functioneert, kan communicatie een probleem worden.

## Zin als waarde

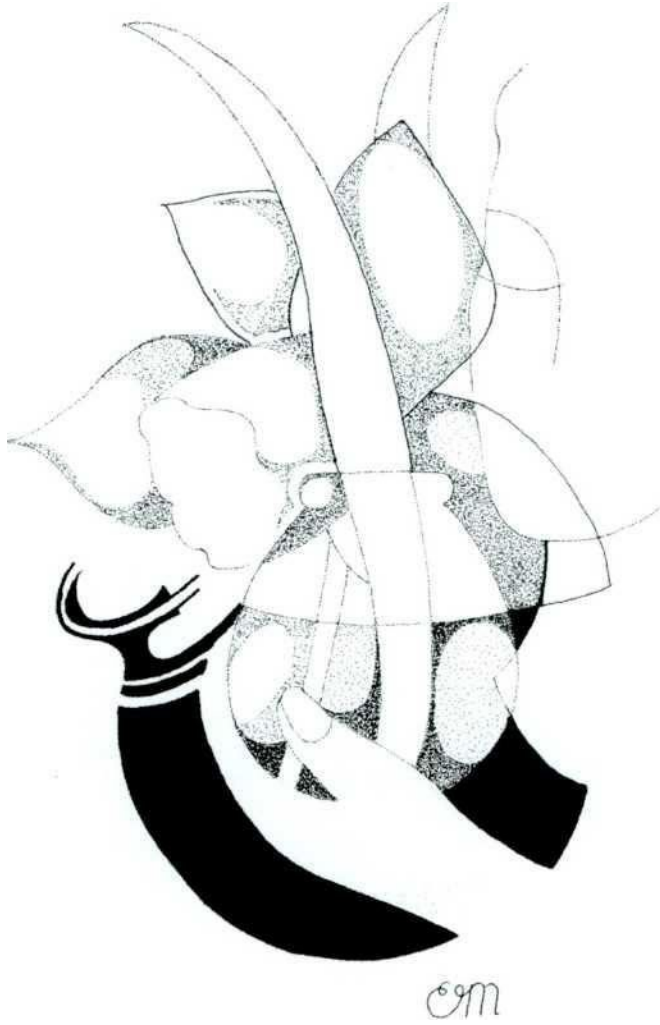
Vragen naar de zin is vragen naar de betekenis, de waarde van iets. Met het woord waarde wordt verwezen naar de waardering, positief of negatief, die iemand heeft voor zichzelf, voor anderen of voor iets anders. We ervaren een ontmoeting met een ander als zinvol of niet. We zeggen dat iets zinvol of zinloos is, van waarde of niet van waarde, belangrijk of onbelangrijk. Het ontdekken van de waarde is belangrijk. Eigenlijk zijn wij steeds, bewust en onbewust, op zoek naar waarde, naar iets dat de moeite waard is. Er is veel dat van waarde is of kan zijn: een ervaring, een uitspraak, maar ook gedrag, een houding of een gebaar. Wie bij iemand die erg veel verdriet heeft, een arm om de schouder slaat, laat merken begaan te zijn met die ander en hem of haar<sup>1</sup> nabij te willen zijn. De manier waarop je voor iemand zorgt, kan laten zien dat je die ander van waarde vindt. Woorden en gebaren hebben vaak een diepere betekenis. Een waarde kan verborgen blijven, maar ook zichtbaar worden wanneer de ander begrijpt wat er achter je woorden schuil gaat. Soms doe je iets voor die ander wat in je eigen ogen een kleinigheid is. De ander ziet er echter veel meer in en ervaart dat kleine gebaar als een groot geschenk.

*Ik vind het zo jammer dat zij niet meer komt. Iedereen verzorgt mij goed hoor, maar zij had toch iets apart. Toen het een keer heel mooi voorjaarsweer was, kwam ze binnen met een bloem uit mijn tuin. "Het is voorjaar", zei ze en ze zette de bloem in een vaasje naast mijn stoel. ineens was het voorjaar in mijn kleine kamertje. Ze bracht in die ene bloem het hele voorjaar voor mij mee naar binnen. Ik genoot daar intens van. Toen ik haar dat zei, was ze verbaasd. "Ach, zo'n kleinigheid", zei ze. Maar voor mij was dat heel waardevol. Ik heb ook nog nooit zo bewust naar een bloem gekeken als toen. Een dag met een gouden randje.*

Wat de verzorgende deed, illustreert haar verbondenheid met de cliënt. Het verhaal laat ook zien dat ogenschijnlijk kleine dingen mensen heel gelukkig kunnen maken. Het ligt er maar aan hoe men tegen dat gebaar aankijkt. Dezelfde handeling zou ook heel anders beoordeeld kunnen worden. De cliënte had ook kunnen zeggen dat zij het niet op prijs stelt wanneer in haar tuin een bloem wordt geplukt. De goede bedoeling gaat dan zagezegd de mist in wanneer de ander er boos om wordt en er geen zin, geen waarde, in ziet.

---

<sup>1</sup> In de tekst wordt omwille van de leesbaarheid verder de mannelijke vorm gebruikt, ondanks het feit dat zowel de werkenden in de zorg als de cliënten meestal vrouwen zijn.



*Een klein gebaar dat veel kan betekenen - zingever - als balsem voor de ziel*



Wie met een zieke in gesprek raakt over de waarde of zin van het leven, zal vaak het verhaal van een crisis, een dramatische verandering, te horen krijgen. In de beleving van velen wordt zin pas echt belangrijk op een kruispunt in het leven. Er kan dan sprake zijn van een ingrijpend veranderde situatie. Dit kan zo sterk zijn, dat het leven verscheurd lijkt en in twee delen uiteen valt: het leven zoals dat vóór de gebeurtenis was en het leven zoals dat daarna is. Zieken vertellen over deze breuk en over de manier waarop ze in het reïne trachten te komen met de nieuwe situatie. Velen ervaren een situatie van ziek-zijn niet als zinvol. Men moet opnieuw, en voor menigeen is dat zelfs voor het eerst, bewust op zoek gaan naar de zin, naar datgene wat het leven toch nog levenswaard maakt.

### **Zin is heel gewoon**

Zin zit vaak in gewone dingen en de ervaring ervan wordt meestal verpakt in heel concrete uitspraken als:

*Ik ben blij met mijn kinderen; ze doen het zo goed...  
Wat is het fijn om weer te kunnen staan...  
We zijn bijna vijftig jaar getrouwd en houden nog steeds van elkaar...  
Mijn hond is mijn beste vriend, hij is altijd blij wanneer ik thuis kom...*

Voor de ervaring van zinloosheid geldt hetzelfde:

*Zonder mijn vrouw betekent het leven niets meer voor me...  
Als ik naar dat verpleeghuis moet, ga ik net zo lief dood...  
Ik zie het werkelijk niet meer zitten; houdt dat dan nooit op...?  
Mijn kinderen komen niet meer... waarvoor leef ik nog...?*

Deze uitspraken hebben bijna allemaal met elkaar gemeen, dat het om waardering van een levenssituatie gaat en dat anderen hierin een belangrijke plaats innemen. De betrokkenheid op anderen, en het gemis van die anderen, bepalen voor een belangrijk deel of de situatie waarin men verkeert, of het leven dat men leidt, als zinvol wordt ervaren of niet. Tegelijk is zingeving ook iets heel individueels, gebonden aan één persoon. Men kan niet voor een ander bepalen of iets zinvol of zinloos is. Men kan ook niet aan een ander vertellen wat zin is. Zin is altijd zin-voor-mij.

Zin heeft te maken met waarde, de moeite waard, waardering, betrokkenheid, tevredenheid, voldoening en geluk. Deze elementen maken dat men een situatie, of een leven, als zinvol ervaart. Omgekeerd kan de afwezigheid van deze elementen een gevoel van doelloosheid of zinloosheid veroorzaken of versterken.

Zin is dat, waar het in een leven op aankomt, waar het om draait, de bron van waaruit men leeft. Het raakt aan alles wat mensen meemaken, hun levensbiografie. Zonder zin is er geen kwaliteit van leven. De mens zoekt, vraagt, verlangt naar zin, omdat hij merkt dat zin ervaren een bijzondere kracht heeft, die hem gelukkig en heel maakt.

### **Aspecten van zin**

Zin heeft een emotionele, een sociale en een ethische kant. De emotionele kant heeft te maken met het gevoel, de persoonlijke beleving of de emotie.

*Mijn kleinkinderen zijn de zin van mijn leven, de bron waaruit ik kracht put om nu deze ziekte te doorstaan. Zonder hen zou ik niet eens willen leven. Ik heb hen even hard nodig als zij mij.  
Toen zij klein waren, was ik hun steun en toeverlaat. Nu zorgen ze voor mij. Niets is hen teveel.*

*Ik vind het een hele geruststelling, dat ik op hen kan vertrouwen. Ze laten me merken dat ik belangrijk voor hen ben. Als je gezond bent, denk je daar niet zo over na. Nu ik ziek ben, krijg ik oog voor dingen die ik vroeger niet zag, niet kon zien: de fijne band die we hebben. We kunnen op elkaar rekenen. We zijn er voor elkaar.*

Zin heeft een sociale kant omdat het verwijst naar anderen. Iedereen heeft behoefte aan een sociaal netwerk: een groep mensen met wie hij omgaat en die belangstelling tonen voor zijn wel en wee.

*Ik heb ontzettend veel moeten solliciteren voor ik die baan had. Wanneer je een handicap hebt, denken mensen dat je mentaal ook niet goed in orde bent. Ik heb veel moeten praten om uiteindelijk een kans te krijgen als receptionist. Ik kan moeilijk lopen, maar voor dit werk is dat geen probleem. Nu werk ik daar al zes jaar en onlangs vertelde mijn baas me nog hoe tevreden hij is over mijn omgaan met de mensen. Ook mijn collega's hebben mij volledig geaccepteerd. Ik heb geluk gehad en ik ben gelukkig. Zo'n baan geeft je niet alleen regelmaat en een doel, maar ook mensen met wie je eens kunt praten, die belangstelling voor je hebben. Ik hoor er nu bij, dat ervaar ik heel sterk.*

Zin heeft ook een ethische kant. Door de vraag naar zin te stellen zoekt een mens naar inzicht. Hij wil de samenhang van iets begrijpen: Hoe heeft dit kunnen gebeuren? Het gaat hierbij niet alleen om de feitelijke of oorzakelijke samenhang van iets, maar ook om de vraag naar de eigen verantwoordelijkheid voor de situatie. Wat kan en moet ik doen om hier weer uit te komen?

*Ze zeggen dat het mijn eigen schuld is. Misschien hebben ze wel gelijk. In ons gezin werd vroeger veel gerookt. Het hoorde er gewoon bij. Wanneer iemand op bezoek kwam, rookten wij gezellig een sigaret of een sigaar. Dat hadden we thuis geleerd van de Amerikaanse soldaten die ons in '45 kwamen bevrijden. Het was niet gezellig wanneer iemand niet rookte. Ik heb daaraan meegedaan en mijn longen verpest. Nu kan ik bijna niets meer. Ze zeggen dat het mijn eigen schuld is, maar het hoorde gewoon dat je rookte. Ik ben nu weer bezig om er vanaf te komen, zodat ik wat meer lucht krijg. Moeilijk is dat, zo'n vast patroon loslaten. Ik zie wel in dat ik het moet laten, maar ja...*

## Hoofdstuk 2. Waardoor ontstaat zin?

### Levenswil

Zin, of het gevoel dat het leven de moeite waard is, ontstaat niet zomaar, per ongeluk of bij toeval. Of men zin kan ervaren wordt in de eerste plaats bepaald door een basisbehoefte, die te omschrijven is als de wil tot leven en tot zin geven. Wie niet, of niet meer gehecht is aan het leven, zal weinig geneigd zijn het leven als zinvol te ervaren.

*Het hoeft voor mij niet meer. Ik heb al zoveel meegemaakt dat ik er eigenlijk wel genoeg van heb. In de oorlog ben ik iedereen die mij dierbaar was kwijtgeraakt: ouders, broers, zussen, ooms en tantes. Ik bleef alleen over. Bij alle gebeurtenissen miste ik mijn familie en daardoor was er nooit meer echte vreugde. Ik werd somber en kon mij er maar niet toe zetten weer te gaan leven. Nu ben ik oud en het lijkt wel of het gemis alleen maar groeit. Het neemt steeds meer ruimte in. Naarmate mijn wereld kleiner wordt, wordt die ruimte steeds meer gevuld door de afwezigen. Langzaam word ik ingekapseld door de doden, om uiteindelijk weggenomen te worden door de dood. Ik verzet mij niet, het duurt al veel te lang, dat leven dat geen leven is.*

### Anderen

Zin ontstaat als gevolg van de betrokkenheid op en verbondenheid met anderen. In het omgaan met anderen leert men zichzelf beter kennen. Men ontdekt waardering voor en door anderen. Het is een proces van wisselwerking. Het gaat hier niet alleen om dat wat iemand voelt, maar ook om hoe hij daarmee omgaat. Relaties zijn niet statisch maar dynamisch. Ze ondergaan voortdurend, ook ongewenst, veranderingen. Men verliest relaties en gaat weer nieuwe aan. Deze veranderingen beïnvloeden de ervaring van zin en zinvolheid. Het is niet zo dat, daar waar mensen samen zijn als vanzelf zin ontstaat. Er moet sprake zijn van een positieve waardering van hetgeen er tussen mensen bestaat.

### Werk

Verbondenheid met het werk, en al wat daarbij hoort, is eveneens van belang voor het ontstaan van zin. Juist in de zorgsector wordt veel belangrijk, goed en zinvol werk gedaan. Het helpen en ondersteunen van mensen kan de zorgende een gevoel van zin en bestemming geven.

*Ik werk al tien jaar in de zorg. Wat ik belangrijk vind en waar ik het allemaal voor doe? Niet voor het geld, want dan zijn er betere banen. Nee, het gaat mij om mensen. Soms mag je ervaren dat je voor iemand belangrijk bent, dat je hem of haar echt helpt. Laatst zei iemand tegen me: "Wat zou ik zijn zonder u?" en eigenlijk dacht ik hetzelfde: "Wat zou ik zijn zonder u?" Zin ervaren is beseffen dat je voor anderen wat kunt betekenen en daardoor bij jezelf komen, bij wat met een groot woord "vervulling" heet.*

### Vrijwilligerswerk

Voor veel cliënten speelt de verbondenheid met het arbeidsproces een geringe of geen rol. Tegelijk zijn velen, met name ouderen, actief in het vrijwilligerswerk. Geschat wordt dat alle 50-plussers samen jaarlijks tweehonderd miljoen uren dienst verrichten. Ook iemand die zorg ontvangt, kan veel betekenen voor de mensen om hem heen en voor de samenleving als geheel.

*Ik kan niet veel hoor! Ik kan niet goed lopen. Mijn rug wordt steeds krommer en ik word steeds kleiner. Bij heel veel dingen heb ik hulp nodig. Maar wat ik wel kan, en ook goed kan, dat is voorlezen. Ik ben dol op kinderen. Dit is gelukkig een heel jonge wijk. Eens in de week komen een paar kinderen luisteren. Ik lees dan voor uit oude sprookjesboeken die ik nog van thuis heb. Ze kennen die verhalen niet en vinden ze prachtig. Kinderen houden van verhalen en wij ouderen moeten die aan hen vertellen, zodat ze die later, wanneer het hun beurt is om in een stoel te zitten, weer kunnen doorgeven. Ook de moeders zijn blij dat ik dit voor de kinderen doe. Ze kunnen dan even gaan*

winkelen. Vaak merk ik dat zij ook de verhalen die ik voorlees niet kennen. Daarom is wat ik doe zo belangrijk.

## Huisdieren

Er is nog een vorm van verbondenheid, die in de zorg een grote rol speelt; die met huisdieren. Zij hebben een aantal ondersteunende functies die voor cliënten heel belangrijk zijn en van invloed op hun welbevinden en ervaring van zin. Door de zorg voor een dier ontstaat een meer actieve levensstijl, doelgerichtheid en regelmaat. Ook bevorderen huisdieren het sociaal contact met anderen. Zij geven gezelligheid, plezier, affectie, bescherming, een gevoel van veiligheid, vriendschap en een gevoel van verbondenheid. Wetenschappelijk onderzoek heeft uitgewezen dat bezitters van huisdieren minder last hebben van stress. Zij zijn ook gemiddeld tevredener over hun situatie dan anderen. Het pleidooi, om mensen hun huisdier te laten behouden wanneer zij naar een verzorgingstehuis moeten, wordt steeds sterker. Ook zijn er diverse zorgprojecten in ons land gestart waarbij dieren ingeschakeld worden in zorg en therapie. In de zorg heeft het huisdier een belangrijke plaats. Menigeen beschouwt zijn huisdier als een huisgenoot.

