

RUIMTE VOOR ZINGEVING IN DE GGZ

Webinar voor NIP Sectie GGZ op 9 juni 2022

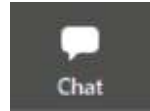
Sara Helmink, GZ-psycholoog

Herman de Neef, Existentialfilosoof

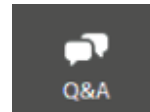


Zoom Handleiding

- Mocht je een technische vraag hebben, dan kun je deze stellen in de chatfunctie.



- We nodigen je van harte uit om inhoudelijke vragen te stellen. Dit kan via de Q&A functie.



- Je kunt een vraag van iemand anders die jij ook interessant vindt een duimpje geven, dan komt deze hoger in de lijst te staan.

Let op! We reageren niet op 'Raise Hand'.

RUIMTE VOOR ZINGEVING IN DE GGZ

Webinar voor NIP Sectie GGZ op 9 juni 2022

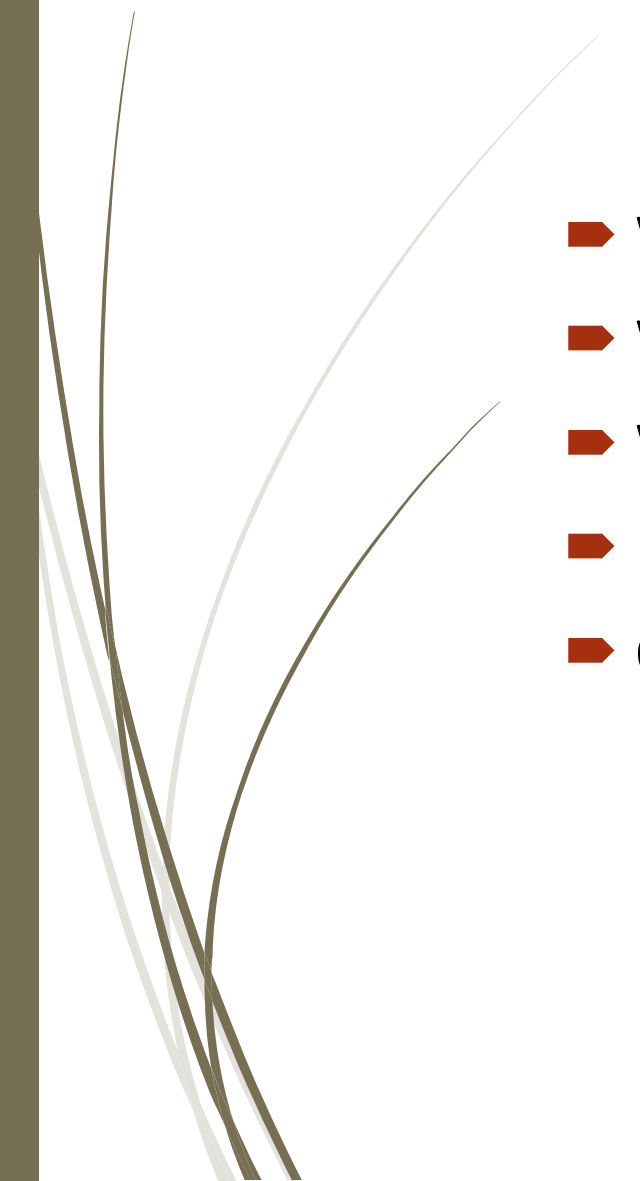
Sara Helmink, GZ-psycholoog

Herman de Neef, Existentialfilosoof





RUIMTE VOOR ZINGEVING IN DE GGZ

- Wat is zingeving?
 - Waarom zou je als psycholoog iets doen met zingeving?
 - Wat zijn kenmerken van de existentiële- en de psychologische laag?
 - Hoe kun je in de therapiepraktijk aandacht geven aan zingeving?
 - Q & A
- 

WAT IS ZINGEVING

- Zet gerelateerde woorden in de chat





WAT IS ZINGEVING

➤ Definitie van Braam & Hoenders

"Zingeving is als begrip nog niet duidelijk omschreven (Braam, 2019). Zingeving is bij uitstek interdisciplinair en raakt aan het werkveld van vele disciplines, hoewel de oorsprong bij geestelijk verzorgers (Nederland) en medewerkers van de pastorale dienst (België) ligt. Wat we verstaan onder zingeving en gerelateerde begrippen in de context van geestelijke gezondheidszorg is niet eenduidig. Vaak onderscheidt men: 1. welbevinden (inclusief betekenisgeving), 2. existentiële bestaansvragen (is er leven na de dood?), 3. zingeving (waar doe ik het allemaal voor?). 4. spiritualiteit (wens tot innerlijke ontwikkelingen in relatie tot transcendentie en 5. religiositeit (een gemeenschap of georganiseerd systeem van overtuigingen, rituelen en symbolen)."



