

# 'GESPREKKEN OVER ONHERBERGZAAM TERREIN'

*EEN VERKENNEND ONDERZOEK NAAR LEVENSBESCHOUWELIJKE  
GESPREKSGROEPEN IN DE PSYCHIATRIE*



MASTERSCRIPTIE UNIVERSITEIT VOOR HUMANISTIEK

Naam: Shirley Verschuren

Studentnummer: 0070035

Afstudeerrichting: Geestelijke begeleiding

Begeleider: Christa Anbeek. Universitair hoofddocent existentiële en levensbeschouwelijke  
reflectievaardigheden

Meelezer: Arjan Braam. Bijzonder hoogleraar psychiatrie en levensbeschouwing

Datum: 9 juli 2015



# MOTTO

"Most of my life has been spent trying to shrink myself.  
Trying to become smaller. Quieter. Less sensitive. Less opinionated. Less needy. *Less me.*  
Because I didn't want to be a burden. I didn't want to be too much or push people away.  
I wanted people to like me. I wanted to be cared for and valued. I wanted to be wanted.  
So for years, I sacrificed myself for the sake of making other people happy.  
And for years, *I suffered.*  
But I'm tired of suffering, and I'm done shrinking. It's not my job to change who I am in order to  
become someone else's idea of a worthwhile human being. I *am* worthwhile.  
Not because other people think I am, but because I exist, and therefore I matter.  
My thoughts matter. My feelings matter. My voice matters. And with or without anyone's permission  
or approval, I will continue to be who I am and speak my truth.  
Even if it makes people angry. Even if it makes them uncomfortable. Even if they choose to leave.  
I refuse to shrink. I choose to take up space. I choose to honor my feelings.  
I choose to give myself permission to get my needs met. I choose to make self-care a priority.  
*I choose me.*"

— **Daniel Kopeke**  
(Founder of the International  
Acceptance Movement, I. A.M.)

*Foto op Voorblad: Salvatian Mountain, Niland, Californië*  
*bron: <http://kotoemoon.exblog.jp/page/4/>*



# VOORWOORD

Voor u ligt de masterscriptie *'Gesprekken over onherbergzaam terrein. Een verkennend onderzoek naar gespreksgroepen over levensbeschouwelijke thema's in de psychiatrie.'* Een onderzoek gehouden in de geestelijke gezondheidszorg op het gebied van levensbeschouwelijke groepsgesprekken, begeleidt door een humanistisch begeleider. Deze scriptie is geschreven als afstudeeronderzoek voor de master Humanistiek, afstudeerrichting geestelijke begeleiding, aan de Universiteit voor Humanistiek te Utrecht.

Het onderzoek was geen gemakkelijke opgave. De balans tussen recht doen aan de persoonlijke verhalen, mijn eigen inzichten en de wetenschappelijke vorm bleek niet altijd vanzelfsprekend. Daarnaast kwam ik ook mijn eigen grenzen aan aantal keer tegen. Gelukkig hebben onderstaande mensen mij gesteund en heb ik het geheel met een tevreden gevoel kunnen afsluiten.

Mijn dank gaat uit naar: GGZ instelling Antes, humanistisch raadvrouw Meta Top en natuurlijk de deelnemers aan de gespreksgroep, die dit onderzoek mogelijk maakten.

Verder wil ik mijn begeleider Christa Anbeek en mijn meezeer Arjan Braam bedanken voor hun vertrouwen, het klaar staan wanneer het nodig was en de behulpzame feedback. Mijn studiemaatje Maaïke verdient ook een eervolle vermelding, door haar gezelschap was het afstuderen een stuk minder eenzaam.

Ten slotte wil ik ook mijn familie bedanken, die mij steeds liefdevol hebben aangespoord om dit traject tot een goed eind te brengen.

Ik wens u veel leesplezier toe.

Shirley Verschuren

's Gravenhage, 9 juli 2015.



# INHOUDSOPGAVE

INLEIDING TOT HET ONDERZOEK.....	p.10
1.INLEIDING.....	p.10
2. PROBLEEMSTELLING.....	p.11
2.1 <i>Vraag en doelstellingen</i> .....	p.11
2.2 <i>Relevantie</i> .....	p.12
3.METHODOLOGIE.....	p.13
3.1 <i>Hermeneutische benadering</i> .....	p.13
3.2 <i>Gevalstudie</i> .....	p.13
3.3 <i>Onderzoeksopzet en verantwoording</i> .....	p.14
4. CONCEPTUEEL MODEL.....	p.18
5. OPBOUW VAN DE SCRIPTIE.....	p.18
HOOFDSTUK I THEORETISCH KADER.....	p.19
§1 THEORIEËN OMTRENT ZINGEVINGSVRAGEN EN EXISTENTIËLE VRAGEN.....	p.20
1.1 <i>Zingevingsvragen in de filosofie</i> .....	p.20
1.2 <i>Zingeving in deze tijd</i> .....	p.20
1.3 <i>Zingeving in de psychiatrie</i> .....	p.22
1.4 <i>Vergelijking met psychotherapie</i> .....	p.23
1.5 <i>Geestelijke begeleiding</i> .....	p.23
1.6 <i>Gezien worden</i> .....	p.24
1.7 <i>Kwaliteit van luisteren</i> .....	p.24
Resumé.....	p.25
§2 OERVragen EN HERORIËNTATIE.....	p.26
2.1 <i>Narrativiteit</i> .....	p.26
2.2 <i>Breukervaringen</i> .....	p.26
2.3 <i>Levensbeschouwelijk kader</i> .....	p.27
2.4 <i>De rol van taal</i> .....	p.28
2.5 <i>Interpersoonlijk contact</i> .....	p.30
Resumé.....	p.32

§3 ZINGEVINGSVGBIEDEN EN OERVVRAGEN.....	p.33
3.1 <i>Thematiek</i> .....	p.33
3.2 <i>Schematisch vergelijking</i> .....	p.33
Resumé.....	p.36
HOOFDSTUK II ANALYSE RESULTATEN.....	p.37
§1 ZINGEVINGSVRAGEN.....	p.38
1.1 <i>Meest gestelde zingevingsvragen</i> .....	p.38
1.2 <i>Twee soorten zingevingsvragen</i> .....	p.39
1.3 <i>Discussie: de zin van een breukervaring</i> .....	p.40
Resumé.....	p.41
§2 DE ERVARINGEN VAN DE DEELNEMERS.....	p.42
2.1 <i>Therapeutische factoren en interpersoonlijk leren</i> .....	p.42
2.2 <i>Discussie: Buberiaanse ontmoetingen</i> .....	p.43
Resumé.....	p.46
§3 DE ACHT BIJEENKOMSTEN.....	p.47
3.1 <i>De structuur van de bijeenkomsten</i> .....	p.47
3.2 <i>Analyse van de bijeenkomsten</i> .....	p.48
3.3 <i>Overzicht van het aantal oerthema's per bijeenkomst</i> .....	p.56
3.4 <i>Discussie: persoonlijke ervaringen</i> .....	p.58
Resumé.....	p.60
§4 DE ROL VAN DE HUMANISTISCH RAADVROUW.....	p.61
4.1 <i>Het uitdragen van de humanistische kernprincipes</i> .....	p.61
4.2 <i>Therapeutische basistaken</i> .....	p.62
4.3 <i>Methodiek van het humanistisch geestelijk raadswerk</i> .....	p.65
4.4 <i>Discussie: narratieve begeleiding</i> .....	p.67
Resumé.....	p.68



CONCLUSIES EN SLOTDISCUSSIE.....	p.69
1. CONCLUSIES.....	p.69
2. SLOTDISCUSSIE.....	p.72
2.1 <i>Theorie</i> .....	p.72
2.2 <i>Hoofdthema's</i> .....	p.72
2.3 <i>Reflectie en beperkingen</i> .....	p.74
2.4 <i>Besluit</i> .....	p.75
4. AANBEVELINGEN VOOR VERDER ONDERZOEK.....	p.76
LITERATUUR.....	p.77
BIJLAGEN.....	p.82

# INLEIDING TOT HET ONDERZOEK

## 1. INLEIDING

In het licht van de herstelgerichte koers binnen de geestelijke gezondheidszorg, die de nadruk legt op de persoonlijke identiteit binnen het herstel, wordt steeds meer van mensen gevraagd na te denken over hun identiteit en wat zij als zinvol en betekenisvol ervaren in het leven. Er wordt gevraagd te kunnen aangeven wie zij zijn en wat zij willen doen met de eigen regie die ze krijgen toebedeeld. Waar het bij zorggericht werken gaat om het verzorgen van de cliënt en het oplossen van diens (klinische) problemen ligt de nadruk bij herstel ondersteunend werken op wat de cliënt zelf wil en hoe hij of zij het leven vorm wilt geven (GGZ Nederland, 2013). Herstel heeft geen duidelijk begin en eindpunt en er wordt daarom vaak gesproken van een herstel proces. Droes en Plooi (2012) hebben vier aspecten beschreven die onderdeel zijn van herstelprocessen. Herstel van gezondheid, herstel van maatschappelijke rollen, herstel van dagelijks functioneren en het herstel van identiteit, waarbij het gaat om het proces van ontdekking wie iemand is. Vragen die daar een rol in spelen zijn: Welke waarden en normen zijn voor mij van belang? Op welke manier passen die bij mijn persoonlijkheid en hoe vind ik kracht om daaraan vast te houden? Vragen die ook terugkomen in de literatuur over zingeving (Van Praag, 1978, Mooren 1999, Alma & Smaling, 2010) .

De fundering van deze masterscriptie is het boek *'De berg van de ziel'* van Christa Anbeek en Ada de Jong. Na een breukervaring, zoals een opname in de psychiatrie, volgt er vaak een proces van heroriëntatie en herstel omdat oude ideeën over hoe het leven in elkaar zit niet meer van toepassing zijn ( van Praag, 1978). Er is in het boek gekozen om te werken met thema's uit de christelijke geloofsleer, gebaseerd op de dogmatiek van onder andere Ebeling (1979), Bonhoeffer (2012) en Berkhof (1973). Deze hoofdstukken van de dogmatiek, zoals 'God', 'De mens', 'Schepping', en 'Verzoening', worden vertaald naar algemenere levensbeschouwelijke vragen die in het boek oervragen worden genoemd.

Aan de hand van deze thema's wordt onderzocht: *'Hoe vind je een weg als alles wat belangrijk voor je was je uit handen is geslagen?'* (Anbeek & De Jong, 2013. p.7).

De beweging richting herstel in combinatie met de behoefte aan zingeving biedt de geestelijk begeleider (GB) nieuwe mogelijkheden en deze zou in dit proces een belangrijke rol kunnen spelen bij het ruimte maken voor zoeken naar zingeving, het omgaan met eigen krachten en valkuilen, het opnieuw formuleren van doelen en wensen en van zeggenschap over het eigen bestaan (Rijnbout, Anbeek en Van Loenen, 2011, p.41).

## 2. PROBLEEMSTELLING

Vanuit bovenstaande overwegingen is het idee geboren om een deels theoretisch en deels empirisch onderzoek te doen. Er is daarbij gekozen voor de volgende vragen en onderzoeksmethode.

### 2.1 Vraag en doelstellingen

#### **Hoofdvraag:**

*Welk (veranderend) perspectief brengt het in groepsverband werken met de acht oerthema's uit het boek 'De berg van de ziel' op zingevingsvragen van mensen die een psychiatrische behandeling ondergaan en welke rol kan de geestelijk begeleider hierbij spelen?*

#### **Deelvragen:**

1. *Wat voor zingevingsvragen rondom breukervaringen en heroriëntatie spelen bij mensen die een psychiatrische behandeling (hebben) ondergaan en hoe verhouden die zich tot de acht oerthema's uit 'De berg van de ziel'?*
- 2 a. *Welke ontwikkeling maken de deelnemers door met betrekking tot hun zingevingsvragen en welke woorden geven zij hier aan?*
- 2 b. *Wat is voor de deelnemers de betekenis van elk specifiek thema van de gespreksgroep in relatie tot hun zingevingsvragen?*
- 2 c. *Welke specifieke kennis en kunde brengt de (humanistisch) geestelijk begeleider in bij het omgaan met breukervaringen en de heroriëntatie die daarna volgt?*

#### **Doelstelling:**

1. Onderzoeken van zingevingsvragen en ervaringen in de psychiatrie en in hoeverre die aansluiten bij de acht oerthema's uit het boek 'De berg van de ziel'.
2. Onderzoeken welke betekenis, en eventueel verandering in perspectief, deelnemers aan de groepsgesprekken in zijn totaliteit ervaren met betrekking tot hun zingevingsvragen
3. Betekenis van de acht afzonderlijke oerthema's en aansluiting bij de deelnemers onderzoeken
4. Onderzoeken welke rol speelt de geestelijk begeleider in het aandragen en concretiseren van die specifieke thema's in een gespreksgroep over zingevingsvragen.

## 2.2 Relevantie

In het licht van de herstelgerichte koers binnen de geestelijke gezondheidszorg, die de nadruk legt op de persoonlijke identiteit binnen het herstel, wordt steeds meer van mensen gevraagd na te denken over hun identiteit en wat zij als zinvol en betekenisvol ervaren in het leven om te kunnen aangeven wie zij zijn en wat zij willen in de eigen regie die ze krijgen toebedeeld.

Uit onderzoek blijkt dat wanneer mensen bewust worden van wat ze goed doet, zij daar ook vaker naar zullen handelen. Daarnaast blijkt dat betekenis geven aan en betekenis vinden in de levensgebeurtenissen, psychologische en fysiologische tekenen van stress verminderd (McEwen, 1998).

In deze tijd van veel kostenbesparing binnen de geestelijke gezondheidszorg is het interessant werkvormen te onderzoeken waarbij meerdere mensen in een keer bereikt kunnen worden.

De keuze voor onderzoek in de psychiatrie komt verder voort uit het feit dat er nog weinig onderzoek naar zingeving in de psychiatrie is gedaan en er binnen herstelgerichte zorg interesse en vraag naar is (van der Stel & van Gool, 2013).

Geestelijke begeleiding zou daarin een belangrijke rol kunnen vervullen door ruimte te maken voor een mogelijke zingevende ervaringen en onderzoek naar eigen vormen van die zingevende ervaringen.

In het werkveld valt op dat de geestelijke begeleiding in de GGZ onder druk staat en er wordt steeds meer gevraagd het nut van zingeving aan te tonen. Voor de opleiding tot humanisticus is het ook van belang je te kunnen onderscheiden van andere werkvelden zoals psychotherapie.

De geestelijk begeleider wil daarbij, met een breed handelingsrepertoire, zo goed mogelijk aansluiten bij het unieke levensverhaal van de cliënt en daarom is het van belang te kijken of de voorgestelde methode van het systematisch werken met de acht oerthema's uit de *'De berg van de ziel'* behulpzaam kan zijn bij het creëren van ruimte voor zelfonderzoek en het bespreekbaar maken van existentiële en levensbeschouwelijke thema's.

### 3. METHODOLOGIE

#### 3.1 Hermeneutische benadering

In dit onderzoek is gekozen voor een hermeneutische benadering van de theorie en empirische data. Dit houdt in dat er in een cirkel beweging is onderzocht. Er is in de scriptie gestart bij de theorie. Deze dient als introductie op de empirische data die zijn verzameld. Vervolgens worden de empirische data bediscussieerd aan de hand van de theorie. Dit leidt tot nieuwe ideeën en handelingsmogelijkheden voor de empirie. Voor de overzichtelijkheid en leesbaarheid van de scriptie zijn de theorie en empirie vaak van elkaar gescheiden, in de discussies komen ze bij elkaar.

#### 3.2 Gevalstudie

Het empirisch onderzoek is verkennend en in eerste instantie bedoeld om de bij onderzochte theorie over het onderwerp te toetsen en eerste indruk te krijgen van wat het werken in groepsverband met de acht oerthema's betekent voor de deelnemers.

Er is gekozen voor een gevalstudie en dat heeft gevolgen voor de verhouding tussen theorie en praktijk. Op basis van één enkel geval, van het onderzoek naar één gespreksgroep, is zogenoemde statistische generalisatie, veralgemenisering van de bevindingen, niet mogelijk. Het empirisch onderzoek is dan ook bedoeld als exploratief onderzoek van de theorie en het werken met de acht oerthema's en als aanzet tot verdere ontwikkeling van het werken met de methodiek.

Mogelijkerwijs zijn er andere of meer relevante factoren die hierbij een rol spelen. De gevalstudie maakt het mogelijk om naast de vastgestelde methode van observeren van de bijeenkomsten van de gespreksgroep en interviewen van de deelnemers ook op andere wijze informatie te verzamelen, zoals het stellen van schriftelijke vragen, zogenaamde methodische triangulatie. Hierdoor bestaat de mogelijkheid dat andere relevante factoren 'ontdekt' worden.