*Minoe is een dondersteen! Zij is al bejaard, net als ik, maar ze is nog steeds vrolijk en ondeugend. Ik heb haar al veertien jaar. Ze komt uit het asiel. Het was een wat bedroefd kijkende pup die mijn hart veroverde. Het is gek zoals je op elkaar ingespeeld raakt. Wanneer iemand aan de voordeur belt, gaat ze altijd mee en staat dan naast me. Ze blaft niet, maar kijkt de mensen rustig aan. Ik voel me dan heel veilig. Ze speelt graag, maar houdt rekening met me. Vaak komt ze met haar bal naar me toe en legt die voor mijn voeten neer. Ik moet hem dan weggrollen. Ze gaat er enthousiast kwispelend achter aan en doet heel uitgelaten. Soms denk ik dat het wel wat saai voor haar moet zijn, zo met mij alleen. Laatst in het park waren er een paar honden aan het ravotten. Ik zei tegen haar: "Toe maar, ga maar spelen, ik wacht hier wel". Ze moest er niets van hebben. Ze keek me aan of ze zeggen wilde: "Dat is mij te druk hoor". Ja, we zijn allebei bejaard. We hebben het goed samen, Minoe en ik. Zonder haar zou mijn leven geen kleur hebben, zou ik niemand hebben om tegen te praten en ze kijkt alsof ze alles begrijpt.*

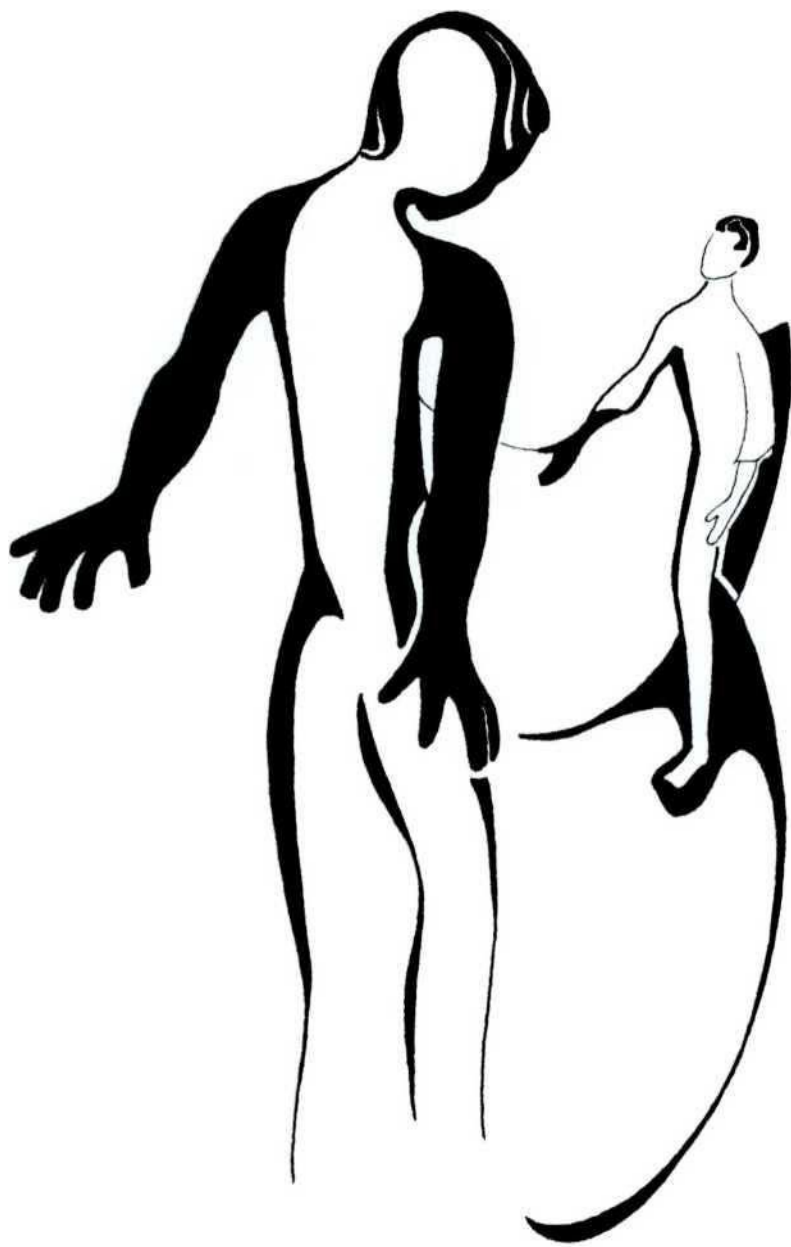
*"Als ze maar niet denken dat ik ze weg doe!". Hij was kwaad, woedend. Een man van bijna zestig. Heel vitaal maar met toenemende problemen met de luchtwegen. Hij had het vaak benauwd en zat dan een hele dag te hijgen op een rechte keukenstoel. De dokter had gezegd dat hij die duiven nu maar weg moest doen. Dan zou hij meer lucht hebben. Daar was hij zo kwaad over. "Mijn duiven, mijn leven", zei hij in zijn ademnood. "Dat kunnen ze toch niet van me verlangen. Ik heb ze al zo lang. Ze kennen me vanaf hun geboorte. Ik kan alles missen, maar niet mijn duiven. Nee, niet mijn duiven, dan ga ik net zo lief dood".*

## Hobby's

Ook door aandacht, zorg en liefde te richten op een hobby, kan er een ervaring van zin ontstaan. Andersom zijn er velen die hun leven, of situatie, als zinloos ervaren, wanneer ze niet meer door iets geboeid worden.

*Mijn hobby? Daar doe ik niets meer aan. Ik heb een grote modelspoorbaan in de schuur. Alles erop en eraan. Sinds mijn vrouw bij mij weggegaan is, kan ik het niet meer opbrengen. Mijn hobby interesseerde haar niet bijzonder. We deden dat niet samen. Zij zat vaak in de huiskamer TV te kijken. Toch... nu ze weg is, lijkt alles anders. Ik kan mijn gedachten er niet meer bijhouden. Ik blijf maar aan haar denken. Waar zou ze zijn? Wat zou ze doen? Hoe was dat vroeger? Ik blijf piekeren. Ik kan er gewoon niet mee stoppen.*

Verbondenheid met iemand of iets om geluk, zin en bestemming te ervaren. Gaandeweg kunnen bepaalde relaties of activiteiten uitgroeien tot de zin van het leven. Maar er is meer. Er zijn ook zingevingssystemen die van invloed zijn op wat mensen als zinvol ervaren.



em

## Hoofdstuk 3. Zingevingssystemen

Er zijn diverse grotere structuren of kaders die de mens helpen zijn eigen kijk op het leven te bepalen: religie en geloof, cultuur, mode en trends reiken inzichten, opvattingen, waarden en normen aan. Iedereen maakt, met behulp van deze boven-persoonlijke structuren, zijn eigen persoonlijke zingevingssysteem, zijn eigen visie op zin.

De manier waarop iemand in het leven staat, de visie die hij op het leven heeft, is als een persoonlijke bril. Hierdoor bekijkt hij alles: gebeurtenissen, mensen en dingen. Hij beoordeelt of iets goed of slecht voor hem is, of hij iets prettig of vervelend vindt en uiteindelijk of iets zinvol dan wel zinloos voor hem is.

### Religie en geloof

Religie en geloof<sup>2</sup> zijn voorbeelden van complexe structuren voor zingeving. Iedereen zoekt naar de diepere bedoeling, de zin, van zijn leven. Hij stelt zich vragen en zoekt naar antwoorden. Een religie en geloof vormt voor velen het kader waarbinnen men naar antwoorden op levensvragen zoekt. In onze samenleving zijn vele religies en religieuze stromingen.<sup>3</sup> Meer dan 40% van de Nederlanders is christen. Ongeveer 1% is joods, 2,5% is islamiet, 0,5% is hindoe en 0,5% is boeddhist. Deze religies zijn duidelijk georganiseerd en herkenbaar. In totaal voelen 44% van de Nederlanders zich betrokken bij een van de genoemde religies.

De belangrijkste gelovige levensvisie in Nederland is het christelijk geloof. Christenen laten zich bij hun zoeken naar antwoorden op hun levensvragen inspireren door Jezus Christus, die Gods verbondenheid met mensen voorleefde en verkondigde. Zij geloven in de belofte van God dat het leven zinvol en goed is, ook al lijkt het soms zinloos en uitzichtloos. Zij gaan er vanuit dat zinloosheid niet het laatste woord heeft. Christenen zien het leven als gave en opgave, als een geschenk en als een opdracht. God is voor hen niet alleen de oorsprong van al het leven, hij is ook de zin, het fundament en het doel van het leven. De mens ontvangt het leven om het te beleven, om op zoek te gaan naar God en, uiteindelijk, bij Hem thuis te komen.

De meeste mensen in ons land zijn, in hun jeugd, vertrouwd gemaakt met het geloof door een kerk<sup>4</sup>. Er was sprake van een grote invloed van de kerk op het dagelijks leven. Men was vertrouwd met een kerk die veel voorschriften gaf en weinig keuze liet. Enerzijds gaf dit houvast in het leven van alledag, anderzijds werd dit in toenemende mate als onvrijheid ervaren. De kerk, die nadrukkelijk en als vanzelfsprekend aanwezig was, hielp mensen ook met het zoeken naar de zin van een moeilijke situatie. Men was er sterk van doordrongen dat het lijden, ziekte en de dood zin had. De kerk had een groot gezag dat, zeker tot de jaren zestig in de vorige eeuw, niet betwist werd.

De kerk was en is van grote betekenis voor de samenleving. Zo is het onderwijs en de gezondheidszorg ontstaan als initiatief van religieuzen<sup>5</sup>. De huidige gezondheidszorg zou niet zijn wat zij is wanneer religieuzen niet de zorg voor zieken en stervenden, voor mensen in nood, op zich hadden genomen. De kerk heeft er ook voor gezorgd dat er ziekenhuizen werden gesticht in Europa en in andere continenten. Dit laatste gebeurde door de missie (rooms-katholiek) en de zending (protestants). Onder leiding van de kerk zijn ook vele

---

<sup>2</sup> Religie en geloof verwijst naar de structuur van een godsdienst. Wie iemand vraagt naar zijn geloof zal vaak als antwoord de naam van een religie of kerkgenootschap horen.

<sup>3</sup> Een overzicht van religieuze groeperingen in Nederland is te vinden bij Hoekstra, E.G. & Ipenburg, M.H., Wegwijs in gelovig Nederland, Kampen, z.j.

<sup>4</sup> Met kerk wordt hier zowel de rooms-katholieke als de reformatische kerken bedoeld.

<sup>5</sup> De term religieuzen verwijst naar zowel katholieken (leden van orden en congregaties) als naar protestanten (diaconessen).

medische bibliotheken opgebouwd. Eeuwenlang is de gezondheidszorg in handen van de kerk geweest. Pas in de tweede helft van de vorige eeuw raakten steeds meer leken betrokken bij de zorg. Door het afnemend aantal religieuzen waren deze genoodzaakt zich terug te trekken uit het onderwijs en de gezondheidszorg.

Onze samenleving is gesecculariseerd en ontkerkelijk. Het aantal gelovigen dat regelmatig naar de kerk gaat neemt af. Dat is in menig opzicht een groot verlies. Hierdoor zijn kerk en geloof als zingevingssysteem minder zichtbaar en dus ook moeilijker toegankelijk. Toch zijn er velen, vooral ouderen, maar ook jongeren, voor wie hun geloof nog belangrijk is en houvast geeft.

*Als ik terugkijk op mijn leven, dan merk ik dat er een rode draad doorheen loopt, die ik de draad van de verlatenheid noem. Ik heb steeds afscheid moeten nemen van mensen die mij dierbaar waren. Zij gingen weg en ik had altijd het gevoel achter te blijven met lege handen en een hart vol verdriet. Steeds was ik weer alleen. Wat ik ook probeerde, het lukte mij niet om blijvende vriendschappen te sluiten. Ik ben ook nooit getrouwd en heb dus geen kinderen. Ik ben gelovig opgevoed. Dat heeft mij altijd veel steun gegeven, al is mijn manier van geloven sterk veranderd, ontwikkeld, zou ik zelfs willen zeggen. Vroeger nam ik alles aan, zonder er verder over na te denken. Geleidelijk werd ik meer kritisch, ging vragen stellen, bracht ordening aan in wat ik echt van belang vond en wat niet. Ook God is voor mij veranderd. Vroeger was Hij iemand die de wereld in de gaten hield en je op je daden afrekende aan het einde van je leven. Nu is Hij voor mij iemand, die je een hele hoop kansen en mogelijkheden geeft om daarmee creatief en gelukkig te leven, samen met anderen. Ik ben vrijer geworden, ook in mijn geloof, en daarom is het voor mij waarschijnlijk ook zo belangrijk gebleven.*

### **Levensbeschouwing**

Er zijn, naast religies, ook een aantal levensbeschouwingen. Dit zijn zingevingssystemen waarbij het geloof in God geen rol speelt. Een voorbeeld vormt het humanisme. Humanisten proberen levensvragen te beantwoorden door de aandacht uitsluitend te richten op het leven, hier en nu, zonder daarbij naar God te verwijzen. Zij zoeken de zin niet bij een autoriteit die boven het leven uitgaat. Zo heeft het leven voor hen geen direct aanwijsbare zin. Men kan er wel zin aan geven, door betrokken te zijn op en zich verbonden te voelen met anderen. Kenmerk van humanistische geestelijke verzorging is het besef dat de mens-in-nood geholpen wordt wanneer de hulpverlener bereid en in staat is goed te luisteren naar het levensverhaal van zijn cliënt, zijn medemens.

### **Cultuur**

Ook de cultuur waarin je leeft, het milieu waartoe je behoort, de gewoonten en de opvattingen van mensen om je heen vormen een zingevingssysteem. Wat zin is, wordt ons voor een groot deel aangereikt door de mensen met wie wij leven. Onze westerse cultuur wordt gekenmerkt door het groeiend belang van en aandacht voor het materiële, die ons een consumptieve levenswijze voorhouden. Bezitten en consumeren speelt een grote rol in het leven van velen. Het materiële kost echter geld. Veel aandacht en energie wordt gestoken in het verwerven van de financiële middelen om vervolgens de aangeprezen producten aan te kunnen schaffen. Onze economie is gericht op consumptie. Dit kan zover gaan dat mensen worden beoordeeld naar hetgeen zij hebben. Hoe meer men bezit, hoe hoger het aanzien. Een gevolg hiervan is, dat wie weinig bezit, of zelfs arm is, zijn leven als niet geslaagd of zelfs zinloos kan beschouwen. Het is moeilijk om je aan de invloed van je cultuur te onttrekken. Velen ervaren de druk die van een cultuur uitgaat wanneer zij niet aan de eisen ervan kunnen voldoen.

*Voor mij zijn al die dingen niet zo belangrijk. Ik hoef niet zo nodig met vakantie en mode boeit me ook niet. Ik heb nooit een auto gehad. Toch vind ik het steeds moeilijker om gewoon gelukkig te leven. Zo vaak zegt iemand in een winkel: "En, mevrouw, waar gaat u met vakantie naar toe?" Ik kan toch niet steeds zeggen dat ik daar geen geld voor heb? Voor de kinderen vind ik het vervelender dan voor mij. Zij komen met verhalen thuis van vriendjes en vriendinnetjes die in een ver land met vakantie zijn geweest. Dat willen ze ook graag. Het kan gewoon niet. Ik weet amper hoe ik elke dag een maaltijd op*

*tafel moet krijgen. "Er is geen armoede", hoor ik vaak. Nee, maar in een land waar iedereen met vakantie gaat, is niet kunnen gaan toch armoede. De druk van de omgeving is groot. Sommigen maken schulden om op vakantie te kunnen gaan. Ik doe dat niet. Ik moet dan het hele jaar in de zorgen zitten voor die ene week. Dat vind ik zinloos.*

### **Mode en trends**

Cultuur is steeds onderhevig aan verandering. Mode en trends zijn ontwikkelingen van korte duur. In onze cultuur ligt de nadruk op uiterlijkheid. Hoe men zich kleedt, wat men eet, de inrichting van een huis, de manier van leven wordt sterk beïnvloed door mode en trends.