WAAROM ALS PSYCHOLOOG MET ZINGEVING BEZIG

- De client komt met vragen: Wat is de zin van het leven?
- Toenemende interesse in de rol van zingeving in de GGZ. Bredere blik.
- 4 tot 7 jaar langer leven, betere gezondheid en hogere kwaliteit van leven.
- Minder depressie, angst, zelfmoordpogingen, verslaving en sneller herstel depressie.
- Opkomst van derde generatie gedragstherapieën zoals ACT & mindfulness.
- Cliënt stelt het op prijs over zingeving te spreken.
- Praktische toepassing in de GGZ is een uitdaging. Professionals zoeken handvatten.



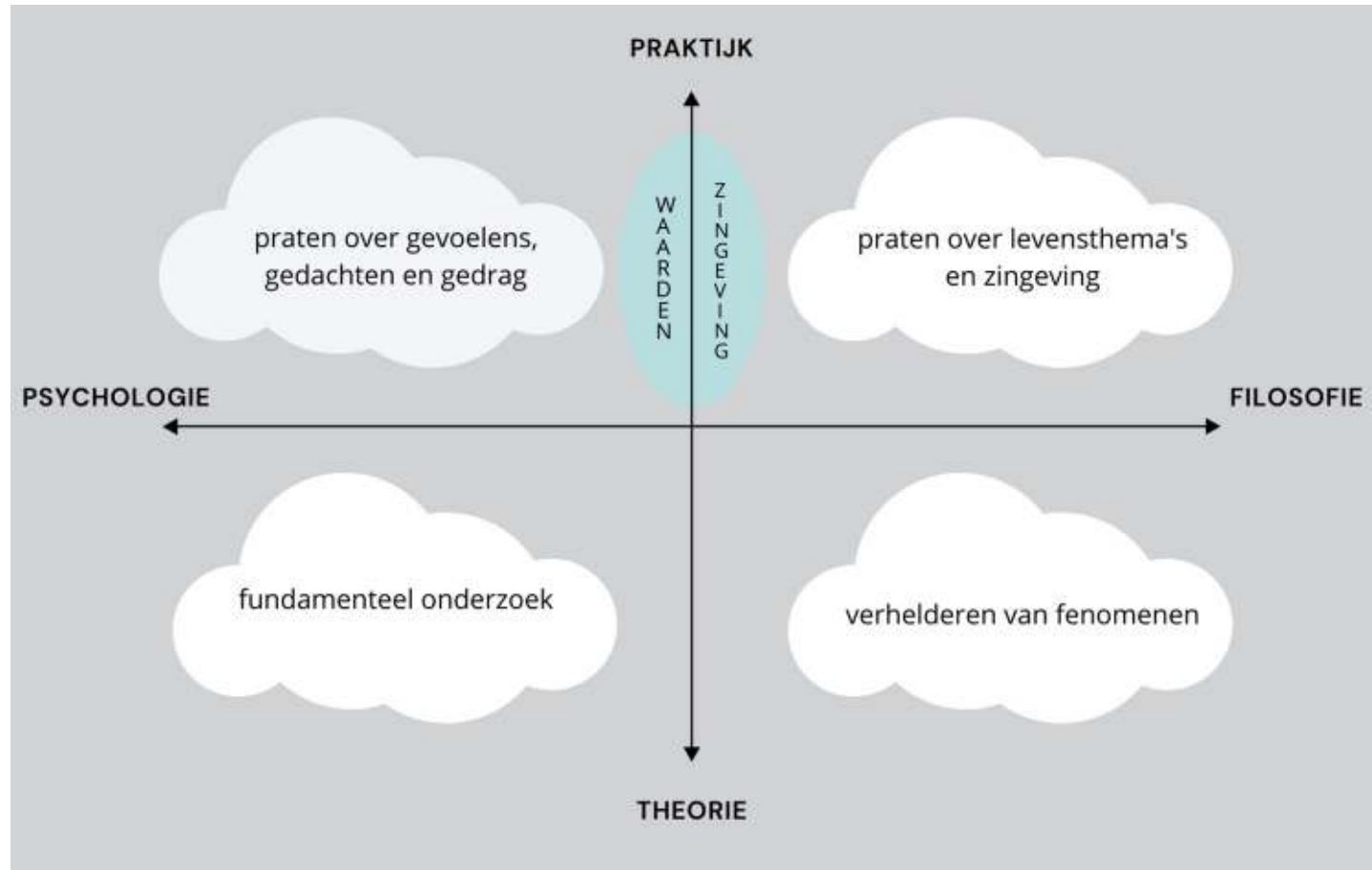
STILTES OM RUIMTE TE MAKEN



Filmpje

<https://www.youtube.com/watch?v=AsDUuF8CVj4>

PSYCHOLOGIE EN FILOSOFIE





NATHALIE


Poll: Wat is het meest effectief?

A: Het depressieprotocol volgen.

B: De existentiële crisis bespreekbaar maken.



