

Het goede gesprek over zingeving

Gevoelig zijn voor zingeving in mijn vrijwilligerswerk



Inleiding

Deze toolkit is ontwikkeld om te gebruiken voor gesprekken en trainingen over zingevingsvraagstukken. Hier vind je informatie over wat zingeving betekent en hoe dat ingezet kan worden in het vrijwilligerswerk.

Je vindt uitleg over zingeving en levensvragen en je treft er tools aan waarmee je direct aan de slag kunt.

Deze informatie is vrij te gebruiken en aan te passen voor uw eigen organisatie, onder voorbehoud van bronvermelding NOV/Samen Ouder Worden. Heeft u hier vragen over, neem dan graag contact met ons op via algemeen@nov.nl

Inhoud

- Zingeving
- Waaraan herken je zingevingsvragen?
- Wat kan ik doen om ruimte te scheppen voor een ander?
- Voorspelbaarheid
- Intensiteit
- Empathie
- Volgen - Gidsen – Sturen
- Een totale mens
- Hoe start je een gesprek over zingeving (met handige tools)

Zingeving

Zingeving is het zoeken naar betekenis en de behoefte te ervaren dat wat we doen in het leven waarde heeft.

Zingeving kan gaan over hele alledaagse dingen. Zoals: Waar kom ik mijn bed voor uit? Waar heb ik zin in om vandaag te gaan doen? Naar welke ontmoeting kijk ik uit?

Daarnaast kan zingeving betrekking hebben op 'de grote vragen van het leven': Waar leef ik voor? Waar ga ik naar toe? Wat is de zin van mijn bestaan?

In jouw werk als vrijwilliger kom je, misschien bewust, misschien onbewust, regelmatig in aanraking met de levensvragen bij anderen. En natuurlijk ook met zingevingsvragen van jezelf: Wat drijft mij om mij in te zetten als vrijwilliger? Waar word ik blij van? Hoe ben ik van betekenis?

In de situatie waarin jij de ander treft, treffen jullie zingevingswerelden elkaar ook. Dit document ondersteunt je (waar nodig) om het contact een daadwerkelijk ónt-moeten te laten zijn én het kan / mag er natuurlijk ook niet (altijd) over gaan.

Waarom herken je zingevingsvragen?

Grote zingevingsvragen komen meestal aan de oppervlakte als er belangrijke veranderingen zijn in het leven van een mens. Bijvoorbeeld als fysieke of psychische grote veranderingen optreden bij mensen zelf of bij degenen waar ze van houden of als ze eenzaam zijn. Vaak zijn deze aanleidingen wel zichtbaar, waarneembaar, als ze bijvoorbeeld zeggen: "Ik zie de lol er niet meer van in." of "Nou is mijn buurvrouw ook al ziek."

Soms moet je moeite doen om de signalen van mogelijk onderliggende levensvragen te ontcijferen. Voorbeelden die je soms ziet:

- ...altijd maar een beetje mopperen
- ...stapels ongeopende brieven in de brievenbus of op tafel
- ...lichte of ernstigere vormen van vervuiling – bijvoorbeeld behoorlijke vieze koffiekopjes
- ...bij het moment dat je aan het vertrekken bent dat er toch nog een heel verhaal loskomt
- ...lipafdrukken op een fotolijstje
- ...medicatie die al dagen niet verplaatst lijkt te zijn

Elke keer als je zoiets waarneemt sta je voor de keuze: Doe ik er iets mee of niet? En wat kan ik dan?

Wat kan ik doen om ruimte te scheppen voor de ander?

Als je als vrijwilliger al een tijdje aan de slag bent, dan zal je best wel eens meegemaakt hebben dat het ene contact veel soepeler en makkelijker verloopt dan het andere. Zo is het in het leven. Je kunt de kans dat iemand wat meer van zichzelf laat zien wel goed beïnvloeden.

Of je dat nu afstemmen noemt of je noemt het zorgen voor emotionele veiligheid, het komt op hetzelfde neer. Wat is dat nu concreet, dat afstemmen? Misschien dat dit helpend voor je is:

- Jouw handelen moet voor de ander min of meer voorspelbaar zijn
- Jouw 'intensiteit' moet overeenkomen met wat bij de ander past
- Uit jouw grondhouding ervaart de ander 'empathie'
- Jij kiest in het contact, of je volgt, gidst of stuurt.

Verderop in deze toolkit vind je wat extra concrete handvatten om dit bewust in de praktijk te brengen. Misschien denk je bij het lezen ervan: "Oh, dat doe ik eigenlijk al onbewust." Des te beter!!