Het onderzoek heeft een fenomenologische invalshoek. Het gaat hierbij om een focus op de intentionele relatie tussen de persoon en de betekenissen die worden gegeven aan datgene wat hij of zij ervaart. Met intentioneel wordt bedoeld dat we ons altijd bewust zijn van iets, een object, en daarmee in relatie staan (Finlay, 2008, p.2). In dit geval gaat het op de eerste plaats om de beleving en betekenisgeving van de breukervaring en op de tweede plaats de beleving en betekenisgeving van de gespreksgroep zelf. Er wordt gekeken vanuit de kritisch narratieve houding (Finlay, 2008) waarbij de onderzoeker nieuwsgierig is naar de concrete en persoonlijke verhalen die mensen vertellen over hun ervaringen en wat hen helpt bij het vertellen van die verhalen.

### 3.3 Onderzoeksopzet en verantwoording

Voor de beantwoording van de hoofd- en deelvragen is gebruik gemaakt van verschillende manieren van informatie vergaring. Allereerst is er een theoretisch onderzoek geschreven om een beeld te krijgen van het veld waarin deze studie plaats vindt. De existentiële / oerthema's van Anbeek en De Jong (2013) worden daarbij in een breder kader geplaatst. Dit om deze beter te begrijpen en om te onderzoeken of er een specifieke meerwaarde is voor de doelgroep. De doelgroep die werd onderzocht zijn mensen met ervaringen in de psychiatrie.

Vervolgens werd onderzocht of deze oerthema's geschikt zijn voor het bespreken van breuk- of contrastervaringen in de psychiatrie. Dit is gedaan door eerst de theorie te onderzoeken op wat er voor zingevingsvragen er in het algemeen zijn en welke daarvan specifiek betrekking hebben op de psychiatrie. Vervolgens werd een gespreksgroep aan de hand van deze thema's te geobserveerd en werden de deelnemers geïnterviewd. De daarbij verkregen informatie is gebruikt voor het beantwoorden van deelvraag 1: *Wat voor zingevingsvragen rondom breukervaringen en heroriëntatie spelen bij mensen die een psychiatrische behandeling (hebben) ondergaan en hoe verhouden die zich tot de acht oerthema's uit 'De berg van de ziel'?*

Om een antwoord te vinden op deelvraag 2a en 2b:

2 a. *Welke ontwikkeling maken de deelnemers door met betrekking tot hun zingevingsvragen en welke woorden geven zij hier aan?*

2 b. *Wat is voor de deelnemers de betekenis van elk specifiek thema van de gespreksgroep in relatie tot hun zingevingsvragen?*

zijn eerst de acht oerthema's geconcretiseerd. De vragen, die in het boek vertaald zijn van theologisch naar algemenere vragen, sloten nog niet aan bij de belevingswereld van mensen uit de psychiatrie, omdat ze abstract zijn en volgens haar niet genoeg associatief werkten. Samen met humanistisch raadvrouw Meta Top zijn de oerthema's, onder andere aan de hand van verhalen en gedichten verder geconcretiseerd.

Daarna zijn er voor de groep van start ging interviews gehouden met de deelnemers. Dit waren semi-structureerde interviews met waar mogelijk / nodig een open uitwerking. Twee vragen stonden daar in centraal: 'Wat vond je vroeger het belangrijkste in je leven?' en 'Wat vind je nu (na de breuk) het belangrijkste in je leven?'. Dit om een beeld te krijgen van waar de deelnemers nu staan in hun leven.

Om te achterhalen of de verschillende oerthema's aansluiten bij de zingevingsvragen die de deelnemers hebben is een schriftelijke vragenlijst opgesteld die door de deelnemers na elke bijeenkomst is ingevuld. De eerste vraag daarvan was: *'Kwam het thema duidelijk naar voren in de bijeenkomst?'*. Dit om na te gaan of de deelnemer zich bewust met het thema heeft beziggehouden. Als tweede werd er gevraagd: *'Wat deed het spreken over dit thema met je?'* Dit omdat in dit fenomenologische onderzoek de onderzoeker de ervaringen van de deelnemers in hun eigen woorden wil weergeven. Als derde was er de vraag: *'Hoe relevant is dit thema in je leven (op dit moment)?'*. Hiermee wil de onderzoeker achterhalen of, en welke van de oerthema's aansluiten bij de behoeften van de deelnemers. Ten slotte was de vierde vraag: *'Wat miste je bij de bespreking van dit thema?'*. Hier kunnen de deelnemers suggesties en aanvullingen geven bij elk specifiek thema. Er is gekozen voor schriftelijke beantwoording van de vragen zodat de anonimiteit van de deelnemers gewaarborgd blijft en er minder kans is op sociaal wenselijke antwoorden.

Om te zien hoe de deelnemers hun eigen ervaringen verbonden aan de thema's werden de bijeenkomsten opgenomen en getranscribeerd<sup>1</sup>. Deze data werd door de onderzoeker gecodeerd aan de hand van de code zingevingsvraag en de aan de hand van de acht oerthema's. Ter controle hebben zowel scriptiebegeleider Christa Anbeek, die dichtbij het onderwerp staat als meelezer Arjan Braam, die verder van het onderwerp af staat, ook een aantal bijeenkomsten gecodeerd.

Aan het eind van de module is gevraagd, opnieuw aan de hand van semi-gestructureerde interviews, naar de ervaring van de bijeenkomsten in zijn totaliteit. De vraag was: *'Hebben de bijeenkomsten een (veranderend) perspectief gebracht op jouw zingevingsvragen?'*. De interviews vooraf en na afloop van de bijeenkomsten werden opgenomen met een digitale voicerecorder.

Ten slotte werd er gekeken naar de rol van de begeleider en werd er stilgestaan bij de vraag waarom dit al dan niet een geestelijk begeleider zou moeten zijn. De bovengenoemde data en theorie worden gebruikt om antwoord te geven op de laatste deelvraag: 2 c. *Welke specifieke kennis en kunde brengt de (humanistisch) geestelijk begeleider in bij het omgaan met breukervaringen en de heroriëntatie die daarna volgt?*

---

<sup>1</sup> De getranscribeerde bijeenkomsten zijn op te vragen bij de onderzoeker: verschuren.shirley@gmail.com

### *Afwegingen en keuzes bij de gespreksgroep*

Vanuit de theorie is de gespreksgroep opgezet. Het boek *'De berg van de ziel'*, is daarbij als leidraad gebruikt. Elk oerthema en de daarbij behorende vragen (zie theoretisch kader paragraaf 3) zijn vertaald naar een aparte bijeenkomst.

Voor de begeleiding van de gespreksgroep is gekozen voor humanistisch raadvrouw Meta Top. Zij heeft al eerder deze groep mensen begeleid en enkele deelnemers kende elkaar van vorige bijeenkomsten. Op die manier werd gestreefd naar het creëren van een omgeving waarin de deelnemers, voor hun, natuurlijk gedrag vertonen. Om beïnvloeding te voorkomen is er voor gekozen de bijeenkomsten op te nemen met een microfoon zodat de onderzoeker zelf niet in ruimte aanwezig hoefde te zijn. Ook is er geen camera geplaatst. Nadeel is dat er hierdoor geen zicht is op de non-verbale gedragingen van de deelnemers, voordeel is dat de recorder minder zichtbaar aanwezig is dan een camera of observator. Voor de beantwoording van deelvraag 2c: *'Welke specifieke kennis en kunde brengt de geestelijk begeleider in bij het omgaan met breukervaringen in de en de heroriëntatie die daarna volgt?'*, zou het de objectiviteit van het onderzoek ook niet ten goede komen als de onderzoeker zelf de gespreksgroep zou leiden. In overleg met Meta Top is de inhoud van de bijeenkomsten verder uitgewerkt. Zij las ter voorbereiding ook het boek *'De berg van de ziel'*. De uitwerking van de structuur van de bijeenkomsten is, om het meer tot zijn recht te laten komen, te vinden voor de bespreking van de acht bijeenkomsten (zie hoofdstuk 2, §3).

### *Keuze onderzochten en toegang en toestemming tot de onderzochten*

De onderzochten, zeven in totaal, die mee hebben gewerkt aan de gespreksgroep en de interviews maken deel uit van groep mensen die zich de herstelpioniers noemt. Dit zijn (ex)cliënten van het Delta Psychiatrisch Centrum te Poortugaal, onderdeel van Antes. Zij vormen een werkgroep die zich verdiept in herstel, werken aan hun eigen herstel en meer aandacht willen voor herstel bij cliënten en medewerkers. Vanuit de dienst geestelijke verzorging worden cursussen en modules georganiseerd om hen hier bij te ondersteunen. De keuze voor deze groep komt voort uit het idee dat deze mensen gewend zijn om over herstel te praten, kunnen reflecteren op hun eigen leven en al wat verder af staan van hun breukervaringen. Toegang tot de onderzochten en toestemming voor interviews heb ik via humanistisch raadvrouw Meta Top en medewerker onderwijs en opleiding van Antes: Nico van Beveren. De deelnemers hebben van te voren voorlichting gehad over het onderzoek en de wijze van registratie, ze hebben een week bedenktijd gehad en hebben daarna een toestemmingsverklaring<sup>2</sup> getekend.

---

<sup>2</sup> In bijlage 1 is een voorbeeld van de toestemmingsverklaring te vinden. Indien wenselijk kunnen de ondertekende versies worden opgevraagd bij de onderzoeker.

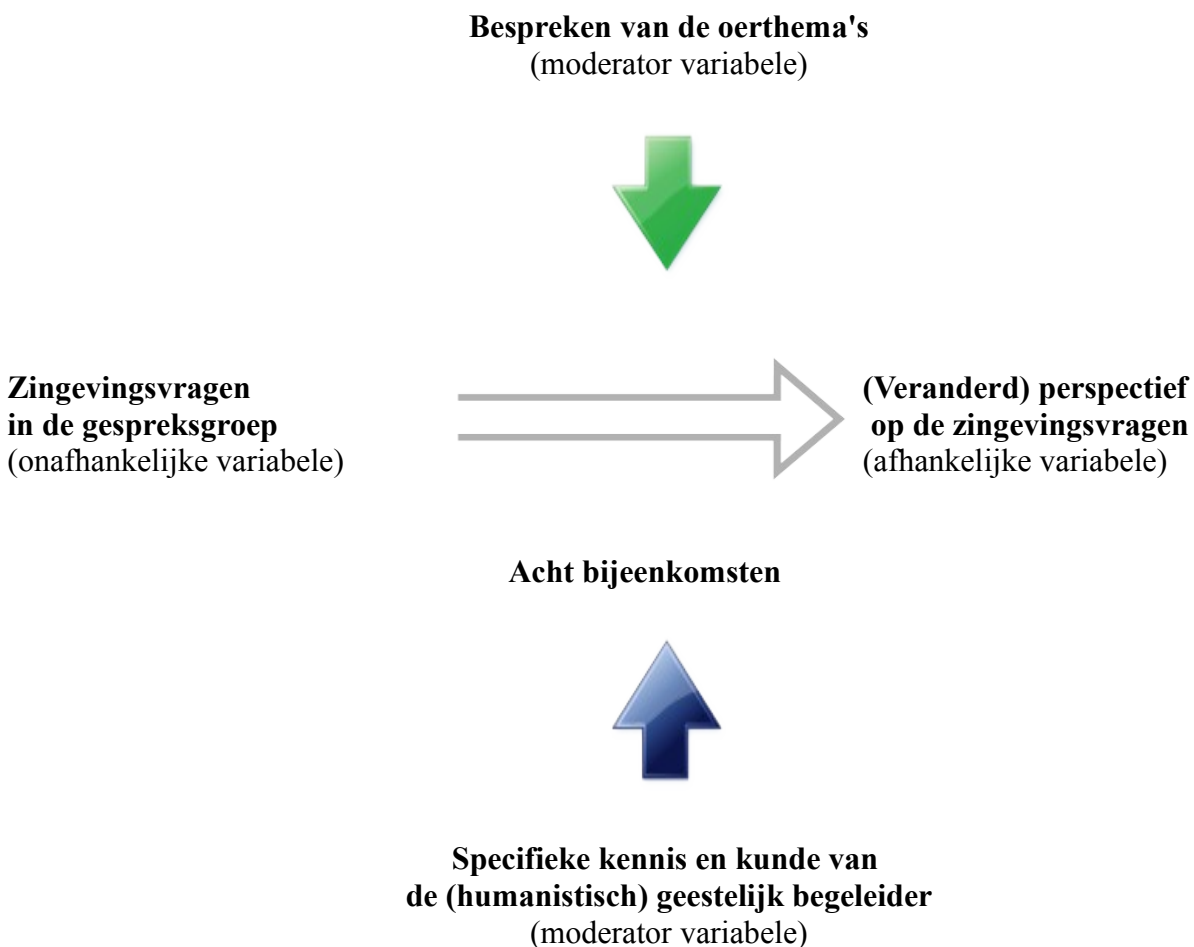


### *Aanwezigheid*

Van te voren is aan de deelnemers gevraagd of zij voor de continuïteit van de groep zo veel mogelijk bij alle bijeenkomst aanwezig wilden en konden zijn. Deelnemer 7 gaf aan maar de helft van de bijeenkomsten aanwezig te kunnen zijn. Wel kon hij de interviews doen. In overleg met de andere deelnemers is besloten dat hij mee kon doen. Deelnemer 6 is halverwege gestopt. Dit is gebeurd in overleg met de gespreksleider, 6 gaf aan het op dit moment te zwaar te vinden en zij wist zich geen raad met de verhalen die de anderen vertelden. Zij heeft de vragen van het interview na afloop van alle bijeenkomsten via email beantwoord. Deelnemer 4 is ziek geworden tijdens de module en miste bijeenkomst 4 en bijeenkomst 6.

#### 4. CONCEPTUEEL MODEL

Het conceptuele model geeft weer hoe de onderzoeker voor het onderzoek de samenhang tussen de verschillende onderdelen zag. Vast gegeven zijn de zingevingsvragen die de deelnemers stellen in de bijeenkomsten. De acht bijeenkomsten (kunnen) leiden tot een (veranderd) perspectief op die zingevingsvragen en de heroriëntatie die daarop volgt. Van invloed daarop zijn het bespreken van de oerthema's en de specifieke kennis en kunde van de (humanistisch) geestelijk begeleider.



#### 5. OPBOUW VAN DE SCRIPTIE

Vanuit de methodologie de onderzoeksvraag, onderzoeksopzet en afwegingen en keuzes tijdens het onderzoek volgen de volgende onderdelen van de scriptie. Het theoretisch kader dat de onderzoeksvraag inbedt in de al bestaande theorieën over dit onderwerp. Daarna volgt de beantwoording van de deelvragen aan de hand een analyse van het empirisch onderzoek. De scriptie wordt afgesloten met een slotdiscussie waarin de onderzoeker de conclusies formuleert en aanbevelingen doet verder onderzoek.

# HOOFDSTUK I

## THEORETISCH KADER

Het theoretisch kader wil een kader bieden waarin de vragen van dit onderzoek zijn ingebed en de belangrijkste begrippen worden uitgediept. De theorie begint met een breed perspectief op zingevingsvragen in het algemeen en zal daarna versmallen naar zingevingsvragen binnen de psychiatrie. Vervolgens worden de oerthema's uit '*De berg van de ziel*' verder doordacht en verbonden met het werken met levensbeschouwelijke en existentiële thema's in groepsverband.

## §1

# THEORIEËN OMTRENT ZINGEVINGSVRAGEN EN EXISTENTIËLE VRAGEN

### 1.1 Zingevingsvragen vanuit de filosofie

Al sinds de klassieke oudheid stellen mensen zichzelf vragen over de zin van het leven en de betekenis van lijden. Volgens het Handboek van de Filosofie (Vogt, 2005) komen de eerste tastbare bewijzen daarvoor, in de vorm van brokstukken en fragmenten, van eerste filosofen: de Presocraten. Daarna volgen eeuwen van denken over de mens die met name beïnvloed zijn door de monotheïstische religies.

In de twintigste eeuw veranderd dit en komen er verschillende mensbeelden naast elkaar te staan. Een belangrijk mensbeeld dat nog steeds doorwerkt in deze tijd is het existentialisme. Met als bekendste denker Jean Paul Sartre. De existentie, het zijn in de tijd en je bewust bezig houden met heden, verleden en toekomst gaat volgens de atheïstische existentialisten vooraf aan de essentie van de mens. Het is een overgangstijd waarin religieus denken over de mens meer en meer uit de samenleving verdwijnt en er gezocht wordt naar manieren om die leegte te vullen.