PSYCHOLOGISCH OF EXISTENTIEEL

- Psychologisch: ingrijpende levensgebeurtenissen.
 - Existentieel: existentiële crisis of grenssituatie.
 - Soms te horen in de taal.
- 



POLL: PSYCHOLOGISCH OF EXISTENTIEEL?

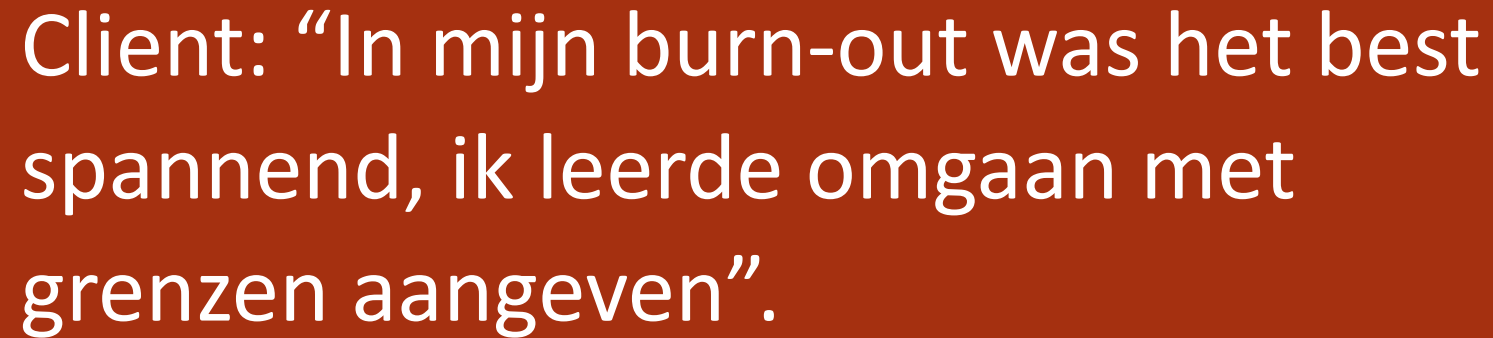
Client: “Na mijn burn-out richtte ik mijn leven anders in. Alles viel na dit besluit om het anders te doen, op zijn plek”.

A: Existentieel: Er is sprake van een grenssituatie, een levensveranderende situatie

B: Psychologisch: Er is sprake van een ingrijpende levensgebeurtenis



POLL: PSYCHOLOGISCH OF EXISTENTIEEL?



Client: “In mijn burn-out was het best spannend, ik leerde omgaan met grenzen aangeven”.

A: Existentieel: Er is sprake van een grenssituatie, een levensveranderende situatie

B: Psychologisch: Er is sprake van een ingrijpende levensgebeurtenis

ZINGEVING IN DE PRAKTIJK

- Existentiële thema's horen
- Casus Sharda

BIJLAGE 2

Existentiële thema's herkennen

Mensen zijn verhalen. Al luisterend in een verhaal kun je soms een thema ontdekken. Soms zijn mensen zelf zich niet zo bewust van hun thema. Je kunt op deze manier luisteren.

Welke existentiële thema's hoor ik?	Welke woorden gebruikt mijn cliënt?
• Vertrouwen	
• Veiligheid	
• Autonomie	
• Dood	
• Liefde	
• Verbondenheid	
• Angst	
• Vrijheid	
• Hoop	
• Leven	

ZINGEVING IN DE PRAKTIJK

- Existentiële vragen stellen
- Enkele voorbeeldvragen

BIJLAGE 3

Existentiële vragen voor de cliënt

Onderstaande vragen zijn bedoeld als voorbeeldvragen. Ze kunnen helpen in de praktijk om meer bewustwording te creëren bij de therapeut en bij de cliënt als het gaat om existentiële thema's. Het zijn vragen die je met je Zelf verbindt, of waar je het voor doet. Schrijf gerust jouw zelf geformuleerde vragen erbij!

• Wat is voor jou echt belangrijk in het leven?	• Waar loop je voor weg?
• Stel: jouw klachten zijn over, wat zou je dan doen?	• Wat is voor jou veiligheid?
• Wat wil deze klacht jou vertellen?	• Wat is voor jou vrijheid?
• Waar wil je naar toe in het leven?	• Als je rust hebt, wat zou dat dan betekenen?
• Waartoe ben jij op aard? Waar kom jij je bed voor uit?	• Wat is voor jou acceptatie?
• Welke lessen haal je uit jouw ervaring?	• Wat is voor jou autonomie? Zelfstandigheid?
• Wat is voor jou voluit leven?	• Wat betekent angst voor jou?
• Wat is jouw grootste droom?	• Wat is jouw grootste pijn of verdriet?
• Wat is jouw grootste angst?	• Wat is jouw grootste verlies?



“Ieder mens wil van betekenis zijn”

Vragen Q&A

Herman de Neef: hdeneef@IQcoaches.nl



Sara Helmink: info@psycholooghelmink.nl