Voorspelbaarheid

Stel je gaat als vrijwilliger bij iemand langs om zijn tuin op te knappen. Dan lijkt dat op voorhand een 'afgebakende' klus. Voor degene waar je die klus uitvoert, is het daardoor minder voorspelbaar dat jij een onderwerp als zingeving op tafel brengt.

Hoe kan je toch wat ruimte maken?

| Je kan bijvoorbeeld zeggen | Invloed op wat de ander van jou kan verwachten |
|--|--|
| Ik kom hier lekker om uw tuin op te knappen. | Je taak wordt dan helder bepaald en het zal logischer zijn dat sommige dingen niet besproken worden |
| Ach ja, ik heb in mijn vrijwilligerswerk vaak te maken met mensen die het wat minder getroffen hebben dan ik. Dan is het fijn om concreets iets te doen, zoals uw tuin. En ja, soms vertellen mensen van alles tijdens het schoffelen. | Je vertelt iets over jezelf en je vertelt over je taak en je maakt een opening die in de dag wel of niet benut kan worden. |

Intensiteit

De grote truc bij het afstemmen op de intensiteit zit erin dat je ergens in de buurt van de energie van de ander terecht komt. Bij een heel vrolijke dame, ben je heel vrolijk. Bij een sombere man, ben je wat stiller. Bij iemand die veel nadenkt, gebruik je wat vaker woorden als overwegen, op een rijtje zetten – af en toe laat je eens wat stilte vallen. Bij iemand die heel erg in beelden denkt, gebruik je vaker woorden als hoe ziet u dat voor zich, hoe kijkt u naar Herkent u dat?

Het doel is dus éérst verbinden op voorspelbaarheid en energie en dán pas kan je zien of je verder kunt of verder moet of dat je een opening zoekt of dat je er gewoon voor kiest om het even te laten zoals het is.

Empathie

Empathie is het best te omschrijven als: Dat jij begrijpt dat die ander in zijn/haar specifieke situatie een bepaald gevoel kan hebben en dat je dát erkent.

- Dus als iemand zich bang toont, dan zeg jij iets als: "Dit raakt jou (enorm)!"
- Dus als iemand zich boos toont, dan zeg jij iets als: "Die hele toestand maakt je gewoon kwaad."
- Dus als iemand heel onverschillig doet, dan zeg je iets als: "Jij trekt je het liefst terug."

Door **niet** direct te willen repareren, **niet** direct de ander te willen redden, ontstaat er ruimte voor mensen om zich gezien / gehoord te weten. Bijna iedereen snapt dat jij hun zorgen niet kan wegnemen. Die snappen dat jij een passant bent in hun leven. Veel mensen verlangen er wel naar om gehoord, gezien en (h)erkend te worden – ook in hun vraagstukken rond zingeving.

De meest eenvoudige vorm is soms dat je gewoon herhaalt wat iemand zegt of benoemt wat iemand toont.

Volgen - Gidsen - Sturen

In het contact met de ander kan je altijd kiezen welke manier van communicatie het best bij de ander past. Sommige mensen zijn niet zo heel erg duidelijk in wat ze willen, dan helpt het stellen van open vragen meestal niet zo supergoed. Sommige mensen zijn juist heel erg concreet dan helpt het hen juist als je veel open vragen stelt, dat helpt hen echt om verder te denken en dingen uit te zoeken.

Sommige mensen maken zich vooral heel erg druk om jou en hoe het met jou gaat. Dat klinkt vaak heel vriendelijk (en dat is het ook meestal) het kan ook een manier van mensen zijn om 'aandacht' een beetje bij zichzelf weg te houden.

Hieronder staan we kort stil bij het kiezen van een manier van communiceren die bij de ander past.

Volgen

Als je je volgend opstelt in een contact dan stel je vooral veel open vragen (beginnen met Hoe, Wat, Wanneer, Welke etc.). Concrete vragen zijn dan bijvoorbeeld: "*Waar had u zin in, toen u vanochtend opstond?*" of "*Waar wordt u blij van.*" Als je open vragen stelt dan stel je automatisch volgend op. Je moet het namelijk doen met het antwoord dat de ander geeft.

'Waarom' wordt ook omschreven als een open vraag, maar vaak werkt juist die 'waarom-vraag' in mogelijk kwetsbare contacten niet zo goed. Hoe komt dat?