Via reclameboodschappen worden mensen op de hoogte gesteld van wat mode is. Reclame is niets anders dan de pogingen om bepaalde producten, maar ook een levenswijze, of uiterlijk, als zinvol aan te prijzen. Via de media, in bladen en tijdschriften, zelfs via grote borden langs de wegen, worden wij steeds geattendeerd op zaken die we nodig zouden hebben om echt gelukkig, tevreden en zinvol te kunnen leven. Leven is volgens de reclame vooral jong en dynamisch zijn. Toch blijkt, in de ervaring van mensen, dat zin niet samenvalt met hebben en consumeren. Wie alles heeft, is daarom nog niet gelukkig en wie alles kan, is soms alleen maar moe van alle inspanning. Mode en trends zijn vaak kostbaar en bieden zelden echte of blijvende voldoening. Wanneer de waan van de dag tot norm wordt verheven is het moeilijk om daaraan niet toe te geven.

*Ik kom weinig op straat. Niet alleen mijn handicap maakt dat moeilijk. Ik voel mij niet zo prettig in gezelschap van anderen. Omdat ik van een heel kleine uitkering moet leven kan ik mij vrijwel niets permitteren. Nieuwe kleren kopen, meegaan met de mode, dat zit er niet in. Ik draag altijd kleren die ik in de kringloopwinkel koop.*

*Pas wanneer je niet mee kunt doen, wanneer je elk dubbeltje vijf keer omdraait voor je het uitgeeft, besef je hoe belangrijk en hoe dwingend mode is. Het zou toch niet moeten uitmaken of je kleren uit drie seizoenen terug draagt.*

*Mensen laten je merken dat ze dat niet accepteren. Daarom blijf ik vaak thuis. Ik hoor er niet bij...*

### **Persoonlijke invulling**

Mensen bepalen zelf wat voor hen zin is en wat niet. Vaak krijgt een leven kleur en betekenis door heel gewone en kleine dingen. Zingeving is een proces en niet zozeer een momentopname. Juist om dat proces van waardering voor het eigen leven, en de eigen situatie van de cliënt, gaat het hier. Zingevingssystemen reiken veel aan; maar iedereen gaat daar op zijn eigen manier mee om. Kan men zeggen dat wanneer het tegenzit mensen het leven als zinloos ervaren? Nee, gelukkig niet.

*Weet je wat voor mij nou echt belangrijk is? Van deze stoel op te kunnen staan en even de tuin in lopen. Vroeger was het zo vanzelfsprekend dat ik kon gaan en staan waar ik wilde. Ik heb er eigenlijk nooit over nagedacht hoe belangrijk dat is: opstaan. Het was heel gewoon dat ik dat kon. Nu het bijna niet meer gaat, besef ik eigenlijk pas goed, hoe belangrijk het gewone is. Ik geniet van elke dag dat het goed gaat met mij, dat ik me prettig voel, geen pijn heb en een beetje uit de voeten kan. Het gewone is niet meer vanzelfsprekend en daardoor kan ik er zo intens van genieten. Het lijkt wel of die kleine afstanden, die ik tegenwoordig afleg tussen leunstoel en tuin, veel belangrijker zijn geworden dan de verste reizen die ik vroeger ooit maakte. Ik voel me rijk als ik die kleine afstand goed kan overbruggen. Misschien is dat wel zin ervaren, beseffen dat het gewone belangrijk is, je gelukkig maakt, je kracht geeft om door te gaan. Leven heeft zin. Zin is voor mij beseffen dat het goed is om er te zijn, dat mijn inspanning ertoe doet. Dat is een enorme rijkdom.*

Zin en zingeving. Men schrijft en spreekt erover alsof het ingewikkeld is, maar het is eigenlijk heel gewoon. Wanneer iemand gezond is, mobiel en vitaal, dan komt de gedachte aan de zin van het leven niet zo snel op. Voor velen is gezondheid vanzelfsprekend. Werkend in de gezondheidszorg merk je echter dat de mens kwetsbaar is en dat, soms van het ene moment op het andere, een leven ingrijpend en blijvend kan veranderen.



*Het is nu precies vier weken geleden dat het gebeurde. Mijn man voelde zich niet lekker. We hadden een fietstocht gemaakt. Dat deden we vaak samen. Toen we thuis kwamen en ik aanstalten maakte om eten te gaan koken, zei hij ineens: "Ik ben moe, ik denk dat ik even naar bed ga". Toen ik hem een half uur later riep, bleef hij maar in de slaapkamer. Dat was niets voor hem, dus ging ik naar boven. Ik zag meteen dat er iets niet goed was. Hij zag er zo vreemd uit. Ik kon hem niet wakker krijgen. Ik heb meteen de dokter gebeld. Hij is met spoed naar het ziekenhuis gebracht. Hij had een herseninfarct. Ik heb hem niet meer horen spreken. Hij kan, volgens de artsen ook niet meer thuis komen. We huilen veel. Hoe moeten we hier samen mee verder?*

# Hoofdstuk 4. Zin en lichamelijkheid

## Lichaam en geest

We zijn geneigd om ons bij het zoeken naar zin te beperken tot het terrein van het denken, het geestelijke of de psyche. De nadruk op zin, als een activiteit van het denken, is voortgekomen uit het christendom. Met name de brieven van de apostel Paulus die in het Nieuwe Testament staan, tonen zijn bekendheid met dit denken in tegenstellingen: goed en kwaad, licht en donker, lichaam en geest. Voortdurend worden twee zaken die eigenlijk bij elkaar horen tegenover elkaar gezet en als elkaars concurrenten of tegenpolen opgevoerd.

Het lichamelijke en het geestelijke zijn echter niet elkaars concurrenten, maar twee kanten van het mens-zijn die elkaar veronderstellen en aanvullen. De mens is een geestelijke en een lichamelijke eenheid. Zin en zingeving is niet alleen een geestelijke, maar ook een lichamelijke activiteit. Het eigen lichaam is eigenlijk ook een zingevingssysteem. Elke ervaring die we opdoen is in eerste instantie lichamenlijk. Zonder ons lichaam kunnen we helemaal niets ervaren. Wij kennen onszelf en de anderen om ons heen door ons lichaam. Het is een filter waardoor we alles waarnemen en in ons opnemen. Het lichaam is niet alleen instrument voor interactie met het zelf en met anderen, men is zelf die interactie. We ervaren het lichaam als object en als subject, als iets en als iemand, als instrument en als doel, als hebben en als zijn.

We hebben niet alleen een lichaam, we zijn ook een lichaam. Door zijn lichaam ontdekt men zichzelf en gaat men op zoek naar anderen. Het is heel belangrijk lichamenlijkheid op de juiste waarde te schatten. Na een lange periode van onderwaardering voor het lichamenlijke, maken we in onze cultuur kennis met een groeiende overwaardering ervoor.

## Zijn en hebben

In onze cultuur wordt de ervaring van zin sterk beïnvloed door het lichaam. Het lichaam bepaalt voor een belangrijk deel hoe je eruit ziet en wie je bent. Veel van wat een ongeborn kind later zal kunnen of niet kunnen wordt genetisch bepaald. Iets zit in je of niet, kun je letterlijk zeggen. Talenten of gaven zijn aangeboren en worden door de persoon in relatie met diens omgeving ontwikkeld. Je kunt ze niet verwerven. Ze zijn wel of niet in je verankerd. Het maakt groot verschil of je een meisje bent of een jongen, blank of zwart, klein of groot, gezond of ziek, traag of snel, jong of oud.

## Het perfecte lichaam

De nadruk op het lichamenlijke kan ertoe bijdragen dat, wanneer het lichaam niet voldoet aan de eisen die men eraan stelt, het leven zelf als zinloos ervaren of beoordeeld wordt. Menige vitale en gezonde mens dreigt al het slachtoffer te worden van de eis om altijd een goed figuur te hebben, vitaal, dynamisch en jeugdig te zijn, alles te kunnen doen en gezond te zijn. Dit ideaalbeeld van jeugd, schoonheid en gaafheid beïnvloedt echter ons vermogen om in het kwetsbare en gebroekene zin te kunnen zien of te ervaren.

Er wordt veel geld en energie besteed aan het lichaam. Door reclame wordt de ideologie van het lichamenlijke ons vanaf de vroegste jeugd opgedrongen. Mannen moeten sterk zijn en vrouwen moeten jong, slank en mooi zijn. Rimpeltjes worden weggewerkt met een groot scala van producten. Wanneer een dieet, make-up, vochtinbrengende lotions, zalfjes en maskers niet helpen, kan een facelift de vereiste jonge aanblik wellicht realiseren. De schoonheidsoperaties nemen een ware vlucht. Velen willen er kost wat kost jong uitzien. Het gaat er daarbij ook niet alleen om om jong te zijn, maar vooral om slank te zijn. Vrouwen met het figuur van een jongen. Velen vinden zichzelf te dik en proberen hun lichaam aan te passen aan het door de modewereld gepropageerde ideale lichaam. Het verschil tussen het slanke fotomodel en de gemiddelde Nederlandse vrouw wordt steeds groter. Er zijn veel

jongeren die hun gezondheid opofferen aan het ideaalbeeld dat hen wordt voorgeschoteld. De populariteit van fitness, diëten, body-building en medische rubrieken, illustreert de aandacht voor het lichaam. Dit is op zichzelf niet verkeerd, maar te veel aandacht voor het lichaam en te weinig aandacht voor de geest is dat wel.

### **Het kwetsbare lichaam**

Wanneer het lichaam goed functioneert, blijkt men meer in staat te zijn zin te ervaren dan wanneer er sprake is van ziekte of handicap. In geval van ziekte zijn mensen bereid veel te ondergaan om ervoor te zorgen dat het lichaam herstelt. De medische technologie zorgt ervoor dat er een groot aanbod is aan mogelijkheden. Er vindt een accentverschuiving plaats van de zieke naar de aandoening. Ziekenhuizen worden steeds meer medische centra. Deze verandering in benaming illustreert die verandering in aandacht. Gelukkig kan door medisch ingrijpen veel leed worden weggenomen en verzacht. Tegelijk is het zeer de vraag of alleen gezondheid, heelheid en vitaliteit aanknopingspunten bieden voor het ervaren van zin. Wellicht biedt juist de kwetsbare of geschonden situatie een opstap voor het zoeken naar en ervaren van zin.

Gedurende het hele leven bepaalt het lichaam in belangrijke mate of en hoe mensen met elkaar omgaan. Men neemt elkaar waar via de zintuigen. Iemand die men lelijk vindt, benadert men anders dan iemand die aantrekkelijk is. Wie in een rolstoel zit, ervaart regelmatig dat hij niet gezien wordt en niet gezien is. Er wordt letterlijk over hem of haar heen gepraat. Oogcontact, betrokkenheid en nabijheid worden bewust en onbewust vermeden. Het gesprek met de meer vitale mens die de rolstoel duwt, en die zich vaak op ooghoogte bevindt, is zoveel gemakkelijker dat het automatisch gebeurt.

*Twee jaar geleden gebeurde het. Ik zat op de vensterbank ramen te wassen. Het was vlak voor Pasen en ik wilde nog even gauw het een en ander doen. De spons viel naar beneden en onbewust greep ik ernaar. Ik viel en werd wakker in het ziekenhuis. Mijn vriend zat naast me en hilde. Ik herinner me dat ik dat raar vond. Jaap had nog nooit gehuild. De dokter kwam binnen, zag dat ik wakker was, en vertelde het verschrikkelijke nieuws: "U hebt een dwarslaesie en bent van uw middel af verlamd. We weten niet of dat ooit beter wordt". Het werd niet beter. Niet door de operaties, niet door de revalidatie en ook niet door mijn bidden en hopen. Ik zit nu in een rolstoel. Wat ik eigenlijk heel vreemd vind, is hoe de mensen met mij omgaan. Ik heb een goede algemene ontwikkeling en ook een baan, maar sinds ik in deze rolstoel zit durven mensen mij zelfs niet meer de weg te vragen. Ze denken dat iemand die in een rolstoel zit ook verstandelijk gehandicapt is. Ik kan niet lopen maar voor de rest ben ik helemaal mezelf. Ik was woedend, razend om dit belachelijke ongeluk, maar ik heb de draad weer opgepakt. Ik werk ook weer. Maar wie mij niet kent, ziet mij ook niet zitten. Letterlijk en figuurlijk gesproken. Dat doet pijn, ontzettend veel pijn. Daar wen ik nooit aan.*

Ons lichaam bepaalt voor een groot deel mogelijkheden voor het ervaren van geluk en welbevinden, het leggen van relaties. Het is ook niet zo dat dat een onaantastbare grootheid, een onveranderlijk gegeven is. Bepaalde zaken kunnen we niet veranderen, andere weer wel. Door gedrag, houding, kleding, cosmetica, medische ingrepen kunnen we veranderingen aanbrengen in ons uiterlijk. Vaak gaat daarmee een innerlijke verandering gepaard. Men kan zich anders gaan voelen en veranderen. Door veranderingen in het uiterlijk kan ook de houding van mensen uit de omgeving worden beïnvloed.

*Ik werd als kind altijd uitgescholden. Mijn neus was veel te lang. Ze maakten vaak toespelingen die ik heel vervelend vond. "Hallo, Pinocchio" of "Zo, kom jij je neus weer in onze zaken steken?" Ik rende dan weg, naar huis of gewoon de stad door, huilend van woede en onmacht. Mijn hele jeugd is verpest door die vervloekte neus. Een paar jaar geleden las ik een artikel over correctie-operaties. Ik ben naar die kliniek gegaan en heb mij laten opereren. Wat een verandering. Toen ik na een maand weer het huis uitging om boodschappen te doen, was ik wel doodsbenuwd. Hoe zouden de mensen reageren? Eerst had ik het gevoel dat iedereen naar me keek. Ik kwam een oud-klasgenootje tegen die ik al bijna twintig jaar niet gezien had. Ze keek me heel verbaasd aan. "Jij bent toch Annemarie?", vroeg ze. "Meid, wat zie je er goed uit. Ik herkende je bijna niet". Het viel haar niet op dat ik geopereerd was. We*

*hebben samen een heel gezellige middag doorgebracht. Mensen gaan nu heel anders met me om. Er is een soepelheid gekomen die er nooit was. Een spanning is weggefallen. Vroeger keken zij niet verder dan mijn neus lang was. Ja, ik kan er nu zelfs grapjes over maken. Wat ben ik blij met die operatie. Eindelijk wordt er echt naar mij gekeken en zijn contacten gewoon, gezellig, vrolijk en ontspannen.*

## **Ziek**

Ziekte wordt in onze cultuur negatief omschreven en gezondheid positief. Met de manier waarop we iets omschrijven, geven we tegelijk ook een oordeel, een mening over hetgeen we omschrijven. Uit alle begripsomschrijvingen voor ziek, zieke en ziekte blijkt dat we daar geen positieve gedachten over hebben. Vandaar dat ziekte vaak gelijkgeschakeld wordt met zinloosheid. Ziekte is voor vrijwel iedereen in eerste instantie een bedreiging, een aantasting van zijn gewoon functioneren, van de gebruikelijke gang van zaken, van het leven. Wie ziek wordt, is teleurgesteld door zijn eigen lichaam. Wanneer de zieke niet beter kan worden, doorleeft hij een proces van verwerking. Na de ontkenning van de situatie waarin men ongewild terecht is gekomen, volgt verdriet en woede bij het zich realiseren van de ernst en de uitzichtloosheid ervan. Vervolgens zal men proberen te onderhandelen met zichzelf en met anderen. *Als ik mij maar goed aan dat dieet houd, word ik zeker beter.* Wanneer dat niet het gewenste resultaat heeft, of indien de situatie te lang duurt, kan een depressie ontstaan. Tenslotte kan dit proces ertoe leiden dat men zich neerlegt bij de situatie en probeert er het beste van te maken.<sup>6</sup> Wie ziek wordt, doet in eerste instantie een beroep op de gezondheidszorg, maar wanneer genezing niet mogelijk blijkt, wordt de cliënt of patiënt genoodzaakt te leren leven met een nieuwe en ongewenste situatie. Dit is moeilijk. Bovendien is voor het omgaan met de vraag naar de zin van het ziek-zijn in de reguliere zorg geen, of veel te weinig, aandacht en tijd.