*'We komen te laat voor de goden en te vroeg voor het zijn!';* zei Martin Heidegger over de moderne tijd. Ten slotte is er eind twintigste eeuw de opkomst van het postmodernisme. De tijd van de grote verhalen is volgens de filosoof Jean-François Lyotard voorbij. Er is geen godsdienstig of filosofisch verhaal meer dat zorgt voor sociale samenhang. Het leven wordt door hem gezien als een verzameling van allerlei verhalen die nergens gelegitimeerd zijn. (Vogt, 2005, p.134).

### 1.2 Zingeving in deze tijd

Het onderzoek van deze masterscriptie staat op de schouders van deze grote ideeën en mensbeelden. Er is in bepaald opzicht niet veel veranderd sinds de Presocraten. Het gaat bij zingeving nog steeds over de vraag wat de zin is van het leven en in het verlengde daarvan wat de betekenis is van lijden. De vragen worden, door het moderne humanistische perspectief, wel iets persoonlijker. Wat is de zin van *jouw* leven en hoe geef je daarin betekenis aan het lijden dat zich daarin voordoet? Het christendom heeft in de westerse wereld lange tijd een belangrijke rol gespeeld in het beantwoorden van die vragen. Maar de plaats van het christendom wordt in de Nederlandse samenleving steeds kleiner. Volgens Trouw zijn er dit jaar Nederland voor het eerst meer ongelovigen dan gelovigen (<http://www.trouw.nl>. Geraadpleegd op 31-03-2015).

Dat de grote verhalen zoals Lyotard ze noemde, bijvoorbeeld het christendom, raken steeds meer op de achtergrond. En als de grote verhalen, de religies, geen grote rol meer spelen in iemands bestaan, waar haalt men dan de kaders voor zingeving vandaan?

### *Kaders voor zingeving*

Veel mensen stellen zich zo nu en dan vragen omtrent de zin van het leven. Vaak wanneer zij geconfronteerd worden met dingen die zij niet begrijpen.

Als het ons niet lukt een gebeurtenis te duiden kan dit moeilijkheden opleveren. Zinloosheid wordt ervaren wanneer er geen coherent levensverhaal kan worden verteld, wanneer woorden ontbreken (Shmotkin & Shrira, 2012).

Zinvol leven en zingeving kunnen worden beschreven aan de hand van een aantal kenmerken. Bij Peter Derkx zijn zeven elementen van zin terug te vinden. Hij baseert zich op de vier elementen van Roy Baumeister, de eerste is de behoeften aan doelgerichtheid (*purpose*), een doel hebben in het leven, bijvoorbeeld zorgen voor je kinderen.

De tweede is morele rechtvaardiging (*moral justification, moral worth*), het leven wordt als zinvol ervaren wanneer men vindt dat men rechtvaardig wordt behandeld en krijgt wat hem toebehoort. Het derde element van zin is competentie (*efficacy, control*), dit gaat over het gevoel te hebben de taken van het leven aan te kunnen.

Ten slotte is er het element van eigenwaarde (*self-worth*), het zichzelf goed genoeg vinden, gewaardeerd worden door zichzelf en anderen (Baumeister, 1991)

Derkx mist bij Baumeister een aantal begrippen die hij wel terug vindt in de literatuur over zingeving en humanisme.

Hij voegt daarom drie componenten van zin toe:

begrijpelijkheid (*comprehensibility, coherence*), het gevoel dat men snapt hoe het leven werkt en wat er van hem of haar verwacht wordt.

Verbondenheid (*connectedness*), in contact zijn met andere levende wezens en de natuur en spanning (*excitement*), dingen die het leven bijzonder maken, ook wel transcendente ervaringen die boven het normale uitstijgen, bijvoorbeeld het gevoel te hebben onderdeel te zijn van een groter geheel. (Derkx, 2011, hoofdstuk. 5).

Debats benadrukt in zijn onderzoek naar '*meaning in life*' dat zinvolheid en zinloosheid te maken hebben met het gevoel dat men betekenis kan geven aan je leven, orde of coherentie ervaart (Stroeken, 1999, p.31). Hij stelde vast dat '*meaning in life*' een achttal categorieën omvat. Dit zijn: relaties, werk, persoonlijk welzijn (zich goed voelen), zelfrealisatie (bereiken wat men voor ogen heeft), dienstbaarheid (iets voor anderen kunnen betekenen), geloven, materialisme (het nastreven van eigendommen), toekomst / hoop (een idee over de toekomst, vertrouwen op een goede afloop) (Debats, 1996 in: Stroeken 1999, p.32 en Debats, 1995).

### **1.3 Zingeving in de psychiatrie**

In dit onderzoek wordt een gespreksgroep over zingevingsvragen in de psychiatrie onderzocht. De eerste vraag die daarbij naar voren komt is: 'Zijn er specifieke zingevingsvragen aan te wijzen binnen de psychiatrie?'. Er is over het onderwerp nog maar weinig gepubliceerd. De zoektermen '*meaning in life*' en '*psychiatry*' of '*psychotherapy*', leveren in de (medische) databases zeer weinig resultaten op. Deze bronnen gaan dan vaak over '*meaning in life*' als suïcidepreventie, wat niet het doel van deze module nog het onderzoek is. Er kan hier dan ook maar van een beperkt aantal bronnen worden uitgegaan.

Uit bovenstaande theorie komt naar voren dat zingevingsvragen vaak naar voren komen in een crisissituatie of tijdens grote veranderingen in iemands leven. Een van die ingrijpende gebeurtenissen in een leven kan een opname in de psychiatrie zijn. Het krijgen van een diagnose en het opgenomen worden in een ggz instellingen zorgt voor veranderingen in het leven (Muthert, 2007, p.20). Vaak is een opname in de psychiatrie een moment van crisis waarbij veel existentiële thema's zoals verlies, schuld, schaamt en angst aan de oppervlakte komen te liggen. Een van de bekendste manieren om daar mee om te gaan is door middel van psychotherapie.

Psychotherapeut en onderzoeker Harry Stroeken stelt dat men in psychotherapie de zin van het leven kan vinden omdat men (meer) kan leren liefhebben en werken. Aan de andere kant is psychotherapie volgens hem misschien niet genoeg omdat het geen levensbeschouwing biedt, geen godsdienst of levensfilosofie (Stroeken, 1999, p.10). Met andere woorden psychotherapie biedt geen alomvattende oplossingen voor levensvragen.

## 1.4 Vergelijking met psychotherapie

Bij behandeling door middel van psychotherapie gaat het volgens Stroeken (1999) kort gezegd om het vertellen van je verhaal en zeggen wat je op je hart hebt, wat onbewust was wordt verwoord en verlangens worden uitgesproken. Het gevoel van zinloosheid echter is gewoonlijk stom, woordeloos. Ervaringen van zinvolheid gaan over contact en verbinding, zinloosheid over isolement.

Thema's die volgens Stroeken in de gesprekken centraal staan zijn: verlangens en rouw. Belangrijk zijn het opgeven van illusies en ontwerpen van nieuwe toekomst. Psychotherapeutische elementen kunnen een rol spelen bij het begrijpen van ervaringen en er zin aan geven.

Het helpt daarbij om je te richten op iets buiten jezelf. Dit is iets wat schrijver en dokter Viktor Frankl al schreef na zijn ervaringen in de concentratiekampen tijdens de tweede wereldoorlog. Wat hij zag dat mensen daar op de been hield was iets om zich op te richten buiten hun zelf, een doel hoger of groter dan hun eigen leven (Stroeken, 1999, p.23).

Waar haalt men die doelen of waarden om voor te leven vandaan? Vaak krijgt men die mee van thuis, school, leeftijdsgenoten en tv. Voorheen ook bij de kerk en politiek maar deze zijn van veel mindere invloed dan voorheen. Men sprokkelt ideeën over de zin van het leven overal vandaan, ook wel *multi religious belonging* genoemd (Kalsky, 2014). Het geestelijk raadswerk<sup>3</sup> vanuit het humanisme zou een middenweg kunnen zijn tussen traditionele (religieuze) geestelijke begeleiding en therapie, omdat het aan de ene kant net als het christendom staat voor bepaalde waarden die voortkomen uit een groter verhaal over de mensheid maar aan de andere kant ook mensen de vrijheid geeft om in eigen woorden en met eigen waarden en normen een verhaal te vormen over het eigen leven.

## 1.5 Geestelijke begeleiding

Psychotherapie is gericht op het verminderen van klachten en het goed functioneren van de patiënt waarbij zingeving en levensbeschouwing bijzaken zijn. Bij geestelijke begeleiding gaat het wel specifiek om zingevings- en levensbeschouwelijke vragen.

Welke zingevingsvragen komt een humanistisch geestelijk begeleider tegen in de psychiatrie?

Vragen als Waar kom ik vandaan?, Wie ben ik?, Wat wil ik in het leven? Het zijn vragen die elk mens, patiënt of niet, kan tegenkomen. Maar het zijn geen vragen die we ons dagelijks bewust stellen. Een expliciete beantwoording van die vragen wordt van groot belang wanneer het leven stagneert, als mensen geconfronteerd worden met beperkingen en onvermijdelijkheden, of als de eigen geschiedenis onvoldoende steun biedt om in het hier en nu het leven aan te kunnen.

In de psychiatrie weet de cliënt vaak niet precies hoe lang een opname zal duren. De angst om er nooit

---

<sup>3</sup> In de onderzochte literatuur wordt gebruik gemaakt van verschillende termen. Zowel geestelijk begeleider als humanistisch raadsman of vrouw worden in het vervolg gebruikt. Beiden verwijzen naar hetzelfde beroep.

meer uit te komen, een veelal beschadigd zelfgevoel, onvermogen tot zelfredzaamheid en de ontwrichting van medepatiënten geven aan de psychiatrische opname een eigen dimensie. Geestelijke begeleiders waaronder de humanistische variant daarvan kunnen een emancipatoir effect hebben omdat zij autonomie van het persoonlijke bestaansontwerp erkennen en omdat de persoon op meer wordt aangesproken dan zijn patiënt-zijn (Mooren, 1989, 1999).

Binnen gesprekken en zingevingsgroepen met een geestelijk begeleider start de patiënt een zoektocht van waar zij op dit moment in leven staat naar waar zij zou willen staan in het leven. Volgens Mooren(1999) is het verschil met psychotherapie niet het soort vragen waarover wordt nagedacht maar het perspectief erop.

*'Het proces van zingeving, het ervaren van grond onder de voeten, vindt immers plaats wanneer mensen 'hun verleden (kunnen) waarderen, hun opstelling kunnen bepalen tegenover hun levensomstandigheden en de actuele levenssituatie, en richting kunnen geven aan de toekomst.'*

(Mooren,1999, p.102)

## **1.6 Gezien worden**

Volgens Goossensen en Oude Egberink (2013) speelt de notie van gezien worden ook een belangrijke rol bij zingeving in de psychiatrie

Er is sprake van reductie wanneer de spreker wordt terug gebracht tot een diagnose -of een andere verbeelding van de waarnemer die geen recht doet aan de ervaren werkelijkheid van de spreker (idem, p.11).

Hoofdthema's die volgens Goossensen en Oude Egberink spelen in de psychiatrie zijn: onteigening, vervreemding en identiteitsverlies. Deze thema's lijken in het kader van de zingevingselementen van Anbeek, Derkx en Debats op meerdere plekken terug te kunnen komen zowel in het beeld dat men van zichzelf heeft als in contact met anderen en in de visie op het leven en de toekomst.

## **1.7 Kwaliteit van luisteren**

Kwaliteit van luisteren is volgens Goossensen en Oude Egberink, blijkt een 'kantelvariabele' die maakt dat hulp wel of niet tot bloei kan komen. En daarmee of iemand zich geholpen voelt of niet. Zij wijzen in de hulpverleningsgesprekken twee denklijnen met betrekking tot een gesprek met cliënt aan. De eerste is op het niveau van ziekte en specifieke vakkennis en de tweede op het niveau van geleefde ervaringen en betekenisgeving daaraan door de ander. Wat van belang is, is de vraag wie bepaalt wat waardevol is en wat gehonoreerd mag worden, wat mag zijn en wat gehoord mag worden in een



gesprek.

In deze gesprekken is vaak scheefheid in die machtsverhoudingen. Cliënten geven aan dat dit handelen als geweld ervaren kan worden en leed toevoegt. Wat zij aangaven dat hen hielp was vriendschappelijke nabijheid (idem, p.24).

Bij zingevingsgesprekken probeert de geestelijk begeleider de hulpvrager zoveel mogelijk te volgen, in een groepsgesprek wordt dit ook van de andere deelnemers verwacht. Van hen wordt gevraagd niet met oplossingen voor de problemen van de ander te komen maar ruimte te geven aan het verhaal van de ander en nieuwsgierig te zijn naar diens eigen manier van omgaan met problemen.

### **Resumé**

Mensen stellen zich al vanaf de oudheid vragen over de zin van het leven en de betekenis van lijden. Lang tijd gaven grote verhalen zoals religies kaders en taal om antwoorden te formuleren op deze vragen. In de (post)moderne tijd die de nadruk legt op het individu worden mensen voor de uitdaging gesteld om zelf een antwoord te formuleren op zingevingsvragen. Derkx en Debats geven een aantal gebieden aan waarbinnen de zingeving plaats vindt. Zingevingsvragen lijken aan de oppervlakte te komen in de levens van mensen wanneer zich een breuk of contrast ervaring voordoet. Een situatie waarop men geen antwoord heeft. Een specifiek voorbeeld van zo een ervaring is een opname in de psychiatrie. Geestelijke begeleiding in de vorm van humanistische raadslieden kunnen ondersteuning bieden bij heroriëntatie op het leven. Werkelijk gehoord en gezien worden en de ruimte krijgen je verhaal te vertellen lijken daarbij van groot belang. Maar kan er nog meer geboden worden? In de volgende paragraaf wordt gekeken naar de rol van existentiële of oerthema's bij heroriëntatie.

## §2

# OERVVRAGEN EN HERORIËNTATIE

### 2.1 Narrativiteit

Narratief betekent verhalend. Mensen zijn volgens de narratieve theorieën geplaatst in een hen omringende werkelijkheid, waarbinnen hun leven zich afspeelt. Die wereld kennen zij slechts door ervaring en in de loop van het leven krijgen ze een reflexief bewustzijn. De wereld en het leven worden doorlopend geïnterpreteerd en die interpretaties nemen de vorm aan van een verhaal. Polkinghorne (1988) beschrijft narrativiteit als een schema, een soort kapstok waaraan mensen betekenis kunnen ophangen voor de dingen die ze meemaken. Dit geeft een gevoel een doel in het leven te hebben en verbindt belevenissen uit heden en verleden.

*'Narrative is a scheme by means of which human beings give meaning to their experience of temporality and personal actions. Narrative functions to give form to the understanding of a purpose to life and to join everyday actions and events into episodic units. It provides a framework for understanding the past events of one's life and for planning future actions. It is the primary scheme by means of which human existence is rendered meaningful.'*

(Polkinghorne, 1988, p.128 )

Wanneer we narrativiteit in verband brengen met zingeving zijn de verhalen met name van belang waar ze gaten, breuken, verwarring en onderdrukte emoties zichtbaar maken, of waar ze laten zien dat toekomst, continuering van het verhaal is afgesloten. Narrativiteit is volgens Mooren (1999) een *'organizing experience'*: het creëert samenhang in de ervaring.

### 2.2 Breukervaringen

De oerthema's uit de het boek *'De berg van de ziel'* van Anbeek en De Jong lijken geschikt om op verhalende wijze over crisis of breukervaringen te praten omdat ze al wijzen richting het geleefde leven. Ze gaan over existentiële vragen, zelf noemen Anbeek en De Jong dit algemeen menselijke oervragen. Waar bij Debats en Derkx (zie paragraaf 1) sprake is van meer abstracte termen om het zingevende in het leven te bespreken lijken de thema's van Anbeek en de Jong, met name de vragen die zij zichzelf stellen, meer uit te nodigen tot het spreken over de eigen ervaring.

Ieder mens heeft behoefte aan zingeving in het leven (Baumeister, 1991) maar juist op de momenten van tegenslag treden zingevingsvragen op de voorgrond in iemands leven (Smothkin & Shrirra, 2012).

Een overkoepelende term voor zo'n ervaring van tegenslag, waar verlies en rouw van uit maken, noemen Anbeek en de Jong (2013) een breukervaring, later door Anbeek ook wel contrastervaring genoemd. Het hoeft namelijk niet altijd een breuk te zijn, wat meer definitief lijkt, met het voorgaande maar het is wel een contrast met hoe het leven daarvoor was.