Er zijn een paar redenen:

- Bij het stellen van een waarom-vraag komt de vragensteller vaak centraal te staan. Immers, hij/zij wil iets begrijpen. Vaak kent degene die antwoord geeft dat antwoord vaak al heel lang, dus voor degene aan wie je de vraag stelt is dit regelmatig niet echt helpend.
- Met elke keer hetzelfde verhaal vertellen, slijt het verhaal ook dieper in de persoon in. Soms is dat uiteraard helemaal niet wenselijk.

- Bij een waarom-vraag voelen mensen - sneller dan bij andere open vragen - dat zij zich moeten verantwoorden. Het leidt soms ongemerkt tot ongelijkwaardigheid in het contact.

Gidsen

Bij 'gidsen' reik je mensen mogelijkheden aan, je nodigt hen uit iets te vertellen. Concrete voorbeelden zijn: *"Er zijn allerlei dingen die zouden kunnen helpen, zal ik u daar wat meer over vertellen?"* of *"Ik las van de week een mooi artikel over (je noemt het onderwerp) en toen moest ik aan u denken."*

Wat je bij 'gidsen' eigenlijk doet is het volgende: Je zegt de dingen op een manier die ervoor zorgt dat de ander jou vragen gaat stellen.

Bij 'gidsende gesprekken' is het bijvoorbeeld ook prima om (langere) stiltes te laten vallen of wat zachter en langzamer te praten. Veel mensen hebben jouw uitnodiging én de ruimte die je biedt, nodig om zich te kunnen uiten. Het kost hen tijd om hun gedachten te ordenen en uit te spreken. Bij gidsen ben je dus wat terughoudender dan bij het stellen van 'open vragen'.

Bij 'gidsen' kun je het makkelijker laten stromen en je gewoon wat rustiger afwachten.

Sturen

Bij 'sturen' ben je soms wat directer. Dat is soms handig bij mensen die eigenlijk niet of nauwelijks reageren op 'open vragen' of mensen die ook niet ingaan op jouw 'gidsende' uitnodigingen.

Ja, wat dan? Misschien kan 'een sturende' benadering dan helpend zijn. Hoe zou dat dan concreet kunnen klinken? *"Weet u, ik weet dat u er tegenop ziet om dingen met mij te bespreken en gelijktijdig zie ik u worstelen. Laten we het er nou maar gewoon even over hebben, als u het na twee minuten zat bent, dan houden we er meteen weer mee op."*

Dit is voor veel vrijwilligers lastig, omdat juist dan de vraag bovenkomt als: Wie ben ik? Past dit wel bij mijn rol? of Zit die ander hier wel op te wachten?

Je moet dit vooral doen als je jezelf er goed bij voelt. Misschien pas je dit in je dagelijkse leven, als je niet vrijwilliger bent, wel heel vaak toe. In het contact met je naasten, met je burens of met je vrienden.

Hoe start je een gesprek over zingeving

Soms is het spannend om een gesprek over zingeving te starten. Er zijn diverse manieren en tools om een gesprek over zingeving te faciliteren. Hiervoor zijn in deze toolkit twee tools beschikbaar:

- Gesprekskaarten Het goede gesprek over Zingeving
- De levensboom

Gesprekskaarten



Speciaal voor dit onderwerp zijn speciale gesprekskaarten ontwikkeld die te gebruiken zijn in trainingen en gesprekken over zingevingsvraagstukken.

Met deze kaarten kan je op een laagdrempelige manier een gesprek op gang brengen over datgene wat voor iemand belangrijk is in het leven.

De lijst met woorden is niet uitputtend, maar kan naar behoefte nog aangevuld worden met woorden die voor de persoon of de organisatie van waarde zijn.

[Download de uitleg hier](#)

[Download de kaarten in PPT hier](#)