Door de toenemende eenzijdige nadruk op het medisch-technisch kunnen, wordt het probleem van de verwerking van een ontoereikende behandeling nog versterkt. Mensen vestigen steeds meer hun hoop op de technologie. Op zichzelf is dat wel terecht maar wanneer de technologie geen succes behaalt en de cliënt niet geneest, is de teleurstelling des te groter. Het vergt veel om daarmee in het reine te komen. In de zorg wordt menigmaal de verzuchting gehoord: *Ik begrijp niet waarom ze mij niet beter kunnen maken, ze kunnen tegenwoordig toch zoveel.* Cliënten komen door de steeds kortere opnameduur sneller vanuit de intramurale zorg naar de thuiszorg en zijn meer dan ooit alleen met de verwerking van hun herstel of met het leren leven met een blijvende ziekte of handicap.

Hoe moeilijk het ook is om ziek te zijn, toch ontstaat vaak juist door ziekte de behoefte en de noodzaak om zich meer met de vraag naar de zin van het leven bezig te houden. Wanneer de normale functies van het lichaam het laten afweten, gezondheid, en zelfs het leven zelf, niet meer vanzelfsprekend is, kan iemand oog krijgen voor andere waarden.

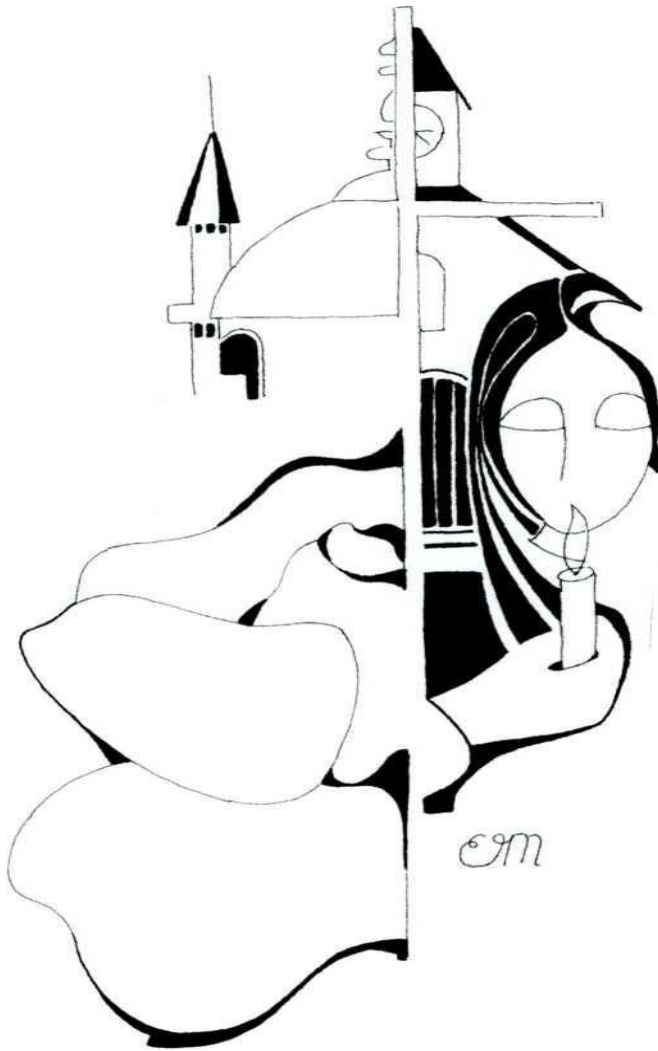
*Ik ben nu drie weken thuis. Een onvoorstelbaar lange tijd. Vroeger dacht ik dat een week niets was. Nu weet ik dat een week alles is. In een week kun je sterven en begraven worden. In een week kun je ziek worden, geopereerd en hersteld naar huis gaan. Mijn tijdsbesef is totaal veranderd. Ik leef nu niet meer in de toekomst, maar in het nu. Dat is echt anders. Elke morgen denk ik: wat ga ik vandaag doen om de tijd door te komen? Wat kan ik doen om van deze dag een goede dag te maken? Niet alleen het hartinfarct, maar ook het feit dat ik hier lig en niets doen kan, is verantwoordelijk voor die verandering. Ik lig op mijn rug en kijk naar boven. Het is een bijna natuurlijke aanleiding voor het zoeken naar zin en waarde. Ik weet waardoor ik hier lig. Ik ben verslaafd aan werk. Het waarom vraag ik mij niet af. Wel vraag ik me af hoe het verder moet, hoe ik anders moet gaan leven, waar het echt*

---

<sup>6</sup> Voor de beschrijving van het proces van verwerking is gebruik gemaakt van de inzichten van E. Kübler-Ross, *Lessen voor levenden*, Baarn 1969. Het door haar beschreven stadium van aanvaarding is echter niet overgenomen, omdat velen zich neerleggen bij een situatie zonder dat er van aanvaarding of acceptatie sprake is.

*om draait. Ik sta op een drempel met een deur naar de toekomst. Angstig, nieuw, verrijkend en bedreigend tegelijk. Woorden die ik vroeger nooit gebruikte, wellen nu in mij op als uit een vergeten, opgedroogde, bron.*

Door het lichaam drukken mensen uit wat belangrijk voor hen is. Soms weet men echter niet hoe emoties en ervaringen uit te drukken. Dan kan het een grote steun zijn om terug te vallen op rituelen en symbolen.



*Religie en waardevolle symbolen die een eigen taal spreken*

# Hoofdstuk 5. Rituelen en symbolen

## Rituelen

Rituelen zijn min of meer officiële en afgesproken gebaren of handelingen met een bijzondere betekenis. Zij hebben een ondersteunende, een troostende en een zingevende functie.

Wanneer iemand voor een moeilijke of ingrijpende situatie staat, zoals een afscheid, dan kunnen rituelen vorm geven aan het afscheid en tegelijk degene die afscheid neemt of moet nemen, steunen en troosten. Rituelen kunnen ook helpen om zin te zien in iets dat zinloos lijkt. Ze hebben vaak een plechtig, ceremonieel of zelfs dramatisch karakter. Meestal markeren zij de levensloop of het levensverhaal van een mens of van een groep (gezin, familie, gemeenschap). Door het ritueel worden mensen geholpen om tot een nieuwe levensfase te komen.

Geloof en levensbeschouwing reiken veel rituelen aan: o.a. het doopritueel, waardoor een kind opgenomen wordt in de geloofsgemeenschap, het huwelijksritueel, waardoor mensen ten overstaan van de geloofsgemeenschap met elkaar een verbond voor het leven aangaan. Er zijn ook afscheidsrituelen die helpen om bij een uitvaart van een overledene afscheid te nemen. Juist de rituelen zijn tegenwoordig aan verandering en ontwikkeling onderhevig. Iedereen kan een eigen invulling, een extra dimensie, eraan geven. Een verzorgende moet weten op welke wijze de cliënt dat doet of wenst.

*Toen ons dochtertje werd begraven was dat heel moeilijk. We hielden zoveel van haar. Het was bijna niet op te brengen. De pastor heeft ons geweldig geholpen. Hij heeft samen met ons een viering gemaakt waarin wij afscheid konden nemen van ons dochtertje. Hij heeft ons woorden gegeven en gebaren. Het is gek, maar ondanks alle verdriet had ik na afloop van de begrafenis het gevoel dat het ook goed was gegaan. Ook in de Bijbel kom je mensen tegen die hun kind verliezen en dat even onaanvaardbaar vinden als wij. We hebben heel bewust rituelen gezocht en gebruikt om uiting te geven aan ons gevoel, onze wanhoop en hoop. Steeds was er de pastor die ons een teken gaf wat wij moesten doen. Een kaars aansteken voor onze Mieke, een gebed voor haar uitspreken. Het was zo vertrouwd en passend, ondanks al het vreemde. Door een ritueel beleef je een situatie heel intens en kom je er ook doorheen. Rituelen zijn steunpilaren.*

## Rituele handelingen

Naast rituelen zijn er rituele handelingen. Dit zijn gewoontes die een traditie hebben en bekend zijn aan een groep mensen. Zij zijn niet alleen maar plechtig. Ze kunnen ook vrolijk zijn en een leuke blijde gebeurtenis markeren: het aansnijden van de bruidstaart op een bruiloft, het presenteren van beschuit met muisjes bij een geboorte, het doorknippen van een lint bij de opening van een brug, het gooien van een fles champagne tegen een boot die te water wordt gelaten, gaan staan op het erepodium wanneer je een wedstrijd hebt gewonnen. Deze handelingen zijn onbegrijpelijk wanneer men niet weet dat het om een rituele handeling, een gewoonte van een groep mensen, een volk, gaat.

## Gewoonten

Er zijn ook individuele gewoonten met een ritueel karakter. Hiermee krijgt de verzorgende het meest te maken. Het zijn handelingen die tot gewoonte zijn geworden en als noodzakelijk worden ervaren. Soms kunnen ze een dwangmatig karakter hebben. De manier waarop iemand iets doet kan tot een vast patroon worden. Wanneer een verzorgende dat patroon niet kent, of het belang ervan niet begrijpt, kan de cliënt dat als kwetsend of pijnlijk ervaren. De cliënt beseft vaak niet dat zijn ingesleten gewoonten anderen onbekend zijn.

*Zij was duidelijk boos. Door de afasie kon ze niet goed spreken. De verzorgster stond er bij. "Maar wat is er dan toch, mevrouw?", vroeg ze. Op dat moment kwam de buurvrouw van de oude dame binnen. "Ze wil dat u haar kleren allemaal apart op een hangertje hangt. Dat deed ze thuis ook altijd. Elk kledingstuk apart en niet in de kast. Ze is daar heel erg op gesteld. U hebt alles over de stoel gelegd en daar is ze waarschijnlijk boos over. Ze kan gewoon niet slapen wanneer haar spullen niet zo verzorgd zijn zoals zij dat wil. Ik heb haar wel eens gevraagd waarom dat zo moet maar dat weet ze zelf ook niet. "Ik doe dat nou eenmaal zo", zei ze dan.*

Voor de zorg zijn rituelen, rituele handelingen en gewoonten belangrijk omdat ze horen bij het levensverhaal, de persoonlijke geschiedenis, van mensen.

Iedereen wordt op bepaalde momenten geconfronteerd met de noodzaak afscheid te nemen. Hoe verdriet om afscheid wordt getoond, hoe wordt gerouwd, welke rituelen men gebruikt of welke gewoonten iemand heeft in het uiten van verdriet en het verwerken van afscheid, kan soms heel anders zijn dan je gewend bent.

*Ik was me er nooit zo van bewust dat mensen van andere culturen ook op een andere manier met verdriet omgaan. De vrouw die ik verzorgd had was al oud, maar toen zij stierf begonnen een paar vrouwen ontzettend hard te huilen en te roepen. Ik vond dat eerst een beetje gênant, totdat ik merkte dat dat hun manier van rouwen was. Wij Nederlanders huilen vaak in stilte, heel rustig en beheerst. Wij tonen ons verdriet niet zo, durven dat misschien ook niet. Bij veel andere volkeren is dat anders. Daar moest ik wel even aan wennen. De uitvaart was ook vreemd, maar wel mooi. Er werd gezongen, geklapt en gedanst; het leek wel een feest. Ik merkte dat de mensen het fijn vonden dat ik gekomen was om samen met hen afscheid te nemen van een bijzonder mens.*

## **Symbolen**

Naast rituelen, rituele handelingen en gewoonten zijn ook symbolen belangrijk voor het ervaren van betekenis. Het zijn beelden, voorstellingen, herkenningstekens of uitdrukkingen die een bepaalde gedachte weergeven. Symbolen verwijzen naar iets. Zij spreken een eigen taal. Ze kunnen woorden vervangen en daarom worden ze bij voorkeur gebruikt wanneer woorden tekort schieten, op belangrijke, indringende of heel emotionele momenten in het leven. De betekenis van een symbool, dat wat ermee bedoeld wordt, berust op traditie. Wie die traditie, de geschiedenis niet kent, begrijpt het symbool niet.

In elke religie of levensbeschouwing hebben, naast rituelen, ook symbolen al van oudsher een plaats. In het christendom is het ontsteken van een kaars een bekend symbool voor het licht dat de duisternis overwint. Brandende kaarsen kunnen feestelijk zijn, maar ook een plechtige sfeer oproepen. Wanneer iemand het sacrament der zieken ontvangt worden daarbij kaarsen ontstoken. Velen ervaren dat als een belangrijk moment van definitieve verandering, van gericht worden op een naderend afscheid, van rust en sereniteit. Het ontsteken van een kaars is een ritueel en een symbool tegelijk.

Wie bij mensen thuis komt, kan boven de deur (of naast het bed) een kruisbeeld aantreffen. Hiermee laat iemand merken christen te zijn. Het kan een wapen zijn "tegen de ontmoediging, tegen de zinloosheid waarmee de dood het leven kleurt".<sup>7</sup> Het kruis kan een symbool zijn dat de zieke herinnert aan Gods belofte dat Hij de mens draagt op zijn moeilijkste momenten. Het kan houvast en troost geven. Symbolen verwijzen niet alleen, ze kunnen de beleving van mensen versterken.

---

<sup>7</sup> Zwetsloot, J., De taal van symbolen, Hilversum 1981, 16.

*Op het kastje stond een Maria-beeldje. Het was van plastic. Het blauwe kroontje op haar hoofd was een schroefdopje en als het donker was, straalde het licht uit. Ze vond het belangrijk dat dit beeldje altijd in haar gezichtsveld stond. "Ik wil het 's nachts, wanneer ik wakker word, goed kunnen zien", zei ze, "dan heb ik minder pijn". Dat beeldje betekende heel veel voor haar. Het was een symbool voor de aanwezigheid van Maria en het was zelfs meer dan dat: het hielp haar echt om de pijn die zij had te verlichten.*

Er zijn talloze voorwerpen die als symbool worden gebruikt. Symbolen zijn niet per se godsdienstig of religieus. Ook dieren, planten, bomen, bloemen, letters, getallen, vormen, kleuren en dromen kunnen een symbolische waarde hebben. In de beeldende kunst, in de wetenschap en in het dagelijks leven worden veel symbolen gebruikt.<sup>8</sup> Wanneer in een afbeelding een symbool wordt gebruikt, is dat eigenlijk een soort code. Herkennen van het symbool kan een extra dimensie geven aan een schilderij. Dat de roos de liefde en de zuiverheid symboliseert weet vrijwel iedereen, maar wie weet dat de klimop, met zijn altijd groene bladeren, symbool staat voor de trouwe en durende vriendschap? Symbolen kunnen zo sterk zijn, dat zij generaties mensen overleven.

In de zorg voor mensen zijn symbolen belangrijk omdat mensen symbolen gebruiken en ook in hun spreken vaak beelden oproepen die een diepere betekenis hebben. Om een cliënt goed te kunnen verzorgen, en enig begrip te krijgen waar hij mee zit of wat hij belangrijk vindt, is enig inzicht in de betekenis van symboliek nodig.

*Aan de muur naast zijn bed hing zo'n klein gek voetbalpakje en een vlaggetje in bijna dezelfde kleuren. Ik keek ernaar en fronste, blijkbaar onbewust, mijn wenkbrauwen en dacht: "Waarom hangt iemand dergelijke prullaria op?" Hij had het gemerkt en tikte me zachtjes op mijn arm. "Weet u dat ik als jongen veel gevoetbald heb? Dit was mijn club. Ik leefde voor die club. Al mijn vrije tijd stak ik erin. Het was een heerlijke tijd. Nu zit dat er niet meer in. Ik ga nog wel eens kijken naar de wedstrijden. Daar kom ik nog oude makkers tegen. We kletsen dan urenlang over vroeger. Dit kleine mini-shirtje en dat vlaggetje roepen mij die tijd in herinnering. Daardoor is het verleden altijd wat dichterbij".*

Vaak hebben juist heel kleine, en ogenschijnlijk onbelangrijke, voorwerpen een diepere betekenis, een grote waarde. Het zijn de onvervangbare zaken die in de loop van het leven voor iemand veel zijn gaan betekenen.