Na een breukervaring is er vaak een moment van heroriëntatie omdat oude ideeën over het leven, niet meer van toepassing zijn op de huidige situatie waarin iemand zich bevindt (Van Praag, 1978).

### 2.3 Levensbeschouwelijk kader

Een levensbeschouwelijk kader kan helpen bij het vinden van heroriëntatie na de breuk doordat het een (waarderings)kader en een taal geeft waarbinnen zingeving kan plaatsvinden. Een levensbeschouwing kan doelgerichtheid en een zekere samenhang en integratie bieden van het levensverhaal (Alma & Smaling, 2010, pp. 25-28).

Er is in het boek *'De berg van de ziel'* gekozen om te werken met thema's uit de christelijke geloofsleer, gebaseerd op de dogmatiek van onder andere Ebeling (1979), Bonhoeffer (2012) en Berkhof (1973). Deze worden vertaald naar algemenere levensbeschouwelijke vragen die in het boek oervragen worden genoemd.

Theologische thema's	Oerthema's
Prolegomena	Waar we zijn en waar we naar toe gaan
God	Van uliem belang
Schepping	De natuur die wij zijn
De mens	De mens
Christologie : verzoening	Het is zoals het is
Pneumatologie : de heilige geest	Luchtigheid
Ecclesiologie: de gemeenschap van (on)volmaakten	Gebroken gemeenschap
Eschatologie : de laatste dingen	Toekomst?

*Opsomming van de theologische thema's en de vertaling naar algemenere oerthema's (Anbeek & de Jong, 2013).*

Ook in andere levensbeschouwingen zijn soortgelijke thema's en vragen terug te vinden, maar meestal minder systematisch geordend. Aan de hand van deze thema's wordt onderzocht: '*Hoe vind je een weg als alles wat belangrijk voor je was je uit handen is geslagen?*' (Anbeek & De Jong, 2013, p.7).

Vernieuwend aan dit werk is dat het theologische thema's actualiseert door ze te vertalen naar thema's die aansluiten bij (gelovige) moderne mensen zonder hierbij aan diepgang in te willen boeten. Het is volgens Anbeek een taak om onze culturele en religieuze schatten te onderzoeken en te kijken wat we door kunnen geven aan volgende generaties (Anbeek, 2013). Iets wat Alain de Botton (2011) in zijn '*Religie voor atheïsten*' ook probeert te doen. Waar De Botton uitgaat van meer algemenere thema's zoals verzoening en lijden, nemen Anbeek & De Jong letterlijk de termen uit de theologie over. Dit zorgt ervoor dat de oorsprong en rijke achtergrond van het thema zichtbaar blijven.

## **2.4 De rol van taal**

De vraag die Anbeek en De Jong (2013) stellen is: Waar zijn we terecht gekomen en hoe vinden we een weg? In de paragraaf over narrativiteit kwam naar voren dat mensen zin en betekenis geven, om de wereld om ons heen te begrijpen. Hiervoor gebruiken we taal, om een verhaal over onszelf te vertellen. Zoals duidelijk werd bij Stroeken (1999) is zinloosheid zonder woorden, stom. Zinvolheid kan worden ervaren wanneer men woorden geeft aan de ervaringen. Betekenis geven kan men alleen doen maar ook in samenspraak met een ander, dit kan een verrijking zijn maar werpt ook obstakels op.

Anbeek en De Jong (2013) vragen zich af of mensen, allen met zulke verschillende ideeën en ervaringen, elkaar wel kunnen verstaan. De oerthema's uit het boek zouden verbindend kunnen werken omdat het algemeen menselijke thema's zijn. Bij Anbeek en De Jong (2013) zien we ook terug dat beeldspraak en verbeelding woorden kunnen geven aan ervaringen die moeilijk in woorden te vatten zijn. Metaforen en poëtische elementen kunnen worden gebruikt als kapstok om de persoonlijke verhalen aan op te hangen en te veralgemeniseren wat het mogelijk maakt er samen over in gesprek te gaan. Het soort gesprek lijkt daarbij erg van belang om werkelijk tot verbinding en onderling begrip te komen. Rosenstock-Huussy (Voorsluis, 1998) en Buber (1947) geven ook aan dat taal, mits op een dialogische manier ingezet, een verbindende werking kan hebben.

### *Rosenstock-Huussy*

De filosoof Eugen Rosenstock-Huussy ziet taal als een vermogen dat verbanden schept, een relatie scheppende kracht die alleen mensen bezitten (Voorsluis, 1988).

Van belang als achtergrond bij het denken over taal in relatie tot zingevingsgesprekken zijn twee punten. Allereerst dat zijn nieuwe manier van denken over taal voortkwam uit een moment van geraaktheid, sprakeloosheid, een moment van crisis, voor de mensheid en voor hem persoonlijk. Door

Anbeek en De Jong een breuk- of contrastervaring genoemd. Na de eerste wereldoorlog, alle verschrikkingen die hij aan het front had meegemaakt en de opkomst van het nazisme, gaven zijn oude kaders hem geen grond meer om op te staan. Ten tweede is er de briefwisseling met zijn vriend Franz Rosenzweig. Laatst genoemde was Joods en Rosenstock-Huessy was vanuit het Jodendom bekeerd tot het Christendom. In de briefwisseling proberen ze elkaars leven en standpunten te begrijpen en zoeken ze naar de menselijke overeenkomsten, waarin de kiem ligt voor het dialogisch denken. Dit dialogisch denken speelt mee op de achtergrond van de zingevingsgesprekken waarin men ook zichzelf en elkaar probeert te begrijpen in een samenspraak. Wanneer de ander werkelijk antwoord op wat ik heb gezegd, en er niet mee aan de haal gaat, is er volgens Rosenstock-Huessy sprake van verbinding (idem, p.57).

### *Buber*

Martin Buber bespreekt in zijn boek *'Dialogisch leven'* drie vormen van dialoog. De werkelijke dialoog, in stilte of gesproken, waarin mensen zich met elkaar verbinden en de ander werkelijk benaderen en waarbij sprake is van wederkerigheid, de technische dialoog wiens doel zakelijk overleg is en de als dialoog vermomde monoloog waarbij ieder alleen met zichzelf spreekt en toch meent niet op zichzelf te zijn aangewezen (Buber, 1947, pp. 96-97). In de discussie van deelvraag 2a wordt de theorie van Buber verder uitgewerkt in relatie tot de empirische data.

## 2.5 Interpersoonlijk contact

Het uitspreken van wat men heeft meegemaakt en het daarin gezien en gehoord worden heeft een helende werking (Goossensen & Oude Egberink, 2013). Herstel gaat niet (alleen) om het weer gezond worden maar het gaat om rehabilitatie van de persoon die zichzelf weer als heel mens gaat zien maar dat ook terug krijgt van zijn of haar omgeving.

### *Therapeutische factoren*

Psychiater en kenner op het gebied van groepspsychoanalyse; Irvin Yalom onderscheidt twaalf therapeutische factoren die binnen een groeps gesprek kunnen plaatsvinden:

altruïsme,  
groepscohesie,  
universaliteit,  
interpersoonlijk leren input,  
interpersoonlijk leren output,  
begeleiding,  
catharsis,  
identificatie,  
familie naspelen,  
zelfbegrip,  
installatie van hoop,  
existentiële factoren

(Yalom & Leszcz, 2005, pp.82-86).

Yalom geeft zelf aan, de laatste pas later aan de lijst te hebben toegevoegd, omdat hij van deelnemers en andere onderzoekers terug kreeg dat ze een plek miste om de existentiële ervaringen onder te brengen. Toen de deelnemers van de psychotherapie groepen van Yalom de vragenlijsten invulden bleek dat deze existentiële factoren als een van de belangrijkste onderdelen van de therapie werden gezien. Praten over existentiële thema's is volgens Yalom nog altijd onderbelicht in psychotherapie. Een inzicht dat we ook al terug zagen bij Stroeken (theoretisch kader paragraaf 1).

In de uitwerking van deelvraag 2a zullen de overige therapeutische factoren verder worden uitgediept en bezien in hoeverre deze terug te vinden zijn bij de deelnemers van de zingevingsgroep.

In zingevingsgesprekken lijkt er meer ruimte voor deze existentiële factor te zijn. Voor het omgaan met de menselijke conditie, om gaan met ervaringen van kwetsbaarheid en grenservaringen hebben alle

religies een aantal basisinzichten, ze zijn fundamenteel voor een religieuze traditie en gaan terug op menselijke ervaringen. Deze ervaringen zijn niet zozeer ‘religieuze ervaringen’, maar ervaringen die verbonden zijn met wezenlijke kenmerken van het menselijk bestaan (Anbeek & De Jong, 2013, p.10).

### *Interpersoonlijk leren*

Een van de therapeutische factoren die Yalom noemt is het interpersoonlijk leren dat plaats vindt in groepsgesprekken. Ook bij het bespreken van thema’s rondom zingeving in groepsgesprekken is dit een belangrijk onderdeel. Het is het uitwisselen van kennis over leven in een relatie van mens tot mens. De geestelijke begeleider heeft, als de zorgverlener, een ander soort dynamiek met de zorgvrager dan mensen die hetzelfde hebben meegemaakt. Herkenning onderling is hierbij een belangrijke factor. Yalom bespreekt drie elementen van interpersoonlijk leren:

*het belang van interpersoonlijke relaties,*

*de correctieve emotionele ervaring*

*en de groep als sociale microkosmos*

(Yalom & Leszcz., 2005, p.19).

Zoals eerder besproken zijn de doelen van een psychotherapeutisch gesprek anders dan die van een zingevingsgesprek (paragraaf 1.3&1.4). Met name de correctieve ervaring is er op gericht, het gedrag te corrigeren. Volgens Yalom is er bij de psychotherapeutische groep extra nadruk op het *hier-en-nu* maar is het van belang in elke groep ook al is interpersoonlijke begrip niet het hoofddoel. Door toevoeging van reflectie krijgt men als het goed is meer inzicht in waarom men zo reageert en wat voor reactie het oproept bij de ander. Bij zingevingsgesprekken gaat het niet om “veranderen van” maar om “omgaan met” de problemen die men ervaart. Het gaat hier om existentiële vraagstukken die geen kant en klare oplossing lijken te hebben.

Van der Laan (1991) onderscheidt aan de hand van Yalom drie soorten relaties binnen groepspsychotherapie. Allereerst objectrelaties waar ander dient als projectiescherm, de verstoorde relatie met de vader wordt bijvoorbeeld zichtbaar in de relatie met de therapeut. Ten tweede overige relaties waarin de ander een instrumentele betekenis heeft, bijvoorbeeld bij installeren van hoop doordat de ander die laat zien. Ten derde zijn er relaties waarin de ander als ander met een eigen bestaansrecht tegemoet wordt getreden; werkelijke ontmoetingen tussen mensen (Laan, 1991, p.542).

De zingevingsgroep is niet gericht op iets *doen* maar op *zijn*, op die werkelijke ontmoetingen en daar in het eigen authentiek bewustzijn ontdekken (Van der Laan, 1991, p. 547). Dat is geen doel op zich maar ontstaat door mens te zijn te midden van anderen en elkaar daarin te (h)erkennen. Om zo te komen tot eigen antwoorden op de zingevingsvragen die men heeft.

## Resumé

Mensen geven zin aan hun leven door middel van verhalen. Ze zien zichzelf als hoofdrolspeler in een verhaal met een plot. Samenhang tussen de gebeurtenissen is daarbij van groot belang om het leven te begrijpen en als zinvol te ervaren. Een structuur om over de gebeurtenissen te praten en ze in een kader te plaatsen zouden de acht oerthema's uit het boek *'De berg van de ziel'* van Anbeek en De Jong kunnen zijn. Vernieuwend aan dit werk is dat het theologische thema's actualiseert door ze te vertalen naar thema's die aansluiten bij al dan niet gelovige moderne mensen zonder hierbij aan diepgang in te willen boeten.

Deze levensbeschouwelijke taal zou een opening kunnen zijn om te komen tot een dialogische vorm van spreken met elkaar. Een manier van spreken waarin beide personen geheel tot zijn recht komen. Door zichzelf uit te spreken en de ander te horen kan er ruimte ontstaan voor zelfbegrip en zelfbestemming.

We kunnen ons inleven in elkaar maar er is wel taal voor nodig, en elkaar bevragen om elkaar te kunnen begrijpen, het gaat hier om een dialoog een samenspraak in plaats van een retoriek en discussie. Bij het spreken in groepsverband over deze thema's spelen wat Yalom noemt therapeutische factoren mee. Een voor dit onderzoek in het oog springende factor is interpersoonlijk leren. Het leren van anderen hoe deze omgaan met zingevingsvragen. Verschil tussen de therapeutische groeps gesprekken en de zingevingsgesprekken zit in het doel. Bij de eerst genoemde gaat het om verandering en oplossen of omgaan met klachten. Bij zingevingsgesprekken draait het om creëren van samenhang en begrip in het levensverhaal door middel van nieuwe perspectieven.

In de volgende paragraaf wordt het verband tussen zingevinggebieden en de oerthema's verder uitgewerkt en toegespitst op het empirische deel van het onderzoek.



## §3

# ZINGEVINGSGEBIEDEN EN OERVVRAGEN

In hoeverre komen de thema's die Anbeek en De Jong bespreken overheen met de zingevingsgebieden zoals die in het theoretisch kader naar voren komen? En hoe kunnen ze behulpzaam zijn bij het onderzoeken van zingevingsvragen? Wat het meest van belang lijkt voor zingeving en betekenisgeving, is het woorden kunnen geven aan de ervaringen (Mooren, 1989, 1999).

### 3.1 Thematiek

De hoofdthema's die verschillende auteurs over zingeving in de psychiatrie weergeven zijn: verlies, lijden, rouw en verlangen (Mooren, 1999, Muthert, 2007). Het verwerken van de breukervaring, een ervaring van verlies en lijden, krijgt binnen de verschillende oerthema's de ruimte. Het verlangen naar het gewone en hoop voor de toekomst krijgen ook een plek binnen het kader van de acht thema's. Het gaat over opnieuw ontdekken wie je bent na de breuk. De gespreksgroep aan de hand van de thema's uit 'De berg van de ziel' lijkt de mogelijkheid te bieden om alle verschillende thema's uit elkaar te halen, op alles in te zoomen en ze op een systematische manier te bespreken.

### 3.2 Schematische vergelijking

<i>Anbeek &amp; De Jong (2013)</i>	<i>Debats (1996)</i>	<i>Derkx (2011)</i>
<b>Waar we zijn, waar we naar toe gaan.</b> Het moment van de contrastervaring, een momentopname van wanneer alles anders werd, gebiedsbepaling, verkenning nieuwe wereld en proberen haar in kaart te brengen, middelen die ons daarbij helpen. Zintuiglijke ervaringen van dat moment. Duiding van ervaring en de emoties.	<b>Persoonlijk welzijn:</b> een individualistische oriëntatie met nadruk op het ervaren van zin door het genieten van het leven, het maken van plezier, en op het handhaven van fysieke en geestelijke gezondheid	<b>Eigenwaarde</b> (self-worth), het zichzelf goed genoeg vinden, gewaardeerd worden door zichzelf en anderen <b>Begrijpelijkheid</b> (comprehensibility, coherence), het gevoel dat men snapt hoe het leven werkt en wat er van hem of haar verwacht word.