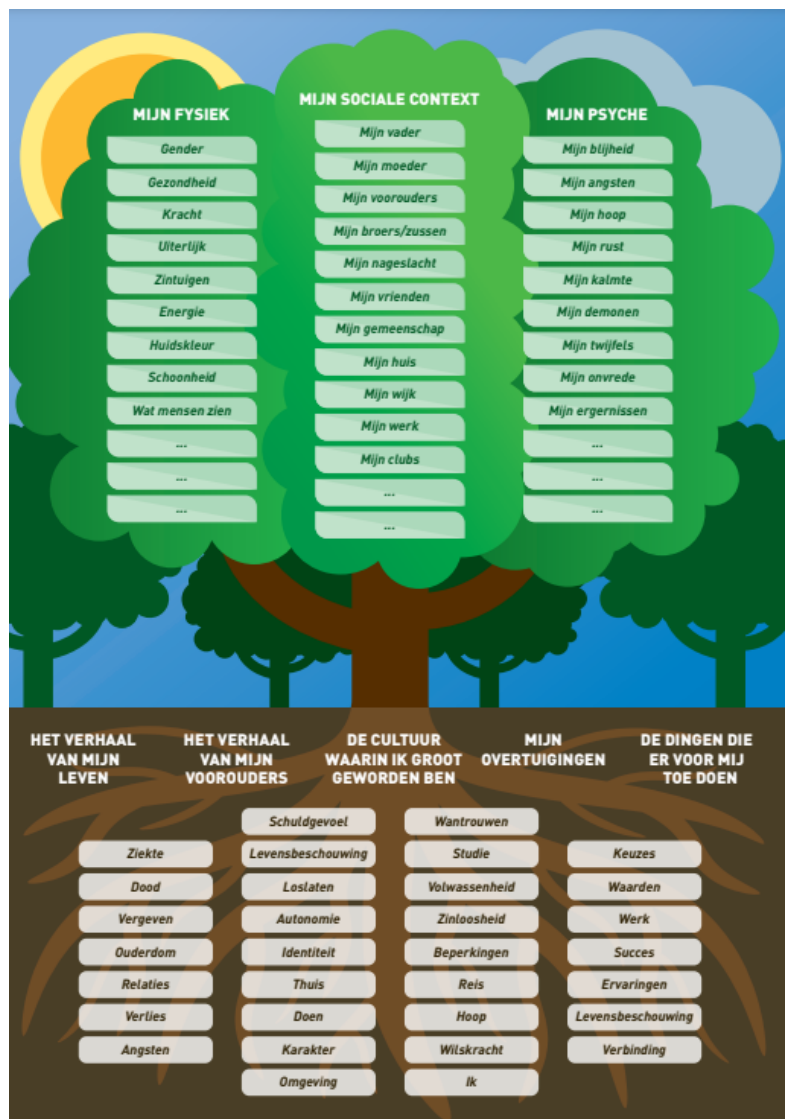
De levensboom

Een mens heeft in het leven verschillende rollen, ervaringen en emoties. Deze zijn soms aan de buitenzijde zichtbaar of soms in een bepaalde fase in het leven. En op andere momenten zijn ze verscholen of niet meer waar te nemen. Dat is goed te vergelijken met een boom. De diverse elementen op de afbeelding hebben hun eigen betekenis. Dat lichten we hier toe.

Boven de grond

Boven de grond is de boom zichtbaar. De stam verbeeldt de mens om wie het gaat: hoe toont hij/zij zich in essentie aan de buitenwereld (hij is een vrolijke man; zij is een zorgzame moeder, etc.). De takken verbeelden de verschillende rollen die de mens vervult. Bijvoorbeeld:

- Een hardwerkende collega
- Een liefdevolle ouder
- Een handige vrijwilliger
- Een aardige buur
- Een wat eigenwijze persoon



De zijtakken specificeren de hoofdtakken. Bijvoorbeeld een hardwerkende collega die

- Specialist op het gebied van abc
- Iemand die altijd de slingers ophangt als een collega jarig is
- Die soms stiekem een sigaretje rookt op de wc

De bladeren tonen de uiterlijkheden die bij het bovenstaande horen

Onder de grond

Onder de grond zitten de wortels. Deze symboliseren wat je niet in eerste instantie ziet. Bijvoorbeeld iemands

- Levensverhaal
- Zingeving
- Identiteit
- En meer

De omgeving

Een boom is onderdeel van een groter ecosysteem en komt tot bloei door de omgeving waarin het zich bevindt. Bijvoorbeeld de zon als een manier waarop iemand zichzelf in essentie voedt of de regen als voedingsstoffen waarmee de essentie verbonden is. Of andere bomen als een manier waarop iemand zichzelf verbindt met anderen om samen een bos te vormen.

Rol van zingeving

Zingeving komt in deze metafoor onder andere via de zon én de hoofdwortels

Gebruik de levensboom in je gesprek

De afbeelding van de levensboom is in diverse formatten beschikbaar om te printen of drukken en zo in je gesprekken te gebruiken. Er is ook een versie die helemaal ingevuld is en een versie die leeg is en verder in een gesprek in te vullen is (zowel in kleur als zwart-wit).

De diverse afbeeldingen zijn hier te downloaden

[Levensboom drukwerkversie in kleur](#)

[Levensboom printversie in kleur](#)

[Levensboom invulversie drukwerk in kleur](#)

[Levensboom invulversie print in kleur](#)

[Levensboom invulversie drukwerk in zwart-wit](#)

[Levensboom invulversie printversie in zwart-wit](#)