*"Dat beeldje is niks waard, oma, het is gewoon glas en bovendien is het beschadigd", zei haar kleinzoon. Ze keek hem aan zei: "Ja, als het om geld gaat, is dit inderdaad niks waard en toch kan niemand het van mij kopen, zelfs niet voor duizend gulden. Ik kreeg het bijna veertig jaar geleden van mijn moeder. Zij dacht dat het heel kostbaar was. Iemand had het haar voor veel geld verkocht: "Echte amethyst", had hij nog gezegd. Zij gaf het aan mij met de opdracht het goed te bewaren. Ze meende dat het mij nog wel van pas zou kunnen komen. Ik heb het meteen aan een juwelier laten zien en gevraagd wat hij ervan dacht. Hij zei het ook al: "Niks waard". Maar voor mij is het toch het amethyst beeldje van mijn moeder gebleven en ik bewaar het goed. Als ik dat beeldje zie, zie ik veel meer dan iemand anders. Dan zie ik mijn moeder en de zorg die zij om mij had.*

Ook woorden en gebaren kunnen symbolen zijn. Handen spreken een eigen taal. Wie een hand op iemands arm legt, kan tederheid, verbondenheid, liefde, aanhankelijkheid en troost symboliseren of uiten zonder daarbij een woord te spreken. Van belang is dat een ander het symbool begrijpt.

Wanneer we spreken over betekenis dan hangt daarmee ook betekenisloosheid of zinloosheid samen. Al het zoeken naar zin heeft te maken met ervaringen van zinloosheid, van leegte, van ongeborgenheid.

---

<sup>8</sup> Bronswijk, A.C., Symbolen, de taal van kunst en liturgie, Zoetermeer 1987.



## Hoofdstuk 6. Zinloosheid

Als we iets als zinloos beschouwen dan zeggen we in feite dat iets niet de moeite waard of doelloos is. Soms is een dergelijke uitspraak ook een uiting van machteloosheid. Er gebeurt iets ingrijpends. Bewust en onbewust zoeken we naar de bedoeling van wat er gebeurt. We vinden die niet en dan zeggen we dat iets zinloos is, zonder herkenbare zin of waarde.

Mensen zijn steeds op zoek naar zin, waarde, samenhang, iets dat de moeite waard is om voor te leven, iets waarvoor je je in kunt spannen, iets waardoor een dag goed wordt. Dat zoeken gebeurt vaak niet bewust. Je gaat op in je dagelijkse bezigheden waarin een aantal dingen gedaan moeten worden. Meestal wanneer er iets misloopt, ontstaat er een gevoel van onbehagen. Dan denken we na over zin.

*Soms ga ik 's avonds naar huis met het gevoel wel hard gewerkt te hebben, druk bezig te zijn geweest, maar tegelijk met die vraag: "Waar doe ik het allemaal voor?" Het werk wordt niet minder. De cliënten blijven alleen achter met hun onbesproken vragen en noden. Er was weer geen tijd voor echt contact. Ik zag die vragen wel in hun ogen maar kon er niet op ingaan. Geen tijd, geen rust, te druk, te moe, niet weten hoe... Maar vragen die niet gesteld worden, zijn toch vragen. Je neemt ze met je mee. Die niet gestelde vragen zitten me vaak meer dwars dan alles wat er wel besproken is en waar we ook niet uit kwamen.*

Deze vragen zijn niet abstract maar heel concreet, direct en nabij. Zoeken naar zin betekent je bewust zijn dat er iets ontbreekt aan je leven en werken. Wanneer je zin ervaart, ga je op in je leven, je werk of je hobby's en ervaar je dat als bevredigend, prettig, zinvol. Je hebt het gevoel op een goede manier bezig te zijn met mensen en hun levensvragen. Maar op een bepaald moment kun je het zicht op de zin verliezen. Dat is het moment waarop je je afvraagt waarom iets met je gebeurt. Je zoekt naar inzicht, waarde en houvast. Door de ervaring van zinloosheid stellen we de vraag naar zin. Het ervaren van zin en zinloosheid horen bij elkaar. Dat klinkt vreemd, want zij lijken eikaars tegenpolen te zijn. Zij sluiten elkaar uit en horen tegelijk wel bij elkaar, net als geluk en verdriet. Wanneer zinloosheid wordt ervaren, ontstaat de behoefte aan zin. Bij het ervaren van zin, wordt zinloosheid op een afstand gehouden.

### Levensproblemen

Zin is heel direct. Je ervaart iets als zinvol of als zinloos. Toch ga je steeds op zoek naar zin. De mens is een zin-zoekend en zin-gevend wezen. Het is van belang samenhang te zien en je eigen plaats te bepalen. In de zorg kom je veel levensproblemen tegen die confronterend zijn. Een ernstig ziek kind, een zwaar gehandicapte cliënt, een jonge moeder die terminaal ziek is, een jongeman verslaafd aan drugs. Het zijn situaties die je herinneren aan de broosheid van het menselijk bestaan. Je stelt jezelf de vraag: "Waarom overkomt hen dit?" Misschien voegt menigeen eraan toe: "Waarom overkomt dit mij niet?" Angst voor de eigen kwetsbaarheid kan dan opkomen. Soms voelt de cliënt aan dat de verzorgende met deze vragen worstelt.

*Ik kom al jaren bij die oudere dame. Ze is ernstig gehandicapt en zit eigenlijk altijd in een stoel voor het raam. Ze heeft geen kinderen, geen contact met burens. Niemand bemoeit zich met haar. Ik ben de enige die met haar spreekt, haar een hand geeft, aanraakt en verzorgt. "Waar leeft ze voor?", dacht ik vaak. "Wat heeft het voor zin zo te leven?" Op een dag keek zij mij aan en zij glimlachte en zei: "Weet je wat de zin is van mijn leven? Ik kijk en denk. Ik kijk naar de mensen die voorbijgaan. Ik kijk en stel me voor hoe ze leven. Ik denk aan het verleden, mijn jeugd. Herinneringen.... Soms zwaait er een kind. Dan zwaai ik terug. Even contact. Dit is de zin van mijn dagen voor het raam. Kijken naar het leven van anderen en soms even contact...ik kan daar zo van genieten...." Ze zei het ongevraagd. Ik voelde dat ik bloosde. Dat was het antwoord op de vraag die ik zo vaak in gedachten had, maar nooit durfde stellen. Tegelijk schaamde ik mij een beetje want ik besepte ineens dat ik haar veroordeeld had, haar leven zinloos gevonden, terwijl het voor haar juist zinvol was.*

## Zonder hoop

Gevoelens van zinloosheid kunnen ook nog andere oorzaken hebben. Wanneer men ontevreden is met de manier waarop men leeft, en tegelijk ziet dat de situatie moeilijk te veranderen is, kan een gevoel van zinloosheid opkomen. Ook de confrontatie met de eigen eindigheid kan oorzaak zijn voor dergelijke gevoelens. Ouderen die terugkijken op hun leven, een levensbalans opmaken, kunnen tot de conclusie komen dat zij niet hebben bereikt wat zij zich voorgenomen hadden. Zij kunnen zelfs vinden dat de balans negatief is, dat er niets is waardoor hun leven de moeite waard is. Ook jonge mensen, adolescenten, die niet in staat gesteld worden zich een plaats te verwerven in de samenleving, die geen kans krijgen op de arbeidsmarkt, kunnen het leven als monotoon, onbevredigend en zinloos ervaren.

*Ik heb diverse vakopleidingen gedaan. Theoretisch ben ik goed geschoold, maar ik heb geen ervaring. Bij elke sollicitatie hoor ik dat. Maar om ervaring op te doen moet ik werk hebben en dat krijg ik maar niet. Het arbeidsbureau wil dat ik weer een cursus volg. Ik zie dat niet meer zitten. Ik heb al zoveel papieren. Weet je wat ze in het laatste sollicitatiegesprek tegen me zeiden? U bent te kostbaar voor ons. Te veel opleiding en te oud. Nou vraag ik je, ik ben nog geen vijftientig... Ik zie het niet meer zitten. Ik leef aan de rand van het bestaan. Zinloos vind ik dat en ik wil zo graag anders.*

## Eenzaamheid<sup>9</sup>

Eenzaamheid is een gevoel van gemis aan relaties. Het kan hier zowel om aantal als om kwaliteit van bestaande relaties gaan.<sup>10</sup> Mensen missen mensen, is de meest beknopte omschrijving. Men voelt zich geïsoleerd, verlaten en alleen. Meestal ligt een verlies ten grondslag aan eenzaamheid. Als gevolg van eenzaamheid kunnen mensen hun leven als leeg en zinloos beschouwen.

*Het is nu bijna veertien jaar geleden dat mijn man bij mij weg ging. Ik ben lang ontzettend kwaad op hem geweest. In het begin was ik zo kwaad dat ik alle trouwfoto's heb verscheurd. Razend was ik. Hij ging zomaar weg. Hij had een vriendin. Iedereen wist het, behalve ik. Het duurde jaren voordat ik een beetje over die woede heen was. Toen kwam het verdriet en de pijn en daarna kwam een tijd lang niets. Ik was verdoofd of eigenlijk dood. Ik leefde als een zombie en wilde met niemand meer wat te maken hebben. Mijn kinderen stootte ik van mij af. Ik verbrak alle vriendschapsrelaties en trok mij terug in mijzelf. Het heeft heel lang geduurd voor ik mezelf toeliet te ontdekken, wat mijn aandeel in die breuk was.*

In het algemeen ligt ongewenste verandering in aantal en/of kwaliteit van de relaties, of het volledig verliezen ervan, ten grondslag aan gevoelens van eenzaamheid en zinloosheid. Men kan op vele manieren mensen uit zijn leven kwijt raken: verhuizing, verandering van baan, verlies van werk, pensionering, scheiding of het overlijden van dierbaren. Wanneer mensen dierbaren verliezen, wanneer er gaten vallen in hun relaties, verandert hun levenspatroon en hun kijk op het leven. Elk verlies laat een leegte achter. In het algemeen kan men stellen dat hoe belangrijker de relatie was, hoe groter de leegte is bij het verlies ervan. Leegte is negatief. Het is als een zwart gat waarin alle emotie, energie en levenskracht verdwijnt. Leegte moet ruimte worden. Dit gaat niet zomaar. Het is een proces dat soms een leven lang duurt.

Verliezen zijn overigens niet alleen maar negatief te duiden, hoe pijnlijk en verdrietig ze ook zijn. Door ongewenste veranderingen in het leven een plaats te geven, kan een mens sterker worden. Uit het gemis kan ook groei en zin ontstaan.

---

<sup>9</sup> Aan het thema eenzaamheid heeft de stichting een aparte brochure gewijd: Eenzaamheid, noodlot en uitdaging; over verlies en verdriet, hoop en perspectief in de zorg, Bunnik 1994.

<sup>10</sup> Steemers-van Winkoop, M.W.H., Eenzaamheid voorrecht voor een enkeling, noodlot van velen, Assen 1986, 126 en 195.

*Eigenlijk ben ik heel mijn leven erg verwend. Mijn man droeg mij op handen. Ik hoefde niets te doen. Toen hij plotseling overleed, was ik totaal ontredderd. Hoe moest dat nou? Ik kon niet eens een bankoverschrijving invullen. Ik wist zelfs niet hoeveel hij verdiende. Ik ben na een paar weken gaan praten met mijn oudste dochter. Zij is ongehuwd en wist wel hoe ik mijn nieuwe leven moest ordenen. Ze heeft me geholpen. Maar nog steeds herinner ik mij haar verbaasde uitroep: "Mam, weet je dat allemaal niet? Kun je dat echt niet?" Zij vond het ongelooflijk. Nu lachen we er wel eens om. Het verlies van mijn man blijft een ramp voor me, maar het heeft mij ook wel iets goeds gebracht: ik ben sterker geworden. Daar kan ik echt van genieten, ondanks de pijn die blijft.*

## **Verslaving**

Wanneer het onmogelijk blijkt om een verlies te verwerken of wanneer men niet in staat is het leven als zinvol te ervaren bestaat de kans dat men zich overgeeft aan gedragingen, gewoonten, die de zinloosheid illustreren in plaats van verbergen. Verslaving is een gedragspatroon waarbij iemand toenemend afhankelijk wordt van iets en dat zijn leven steeds meer bepaalt. Verslavingen zijn vaak moeilijk te doorbreken.

In onze cultuur speelt consumptie een grote rol. Velen vullen de leegte die zij voelen door het overmatig consumeren van genotmiddelen of andere producten. Er zijn veel vormen van verslavingen die schadelijk zijn voor de gezondheid. Mensen kunnen aan alles verslaafd raken. Het meest bekend zijn verslaving aan alcohol, drugs, sigaretten, eten en gokken. Of iemand verslaafd wordt, hangt erg af van de persoon, meer nog dan van het product. Het nuttigen van alcohol is meestal niet echt het gevolg van een vrije keuze maar cultureel bepaald. Gezelligheid is gekoppeld aan alcoholconsumptie. De meeste mensen zijn gezelligheidsdrinkers. Sommigen krijgen echter problemen met alcohol. Drank wordt voor hen steeds belangrijker en ook steeds meer nodig om zich goed, prettig of ontspannen te voelen. Na een lange periode van groeiende afhankelijkheid van alcohol kunnen zich lichamelijke klachten voordoen. Het lichaam protesteert tegen de regelmatige alcoholische aanvallen. Ook de omgeving protesteert wanneer iets wat begon als gezelligheid, steeds meer een last wordt en gaat lijken op een ziekte. Men tolereert alcoholconsumptie maar eist tegelijk dat iedereen maat weet te houden.

Waardoor ontstaat eigenlijk een verslaving? Gebrek aan zingeving wordt als een oorzaak genoemd.<sup>11</sup> Mensen die in zichzelf een leegte ervaren, een gevoel van doelloosheid en zinloosheid, lopen het risico verslaafd te raken. Wanneer men poogt om de leegte op te vullen door consumptie, kan het gebeuren dat men verslaafd wordt.

*"Ik weet echt niet hoe die lege jeneverfles daar gekomen is, zuster. Ik drink al weken niet meer." De verzorgende zuchtte maar zijn vrouw werd boos. "Lieg toch niet, Johan. Jij bent de enige die hier in huis drinkt en die flessen komen hier echt niet vanzelf binnen wandelen. We zijn niet gek, hoor, jij bent het, maar wij niet". Ze stond op en verliet de kamer. In de stilte dreunde de klap waarmee zij de deur gesloten had nog lang na. De verzorgende die naast hem stond verzuchtte: "Waarom houdt u uzelf voor de gek? De drank maakt al uw relaties stuk. Waarom doet u dit uzelf en anderen aan?"*

## **Zelfdoding<sup>12</sup>**

Zin wordt in sterke mate beïnvloed door anderen. Het heeft te maken met de relaties die men heeft of mist. Mensen bestaan niet op zichzelf. In relatie met anderen komen mensen tot zichzelf en tot zingeving van hun bestaan. Het contact met anderen blijkt zelfs een voorwaarde voor zingeving. Wanneer die relatie fundamenteel verstoord wordt en mensen sociaal geïsoleerd raken, kan zelfs de gedachte aan zelfdoding opkomen. Zelfdoding, of een poging daartoe, is dan te verstaan als uitdrukking van een negatieve zingeving of teken van het ontbreken van zin en zingeving.

---

<sup>11</sup> Verslaafden na(der)bij, Handreiking voor het pastoraat, nummer 19, Leusden 1997, 12.

<sup>12</sup> Aan het thema zelfdoding heeft de stichting een aparte brochure gewijd: En ik dan? Thuiszorg en suïcide, Bunnik 1996.

