

De zingevingsintake – informatie voor zorgverleners in de palliatieve fase

Waarom een zingevingsintake?

Wanneer je ziek bent wordt het maken van keuzes beïnvloed door veranderde, vaak beperkte mogelijkheden. Zeker wanneer het einde van het leven inzicht komt, wordt de noodzaak om keuzes te maken en goed met de resterende tijd om te gaan vaak als groter ervaren.

- Hoe ga je om met beperkte mogelijkheden?
- Hoe krijg je helder voor jezelf wat er nu echt toe doet?
- Waarop baseer je je keuzes wanneer je beperkt bent in energie en in tijd van leven?
- Hoe stel je prioriteiten?

Wanneer je merkt dat je patiënt hier tegenaan loopt dan kun je hem of haar ondersteunen met de zingevingsintake. Die helpt jou om de zorg beter af te stemmen op wie de patiënt is.

Wat is het?

De zingevingsintake is een praktische gesprekshulp waarmee op een toegankelijke manier in kaart wordt gebracht wat voor jouw patiënt van werkelijke betekenis is in het leven. De zingevingsintake bestaat uit een lijstje korte vragen die ontwikkeld zijn om het zingevingskader op het spoor te komen. Het zingevingskader kun je zien als de grond onder je bestaan, je fundament, dat wat voor jou zin geeft aan je leven. Je zou kunnen zeggen: je fundamentele overtuigingen en je levensdoelen. Het bestaat uit vijf aspecten:

- betekenisvolle relaties
- kernwaarden
- wereldbeeld
- identiteit
- innerlijke houding

Iedereen heeft zo'n zingevingskader, maar lang niet iedereen kent die van zichzelf. De intake is een eenvoudige manier om het zingevingskader in beeld te krijgen. Op basis hiervan kun je de patiënt helpen keuzes te maken en doelen te stellen die echt bij hem of haar passen.

Hoe gaat zo'n gesprek?

In wezen is de zingevingsintake niets anders dan een goed gesprek over wat er toe doet in het leven. Het is geen checklist die je kunt afvinken.

Het is dan ook van belang dat je

- de tijd en rust hebt voor het gesprek
- vooral de ander aan het woord laat
- oog hebt voor verbanden zonder in te vullen
- oplet hoe de vragen binnenkomen
- tussentijds checkt of er nog energie is
- en eventueel een vervolgspraak maakt

De zingevingsintake

Voordat je begint is het belangrijk om een aantal zaken te benoemen:

- Er zijn geen vragen waarop een goed of een fout antwoord mogelijk is, het gaat om úw verhaal, en dat is altijd goed.
- Ook is het zo dat u alles *mag* zeggen, maar niet alles *hoeft* te zeggen. Het is aan u hoeveel u met mij wilt delen.
- Ik zal af en toe iets opschrijven om straks zo goed mogelijk te kunnen formuleren wat we hebben besproken.

De vragen zijn gegroepeerd op basis van de vijf aspecten van het zingevingskader. Vraag 0 biedt een laagdrempelige ingang om het gesprek te openen. De andere vragen kunnen wisselen in volgorde, aan de hand van wat er naar boven komt. Let op dat wel naar alle aspecten wordt gevraagd. Je kunt starten met de kernvraag per aspect, of kiezen uit de mogelijke vragen daaronder.

0. Ingangsvraag zingevingskader

Kunt u een voorbeeld geven van een dagelijkse activiteit die u veel voldoening geeft of gaf?

1. Aspect: relaties

Kernvraag: Is er iemand in uw leven die belangrijk voor u is?

Mogelijke vragen om hieraan te raken:

- evt. benoemen wat bekend is over leefsituatie. (U hebt drie kinderen, begreep ik...)
- Wat betekenen uw familie en vrienden voor u?
- Wat betekent u voor uw familie en vrienden?
- Zijn er nog andere mensen in uw leven die belangrijk voor u zijn, of zijn geweest?

2. Aspect: kernwaarden

Kernvraag: Wat zijn belangrijke waarden in uw leven?

Mogelijke vragen om hieraan te raken:

- Wat wilt u uw kinderen meegeven?
- Wat vindt u belangrijk in de omgang met andere mensen?
- Hoe wilt u zelf behandeld worden?
- Zijn er dingen waar u zich aan ergert?
- Wat zijn uw ambities?

3. Aspect: wereldbeeld

Kernvraag: Hebt u een bepaalde levensvisie of -overtuiging?

Mogelijke vragen om hieraan te raken:

- Heeft wat u is overkomen volgens u een betekenis of een bedoeling?
- Heeft het leven in het algemeen een bedoeling of betekenis?
- Hoe denkt u dat het leven in elkaar steekt?
- Hebt u bijvoorbeeld een bepaald geloof, een bepaald idee van hoe de wereld in elkaar zit?

4. Aspect: innerlijke houding

Kernvraag: Hoe verhoudt u zich tot wat er gebeurt / gaande is in uw leven?

Mogelijke vragen om hieraan te raken:

- Als u het moeilijk hebt, hoe gaat u daar dan mee om?
- Ik wil u vragen een situatie in gedachten te nemen dat u het zwaar had. Hoe ging u daar mee om? (Wat voelde u, dacht u, deed u?)
- En als u nu een moment in gedachten neemt dat er iets heel moois gebeurde...
- Waar valt u op terug als u het zwaar heeft?

5. Aspect: identiteit

Kernvraag: Wie bent u?

Mogelijke vragen om hieraan te raken

- Als we nu kijken wat er allemaal voorbij is gekomen: kunt u mij zeggen wie u bent? Wie er hier in deze stoel zit/in dit bed ligt?
- Zou u zichzelf eens kunnen omschrijven; wat voor iemand bent u?
- Wat zeggen uw vrienden over u? En wat vindt u zelf?

6. Welk aspect staat op de voorgrond?

Kernvraag: (aansluiten op de situatie van de patiënt, maar bijvoorbeeld:) het is een zware periode en het is heftig, wat u meemaakt. Toch houdt u nog steeds vol (als dat aan de orde is, evt. samenvatten nav vorige vragen). Waarom eigenlijk, waarom zou je het doen?

7. Samenvatting

Vat samen wat je gehoord hebt in het gesprek en check dit bij de patiënt.

Klopt dit voor u? Is er nog iets wat mist, wat u wilt aanvullen?

Hoe het gesprek verder gaat hangt af van de reden om het gesprek te hebben. Gebruik je het zingevingskader om de patiënt te helpen keuzes te maken, of om in algemene zin om de zorg beter af te stemmen op wie de patiënt is? In deze fase kom je daarop terug en vraag je aan de patiënt:

Als u dit zo hoort, hoe denkt u dan over ... (aanleiding voor het gesprek)

Afronding

Hoe hebt u dit gesprek ervaren?

De bedoeling is dat de zorg die u van ons krijgt aansluit bij wat we vandaag hebben besproken, bij wie u bent en wat voor u belangrijk is. U kunt daar dus altijd op terugkomen, als u bijvoorbeeld iets belangrijks wilt aanvullen, of als er zaken veranderen.

Zo'n gesprek als we vandaag gehad hebben kan van alles oproepen. Als u door wilt praten, met mij of bijvoorbeeld een geestelijk verzorger, kunt u dat altijd aangeven.

Als je wilt doorverwijzen kan dat via een Centrum voor Levensvragen in de buurt.