<p><b>Van ultiem belang</b>, voor sommigen nog God voor veel niet meer, dingen die op een andere manier uitzonderlijke zijn. Wat nog van waarde is. Iets wat draagt en troost. Spreken tot God, bidden, problemen bij het hogere / buiten het zelf leggen. Dingen die ons raken, indrukken die we ons leven lang niet zullen vergeten.</p>	<p><b>Geloven:</b> toewijding aan of het praktiseren van religieus-spirituele of sociaal-politieke geloofsovertuigingen <b>Werk:</b> het engagement bij de baan, de school of de voornaamste bezigheid</p>	<p><b>Doelgerichtheid</b> (purpose), een doel hebben in het leven, bijvoorbeeld zorgen voor kinderen</p>
<p><b>De natuur die wij zijn</b>, plek van de mens ten midden van alles wat er is. Wat is onze oorsprong en wat is onze bestemming. Hoe zijn we als mens bedoeld. Wat is je plek in de wereld. Waar kunnen we wonen, waar zijn we veilig. Welke andere schepselen (zichtbaar en onzichtbaar) omringen ons</p>	<p><b>Materialisme:</b> zin die komt uit het nastreven van materiële doelen en bevrediging.</p>	<p><b>Competentie</b> (efficacy, control), dit gaat over het gevoel te hebben de taken van het leven aan te kunnen.</p>
<p><b>De mens</b>, wat maakt ons anders dan andere soorten, wat is er specifiek aan mens zijn. Vrijheid en gebondenheid. Mogelijkheden om opnieuw te kunnen beginnen. Vermogen tot lijden, zelfontplooiing en zelfontwikkeling. Relationele kern?</p>	<p><b>Zelfrealisatie:</b> een oriëntatie op het bereiken van tastbare of niet tastbare doelen en psychologische vaardigheden.</p>	<p><b>Morele rechtvaardigheid</b> (moral justification, moral worth), het leven wordt als zinvol ervaren wanneer men vindt dat men rechtvaardig wordt behandeld en krijgt wat hen toebehoort.</p>

<p><b>Het is zoals het is</b>, verzoening met het onverzoenlijke. Vrede vinden. Het gevoel van thuiskomen. Omgaan met kwetsbaarheid. Spinoza, hoe kunnen we ten midden van alles wat breekbaar is blijmoedig leven. Vrijheid om te reageren op dingen waar we geen invloed op hebben.</p>		<p><b>Begrijpelijkheid</b> (comprehensibility, coherence), het gevoel dat men snapt hoe het leven werkt en wat er van hem of haar verwacht word.</p>
<p><b>Luchtigheid</b>, wat geeft inspiratie, creativiteit, dromen, goede ideeën Een plek om op adem te komen. Wie of wat troost ons. Lachen om ons zelf, verbonden voelen met elkaar. Dingen die ons van de angst bevrijden</p>		<p><b>Spanning</b> (excitement), dingen die het leven bijzonder maken, ook wel transcendente ervaringen die boven het normale uitstijgen, bijvoorbeeld het gevoel te hebben onderdeel te zijn van een groter geheel.</p>
<p><b>Gebroken gemeenschap</b>, samenleven en alles tot bloei laten komen. Bescherming en verantwoordelijkheid voor elkaar. Hoe kunnen we onszelf in onze kwetsbaarheid aan elkaar laten zien? Kunnen we het verdragen de ander in zijn breekbaarheid te zien. Welke mogelijkheden en verantwoordelijkheden hebben we met het oog op kwetsbaar leven. Plekken om samen te komen, waar voelt men zich verbonden. Rituelen.</p>	<p><b>Relaties</b>: betrokkenheid op gezin, op partner of vrienden <b>Dienstbaarheid</b>: een altruïstische oriëntatie met nadruk op het helpen van mensen in het algemeen</p>	<p><b>Verbondenheid</b> (connectedness), in contact zijn met andere levende wezens en de natuur en</p>

<p><b>Toekomst?</b> Naar welke toekomst streeft men. Wat mogen we verlangen en hopen? Welk oordeel treft ons (van buitenaf en van onszelf)? Hoe willen we de weg naar het einde doorbrengen? Einde zelf in de hand nemen? Een nieuwe hemel en nieuwe aarde, hiernamaals, wordt het beter?</p>	<p><b>Toekomst/ hoop:</b> een gemengde categorie van nadenken over de toekomst en hoop op een beter / ander leven.</p>	
---	--	--

De thema's zijn door de onderzoeker zelf geplaatst bij het thema waarmee de meeste overlap lijkt te zijn. Sommige thema's zoals 'Toekomst?' van Anbeek en De Jong en 'Toekomst /Hoop' van Debats lijken erg op elkaar. Anderen zoals 'De natuur die wij zijn' en 'Materialisme' lijken minder bij elkaar te passen. In dit geval is het thema erbij geplaatst omdat het een aanvulling of verdieping zou kunnen zijn. Deze zullen verderop worden onderzocht.

### **Resumé**

Er wordt gekeken hoe de oerthema's zich verhouden tot de zingevingsgebieden die Debats en Derkx onderscheiden. De gespreksgroep aan de hand van de thema's uit '*De berg van de ziel*' lijkt de mogelijkheid te bieden om spreken over verleden, heden en toekomst, uit elkaar te halen, om echt op alles in te zoomen en ze op een systematische manier te bespreken.

De dimensies van Debats en Derkx komen terug bij verschillende thema's uit *De berg van de ziel*. Voor de overzichtelijkheid zijn geplaatst bij het thema waarmee ze het meest verbonden lijken te zijn. Uit de analyse van de gespreksgroepen zal moeten blijken in hoeverre deze thema's aansluiten bij de taal van de cliënten.

## HOOFDSTUK II

### ANALYSERESULTATEN

In dit hoofdstuk worden de resultaten van het empirisch onderzoek naar een gespreksgroep aan de hand van de oerthema's uit *'De berg van de ziel'* weergegeven. In de discussies worden deze uitkomsten verder doordacht aan de hand van de bevindingen uit het theoretisch kader.

# §1

## ZINGEVINGSVRAGEN

**Deelvraag 1: *Wat voor zingevingsvragen rondom breukervaringen en heroriëntatie spelen bij mensen die een psychiatrische behandeling (hebben) ondergaan en hoe verhouden die zich tot de acht oerthema's uit 'De berg van de ziel'?***

Voor de beantwoording van deze vraag is het geheel aan data op twee manieren geanalyseerd. Allereerst aan de hand van de code zingevingsvraag. De definitie voor zingevingsvragen is: *vragen die men heeft over de zin van het bestaan, doelen in het leven, hoe betekenis te geven aan het leven, vragen met betrekking tot existentiële onderwerpen.*

Een overzicht van alle zingevingsvragen die zijn gesteld en het aantal per bijeenkomst is terug te vinden in bijlage 2.

Vervolgens zijn de bijeenkomsten gecodeerd aan de hand van de acht oerthema's uit 'De berg van de ziel'. Zo is er getracht zicht te krijgen op wat voor soort zingevingsvragen de deelnemers stellen en hoe en of deze beantwoord worden door het spreken over de oerthema's.

### 1.1 Meest gestelde zingevingsvragen

<b>Zingevingsvraag</b>	<b>Aantal keer gesteld</b>
<i>Waarom overkomt mij dit?</i>	6
<i>Hoe boor ik mijn (oude) krachten aan?</i>	5
<i>Hoe kan ik mijzelf accepteren / ruimte voor mezelf maken?</i>	5
<i>Hoe kom ik bij mijn gevoel / innerlijk leven?</i>	5
<i>Hoe kan ik mijn kwetsbare kant een plek geven?</i>	3
<i>Hoe kunnen anderen mij weer vertrouwen?</i>	3

Uit de aantallen zingevingsvragen per thema (zie bijlage 2) zouden we op kunnen maken dat de thema's 'Waar we zijn en waar we naar toe gaan', 'Luchtigheid' en 'Gebroken gemeenschap' het beste aansluiten bij wat er momenteel leeft bij de deelnemers. De thema's, 'De natuur die wij zijn' en 'De mens' lijken ook van belang. Bij de thema's 'Van ultiem belang', 'Het is zoals het is' en 'De toekomst' worden minder vragen gesteld.

## 1.2 Twee soorten zingevingsvragen

Waar in de theorie niet over wordt gesproken maar wat wel in de bijeenkomsten naar voren kwam is dat twee soorten zingevingsvragen lijken te zijn:

1. Zingevingsvragen die men in het verleden heeft gehad en waar men nu een (tijdelijk) antwoord op heeft gevonden. Zo vertelt deelnemer 3 over het mishandelen van haar dochter. Zij heeft lang moeite gehad om hier mee om te gaan maar begrijpt nu haar eigen onmacht en frustratie en kan zichzelf vergeven voor wat zij heeft gedaan.

*'ja ik heb mijn oudste dochter heb ik heel veel geslagen, en ik voelde me een ontzettend slechte moeder daardoor en ik ben gaan accepteren dat ik, waarom ik dat deed, niet omdat ik het zo fijn vond om haar te slaan maar het was mijn, mijn onmacht die ik op dat moment had. (...) Dat doe je niet, een kind die je zo graag wilde, die ga je niet slaan. Maar het gebeurde, en dat ben ik gaan onderzoeken met mijn therapeute en ik ben , ik ben er achter gekomen waarom ik dat deed, en er over te praten maakte heel veel duidelijk geeft weer wat lucht en dan kon ik mezelf daar in gaan accepteren en mezelf vergeven, ik denk dat dat ook een hele grote, cruciale, jezelf vergeven dat je dat gedaan hebt.'*

– Deelnemer 1, bijeenkomst 1: Waar we zijn en waar we naar toe gaan

2. Zingevingsvragen die nu spelen, waar men nog geen antwoord op heeft. Zo vertelt deelnemer 6 over haar verlangen om niet vergeten te worden en ze vraagt zich af waarom dit zo een belangrijk thema voor haar is.

*'ja ik zit ook te denken hè, van waarom hebben mensen dat zo nodig hè ,dat ze niet vergeten worden hè, (...) ik denk dat het van belang is dat je niet vergeten wordt, ik vraag me dan altijd af van waarom ik dat nodig heb.'*

- Deelnemer 6, bijeenkomst 2: Van ultiem belang

Sommige van deze vragen worden tijdens de bijeenkomsten verder uitgediept en (deels) beantwoord, andere komen aan de oppervlakte maar blijven vragen waar men zelf nog verder mee wil gaan. Dit kwam bijvoorbeeld in de interviews achteraf naar voren. Deelnemer 3 vertelde dat hij door de gesprekken inziet dat hij nog wil werken aan bewuster worden van wat hij zegt en leren anderen te laten praten.

*'Ik merkte wel waar ik nog aan wil werken, meer luisteren en uit laten praten soms wat meer de tijd nemen om na te denken, leren bezinnen, bewuster worden van wat ik zeg en leren een andere te laten praten.'*

– Deelnemer 3: interview na de 8 bijeenkomsten

### **1.3 Discussie: de zin van een breukervaring.**

Wanneer we terug kijken naar de theorie zien we dat de hoofdthema's die volgens Goossensen en Oude Egberink (2013) spelen in de psychiatrie zijn: 'onteigening', 'vervreemding' en 'identiteitsverlies'. De komen terug bij de meest gestelde zingelevingsvragen. De onteigening komt terug bij de zingelevingsvraag naar hoe weer terug te komen bij de eigen krachten en het eigen gevoel. Het the vervreemding sluit daar op aan, we zien vragen over vervreemding van zichzelf en vervreemding van anderen. De vraag naar het zichzelf accepteren en ruimte maken voor het (nieuwe) zelf verwijst naar het zoeken naar identiteit. Deze zoektocht begint vaak al op het moment van de breuk zelf.

De contrast of breukervaringen zijn de momenten die veel zingelevingsvragen oproepen. Het is vaak het punt waarop men het diepst in de put zit. Opvallend is dat er ook wordt gesproken over een ander soort breukervaringen namelijk die van de ommekeer. Het moment vanaf waar alles beter werd. Soms vallen deze twee ook samen. Deelnemer 4 vertelt over het moment van haar leven dat zij het diepst zat en niet meer verder wilde leven. Dit was tegelijk het moment dat er een knop bij haar omging en ze besloot dat het anders kon waardoor er ruimte kwam voor het andere, ze voelde zich herboren.

*'de ervaring, in mijn belevingswereld dat moment was dat eigenlijk alles niet meer erger kon, dat was het en omdat dat eigenlijk het ergste is en het dan eigenlijk dan niet meer uit maakt en dat het eruit stappen dan goed leek en dat eruit stappen was eigenlijk geen optie maar dat zag ik toen pas. Omdat ik toen het geloof kreeg en de overtuiging dat ik een bestaansrecht had, omdat de schepper de moeite had genomen om mij daar te zetten en dat is denk ik de basis van dat ik er fysiek wat voor ging doen. Maar het heeft er ook voor gezorgd dat het perspectief veranderde.'*



(...)

*Nee, zo voelde ik het niet, ik voelde me totaal leeg. Misschien herboren, alles was weer nieuw, alles mocht ook opnieuw, kon opnieuw beginnen, dat oude was weg en van elk moment kon het weer opnieuw,(...) herkansing en dat is wat de schepper ons ook ,denk ik, geeft, constant.'*

– Deelnemer 4, bijeenkomst 2: Van ultiem belang

## **Resumé**

Er is gekeken welke zingevingsvragen de deelnemers hebben gesteld. De vragen hebben niet altijd betrekking tot de thema's die voor die bijeenkomst zijn uitgekozen. De vraag die het meest voorkomt is: *Waarom overkomt mij dit?* De in de theorie gestelde aanname dat breuk- of contrastervaringen zingevingsvragen oproepen wordt bevestigd door de deelnemers. Er lijken twee soorten zingevingsvragen te zijn. Vragen die men vroeger had en waar men nu een (tijdelijk) antwoord op heeft gevonden. Daarnaast zijn er de zingevingsvragen die nu actueel zijn en waar men (nog) geen antwoorden op heeft. Het moeilijkste moment in iemands leven blijkt een mogelijkheid tot ommekeer in zich te hebben en nieuwe kansen voor groei.

In de volgende paragraaf wordt gekeken of en zo ja op welke manier de oerthema's een ander perspectief bieden op de zingevingsvragen die de deelnemers hebben.

## §2

# DE ERVARINGEN VAN DE DEELNEMERS

In dit deel gaat het over de ervaringen en de belevingen van de deelnemers in gespreksgroep. Wat zeggen zij zelf over wat het voor hun zingevingsvragen heeft betekend om het hier over te hebben in groepsverband aan de hand van de thema's uit *'De berg van de ziel'*? De deelvraag die centraal staat is: *Welke ontwikkeling maken de deelnemers door met betrekking tot hun zingevingsvragen en welke woorden geven zij hier aan?*

In de loop van het onderzoek is de vraag breder gemaakt. Uit de antwoorden bleek namelijk dat het niet alleen gaat om een veranderende kijk op de zingevingsvragen, maar er bleken ook veranderingen te hebben plaatsgevonden in de manier waarop de deelnemers naar zichzelf en naar anderen kijken. Voor een compleet overzicht van alle uitspraken die deelnemers hebben gedaan over wat ze aan de groep hebben gehad zie bijlage 3.

Er wordt gekeken in hoeverre de therapeutische factoren van Yalom zijn terug te vinden in de ervaringen van de deelnemers en of en op welke manier er sprake is van interpersoonlijk leren.

### **2.1 Therapeutische factoren en interpersoonlijk leren**

Als we bekijken wat de deelnemers aangeven over wat zij aan de zingevingsgroep hebben gehad zien we dat elf van de twaalf therapeutische factoren van Yalom & Leszcz (2005, zie theoretisch kader) worden genoemd. Alleen over *'family reenactment'*; de groep als plek om familierelaties beter te begrijpen, is door de deelnemers niets gezegd. Dit zou kunnen komen doordat het een onbewust groepsproces is.

De deelnemers spraken het vaakst over de groep als een plek voor catharsis (zichzelf kunnen reinigen / uiten), bijvoorbeeld:

*'ik ben opener geworden'* (3 keer genoemd)

*'je praat over dingen waar je het altijd over wilt hebben maar normaal niet met anderen over hebt'* (9 keer genoemd).

Daarnaast hadden veel uitspraken van doen met groepscohesie, bijvoorbeeld:

*'je hoort verschillende verhalen, dat is verhelderend en dat geeft een ander / completer beeld van anderen'* (10 keer genoemd)

*'ik heb het het gevoel dat ik niet de enige ben / voel me gesteund'* (3 keer genoemd).

Catharsis en groepscohesie kunnen in samenhang worden gezien. Door het hebben van een sterke groepscohesie waarin men zich veilig en begrepen voelt kan men zijn of haar emoties, angsten, ervaringen etc. uitten. Door dit te doen wordt de groepscohesie, de verbondenheid, ook weer vergroot omdat men intieme gevoelens en ervaringen met elkaar deelt, wat de onderlinge band versterkt. Yalom benadrukt dat alleen catharsis, het uiten van een emotie, niet genoeg is wanneer men iets wil veranderen. In de zingevingsgroep is het doel geen verandering maar (hernieuwde) betekenisgeving. Het is daarom van belang dat de geestelijk begeleider die de groep leidt ook met de deelnemers opzoek gaat naar de betekenis van het vertelde en welke plek en dit in iemands leven heeft. Het minst werd er gezegd over identificatie, gedrag overnemen van anderen en over begeleiding, leren van de begeleider. Dit zegt overigens niets over welke factor de deelnemers van dit onderzoek het meest van belang vonden, hiernaar is namelijk niet gevraagd. In het onderzoek dat Yalom deed komt wel naar voren dat catharsis en groepscohesie in de top drie staan de meest behulpzame elementen volgens de deelnemers van zijn onderzoek.