*Ze begrijpen niet waarom ik het gedaan heb. Ik kan ze maar niet duidelijk maken wat mijn vrouw en mijn zoon voor mij betekend hebben. Vijf jaar geleden stierf mijn enige zoon. Hij was pas twintig, een goede vakman. Hij deed veel aan sport. We hadden een goede verstandhouding samen en konden over alles met elkaar praten. Hij kwam ook wel eens bij me voor goede raad. Dat hoor je weinig. Zo'n goede jongen. Mijn wereld stortte in toen om vijf uur 's ochtends de politie op de stoep stond met het bericht dat hij dood was. Onze Jos dood! We zijn door die agent naar het ziekenhuis gebracht. Ze hebben nog van alles geprobeerd om hem te redden. Vorig jaar stierf mijn vrouw. Eigenlijk kon zij het verdriet niet meer aan. "Waar leef ik nog voor?" dacht ik. Daarom heb ik er een eind aan willen maken. Ik weet niet meer waarvoor ik leef. Er is geen doel meer, geen zin. Waarom moesten ze mij met alle geweld 'redden'?*

## Hoofdstuk 7. Zorg om zin en zingeving

Met name in de thuiszorg staan cliënten en verzorgenden vaak voor de vraag naar zin. Het is niet zo dat alleen cliënten op zoek zijn naar de zin van het bestaan of van hun situatie. Ook de verzorgende, die het lijden en verdriet van de cliënt ziet, staat voor deze vraag. Men zou zelfs kunnen zeggen dat het ondersteunen of verzorgen van iemand een poging tot zingeving is. Maar hoort aandacht voor zin en zingeving daarmee tot de zorg?

### Wat is zorg?

Wat zorg, een meer gangbare en bredere term voor verpleging, is, wordt omschreven in de diverse modellen van zorg. Er zijn meerdere op elkaar lijkende, maar toch van elkaar te onderscheiden, theorieën of opvattingen over wat zorg is. In het nu volgende komen enkele belangrijke theorieën kort aan de orde. Daarna wordt bekeken of, volgens deze theorievorming of modellen, er voor verzorgenden een taak weggelegd is in het omgaan met zin en zingeving van de cliënt.<sup>13</sup>

In het model van de antropologische verpleegkunde, ontwikkeld door Van Bergen en Hollands, is de groeiende invloed van sociologen, psychologen en pedagogen op de zorg merkbaar. Zij gaan ervan uit dat iedere mens een unieke eenheid is. Zij onderscheiden drie aspecten van de mens: het lichamelijke, het geestelijke en het sociale aspect.<sup>14</sup> Deze aspecten horen volgens hen bij elkaar. Er is sprake van een wisselwerking. De mens is volgens hen steeds gericht op zelfverwerkelijking en zelfredzaamheid. Onder zelfverwerkelijking verstaan zij het ontwikkelen en uitdiepen van waarden, het ontwikkelen van de eigen mogelijkheden en het zin geven aan het eigen bestaan. Vooral dit laatste is hier van belang. Zij vinden dat de persoonlijke beleving van de cliënt uitgangspunt voor de zorg moet zijn. Dit betekent dat goede zorg niet alleen de lichamelijke verzorging omvat, maar ook aandacht schenkt aan de gevoelens of vragen van de cliënt ten aanzien van zin en zingeving.

Het model van Van den Brink-Tjebbes gaat uit van een integrale kijk op de mens. Zij stelt dat de mens wezenlijk verbonden is met zijn wereld. Daarbij is er sprake van een voortdurende wederzijdse beïnvloeding. Ook zij onderscheidt lichamelijke, sociale en geestelijke aspecten maar noemt die eigenschappen. Hiermee gaat de mens de relatie met zijn omgeving aan. Zij omschrijft deze eigenschappen als “structurele vermogens in de persoonlijke sfeer”. In haar zorgvisie vraagt zij aandacht voor het feit dat iedere cliënt uniek is en zijn eigen, heel persoonlijke, geschiedenis maakt. Het menselijk functioneren noemt zij zelfzorg. Zij onderscheidt in de zelfzorg achttien functies. Hieronder vallen o.a. het vermogen te functioneren binnen het kader van een levensbeschouwing en het psychisch functioneren. Onder het eerste vallen persoonlijke opvattingen over waarden en normen. Bij het psychisch functioneren noemt zij een aantal observatiepunten voor de verzorgende: de ervaringen en gevoelens van de cliënt, de wijze waarop hij deze hanteert, de wijze waarop hij met zijn situatie omgaat, de betrokkenheid op anderen, wilskracht en perspectief. Hoewel zin en zingeving niet uitdrukkelijk genoemd worden, liggen deze wel in het verlengde van genoemde observatiepunten. Door het ervaren van zin ziet de cliënt perspectief en blijft hij betrokken op anderen.

---

<sup>13</sup> Hiermee wil ik de invloed van de conceptuele modellen in het Engelse taalgebied op de Nederlandse modellen overigens niet ontkennen. Het zou echter te ver voeren om ze in dit kader allemaal te bespreken.

<sup>14</sup> Arets, J. & Vaessen, J., Professionele verpleegkunde, Handboek voor verpleegkundigen, Leiden 1993, 117.

Het model van de integrerende en humaniserende verpleegkunde is ontstaan in 1972. In ons land heeft Grypdonck zich sterk gemaakt voor deze theorie. Hij vindt dat in de zorg zowel de cliënt als de verzorgende tot hun recht moeten komen. Hij onderscheidt somatische en niet-somatische aspecten. Beiden horen bij elkaar en maken deel uit van de zorg. Zo ontstaat totale zorg. Niet-somatische aspecten hebben te maken met de relatie met anderen en met gevoelens als tevredenheid, welbevinden, geluk, angst en onrust. Ook in deze zorgvisie houdt verzorging meer in dan lichamelijke zorg. Aandacht voor de relationele en emotionele aspecten van het mens-zijn vindt Grypdonck even belangrijk als aandacht voor de lichamelijke zorg.

De humanistische verpleegkunde, ontwikkeld door Erkens en gebaseerd op de humanistische psychologie van o.a. Maslow, omschrijft de mens als een functionele geïntegreerde eenheid met een fysiek, een mentaal, een emotioneel en een spiritueel lichaam.<sup>15</sup> Wanneer er een storing optreedt in een van deze functies, dan is iemand ziek. De vier lichamen moeten in harmonie met elkaar zijn. Bij disharmonie ligt er, volgens Erkens, een taak voor een verzorgende om de cliënt te helpen bij het opheffen van deze storing.

Verkerk en De Kuiper tenslotte bepleiten, naast zorg voor fysiologische, psychologische en sociaal-culturele aspecten, aandacht voor de spirituele en emotionele kanten van de cliënt.<sup>16</sup>

Geconcludeerd mag worden dat de besproken zorgvisies goede aanknopingspunten bieden om in de zorg aandacht te hebben voor zin en zingeving. In de diverse beroepsprofielen is dan ook heel terecht aandacht voor de zieke mens met een lichamelijke, een psychische en een sociale dimensie opgenomen.<sup>17</sup> De opvatting dat verzorgenden een taak hebben met betrekking tot zin en zingeving wint veld. Op basis hiervan is het gerechtvaardigd te inventariseren tot welke concrete zorgactiviteiten deze zienswijze leidt.

### **Interventies bij zin en zingeving**

Interventies zijn niet eenmalige acties en ontstaan binnen een relatie met de cliënt. Iedere mens is uniek en men mag aannemen dat iedereen op een eigen manier omgaat met zin in zijn leven of situatie. Wat zin is, is voor iedereen anders. Een verzorgende zal steeds opnieuw, samen met de cliënt, op zoek moeten gaan naar wat juist voor deze mens zin is. Hoe komt men daar als verzorgende achter? De cliënt zelf geeft de meeste en de beste informatie hierover. Er zijn een aantal activiteiten waardoor de cliënt wordt uitgenodigd te verwoorden wat hem bezig houdt. Allereerst zijn er een aantal voorwaarden-scheppende activiteiten: het scheppen van de juiste sfeer, het geven van veiligheid, terughoudend zijn met eigen opvattingen en de open aandacht voor hetgeen de cliënt bezighoudt.

### **Sfeer scheppen**

Er moet een sfeer zijn waarin de cliënt ervaart dat wat hij vertelt gehoord en geaccepteerd wordt. Er moet een sfeer zijn van veiligheid, acceptatie en openheid. Cliënten hebben soms veel ervaring met afwijzing en vooroordeel. Een verzorgende moet in staat zijn de cliënt het gevoel te geven dat wat hij zegt, de informatie die hij geeft, veilig is. Daarnaast moet de verzorgende de eigen (voor)oordelen onderkennen en opzij zetten, zodat de ander echt op

---

<sup>15</sup> Fysiek verwijst hier naar het lichamelijke aspect van het mens-zijn. Mentaal heeft te maken met de mens als een denkend wezen. Het emotioneel lichaam verwijst naar de gevoelswereld, terwijl het spiritueel lichaam verwijst naar de mens als een geestelijk wezen, iemand die zoekt naar zin van het bestaan en verbondenheid met God.

<sup>16</sup> Verkerk, F. & Kuiper, M. de, Verpleegkunde volgens het Neuman System model, vertaling en bewerking voor de Nederlandse praktijk, HBO-reeks Gezondheidszorg/Welzijn, Assen 1995.

<sup>17</sup> Cfr Verpleegkundig Beroepsprofiel, Nationale Raad voor de Volksgezondheid, Zoetermeer 1998.

verhaal kan komen. Eigen ervaringen en inzichten zijn belangrijk, maar die kunnen ook in de weg zitten. Wanneer iemand sterk overtuigd is van zijn inzichten, of van zijn gelijk, kan de neiging ontstaan dit al te zeer te benadrukken. Dit is niet juist. Tracht op het spoor van de cliënt te komen en daar ook te blijven. Niet dat wat voor de verzorgende van belang is, maar dat wat de cliënt belangrijk vindt, daar gaat het om.

*Ik kon mij niet voorstellen dat het leven nog zin voor hem had. Hij had niemand meer. Hij was zo oud geworden dat al zijn generatiegenoten en zelfs zijn twee kinderen overleden waren. Nu zat hij in een aanleunwoning. Het grote herenhuis, waarin hij zijn hele leven gewoond had, was verkocht. Ik ging naar hem toe om hem te verzorgen. De afspraak was dat ik hem dagelijks zou helpen bij opstaan, wassen en aankleden. De kennismaking was heel hartelijk. Het bleek een heel vrolijke man te zijn. Hij liet mij enthousiast zijn huis zien. Ik besepte ineens dat ik teveel mijn eigen angsten had laten spreken. Ik ben altijd bang geweest om mensen die mij dierbaar zijn te verliezen. Toen ik zijn situatie hoorde, dacht ik alleen maar aan alles wat hij had verloren en niet aan wat hij daar zelf van vond of hoe hij daarmee omging. Het werd een leuk contact. Ik ben zes maanden vijf maal per week bij hem geweest. Hij heeft me veel geleerd over loslaten, doorgaan en toch gelukkig zijn. Hij leerde me ook om niet steeds in te vullen. Wat voor mij belangrijk is en de zin van het leven uitmaakt, hoeft dat niet voor een ander te zijn.*

### **Terughoudend zijn**

De randvoorwaarde terughoudendheid betekent niet dat men om de vraag naar zin heen moet lopen of deze ontwijken, maar dat je als verzorgende niet te vroeg met eigen inzichten en adviezen moet komen. Als hulpverlener beschik je over veel ervaring. De neiging kan ontstaan om te adviseren wat de cliënt het beste kan doen of nalaten. De meeste cliënten weten zelf wel wat goed voor hen is. Wanneer ze dat goede dan toch niet doen, heeft dit vaak een reden. Vaak is terughoudendheid een betere vorm van ondersteuning dan het geven van een advies.

*In het begin deed ik dat nog wel eens. Ik overzag een situatie en stond al gauw klaar met een welgemeend en deskundig advies. "Dat moet u zo doen" of "Zou u niet eens..." Ik merkte dat dit helemaal niet overkwam. Men deed niets met mijn goede raad, en ik voelde me nog wel zo deskundig in het oplossen van hun problemen. Wat zullen de cliënten mij eigenwijs hebben gevonden. Toen ik zelf een tijd flink ziek was, zo erg dat mijn vriend mij moest helpen bij het opstaan en naar de badkamer gaan, viel het me ineens op. Hij had ook van die goede adviezen. "Je moet niet zo uit bed komen". "Eerst met je goede been in de douchebak". Ik werd er heel geïrriteerd door. "Wat verbeeld jij je wel?", schreeuwde ik eens. Hij keek heel beteuterd. "Maar ik wil je alleen maar helpen", stamelde hij geschrokken. "Ja, sorry, Max", zei ik, "maar het is of ik mijzelf hoor. Ik had bij mijn cliënten ook altijd van die goede adviezen. Maar ook als je niet goed kunt lopen weet je nog wel hoe het moet". Nu ben ik weer helemaal terug in het werk. Adviseren? Nee, ik luister en merk dat veel adviezen, hoe goed en welgemeend ook, volkomen overbodig zijn en dan kun je maar beter zwijgen. De meeste cliënten weten zelf heel goed wat zij moeten doen.*

### **Openheid en aandacht**

Vragen met betrekking tot zingeving zijn voor cliënten en verzorgenden belangrijk. Vanwege dit belang mag van een verzorgende worden verwacht dat zij open staat voor die vragen en deze ook tot zich toelaat. Het is een voorwaarde voor observatie. Zonder deze openheid en bereidheid om te zien waar de cliënt werkelijk mee zit, is een goede zorg niet mogelijk. Dit is een grondhouding waaruit alle verdere interventies voortkomen. Wanneer aan de randvoorwaarden is voldaan kan er geluisterd worden naar het verhaal van de cliënt. Goed luisteren, proberen erachter te komen wat de cliënt echt zegt is een kunst. Ondanks goed luisteren kun je er soms nog flink naast zitten bij de interpretatie van het verhaal van de cliënt.

*Hij was erg aan het dementeren. Hij sprak langzaam en viel voortdurend in herhaling. Op een dag kwam zijn dochter op bezoek. Ik was net klaar en had haar vader in een leunstoel bij het raam geplaatst. Ik zei tegen haar: "Uw vader is vandaag erg verward, hij praat steeds over een grote zwarte vogel die Fred heet. De flarden die ik heb kunnen verstaan hebben daar allemaal betrekking op. Hij zei ook een paar keer: "Fred, tot gauw". De dochter keek mij aan. "Vader is wel dement maar wat hij zegt, is geen onzin hoor. Hij is niet verward als hij het over een grote zwarte vogel heeft die Fred heet. Dat u hem niet begrijpt, komt omdat u hem en zijn levensgeschiedenis niet kent. Fred was een enorme grote kraai die vanzelf bij hem tam is geworden. Op een dag is Fred door de bus overreden. Vader heeft daar veel verdriet van gehad. Fred betekende heel veel voor hem. Weet u zeker dat hij zei: Fred, tot gauw?" "Ja, dat weet ik zeker". "Dan zal hij ook niet lang meer leven". Ze deed haar mantel uit en ging naast haar vader zitten. Samen spraken ze over de grote zwarte vogel die Fred heette. Drie dagen later belde de dochter op. "Vader is vanochtend gestorven", zei ze. "Heel vredig, met een glimlach en niet verward."*

### **Waarneming en inschatting**

Om tot een waarneming en inschatting te komen, kan de verzorgende zichzelf een aantal vragen stellen en zo proberen zich in te leven in de situatie van de ander, zonder overigens de illusie te koesteren dat dit ooit echt lukt. Je kunt je afvragen wat een bepaalde aandoening of ziekte voor iemand en zijn omgeving betekent. Welke gevolgen er zijn voor het verrichten van activiteiten die belangrijk zijn voor de cliënt. Wat betekent de aandoening voor het onderhouden van contacten? Welk perspectief heeft de cliënt? Deze vragen kunnen ook met de cliënt besproken worden.

*Door die staar ga ik steeds slechter zien. Wat ik het ergste vind, is dat ik niet meer kan lezen. Ik vecht er nog steeds tegen. Eerst kocht ik een vergrotende liniaal, toen een vergrootglas, toen boeken met een grote letter. Daarna ging ik alles combineren. De pijn in mijn ogen werd echter steeds heviger. Nu lees ik niet meer. Ik probeer me te herinneren wat ik ooit gelezen heb. Mensen beseffen niet wat je mist als je niet meer kunt lezen en het altijd zo graag gedaan hebt. Laatst zei een collega van u: "Neem toch een abonnement op het gesproken boek". Ach, het is goed bedoeld en misschien doe ik dat ook wel. Maar het is niet hetzelfde. Lezen, dat is voor mij het hart van het leven en dat hart klopt niet meer.*

### **Signaleren**

Door het regelmatige contact zal een verzorgende op den duur, zeker wanneer er een goede relatie bestaat, meer weten over de ervaring van zin en zinloosheid van de cliënt. De verzorgende is bij uitstek in de gelegenheid om een probleem met zingeving te signaleren. Door de grote tijdsdruk waarmee verzorgenden worden geconfronteerd, kan de neiging ontstaan om vragen die met zin en zingeving te maken hebben maar te laten liggen, er niets mee te doen en de zorg uitsluitend tot de lichamelijke zorg te beperken. Deze beperking is echter niet zonder risico's want de ervaring van zin is voor veel cliënten eigenlijk belangrijker dan de lichamelijke zorg. Door zin te ervaren is de cliënt vaak tot veel meer in staat. Hij kan veel beter met zijn situatie omgaan, ook al lijkt die voor de verzorgende uitzichtloos. Wanneer mensen zin ervaren, vergroot dat hun draagkracht aanmerkelijk. Daardoor kan zelfs de afhankelijkheid van zorg afnemen of kleiner zijn.

*Weet u, ik zou zo graag weer eens echt met iemand praten. De wijkverpleegster komt wel elke dag, maar zij is zo gehaast. Ze moet heel veel doen in korte tijd. Soms zeg ik: "Laat dat toch even liggen en ga zitten, dan drinken we samen koffie". Ze doet dat niet want een ander bepaalt wat zij doen moet. Ik begrijp het wel, maar toch... Ik denk dat ik mijn situatie beter zou kunnen accepteren als ik af en toe eens met iemand zou kunnen praten. Samen praten over dingen die je bezighouden, vind ik eigenlijk belangrijker dan dat het huis schoon is.*

### **Het verhaal laten vertellen**

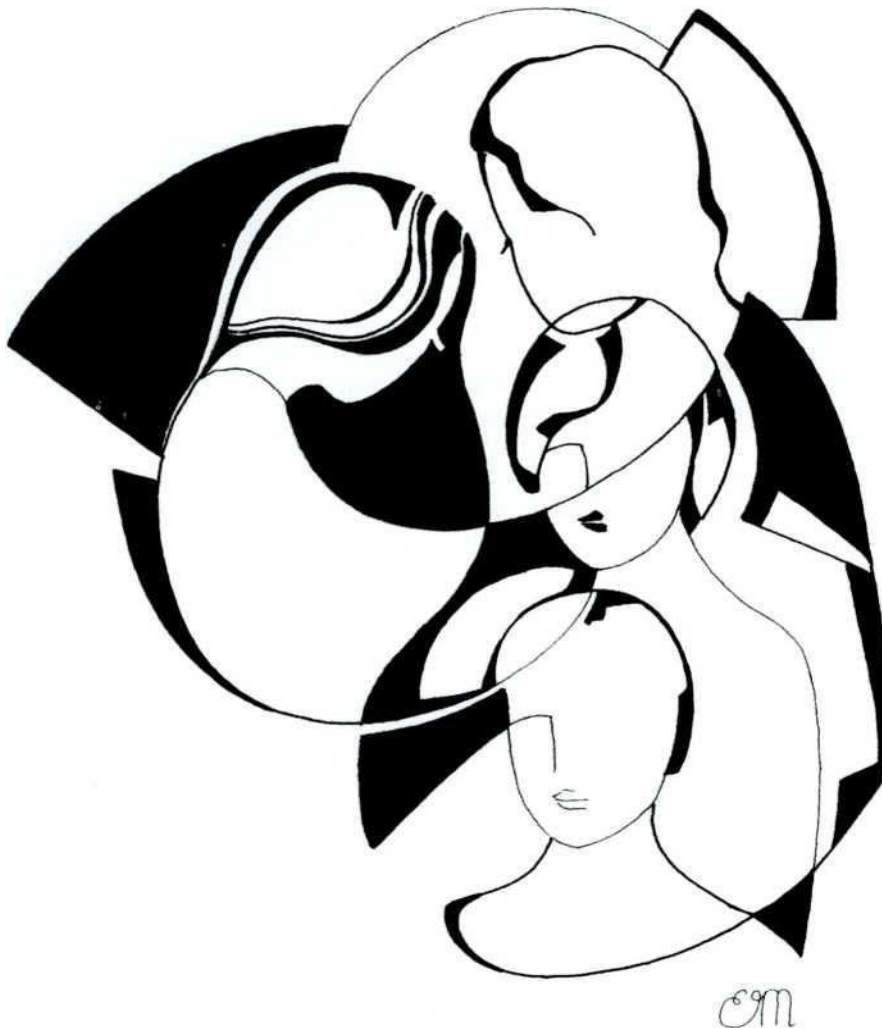
De cliënt heeft tijd, de verzorgende vaak niet. Er is een groot verschil in de beleving van tijd. Voor iemand wiens dag gevuld is met noodzakelijke verrichtingen en zorgactiviteiten is de



dag vaak veel korter dan voor iemand die niets anders kan doen dan wachten. De cliënt wil graag zijn verhaal vertellen. Laat hem aan het woord, vul niet in. Stimuleer de ander om op een eigen manier het levens- en ziekteverhaal onder woorden te brengen. Soms moet er een bepaalde ordening ontstaan in de problemen. Wanneer cliënten ervaren dat zij mogen praten, dat een ander aandacht heeft voor hun verhaal, brengen zij door een ervaring te verwoorden, zelf die ordening aan. Dat hoeft de verzorgende niet te doen. Klankbord zijn is vaak al genoeg.

### **Luisteren**

Door een luisterende houding wordt de ander gestimuleerd om zijn verhaal te vertellen. Elk mens heeft een verhaal, elk mens is zelf een verhaal. Cliënten hebben vaak groot vertrouwen in verzorgenden en vertellen vrij spontaan en openhartig wat hen bezig houdt en wat belangrijk voor hen is. Er zijn indringende ervaringen opgedaan die zij willen vertellen. Voor velen is de zorgverlener niet alleen de meest geschikte, maar ook de enige persoon aan wie zij hun verhaal kwijt kunnen. Het luisteren naar het levensverhaal geeft de ander de kans zich te uiten en de verzorgende kan tevens signalen opvangen. Vaak kunnen ook anderen een functie vervullen in het luisteren: mantelzorgers, vrijwilligers en andere professionele hulpverleners. Als verzorgende hoef je er niet alleen voor te staan. Er zijn meerdere mensen beschikbaar, maar die worden vaak niet ingeschakeld omdat men hen niet kent, of omdat men gewoon niet op de gedachte komt om hen in te schakelen.



*In het begin kwam de wijkzuster dagelijks langs. Op een dag werd bepaald dat zij minder zou komen. Ik begreep er niets van. Ik was alleen maar meer hulpbehoevend geworden maar kreeg steeds minder zorg. Op een dag sprak ik daar met haar over. Ze vertelde dat er steeds meer mensen waren die extra zorg nodig hadden. We hebben samen een goede oplossing gevonden. Nu komt er een vrijwilligster op die dagen dat de wijkzuster niet komt. Dat is geen verpleegster maar iemand met wie je gewoon iets gezelligs doet. Zij helpt mij 's morgens met het aantrekken van mijn steunkousen en daarna drinken we samen koffie. We zijn allebei van hier, zoals ze dat zeggen. We praten over wat er in het dorp gebeurt, de mensen die we kennen. Het is goed zo. Ik ben hier heel tevreden over. Het heeft een dimensie aan mijn leven toegevoegd. Ik voel mij minder afhankelijk en heb het gevoel dat ik er eerder een vriendin bij heb gekregen dan een hulpverlener.*

### **Stimuleren tot activiteiten**

Soms kunnen mensen uitgedaagd worden om hun ervaringen, hun vragen en twijfels, hun zoektocht naar zin, op te schrijven. Het is een vorm van creativiteit die mensen in staat stelt om op een andere, wellicht voor hen nieuwe manier, tegen hun situatie aan te kijken en ermee om te gaan. Veel cliënten zijn goed in staat problemen en ingrijpende ervaringen van zich af te schrijven.

*Ik was al jaren ziek. Ik kwam amper buiten, hoogstens in een rolstoel en dan nog als een ander met mij meeging. Er ontstond een gevoel van zinloosheid, van waardeloosheid. Op een dag klaagde ik hier weer eens over tegen de verzorgende. Die zei: "Waarom schrijft u dat allemaal niet eens op?" In het begin was ik verbaasd en ook even boos. Daar heb je weer zo'n doodoener. Haar voorstel liet me niet meer los. Ik ben begonnen met schrijven. Dat kan ik gelukkig goed. In het begin was het een warboel. Alle gedachten kwamen tegelijk. Nu gaat het beter. Er is orde gekomen en ook een zekere rust. Wie weet heeft iemand nog eens iets aan mijn ervaringen. Je weet maar nooit. Ik heb er in elk geval veel aan. Na een rottag schrijf ik alles van mij af. Schrijven dat is luisteren naar jezelf.*

Iedereen heeft eigen gaven en vermogens. Levens- en zingevingsvragen kunnen ook op een andere manier creatief worden aangepakt. Door te tekenen of te schilderen kunnen ervaringen op een andere manier worden geuit en verwerkt. Deze vorm van creativiteit geeft de kans om via het gebruik van kleuren en lijnen emoties goed uit te drukken.

*Toen ik thuis kwam te zitten en wist dat ik nooit meer zou kunnen werken was ik eerst totaal apathisch. Het had voor mij geen zin meer. Ik zat de hele dag voor de TV. Ik deed niets meer. Ik had nergens zin meer in. Mijn vrouw en kinderen werden gek van mijn lusteloosheid. Op een dag riep zij wanhopig: "Man, doe toch iets met je tijd". Daar schrok ik van. Ik ben toen toch maar gaan zoeken naar een bezigheid. Nu knoop ik wandkleden. Ik ontwerp, zoek de kleuren uit, snij de wol en knoop mijn wandkleden. Het is niet alleen een leuke bezigheid waardoor je dag weer regelmaat, invulling en zin krijgt. Onze vrienden en kennissen zijn enthousiast over mijn werk. Ik krijg weer zelfwaarde. Ik zie dat ik iets moois kan maken en voel me niet nutteloos. Ze hebben me zelfs gevraagd of ik mijn werk wil exposeren. Gek eigenlijk dat ik door de ellende heen moest om te ontdekken dat ik deze gave, dit talent had.*

### **Ondersteuning in zelfzorg**

Wanneer je - als verzorgende - ervaart te weinig te kunnen doen, is het verstandig om te verwijzen. Soms zijn er patiëntenverenigingen die iemand meer gericht kunnen helpen en daar ook tijd in kunnen investeren. Daar kan de cliënt informatie en advies krijgen, maar vooral de mogelijkheid om met iemand te praten die dezelfde aandoening heeft of eenzelfde proces doormaakt. Patiëntenverenigingen zijn belangenverenigingen die mensen steunen en mondiger maken. Vaak bieden zij ook mogelijkheden voor contact op ontmoetingsdagen.<sup>18</sup>

---

<sup>18</sup> De Nederlandse Patiënten/Consumenten Federatie geeft jaarlijks een Gids Patiënteninformatie uit met informatie over organisaties in de gezondheids- en welzijnszorg.

*Mijn man heeft altijd hard gewerkt. Hij is nooit een dag ziek geweest, ondanks de toenemende problemen met zijn gezondheid. Toen hij met pensioen ging, hoopten we een beetje te gaan genieten van het leven. Het liep allemaal anders. Hij werd afhankelijk van zuurstof en was aan huis gebonden. We konden nooit eens weg.*

*Ons huwelijk dreigde eraan ten onder te gaan. We waren allebei gevangenen van zijn ziekte. Toen leerde ik die organisatie kennen. We gingen naar ontmoetingsdagen en ik sprak daar met mensen die eenzelfde probleem hadden.*

*We leerden samen praten over zijn ziekte, en vooral over hoe we daar samen mee konden omgaan en toch een beetje genieten van het leven. Deze organisatie betekent veel voor ons. We hebben er vrienden door gekregen en kunnen daar altijd terecht voor goede raad. Je ervaart heel sterk dat je niet alleen bent en dat er mensen zijn die je begrijpen.<sup>19</sup>*

### **Samen zorgen voor huisdieren**

Cliënten geven meestal goed aan wat voor hen het leven zinvol maakt. Vaak blijken er heel concrete obstakels te bestaan, waardoor men niet in staat is zin te ervaren. Voor veel cliënten zijn huisdieren erg belangrijk. Huisdieren hebben een spilfunctie in de mantelzorg. Tegelijk hebben zij ook zorg nodig. Door de zorg die aan hen gegeven wordt, ontstaat er een relatie van wederkerigheid. Iemand die zorg ontvangt, ervaart dat hij ook zorg kan geven. Hij voelt zich niet alleen maar afhankelijk. Soms kan de verzorging van het huisdier problemen opleveren. Ondersteuning van de cliënt in de zorg om zijn huisdier is dan nodig. Dit betekent niet dat die zorg dan maar overgenomen moet worden. Ook het advies om het dierbare huisdier “weg te doen” is onjuist en onverstandig. De taak van verzorgenden bestaat hier in zorgcoördinatie: de noodzakelijke hulp signaleren, inventariseren en organiseren. Dit betekent dat anderen worden ingeschakeld bij deze zorg: mantelzorgers, burens, buurtgenoten of vrijwilligers.<sup>20</sup> Het doel van zorgcoördinatie is de cliënt zijn huisdier te laten behouden.

*Toen ik zo ziek werd en niet meer goed kon lopen had ik eigenlijk maar één zorg: “Hoe moet dat nou met Beertje?” Mijn hondje is al bijna tien jaar. Het is een rustig diertje waar ik erg aan gehecht ben. Hij is gewend om drie keer per dag te worden uitgelaten. De rest van de dag drentelt hij in huis rond, komt vaak bij me zitten en vraagt dan aandacht. Ik praat ook veel met hem en ik weet zeker dat hij mij begrijpt. Wanneer ik ga slapen gaat hij mee naar boven. Naast mijn bed staat zijn mandje. Als ik 's nachts wakker word en wat hoor, hoef ik maar naar het mandje te kijken. Beertje zit dan rechtop met gespitste oren te luisteren. Hij is erg waaks en dat geeft mij een heel veilig gevoel. Ik kan hem niet missen. Dus toen ik ziek werd, dacht ik het meteen: “Hoe moet ik Beertje uitlaten?” Die zorg is nu weg. Twee meisjes uit de buurt laten hem elke morgen en avond uit. Overdag doe ik dat zelf. Dan kom ik ook even buiten en heb ik een praatje met anderen die hun huisdier uitlaten. Ik ben zo blij met wat die kinderen doen. Nu kan ik Beertje houden.*

### **Ondersteuning van mantelzorg**

Veel mensen in ons land geven zorg aan iemand in hun nabijheid. Hulp aan een familielid, een vriend, kennis of buurtgenoot wordt mantelzorg of informele zorg genoemd. Mantelzorg is vrijwillig en onbetaald. Het is zorg waarbij er een duidelijke relationele en/of emotionele band bestaat. Men is familie van elkaar, bevriend of buurtgenoot. Men voelt zich verantwoordelijk voor en betrokken bij degene die hulp nodig heeft. Soms gaat die zorg heel ver. Een dochter of zoon die ongehuwd blijft en zorgt voor de ouders. Een buurvrouw op wie de cliënt steeds een beroep doet. Een ver familielid die lange tijd de zorg op zich neemt. In onze samenleving groeit het aantal alleenstaanden die een heel gering netwerk hebben van mantelzorgers die in tijd van nood iets kunnen doen. Veel mantelzorgers doen daarom teveel, raken overbelast en uitgeput van de zorg. In de zorg ontmoet je steeds vaker één persoon die voor alles zorgt. Ook hiervoor moet de zorg aandacht hebben. Mantelzorg is niet vanzelfsprekend en zeker niet altijd

---

<sup>19</sup> Het bureau Lotgenotencontact kan een eerste stap zijn op weg naar meer ondersteuning bij levensproblemen.

<sup>20</sup> De Landelijke Stichting Ouderen en hun Huisdieren (LSOH) kan adviseren inzake de zorg-coördinatie van huisdieren. Bij hen is de brochure Hulpverleners en huisdieren te bestellen.

beschikbaar. Voor mensen die lange tijd mantelzorg geven is er nog te weinig ondersteuning of begeleiding.<sup>21</sup> Dat maakt deze groep mensen kwetsbaar. Omdat zij dicht bij de cliënt staan, zijn zij vaak van grote betekenis. De mantelzorger ondersteunt de cliënt en draagt bij tot het ervaren van zin. Van de verzorgende mag worden verwacht dat hij samenwerkt met mantelzorger en deze ook ondersteunt in de zorg om de cliënt. Hierbij moeten geen te hoge verwachtingen zijn van hun beschikbaarheid en inzetbaarheid. De opvatting dat de mantelzorgers de eerst-verantwoordelijken zouden zijn in en voor de zorg van de cliënt is niet terecht. Zij mogen niet belast worden met taken van professionele verzorgenden.