## **2.2 Discussie: Buberiaanse ontmoetingen**

Een van de ervaringen die het meest wordt genoemd als zingevend is het *echt* contact maken met de anderen in de groep. Al eerder in de theorie (paragraaf 2) is het verschil beschreven tussen object of instrumentele relaties en relaties waarin de ander als een ander met een eigen bestaansrecht wordt gezien. Filosoof Martin Buber onderscheidt in dit tussenmenselijke de 'Ik-Het relatie' en de 'Ik-Gij relatie'. De Ik-Het relatie is de relatie waar de ander als object wordt gezien en bijvoorbeeld wordt gebruikt om kennis te vergaren. De Ik-Gij relatie ziet de ander als ander mens en dat geeft de kans om te komen tot wat Buber noemt: '*regeneratie van een verkommerd persoonscentrum*' (van der Laan, 1991, p. 551). Door open te staan voor de werkelijke ontmoeting kan men weer contact krijgen met de eigen menselijkheid, het eigen centrum. Deelnemer 3 verwoordt zijn ervaring als volgt:

*'3: ja dat herken ik ook, die inzichten van dat het bespreekbaar kan zijn, en dat de gekronkels en gevoelens waar ik tegenaan loop in mijn leven en in mijn herstel dat ik niet de enige ben die daar zo over denkt (...) dat is wel een verrijking.*

*M: en waarom is het een verrijking?*

3: nou, die verbinding weer denk ik en de eerste keer had ik het een op een met X van opeens kom je tot een inzicht en dat voel je dan ook heel erg en niet alleen verstandelijk begrijpen (...). Maar zowel mijn hoofd als mijn hart, als een soort waarheid, als een uh vaststaand iets. Nou zo is het dus, van dat is wat ik echt voel en bedenken en dat is toch wel waar ik bijna, een bevestiging uithaal toch wel van dat ik uh besta of zo  
M; door het met elkaar te delen en hardop met elkaar...

3: ja dan is het zo, en dan ben ik ook echt zo, en dan laat ik ook inderdaad die kwetsbaarheid weer zien en dan is het gewoon dat, in het echt, dat ik voel dat ik leef daardoor, ja zover wil ik wel gaan denk ik.'

– Deelnemer 3 in gesprek met gespreksleider M, bijeenkomst 8: De toekomst?

In het eerste deel van het citaat zien we duidelijk de door Buber (in: Van der Laan, 1991) genoemde 'Ik-Het' relatie waarbij de ander dient als middel om zichzelf beter te begrijpen en te accepteren en voor het normaliseren van de eigen belevingen. Het feit dat deelnemer 3 zich herkent in wat anderen zeggen helpt hem ook verder. In het tweede deel van het citaat zien we de 'Ik-Gij' ontmoeting waarbij er iets gebeurt tussen mensen die allebei daar in zijn in plaats van iets doen. Het is iets wat volgens 3 niet verstandelijk is te beredeneren maar wel tot zijn hart spreekt als een soort waarheid. De 'Ik-Gij' relatie zorgt voor het werkelijk zien van de ander als geheel persoon, iets waarvan Goossensen en Oude Egberink (2013) ook aangeven dat het van groot belang is tijdens een opname in de psychiatrie. Deze 'Ik-Gij relatie', of een gevoel van wij, is trouwens van korte duur, het zijn steeds momenten waarin dit ervaren kan worden en worden afgewisseld met ik-het. Jean Paul Sartre maakte een vergelijkbaar onderscheid en noemde dit zijn-in-zichzelf (en soi) of zijn-voor-zichzelf (pour soi).

*'Alleen in het pour soi, in het 'Ik-Gij' komt men tot authentiek, werkelijk mens zijn. De prijs die hiervoor betaald wordt is het leven met angst, existentiële angst die voortvloeit uit het besef van vrijheid, en het besef van de daarmee samenhangende, zichzelf en de ander omsluitende verantwoordelijkheid.'*

(Van der Laan, 1991, p. 552)

*Verantwoordelijkheid voor het eigen leven.*

De angst en de verantwoordelijkheid die samenhangt met authentiek mens zijn, is ook duidelijk terug te vinden in de bijeenkomsten. De vraag naar hoe men verantwoordelijkheid kan nemen voor het eigen leven wordt door de deelnemers meerdere keren gesteld. Deelnemer 6 verwoordt dit als aan het roer te willen staan van haar schip.

*Momenteel voelt het, associeer ik mijn leven alsof ik een draaikolk zit, bepaalde patronen blijven zich herhalen, ik blijf rondjes draaien en het lukt mij wel om te voorkomen dat ik in de diepte stort alleen lukt het mij niet om er uit te komen en terug te keren op mijn schip en aan het roer te staan.'*

– Deelnemer 6, bijeenkomst 1: Waar we zijn, waar we naar toe gaan.

Het gaat er om in de dialoog te kunnen spreken zonder voorbehoud. Dit betekent niet er zomaar op los te praten maar het gaat volgens Buber (idem) om de legitimiteit van datgene wat ik te zeggen heb. Dat creëert ruimte. Deelnemer 4 omschrijft dat als het niet te hoeven overtuigen van de ander waardoor ze toe kan komen aan zichzelf.

*4: ja, en ik denk dat het ook komt dat we elkaar niet hoeven te overtuigen van iets.*

*(...)*

*4: daar zijn we ook niet mee bezig, het is puur en alleen maar vertellen wat we zelf nou vinden, of hoe je dat doet of wat belangrijk is en we zijn totaal niet bezig van mijn waarheid is de waarheid of mijn manier is de manier, groen is groen, paars is paars.'*

– Deelnemer 4 bijeenkomst 5: Het is zoals het is.

Wanneer deze uitspraak wordt verbonden met de theorie van Buber zou men hieruit kunnen opmaken dat door het in deze dialogische vorm delen van de breukervaringen en de daarop volgende heroriëntatie op het leven, de deelnemers elkaar en zichzelf meer als totaal mens als persoon zijn gaan zien.

## Resumé

We bespraken de ervaringen en de belevingen van de deelnemers aan de groep. De vraag is in de loop van het onderzoek verbreedt naar wat het spreken over deze onderwerpen met hun deed en hun heeft gebracht. Uit de antwoorden bleek namelijk dat het niet alleen gaat om een veranderende kijk op de zingevingsvragen die men heeft maar er bleken veranderingen te hebben plaatsgevonden in de manier waarop de deelnemers naar zichzelf en naar anderen kijken. De therapeutische factoren van Yalom komen, *family reenactment* na, terug in wat de deelnemers zeggen te hebben gehad aan de groep. Dit betekent niet dat het niet gebeurt. Op verschillende plekken zijn momenten aan te wijzen waarbij projectie plaats vindt en de gespreksleider als een soort moeder functioneert. Echter het gaat om de ervaringen van de deelnemers en zij benoemen dit niet. De deelnemers spraken het vaakst over de groep als een plek voor catharsis en zij spraken veel over de groepscohesie. Het echt contact maken met de ander en het ervaren van verbondenheid benoemen de deelnemers als een meerwaarde, ook in het licht van herstel. Herstel speelt een belangrijke rol door de achtergrond van de deelnemers maar is bij het bespreken van deze specifieke onderwerpen nog vrij impliciet.

In de volgende paragraaf worden alle bijeenkomsten apart geanalyseerd met als te doel de bijdrage van elk specifiek thema te onderzoeken.

## DE ACHT BIJEENKOMSTEN

### 3.1 De structuur van de bijeenkomsten

De bijeenkomsten verlopen allen volgens een vaste structuur. Elke bijeenkomst werd gestart met een rondje *'Hoe gaat het?'*. Iedereen komt op die manier aan het woord en de gespreksleider krijgt een idee heeft van hoe iedereen erbij zit. Daarna volgt een gedicht of verhaal (deze zijn opgenomen in bijlage 5). Dit kan de deelnemers helpen om in het gesprek te komen doordat ze niet direct iets over zichzelf hoeven te zeggen maar dit indirect via het gedicht kunnen doen. Vervolgens werd een startvraag gesteld die inzoomt op de specifieke ervaring van de deelnemers. Van te voren zijn de hoofdstukken van 'De berg van de ziel' grondig doorgenomen en daar uit zijn de vragen gehaald. Wel is gekeken of ze goed aansloten bij de problematiek in de psychiatrie, bij de ene vraag was er meer inbedding nodig dan bij de ander. Wanneer er veel vragen in een hoofdstuk naar voren kwamen zijn er een of twee uitgekozen. Er is gekozen voor kwaliteit en diepgang in plaats van het beantwoorden van alle vragen. Het doel van het onderzoek is niet het geven van antwoorden op de oervragen, maar het onderzoeken van de eigen ervaring van de deelnemers aan de hand van de oervragen. Elke bijeenkomst is afgesloten met een kleine evaluatie om te horen wat de deelnemers ervan vonden en hoe ze nu weg gaan.

#### **Deelvraag 2b: *Wat is voor de deelnemers de betekenis van elk specifiek thema van de gespreksgroep in relatie tot hun zingevingsvragen?***

Voor de beantwoording van deze deelvraag is gekozen voor een combinatie van het beschrijven van de precieze aanpak, de inleiding van het thema, en de resultaten die naar voren zijn gekomen uit de bijeenkomsten. Dit laatste is gebruikt om te beschrijven welke taal de deelnemers gebruiken om zich uit te drukken over de verschillende onderwerpen.

Daarbij is gekeken naar de vragenlijsten die de deelnemers na elke bijeenkomst hebben ingevuld. De vragen die daarop werden gesteld waren:

1. *Kwam het thema duidelijk naar voren in de bijeenkomst:*
2. *Wat deed het spreken over dit thema met je:*
3. *Hoe relevant is dit thema in je leven (op dit moment)?*
4. *Wat miste je bij de bespreking van dit thema?*

De uitkomsten hiervan zijn terug te vinden in bijlage 4 en worden in de discussie verder doordacht.

## 3.2 Analyse van de bijeenkomsten

### ***Bijeenkomst 1: Waar we zijn en waar we naar toe gaan***

#### **Hoe is het thema ingeleid door de gespreksleider?**

Er wordt begonnen met het gedicht '*Alleen aan de rol*' van Asia (privé bezit Meta Top, zie bijlage 5). Van te voren geeft de gespreksleider aan dat ze een gedicht altijd wel mooi vindt. Ze vertelt de deelnemers dat je er op kan reageren hoe je wilt en dat niets moet maar alles mag. Daarna vertelt ze het thema van vandaag: 'Waar we zijn waar we naar toe gaan'. Ze omschrijft dit als een soort verkenning en zegt dat het gedicht hier ook over gaat. De deelnemers reageren hierop door hun associaties te vertellen en te vertellen wat ze denken dat in het gedicht wordt bedoeld. Nadat iedereen de kans heeft gehad te reageren wordt het thema verder ingeleid. De gespreksleider blijft heel dicht bij de vragen uit het boek, ze vraagt waar de mensen op dit moment in hun leven staan. Ze legt ook nog een keer uit dat we hier zijn om na te denken over zingeving en je bevraagt kan worden op je overtuigingen. Ze geeft deelnemers de tijd om na te denken en iets op te schrijven. Hierna zijn er gelijk mensen die er op willen reageren. De vraag lijkt duidelijk te zijn en er wordt gelijk gestart met vertellen.

#### **Welke taal gebruikten de deelnemers om hun ervaringen rond dit thema uit te drukken?**

Er wordt het meest gesproken over het thema 'de mens' en het minst over 'luchtigheid'. Andere termen die veel woorden gebruikt zijn herstel en kracht en er wordt veel gesproken over het verschil van hoe men vroeger was voor de breuk/contrastervaring en hoe men nu is. Alle deelnemers geven aan nu een betere relatie met zichzelf te hebben.

Er wordt in alle bijeenkomsten veel gesproken in metaforen en beeldtaal. Dit kan komen door de taal waarmee gestart wordt. Het gedicht in de eerste bijeenkomst gaat over het leven dat zich ontrolt als een brede straatweg. Hier wordt ook bij stilgestaan voordat wordt overgaan naar de vraag waar sta jij op dit moment in je leven. De eerste reactie daarop komt van deelnemer 5 die zegt: '*Ik sta op een nieuwe weg die voor mij is opengegaan*'.

Deelnemer 3 gebruikt de metafoor van de woestijn. Hij bevond zich op een dorren kale plek en moest een manier zoeken om daar uit te komen en weer het contact met zichzelf en de anderen aan te gaan.

*M: wat gaf je daartoe de moed om dat te gaan doen?*

*3: nou, omdat ik in die woestijn zat en ik kon geen kant op. Bij wijze van was het alsof ik met een lege tank de woestijn in gereden, en ja wat moet je dan, en dan is het doorgaan om terug*



*te lopen of je blijft daar en ja dat wilde ik eigenlijk niet.'*

– Deelnemer 3, bijeenkomst 1: Waar we zijn en waar we naar toe gaan

### ***Bijeenkomst 2: Van ultiem belang***

#### **Hoe is het thema ingeleid door de gespreksleider?**

De gespreksleider start met vragen of iemand nog wil terug komen op de vorige keer, dit is niet het geval. Ze leidt het thema in door te zeggen dat het gaat over wat van ultiem belang is, wat onopgeefbaar is en ze wil starten met een gedicht van Rutger Kopland (zie bijlage 5). De deelnemer vraagt nog om verheldering en ze geeft aan er zo nog verder op in te gaan. Een andere deelnemer reageert daar op door te zeggen dat het moeilijk is, gespreksleider geeft aan dat het een breed thema is maar eerst het gedicht om te beginnen. Meta vertelt iets over de dichter die zelf psychiater en psychiatrisch patient is geweest. Dit sluit aan bij de deelnemers omdat hij ook een duidelijke contrastervaring heeft meegemaakt in de vorm van een ernstig auto ongeluk en een daaraan gerelateerde depressie. De deelnemers associëren aan de hand van het gedicht over de merel, door in te gaan wat het zingen van de vogels met hen doet. Er wordt contact gemaakt met het innerlijk leven. Dan gaat de gespreksleider naar het thema door te vragen wat onopgeefbaar is. Zij vraagt hierbij ook naar de contrast ervaring het moment dat je het diepst zat en wat je toen verder hielp. De deelnemers nemen wat tijd om het op te schrijven en allen kunnen iets verzinnen wat daarbij aansluit en het gesprek kan gelijk starten.

#### **Welke taal gebruikten de deelnemers om hun ervaringen rond dit thema uit te drukken?**

Het meest werd er gesproken over het thema 'Van ultiem belang', het minst over 'Luchtigheid', 'Waar we zijn en waar we naar toe gaan' en het thema 'De toekomst'. Verder valt in deze bijeenkomst op dat er heel veel over alle acht de thema's van de *'De berg van de ziel'* wordt gesproken. Met name wanneer een aantal deelnemers spreken over de rol van geloof in hun leven zien we een verdichting plaats vinden. In andere woorden het geloof lijkt hen een kader te geven om te praten over verschillende aspecten van het leven. Een voorbeeld hiervan is wanneer deelnemer 1 vertelt over dat het geloof voor haar van ultiem belang is. Ze vertelt hier over het thema 'Van ultiem belang' maar spreekt ook over verzoening of 'Het is zoals het is' en over het thema 'De mens', haar mensbeeld.

*'1: ja ik wil wel, wat voor mij het ultieme is, ja ik heb het vorige keer al gezegd is toch wel mijn geloof. Want door de jaren heen vanaf mijn dertiende tot een paar jaar geleden was ik zo aan het vechten tegen het onrecht wat mij is aangedaan en op een gegeven moment kon*

*het aardse wat hier is mij niet meer hier houden. Ik wilde, ik gaf het op, ik wilde hier niet meer zijn (...). Bij mijn laatste poging toen ik weer wakker werd heb ik eigenlijk denk ik voor het eerst, nee ik denk het niet ik weet het zeker, heb ik me voor het eerst helemaal aan hem overgegeven gezegd ik leg mijn leven in Uw handen zeg het maar wat ik moet doen, en doordat ik deed viel al het zware van mij af en kon ik opnieuw beginnen maar onder begeleiding van hem.'*

– Deelnemer 1, bijeenkomst 2: Van ultiem belang

Ook in deze bijeenkomst wordt wederom veel gesproken in metaforen zoals deelnemer 2 die spreekt over het contact dat zij tijdens haar psychose met de zon heeft ervaren en hoe dat haar nu nog verlichting brengt. Verder komen aan bod de thema's contact en verbinding met zichzelf en met anderen. Een ander opvallend element is dat er veel wordt gesproken over verantwoordelijkheid nemen voor het eigen leven en je geen slachtoffer voelen. Het is niet duidelijk waar dit te plaatsen bij de thema's uit *'De berg van de ziel'*, het zou kunnen gaan om het thema 'De mens'.

### ***Bijeenkomst 3: De natuur die wij zijn***

#### **Hoe is het thema ingeleid door de gespreksleider?**

Deze keer start de gespreksleider met een bericht uit de actualiteit over het misbruik van vrouwen in India en Pakistan. De zingevingsgroep wordt deze keer gebruikt om het te hebben over actualiteit en een humanistisch perspectief erop te geven vanuit de begeleider en er is ruimte voor andere om hun visie te geven. Dit onderwerp sluit ook aan bij het thema dat gaat over of de schepping en de vraag of de wereld op een bepaalde manier bedoeld is. Ter inleiding gebruikt ze de metafoor van de reis met als vraag of het leven een doel of bedoeling heeft of dat het een mysterie is. Vervolgens de tekst 'De steen' van Bram Vermeulen (1988, zie bijlage 5) die gaat over iets betekenen in je leven. Dit sluit goed aan bij de deelnemers die direct beginnen te vertellen over wat zij als doel van hun leven zien.

#### **Welke taal gebruikten de deelnemers om hun ervaringen rond dit thema uit te drukken?**

Er werd het meest gesproken over het thema, 'De natuur die wij zijn' en het minst over 'Luchtigheid' en 'Gebroken gemeenschap'. De deelnemers spreken het meest over hoe zij de wereld zien. Er is een verschil tussen de deelnemers die gelovig zijn en die dat niet zijn. De eerste groep denkt dat alles of veel bepaald is en met een reden gebeurde de anderen zien dit niet zo. Hierachter gaan verschillende mensbeelden schuil: is de mens vrij in wat hij of zij doet, of juist bepaald? Doordat dit een grote vraag is die niet vraagt naar een voorbeeld uit het eigen leven hebben de deelnemers de neiging over de mensheid in het algemeen te spreken. Er wordt in deze bijeenkomst meer abstract gesproken. In de

afsluiting maakt de gespreksleider de verbinding naar het omgaan met een psychiatrische aandoening en welk perspectief je daar op hebt, is het iets wat zo had moeten zijn of gewoon domme pech of toeval. Hierdoor brengt zij het onderwerp weer terug naar de concrete, eigen ervaring van de deelnemers.

#### ***Bijeenkomst 4: De mens***

##### **Hoe is het thema ingeleid door de gespreksleider?**

Het gesprek is ingeleid door te zeggen dat het vandaag over het thema 'De mens' gaat. Vervolgens verhaal over man die een vlinder uit zijn cocon helpt maar in plaats van dat het helpt doet het de vlinder juist schade, omdat deze in zijn eigen tijd uit de cocon had moeten komen.

De deelnemers linken dit aan herstel en dat je dat in je eigen tempo moet doen om het blijvend te maken. Vervolgens vertelt de gespreksleider over hoe het thema in het boek wordt weergegeven welke mensbeelden er zijn, of lijden bij het leven hoort en of je opnieuw kan beginnen. De eerste vraag die ze stelt is of je jezelf ziet als vrij of als bepaald. Dit sluit aan bij de deelnemers die daar op kunnen antwoorden. Het tweede deel van de vraag is of lijden ook bij het leven hoort en op welke manier.

##### **Welke taal gebruikten de deelnemers om hun ervaringen rond dit thema uit te drukken?**

Het meest werd er gesproken over het thema 'De mens' en het minst over 'Luchtigheid' en 'De toekomst'. Er wordt abstract gesproken over lijden bij leven in het algemeen hoort, de gespreksleider concretiseert dit wel, door te vragen naar de plek van lijden in het leven van de deelnemers zelf. Waar veel over gesproken wordt is het maken van keuzes. Als er dingen buiten jou om gebeuren heb je de keuze hoe te reageren. Ook hier gaat het weer om verantwoordelijk zijn voor jezelf en voor jezelf durven en mogen kiezen. Ook wordt er ruimte gemaakt voor de tragiek van het bestaan. Er wordt minder gesproken in metaforen deze bijeenkomst maar het gaat wel over of we geprogrammeerd zijn of niet. Deelnemer 6 maakt daarin het onderscheidt tussen de mens en een robot en probeert te verklaren waarom mensen lijden en waarom dat ook goed is omdat er een balans nodig is, zij noemt dit Ying en Yang.

*'6: (...) als je niet zou lijden, zou je een robot zijn, alles zou dan geprogrammeerd zijn en dat is niet zo. Ja, en ik denk als je ze zeggen ook wel is van als je niet zou lijden dan voel je ook niks meer denk ik. Dan ben je eigenlijk een robot dan heb je ook geen vreugde, een soort Ying en Yang misschien ook'*

– Deelnemer 6, bijeenkomst 4: De mens

## ***Bijeenkomst 5: Het is zoals het is***

### **Hoe is het thema ingeleid door de gespreksleider?**

Er is een wat langer rondje om te horen hoe het met iedereen gaat omdat er veel dingen zijn gebeurd de afgelopen week. Omdat er een extra week tussen heeft gezeten wat ze samen waar het de vorige keren over ging en plaatst zo het thema in relatie met de andere thema's en geeft de ruimte om daar nog iets over te zeggen. De vorige keer ging het over het thema lijden. Deze bijeenkomst gaat over hoe je je kunt verzoenen met wat je hebt meegemaakt, of dat juist niet kunt en wilt.

Vervolgens is de parabel (zie bijlage 5) van de koopman en zoon die hem verlaat en hoe de vader de zoon vergeeft als hij na jaren terug komt zonder de rijkdom waar hij mee vertrok. De gespreksleider legt dit uit als verzoenen met wie je bent en waarvan je erfgenaam bent. Deelnemers herkennen zich in het verhaal en kunnen hun eigen ervaring er aan verbinden. Het thema wordt verder uitgediept door de vraag wie je inspireert om verder te gaan ook al is het moeilijk. Ten slotte wordt ook Spinoza aangehaald uit *'De berg van de ziel'* om te bespreken dat het gaat om hoe je reageert op wat je overkomt.

### **Welke taal gebruikten de deelnemers om hun ervaringen rond dit thema uit te drukken?**

Het meest werd er gesproken over het thema 'Het is zoals het is', het minst over 'De toekomst'. Omdat de vraag gaat over verzoening met jezelf is het meteen concreet en spreken de deelnemers niet in algemeenheden maar over eigen ervaring. Het gaat er ook over of anderen hun weer kunnen vergeven en het verschil in hoe anderen hen zien en hoe zij naar zichzelf kijken. Dit thema hangt sterk samen met 'gebroken gemeenschap' en de vraag of mensen je weer een plek geven in de samenleving. Ook hier zie je weer dat het geloof aan sommigen antwoord biedt: ze weten dat God hen vergeeft en dat geeft rust. De anderen zoeken dit bij zichzelf of bij mensen in hun omgeving. Een aantal keer komt ook terug dat het van belang is je gesteund of gedragen te voelen. Deelnemer 3 probeert al vertellend en in relatie met wat de andere vertellen onder woorden te brengen op welke manier hij zich gedragen voelt. Hij weet niet of dit God is maar hij ervaart steun.

*'3: ja dat weet ik niet, maar ik voel wel een soort liefde of een steun of een begrip, van nouja uh zoals mijn opa op ze rouwkaart had staan van dat ze op het strand lopen en op een gegeven moment zag ik geen voetstappen meer en dat ie toen gedragen werd .*

*(...)*

*Ook wat Jezus aan het kruis zei, van waarom heeft u mij verlaten, dit is het ergste wat ik meemaak. Ik doe even heel bagatelliserend maar daar haal ik wel liefde of hoop uit. Zo van als ik het zelf niet meer red, dan is er nog wel iets wat me draagt of leidt misschien wel, en*

*wat het is weet ik niet maar ik voel het wel '*

– Deelnemer 3, bijeenkomst 5: Het is zoals het is

### ***Bijeenkomst 6: Luchtigheid***

#### **Hoe is het thema ingeleid door de gespreksleider?**

Gespreksleider start het thema door te zeggen dat het gaat over wat jou troost geeft, ze noemt niet het algemene thema 'Luchtigheid' maar vertaalt dit naar een van de vragen die ook worden gesteld in het boek. Dit is een concrete vraag die gelijk gaat over de persoonlijke ervaring van de deelnemers. Ze start dan met muziek en geeft aan dat dit iets is wat haar troost biedt. Anders dan bij de gedichten en de verhalen geven de deelnemers aan hier minder mee te kunnen. Het lijkt minder associatief te werken. Ze leest dan een verhaal van Toon Tellegen (2011. Zie bijlage 5) waarbij de mier ziek is en niet kan uitleggen wat hij heeft maar wel dapper moet zijn. Dit lijkt beter aan te sluiten omdat de deelnemers hier hun eigen ervaringen over wat zij nodig hebben aan troost en steun wanneer het niet goed met hen gaat aan koppelen.

#### **Welke taal gebruikten de deelnemers om hun ervaringen rond dit thema uit te drukken?**

Het meest werd er gesproken over het thema 'Luchtigheid', het minst over 'Waar we zijn waar we naar toe gaan' en 'De toekomst'. Verantwoordelijkheid en zelfacceptatie komen aan bod. Het belangrijkste is volgens de deelnemers met jezelf door een deur te kunnen. Voor deelnemer 4 is dit een actueel thema en zij weet niet goed wat haar nu helpt en dat maakt het moeilijk, ze wil uit de groep weg gaan maar de gespreksleider houdt haar erbij door in te gaan op het feit dat het ook goed is aan te geven als je iets niet wilt en waar je moeite mee hebt. Anderen krijgen hierdoor ook de ruimte aan te geven dat ze dit een zwaar thema vinden en ze voelen zich meer verbonden met elkaar doordat deelnemer 4 haar emoties laat zien. Luchtigheid en troost blijken zwaar te zijn om het over te hebben omdat het veel gemist is en is daardoor een beladen onderwerpen. Het thema wordt hierdoor misschien eerder afgerond dan gepland maar het bij elkaar houden van de groep is belangrijker voor de gespreksleider dan het verder uitdiepen van het thema.

### ***Bijeenkomst 7: Gebroken gemeenschap***

#### **Hoe is het thema ingeleid door de gespreksleider?**

Er wordt gestart met aansluiting te zoeken bij de deelnemers. De vraag die wordt gesteld is: hoe ga je het contact met anderen weer aan nadat je een moeilijke tijd hebt gehad waarin je veel op jezelf gericht bent geweest om jezelf overeind te houden? Deelnemer 4 wordt hierdoor geraakt en gespreksleider vraagt of zij wil beginnen maar dat wil ze niet. Ze vraagt het de anderen en deelnemer 5 geeft aan dat

hij het moeilijk vindt. De gespreksleider komt er dan achter dat ze het gedicht is vergeten. Dit moment laat zien dat uit het niets beginnen moeilijk is, gedicht geeft handvatten om te starten met praten. Gespreksleider leest het gedicht voor van Szymborska (2003. Zie bijlage 5) over de ziel. Hierna komen de associaties met het thema wel op gang.

### **Welke taal gebruikten de deelnemers om hun ervaringen rond dit thema uit te drukken?**

Er werd het meest gesproken over het thema 'Gebroken gemeenschap', het minst over 'Luchtigheid'. Het gaat ook veel over schuldgevoelens en verzoening in de richting van de familie en de directe omgeving. Het gaat hierbij ook om zelfacceptatie van de handelingen uit het verleden. Centraal in deze bijeenkomst staat deelnemer 4 doordat dit een actueel thema voor haar is. Zij vindt het moeilijk om contact te maken met de groep en aan te geven wat ze daar wel en niet in kwijt wil. Aan het einde van het gesprek komt dit ook te spraken en dan stelt ze zich open voor de anderen. Dit kan ze doen doordat de andere deelnemers in dit geval 1 en 4 en de gespreksleider laten zien dat ze herkennen wat 4 vertelt en haar ruimte en veiligheid bieden. In dit citaat komt ook naar voren dat de hulpverleners deel uit maken van de gemeenschap van de cliënt.

*'4: Ik heb het nodig en dat is frustrerend, ik heb contact nodig.*

*1: maar aan de andere zijde sluit je jezelf af.*

*4: ja (...) maar op een rijtje krijgen, voor de een is dat goed om in zijn eentje te doen en voor een ander juist niet. En wat is voor jou goed, hoe krijg jij het weer op een rijtje?*

*4: ja niet alleen, maar daar vecht ik nog een beetje tegen.*

*m: ja, je wil het niet?*

*4: ja, je bent zo gewend om alles maar zelf op te knappen, dat dit ik weet dat het niet goed voor me is om het alleen te doen maar ik wil het graag.*

*2: het is ook heel zwaar.*

*4: ja, het is verdomd zwaar ja.*

*2: en hoe kan je jezelf daarmee helpen*

*4: nou ja ik moet echt heel nodig mijn hulpverleners weer inschakelen'*

– Bijeenkomst 7: Gebroken gemeenschap

### **Bijeenkomst 8: Toekomst?**

#### **Hoe is het thema ingeleid door de gespreksleider?**

De gespreksleider benoemt het thema als afsluiting en een pas op de plaats, net als het eerste. Nu gaat het over waar je naar toe gaat, hoe zie je de toekomst. Het thema wordt verder ingeleid door het

verhaal Toon Tellegen (2005. Zie bijlage 5) met daarin de vraag of we ooit afgelopen zijn. Dit blijkt aan te sluiten en deelnemers plaatsen hun idee over het leven in het perspectief van ooit afgelopen zijn.

### **Welke taal gebruikten de deelnemers om hun ervaringen rond dit thema uit te drukken?**

Het meest werd er gesproken over 'De toekomst', het minst over 'Luchtigheid'. Het thema wordt verbonden met 'de natuur wij zijn' omdat mensen ingaan op hoe het leven verloopt en dat sterven daar deel van uit maakt. Dit is ook weer een abstracter thema omdat het gaat over iets wat nog moet komen en men er geen persoonlijke ervaring mee heeft. De een ziet de dood als einde de ander als poort naar het hiernamaals. Ook voor het bespreken van de toekomst wordt er veel gesproken in termen van de weg en levenspad. Verleden, heden en toekomst worden zo met elkaar verbonden. Veel deelnemers geven aan vertrouwen in de toekomst te hebben door dat ze goed uit de moeilijke tijd zijn gekomen. Deelnemer 2 zegt nu te weten op de goede weg te zijn.

*'2: ik sta sterker in het leven (...) . Ik twijfel soms ook wel is een beetje, maar goed ik weet dat ik het kan, en veel meer ja veel meer zelfvertrouwen als vroeger ja. Ja toen altijd opzoek naar antwoorden, van wat ga ik doen en wat wil ik worden. En nu weet ik gewoon dat ik op de goede weg bezig ben, dit is wat ik leuk vind dit is waar ik goed in ben.*

– Deelnemer 2, bijeenkomst 8: De toekomst?

### **3.3 Overzicht van het aantal oerthema's per bijeenkomst**

In het schema op de volgende pagina is te zien hoe vaak elk thema, in elke bijeenkomst, door de deelnemers is benoemd. De bijeenkomsten over het thema 'Van ultiem belang' met een score van 95 en over het thema 'Het is zoals het is' met een score van 96 zijn het meest rijk aan aantal oerthema's dat is benoemd. Het thema 'De mens', 104 keer in totaal, komt veruit het meest terug in een optelsom van alle bijeenkomsten.

**Meest voorkomend** **Minst voorkomend** **Hoofdthema van die bijeenkomst**

Thema's Bijeenkomsten	Waar we zijn, waar we naartoe gaan	Van Ultiem belang	De schepping	De mens	Het is zoals het is	luchtigheid	Gebroken gemeenschap	Toekomst?	Totaal oerthema's per bijeenkomst
Bijeenkomst 1 Thema: waar we zijn, waar we naar toe gaan	<b>12</b>	11	5	<b>25</b>	15	<b>3</b>	10	8	<b>89</b>
Bijeenkomst 2 Thema: van ultiem belang	7	<b>22</b>	<b>7</b>	16	18	<b>7</b>	11	<b>7</b>	<b>95</b>
Bijeenkomst 3 Thema: De Schepping	3	4	<b>26</b>	6	3	<b>2</b>	<b>2</b>	7	<b>53</b>
Bijeenkomst 4 Thema: De mens	2	1	7	<b>29</b>	2	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>44</b>
Bijeenkomst 5 Thema: het is zoals het is	2	3	2	4	<b>16</b>	6	8	<b>1</b>	<b>96</b>
Bijeenkomst 6 Thema: luchtigheid	<b>2</b>	6	4	7	7	<b>20</b>	5	<b>2</b>	<b>53</b>
Bijeenkomst 7 Thema: gebroken gemeenschap	3	3	5	10	9	<b>1</b>	<b>28</b>	2	<b>61</b>
Bijeenkomst 8 Thema: Toekomst?	4	4	3	7	7	<b>1</b>	8	<b>18</b>	<b>52</b>
<b>Totaal elk specifiek thema</b>	<b>35</b>	<b>54</b>	<b>59</b>	<b>104</b>	<b>77</b>	<b>41</b>	<b>73</b>	<b>39</b>	



### 3.4 Discussie: persoonlijke ervaringen

In de interviews na afloop van de module is gevraagd of een van de thema's meer of minder aansprak dan de anderen. Zij gaven allen aan dat alle thema's voor hun van belang waren en goed om het over te hebben. Alleen deelnemer 7 gaf aan bijeenkomst 2 'Van ultiem belang' vooral goed te vinden omdat hij daar ook nog veel over na heeft gedacht na afloop en meer over zichzelf heeft geleerd aan de hand van dat onderwerp.