*Ik zorg al negen jaar voor moeder. Ik doe het graag hoor, maar vind het toch steeds moeilijker. Moeder wordt steeds meer verpleegbehoefstig. Ik moet haar elke dag uit bed halen en helemaal verzorgen. Ze kan niets meer. Ik woon in het dorp en ben elke ochtend om acht uur bij haar. Ik blijf de hele dag. Ze moet vaak naar het toilet, vergeet haar medicijnen in te nemen en vergt voortdurend aandacht. Ze kan gewoon niet alleen zijn. Ik vraag me wel eens af wat er met mij gebeurt wanneer zij er niet meer is. Ik heb geen eigen leven, geen sociale contacten, geen vrienden. Steeds moet ik bij moeder zijn. Het valt me zwaar en het wordt ook steeds moeilijker voor mij. Mijn leven is wel zinvol maar ik heb er steeds minder zin in. Drie keer in de week komt nu thuiszorg. Dan kan ik een paar uur weg, gewoon iets voor mezelf doen. Ik probeer wat contacten te leggen, leuke dingen te doen, een beetje voor mezelf te leven. Vreemd is die vrijheid. Ik moet er nog zo aan wennen. Ik voel me nog steeds schuldig wanneer ik gezellig ga winkelen.*

### **Ondersteuning van vrijwilligers**

Er is een groeiend aanbod van vrijwilligers. Voor de zorg is deze ontwikkeling belangrijk.<sup>22</sup> Vrijwilligerswerk is niet bedoeld als een goedkope concurrent van de professionele zorg, maar als een nieuwe, aanvullende, manier van zorg en aandacht geven aan mensen.

Vrijwilligerswerk krijgt steeds meer een gewaardeerde plaats in de zorg. Zij kunnen door de eigen invalshoek de zelfzorg, de mantelzorg en de professionele zorg steunen. Steeds vaker wordt het vrijwilligerswerk ingezet wanneer gaten vallen in de zorg. Wanneer zelfzorg niet lukt, mantelzorg niet of onvoldoende aanwezig is en professionele zorg niet of te weinig beschikbaar is, doet men steeds vaker een beroep op vrijwilligers. Deze ontwikkeling zal alleen maar verder doorzetten. Wanneer het netwerk van de cliënt tekort schiet, zal een netwerk ontwikkeld moeten worden waarvan hij wel voldoende steun ontvangt. De thuiszorg kan de coördinatie van dit netwerk op zich nemen. Het eigene van het vrijwilligerswerk is dat hierdoor de solidariteit van de samenleving met de cliënt tot uitdrukking komt. Cliënten vinden het dikwijls heel vanzelfsprekend dat mantelzorgers of professionele verzorgers bij hen thuis komen maar zijn vaak verrast wanneer zij merken dat er mensen zijn die geen relatie van hen zijn en die desondanks onbetaald ondersteuning willen bieden. Vrijwilligers nemen hierdoor een heel bijzondere positie in. Zij stimuleren het gevoel van zelfwaarde van de cliënt waardoor het proces van zin en zingeving positief wordt beïnvloed.

### **Geestelijke zorg inschakelen**

Mensen geven hun diepste gevoelens en emoties vaak een plaats door gebruik te maken van rituelen en symbolen. Soms is er sprake van een ernstig verlies of een trauma waardoor de cliënt niet in staat is zin te ervaren. Er kan een blokkade ontstaan. Het is dan nodig dat iemand, samen met de cliënt op zoek gaat naar een ritueel waardoor een groot verdriet een plaats kan

---

<sup>21</sup> Wie in de zorg vragen en problemen van mantelzorgers tegenkomt, kan terecht bij het Steunpunt Mantelzorg in Amsterdam. De overheid is voornemens om een landelijk platform voor de mantelzorg op te richten.

<sup>22</sup> Organisaties als de Zonnebloem, de UVV, het Nederlandse Rode Kruis (NRK) en de Vrijwilligers Terminale Zorg (VTZ) zijn de meest bekende landelijke grote vrijwilligersorganisaties met veelal plaatselijke afdelingen. Er zijn ook diverse overkoepelende vrijwilligersorganisaties die voor de thuiszorg van belang zijn: de Stichting Samenwerkende Vrijwillige Hulpdiensten (SSVH) en Nederlandse Organisaties Vrijwilligerswerk (NOV). Door de vrijwilligerscentrale in Arnhem is in 1998 een onderzoek uitgevoerd en gepubliceerd over de betekenis van vrijwillige thuiszorg: Vrijwillige thuishulp tussen bekendheid en beschikbaarheid.

krijgen en met de verwerking ervan kan worden begonnen. De verzorgende zal dit meestal niet zelf kunnen doen maar moeten verwijzen naar iemand die daarin geschoold is: een pastor of humanistisch raadsman. Voor een moslim<sup>23</sup> kan een imam een belangrijke steun zijn, voor een hindoe<sup>24</sup> een pandit en voor een jood een rabbijn. Nederland is een multicultureel land waarin steeds meer mensen van een andere religie een thuis vinden. Vaak kan advies worden gevraagd bij een plaatselijke kerk of raad van kerken. In de grotere steden kan een telefoongids al uitkomst bieden in de zoektocht naar een voor de cliënt geschikte hulpverlener op godsdienstig of levensbeschouwelijk terrein. De zorgorganisatie kan ook via internet informatie over religieuze organisaties vinden. Bij een centraal adres is veelal bekend wie ter plaatse ingeschakeld kan worden bij levensvragen.

*Het is al 24 jaar geleden. Ik was in verwachting. Ineens ging het mis. De weeën waren begonnen. Met spoed naar het ziekenhuis. Na een paar uur werd het duidelijk: een miskraam. Men heeft "het" weggedaan. De zwangerschap was zo kort. Voor de dokter was het geen kind. Maar voor mij was "het" niet een ding maar een kind, een zoon of dochter, een belofte, een geschenk van God. Ik kon er niet over praten. Dat bleef zo. Ik heb er nooit over gesproken tot ik vorig jaar in het ziekenhuis werd opgenomen. Toen de pastor op bezoek kwam, begon ik erover te vertellen. Het gebeurde zomaar. Het was eruit voor ik het wist. We zijn samen naar de kapel gegaan, hebben een kaars aangestoken, uit de Bijbel een tekst over de opwekking van het dochtertje van Jairus gelezen en gebeden. Ik heb toen pas voor het eerst gehuild over mijn kind. Het was alsof er iets in mij brak. Ik had nooit kunnen huilen. Ik dacht altijd dat ik geen tranen had. Daarna kwam er een grote rust over mij. Het heeft me zoveel goed gedaan. Eindelijk kon ik afscheid nemen.*

Er zijn ook nog andere disciplines die van belang zijn in de zorg. De huisarts, het maatschappelijk werk, welzijnsorganisaties, ambulante geestelijke zorg als het RIAGG, servicediensten als Tafeltje Dekje, om maar enkele te noemen. Als verzorgende sta je er niet alleen voor. Vaak blijkt echter dat weliswaar veel mensen rond de cliënt staan maar dat er geen of te weinig sprake is van communicatie over en coördinatie van zorg. Hier ligt voor de zorg een taak. Coördinatie van zorg kan ertoe leiden dat zorg effectiever is.

## **Tot slot**

### **Op weg naar zin**

Zin is niet vanzelfsprekend aanwezig. Het ontstaat niet vanzelf en bestaat niet op zichzelf. Iets heeft niet automatisch zin. Zingeving is een vaak langdurig proces. Velen zijn op zoek naar bronnen van inspiratie, naar steun en een bepaalde levenswijze die als zinvol kan worden ervaren. Wanneer men die diepere betekenis van het eigen leven niet ontdekt, loopt men het risico verloren te lopen. Verzorgenden hebben een belangrijke taak. Zij staan dicht bij de cliënt, ontmoeten hem regelmatig, raken vertrouwd met diens problemen en zorgen. Wanneer zij ook bereid zijn tot, en kundig zijn in, het aangaan van het gesprek over zin en zingeving dan heeft de zorg aanmerkelijke winst geboekt. Immers, aandacht voor zin en zingeving bepaalt in belangrijke mate de kwaliteit van de zorg.

Wanneer die aandacht ontbreekt, is het bovendien niet ondenkbaar dat er meer zorg gegeven moet worden dan nodig is. Veel cliënten zijn bang dat hen niet wordt gegeven wat zij nodig hebben. Zij zijn bang alleen gelaten te worden met hun zorgen en problemen. Velen zijn ook echt alleen. Meer dan drie miljoen mensen leven alleen. Voor veel oudere alleenstaanden is zorg, tijdelijk of langdurig, soms de enige vorm van zorg en aandacht die zij ontvangen. Zij zijn niet op de hoogte van de structuur van de gezondheidszorg en weten daardoor vaak niet op welke instanties en personen zij een beroep kunnen doen. Door de angst voor het hulpeloos alleen zijn neemt de behoefte aan, en claim op de zorg alleen maar toe. Een goede

---

<sup>23</sup> De stichting heeft een aparte brochure gewijd aan het omgaan met een islamitische cliënt: Ontmoeting met moslims in de thuiszorg, Bunnik 1994.

<sup>24</sup> De stichting heeft een aparte brochure gewijd aan het omgaan met een hindoe cliënt: Ontmoeting met hindoes in de thuiszorg, Bunnik 1995.

zorgcoördinatie levert niet alleen effectievere zorg op maar ook een verbreding van het netwerk. Bij zorg gaat het niet alleen om aandacht voor de lichamelijke aspecten. Wanneer in de zorg echter ruimte ontstaat voor aandacht voor de levensvragen van de cliënt dan kan dat ertoe leiden dat mensen hun situatie beter aankunnen en uiteindelijk minder behoefte hebben aan, en aanspraak maken op, zorg. Niemand is graag afhankelijk van de zorg van anderen. Echte zorg ontstaat in een wederzijdse relatie tussen cliënt en verzorgende waarin aandacht is voor heel de mens.

## Literatuurlijst

- Apostel, L., Zinvol ouder worden, Tijdschrift voor Geneeskunde 49(1993)1711 -1718.
- Berg, M. van den, Zingeving in zorg, Nijkerk 1995.
- Dittmann-Kohli, F., Persoonlijke zingevingssystemen van ouderen en jongeren, in: Ouder worden '93, Utrecht 1993, 119-124.
- Dittmann-Kohli, F., Psychogerontologie en persoonlijke zingevingssystemen, Nijmegen 1995.
- Ganzevoort, R.R., De zin van het geschonden lichaam, lichamelijke en pastoraat, Gereformeerd Theologisch Tijdschrift, 1997, 168-177.
- Kruithof, De Zingeveer, 1968.
- Kuilman, M. & Uley, A., Hulpverlener en zingevingvragen, Baarn 1986.
- Munnichs, J. et al., Ouderen en zingeving, Nijmegen 1995.
- Nies, H. & Munnichs, J., Plet begrip zingeving, Psychogerontologie, een inleidend leerboek, Deventer 1989, 5357.
- Pool, A., Zingeving en verpleegkundige beroepsuitoefening, samen met de patiënt zoeken naar zin en betekenis, Tijdschrift voor Verpleegkundigen 107(1997)17, 487-491.
- Selm, M. van, Zin en zinloosheid: achtste Nederlands Psychologencongres: psychologie bij bewustzijn, Nijmegen 1994.
- Stangl, M.L., Zinvol leven, Deventer 1977, 4e druk.
- Stemers-van Winkoop, M.W.H., Eenzaamheid en Zingeving bij ouderen, een hulpmiddel voor zorgverleners, Baarn 1996.
- Stemers-van Winkoop, M.W.H. red., Zinvol en menswaardig oud worden, 's-Hertogenbosch 1993.
- Stevens, N.L., & Selm, M. van, Zinloosheid als thema binnen de psycho-sociale hulpverlening aan mensen in de tweede levenshelft, in: Ouder worden '93, Utrecht 1993, 132-138.
- Thiel, E. van, Christelijke, humanistische of islamitische aardappels? Aandacht voor zingeving en levensbeschouwing hoort bij kwaliteitszorg, Tijdschrift voor verzorgenden 29 (1997) 4, 18-22.
- Winkelaar, P., Zingeving en wereldbeschouwing, een introductie, Utrecht 1994.
- Zanten van-Hattum M. van, Leren omgaan met zingevingvragen, Baarn 1994.
- Zanten van-Hattum M. van, Zingeving kun je leren, Nijkerk 1993.

## Personalia

Deze brochure werd op verzoek van het bestuur van de stichting geschreven door Myriam Steemers-van Winkoop. Zij is geboren in 1949 in Geleen en werkte tussen 1969 en 1981 in diverse instellingen voor gezondheidszorg als verpleegkundig nachthoofd en -avondhoofd. Zij studeerde theologie aan de Hogeschool voor Theologie en Pastoraat te Heerlen en aan de Katholieke Universiteit van Nijmegen. In 1981 (- 1995) werd zij benoemd als wetenschappelijk medewerkster van het R.K. Kerkgenootschap met als aandachtsvelden gezondheidszorg, ethiek, oecumene en religieuze vernieuwing. In 1981 deed zij haar doctoraalexamen in de theologie aan de Katholieke Universiteit van Nijmegen met een literatuurstudie over rouwprocessen en rouwverwerking: Afscheid is het verbreken van een relatie. In 1986 promoveerde zij aan dezelfde universiteit tot doctor in de godgeleerdheid. De titel van het proefschrift luidt: Eenzaamheid, voorrecht voor een enkeling, noodlot van velen. Inmiddels schreef zij meerdere artikelen over ethische problemen binnen de gezondheidszorg en over eenzaamheid. Ook hield zij hierover een groot aantal lezingen. Van 1988 tot 2005 was zij bestuurslid en voorzitter van de Stichting Geloofsovertuiging en Levensbeschouwing. In 1995 werd zij benoemd tot geestelijk verzorgende in het Academisch Ziekenhuis te Maastricht. Daarna was zij hoofd van de Dienst Geestelijke Verzorging. In 2006 werd zij directeur van Reliëf, christelijke vereniging van zorgaanbieders. Vanaf 2009 tot haar pensioen werkte zij als geestelijk verzorger in Woonzorgcentrum De Beyart in Maastricht. Van haar hand zijn: Eenzaamheid, voorrecht voor een enkeling, noodlot van velen (1986); Eenzaamheid, noodlot en uitdaging. Over verlies en verdriet, hoop en perspectief in de thuiszorg (1994); Eenzaam en toch verder (1995); Over geloof en levensbeschouwing gesproken (1995); Eenzaamheid en zingeving bij ouderen, een hulpmiddel voor zorgverleners (1996); Zin, zorg en zijn, over zingeving in de zorg (1998); Geloven in Zorg, omgaan met geloof, levensbeschouwing en spiritualiteit in de gezondheidszorg (2001); Geloven in Leven, spirituele zorg voor stervenden en hun naasten (2003); Spiritualiteit en gezondheid, de vergeten factor (2014, Damon Budel).

Ella Prinsen-van der Most (1950) is de ontwerpster van de tekeningen in deze brochure. Zij volgde een H.B.O.-opleiding voor lerares tekenen en stofversieren aan de Alg. School voor Beroepsonderwijs "De Windroos" te Rotterdam. Hierna heeft zij enkele jaren les gegeven aan de Chr. Nijverheidsscholen te Schiedam en Rotterdam. Omdat kunst veelzijdig is en dienende aspecten in zich heeft, werkt zij zowel abstract als figuratief, al naar gelang de vraag. Zij hanteert hierbij een eigen stijl en vindt het een uitdaging om het abstracte en het figuratieve met elkaar te verbinden. Zij werkt vanuit haar christelijke levensvisie, geconfronteerd met en geraakt door het lijden van de mens. Omdat zij het communiceren van levensbelang acht voor elk mens, is zij regelmatig in gesprek met haar medemens die zij op haar weg ontmoet. De diepgang en levensverrijking die daaruit voortvloeien vormen het draagvlak voor haar werk in het algemeen, maar betekenen ook een bron van inspiratie voor haar teken- en schilderwerk.