In het beschrijven van de inleidingen is opgevallen dat veel mensen goed konden associëren bij de gedichten en verhalen die gespreksleider had uitgekozen. Alleen deelnemer 4 had er soms moeite mee. In het interview na afloop van alle bijeenkomsten zei zij daar over dat dit haar niet in de weg stond omdat Meta goede vragen stelde:

*'Ik kon soms niets met verhalen of gedichten, daar kon ik soms niets mee maar dat is niet erg als je een goede gespreksleider hebt komt dat wel op gang. Met de juiste uitleg en vragen krijg je wel een goed gesprek.'*

- Deelnemer 4, interview na afloop van alle bijeenkomsten

Bij het thema 'Van ultiem belang' zien we een verdichting in het spreken over oerthema's plaatsvinden. Ook op andere plaatsen waar de geloofsovertuigingen aan bod komen zien we dat gebeuren. Dit laat zien dat het geloof voor die mensen een kader biedt en woorden geeft om te spreken over verschillende existentiële / oerthema's en om te gaan met hun ervaringen. Dit hoeft niet altijd een geloof in god te zijn andere deelnemers noemen de overtuiging dat er iets is wat hen draagt of een gevoel van verbondenheid met de natuur.

De bijeenkomsten over de thema's 'De natuur die wij zijn' en 'De toekomst' blijken het minst aan te sluiten bij persoonlijke ervaringen. Deze thema's gaan meer over abstracte ideeën. Dit zijn ook de enige bijeenkomsten waarin deelnemers in discussie vervallen. We zien dan ook wanneer de deelnemers de ideeën vertalen in persoonlijke ervaringen dit de groep met elkaar verbind door de erkenning en herkenning van elkaars verhaal. De verhalen van de anderen doen de deelnemers goed maar het wordt soms ook als zwaar ervaren. De verhalen van anderen roepen herinneringen op waar men soms liever niet aan denkt en reflecteren op zichzelf wordt omschreven als vermoeiend en zwaar.

Het thema 'Luchtigheid' komt het minst terug in alle bijeenkomsten. Bij de bijeenkomst over 'Luchtigheid' blijkt het juist een actueel en beladen thema blijkt te zijn dat als zwaar wordt ervaren. Dit zou men kunnen interpreteren als dat de deelnemers liever praten over wat ze al weten en waar ze

al goed in zijn, dan over zaken die nog niet opgelost zijn. De groep lijkt een plek om te vertellen over hoe sterk je uit de moeilijke tijd bent gekomen en minder om moeilijkheden te bespreken, al gebeurt dit af en toe wel.

Wat daarnaast veel terug komt is dat men zegt wel over de besproken onderwerpen na te denken maar hier (vaak) niet over spreekt. Uit de theorie (Stroeken, 1999) kwam naar voren dat door woorden te geven aan de ervaringen ze letterlijk en figuurlijk meer betekenis krijgen. De taal die deelnemers van dit onderzoek hier veel voor gebruiken is die van het geloof of de religie en die van de metafoor.

Ten slotte zien we ook het creëren van samenhang (o.a. Mooren 1999 en Derkx 2007) als zingevend element terug komen in de bijeenkomsten. Met name bijeenkomst 1 en bijeenkomst 8 geven de mogelijkheid om te zien waar mensen vandaan komen, nu staan en waar ze naar toe gaan. Hoe de gebeurtenissen in hun leven met elkaar samenhangen zorgt voor begrip en zelfacceptatie. Tot zelfbestemming wordt gekomen doordat mensen verantwoordelijkheid willen nemen voor hun eigen leven uitspreken wat voor hen van belang is en hoe ze dat kunnen inzetten.

Wanneer we kijken naar de oerthema's van Anbeek en de Jong in vergelijking met de zingevende elementen van Debats en Derkx zien we dat deze meer verwijzen naar het concrete leven.

Wat door de deelnemers vaak in wordt ingebracht, en niet terug te vinden is bij bovenstaande auteurs, zijn de thema's 'Dankbaarheid' en 'Verantwoordelijkheid'. Deze lijken anders dan de thema's 'De mens' en 'Het is zoals het is' bij Anbeek en de Jong. Ook lijken ze niet op 'Doelgerichtheid' of 'Competentie' van Derkx.

'Gebroken gemeenschap' gaat ook over verantwoordelijkheid nemen voor anderen en jezelf in relatie met anderen. 'Dienstbaarheid', er willen zijn voor anderen van Debats zou een verdieping van het thema gebroken gemeenschap kunnen zijn om verantwoordelijkheid voor anderen een plek te geven. De verantwoordelijkheid die deelnemers in de gesprekken noemen is soms nog iets anders dan dat omdat het gaat over verantwoordelijkheid nemen voor alles wat er in je leven gebeurt. In andere woorden je levensverhaal toe-eigenen. Dit zou meer kunnen gaan in de richting van wat Derkx 'Begrijpelijkheid' noemt, begrijpen hoe het leven werkt, wat er van je van verwacht wordt en dat ook op je nemen. 'Morele rechtvaardigheid', krijgen wat je toebehoort, blijkt meer aan bod te komen bij het thema 'De natuur die wij zijn' dan bij 'De mens'. Heel expliciet komt het daar niet aan bod, terwijl we bij de zingevingsvragen die deelnemers stellen wel zien dat zij worstelen met de vraag waarom hen dit is overkomen. 'Morele rechtvaardigheid', zou daarom ook nog een verdieping van de oerthema's kunnen zijn.

## Resumé

Bij deze deelvraag is onderzocht hoe elk specifiek oerthema uit *'De berg van de ziel'* aansloot bij de zingevingsvragen van de deelnemers. Er werd gekeken of de thema's een kader en taal bieden om hiermee om te gaan. De structuur van elke bijeenkomst is besproken samen met wat de deelnemers zelf na afloop zeiden over elk thema. Daarnaast is gekeken op welke manier het thema een handvatten bood om tot taal te komen om over de zingevingsvragen te spreken. De inleiding en de startvraag bleken van groot belang om ruimte maken in het nadenken over het thema. Om tot het vertellen van persoonlijke verhalen te komen zijn aan de een kan concrete vragen nodig en aan de andere kant verbeelding door de gedichten en verhalen. Bij alle bijeenkomsten, behalve bij de eerste, is het thema van die bijeenkomst ook het thema waar het meeste over wordt gesproken. De bijeenkomsten 'Van uliem belang' en 'Het is zoals het is' zijn het meest rijk aan aantal oerthema's dat is benoemd. Het thema 'De mens' komt veruit het meest terug in alle bijeenkomsten bij elkaar. De bijeenkomsten over 'De natuur die wij zijn', 'De mens' en 'De toekomst' blijken het minst aan te sluiten bij persoonlijke ervaringen. Door woorden te geven aan de ervaringen krijgen ze letterlijk en figuurlijk meer betekenis. De taal die mensen hier veel voor gebruiken is die van het geloof of de religie en die van de metafoor. Wanneer we kijken naar de oerthema's van Anbeek en de Jong in vergelijking met de zingevende elementen van Debats en Derkx zien we dat de eerste het meest aansluiten op de ervaringen van de deelnemers. De begrippen zoals Debats en Derkx deze formuleren lijken daarom minder geschikt voor een groeps gesprek maar dit is een aanname die verder onderzoek behoeft. Ze kunnen in ieder geval op een aantal punten verdieping en verbreding aanbrengen bij de oerthema's. Bij de volgende en laatste deelvraag wordt onderzocht welke rol de gespreksleider, de humanistisch raadvrouw, speelt in de gesprekken.

## DE ROL VAN DE HUMANISTISCH RAADSVROUW

**Deelvraag 2c: *Welke specifieke kennis en kunde brengt de geestelijk begeleider in bij het omgaan met breukervaringen en de heroriëntatie die daarna volgt?***

De gespreksleider van de onderzochte groep is humanistisch raadvrouw Meta Top. De master waarvoor deze scriptie is geschreven leidt op tot dit beroep. Het is daarom interessant om te zien welke specifieke kennis en kunde de humanistisch raadvrouw inzet bij het (bege)leiden van de gespreksgroep rond de acht oerthema's. Dit wordt gedaan door de rol van de raadvrouw tijdens de bijeenkomsten te onderzoeken aan de hand van de humanistische kernprincipes zoals beschreven door Peter Derkx(2011). De basistaken van de therapeut van Irvin Yalom(2005) en de methodologie van het humanistisch raadswerk van Jan Hein Mooren(1999).

### **4. 1 Het uitdragen van de humanistische kernprincipes**

De humanistische achtergrond van de raadvrouw lijkt impliciet en expliciet een rol spelen bij alle taken die zij uitvoert. Een van de belangrijkste denkers binnen het moderne Nederlandse humanisme is Peter Derkx, hij onderscheidt vier kernprincipes van het humanisme:

- 1. Iedere levensbeschouwelijke positie, ook een godsdienstige, is en blijft contextgebonden mensenwerk.*
- 2. 'De autonomie van het ik' Zelfontwikkeling, gericht zijn op een zo goed en mooi mogelijk leven.*
- 3. Alle mensen horen elkaar als gelijken te zien en te behandelen, aan alle mensen komt menselijke waardigheid toe.*
- 4. Liefde voor specifieke, unieke, kwetsbare en onvervangbare personen*  
(Derkx, 2011).

Alle vier deze principes brengt de raadvrouw in de eerste bijeenkomst naar voren wanneer zij de omgangsregels aan de groep uitlegt. Ze vraagt de deelnemers elkaars overtuigingen te respecteren en benadrukt dat het gaat om van elkaar te leren, jezelf te ontwikkelen, en niet elkaar te overtuigen. Elk mens is evenveel waard en dit herhaalt ze ook nog in bijeenkomst 4 wanneer er wordt gesproken over de actuele situatie van vrouwen mishandeling in India. Ten slotte draagt ze de liefde voor elke unieke

deelnemer uit door aandachtig naar het verhaal te luisteren, begrip te hebben, vragen te stellen en door te zorgen dat alle verhalen de ruimte krijgen.

Wanneer we verder kijken naar de aard van het humanistisch geestelijk raadswerk zien we dat deze voor een groot gedeelte gestoeld is op het gedachten goed van de grondlegger van het Nederlands humanisme: Jaap van Praag. Hij wilde na de tweede wereldoorlog geestelijke zorg en ontwikkeling voor buitenkerkelijken. Hij beschrijft humanistische geestelijke begeleiding als:

*'... de ambtshalve systematische benadering van mensen in hun situatie, in een sfeer van veiligheid en empathie, zodanig dat hun vermogen geactiveerd wordt tot zingeving, oriëntatie en zelfbestemming, mede door confrontatie met de mogelijkheden van het mens-zijn naar humanistisch inzicht, waardoor zij zelfstandig een levensvisie kunnen ontwerpen en hanteren'*

(Van Praag, 1978, p.188).

De principes van Derkx zijn hier in terug te vinden. Verderop in deze paragraaf geven de deelnemers ook terug dat de raadvrouw deze houding aan nam.

#### **4. 2 Therapeutische basistaken**

Psychotherapeut en onderzoekers Yalom & Leszcz zien als belangrijkste element in de relatie tussen therapeut en cliënt, de houding van de therapeut. Deze gaat vooraf aan welke technische vaardigheid dan ook. Deze houding, gebaseerd op de gesprekshouding volgens Carl Rogers (zie: Rogers, 2003), zou er een moeten zijn van bezorgdheid, acceptatie, oprechtheid en empathie (Yalom & Leszcz, 2005, p. 117).

Ze onderscheiden drie basistaken voor de therapeut wanneer deze een groepsgesprek begeleidt:

creatie en onderhoud van de groep,  
bouwen van een groepscultuur,  
activatie en verhelderen van het hier-en-nu  
(Idem).

De gespreksleider is in zijn eentje verantwoordelijk het *ontstaan en creëren van de groep*. Bij dit onderzoek is van te voren met de deelnemers besproken wat er van hen werd verwacht en of ze bij alle bijeenkomsten aanwezig konden zijn.

Van de begeleider wordt ook verwacht dat hij alle deelnemers bij de groep houdt. Volgens Yalom zou het zowel voor de degene die stopt als voor de deelnemers die achterblijven negatief zijn als iemand vroegtijdig stopt. Tijdens de bijeenkomsten die zijn gevolgd voor dit onderzoek is een deelnemer halverwege gestopt. Dit gebeurde in overleg met de begeleider nadat zij had aangegeven dat het horen en verwerken van de verhalen van anderen op dit moment te zwaar voor haar was. Aan de andere deelnemers is in de interviews na afloop van de bijeenkomsten gevraagd wat zij hiervan vonden. Zij gaven aan dat hen dit niet negatief heeft beïnvloed, enkele gaven aan het fijn te hebben gevonden in een kleinere groep te werken het ging volgens hen vaak dieper in die gesprekken. Zij begrepen de afwegingen van deelnemer 6 en dachten dat het voor nog net het juiste moment was om met deze thema's bezig te gaan. Deelnemer 3 verwoordt dit als volgt:

*'Dat mensen stopten vond ik meer vervelend voor hun. Maar er was meer ruimte meer rust en meer tijd in de kleinere groep. Er moet nog wel genoeg dynamiek blijven, vijf a zes mensen is goed. Wat ik merkte was dat toen de groep kleiner werd het voor mijn gevoel dieper ging.'*  
– Deelnemer 3, interview na afloop van de 8 bijeenkomsten

Het zou hier om sociaal wenselijke antwoorden kunnen gaan omdat de deelnemers elkaar en deelnemer 6 nog vaker tegen komen maar de interviews zijn een op een gehouden en van te voren is aangegeven dat de inhoud geanonimiseerd zou worden.

Verder is het voor het creëren van een groep van belang dat de begeleider zaken die de groepscohesie kunnen ondermijnen herkent en aanpakt. Een voorbeeld is hiervan wanneer deelnemer 1 uitlegt hoe zij haar leven ziet, deelnemer 6 gaat daar fel tegenin. Dit ondermijnt de verbondenheid van de groep. De gespreksleider gaat hier dan ook meteen op in.

*1: nou ik geloof wel dat er meerdere levens zijn, hoe of wat dat weet ik niet maar ik denk dat als jij als jij bepaalde lessen nog niet heb geleerd in dit leven dat je weer komt tot je het begrijpt en weer naar het volgende leven kunt gaan*

*3: dat is bijna boeddhistisch*

*6: nou dat denk ik niet, dat er dingen bewust zijn omdat je moet leren, dat geloof ik niet*

*m: nee maar dat hoeft ook niet*

*1: ahaha*

*6: nee dat klopt, ja sorry*

*m: nee zo gaan we dat niet doen we gaan hier juist de ontdekking,*

*6: maar het maakt me boos gewoon*

*m: maar wat gebeurt er dan, wat maakt je boos?*

– Bijeenkomst 3: De natuur die wij zijn

Het gaat hier niet alleen het aanwijzen van de wijze van omgang maar ook om het begrijpen daarvan door uit te leggen wat de normen /de groeps cultuur is. De gespreksleider doet dit door zelf het goede voorbeeld te geven in het gedrag naar de deelnemers toe. Dit is wat Van Praag in zijn beschrijving van het raadswerk *humanistisch mens-zijn* noemt. Maar ze doet dit ook door waar nodig de regels expliciet te benoemen. Het gesprek gaat dan verder:

*6: ja dan moet ik dat helemaal gaan uitleggen en dat is niet op z'n plaats vind ik dus, als je ziet hoeveel ellende er gebeurt en dat dat sommige niet eens een jaar oud worden dan geloof ik niet dat dat een les is voor baby of zo, snap je*

*m: oké maar dit is van belang, ja*

*6: dat maakt me dus boos*

*m: maar luister 6 we gaan er niet van uit dat wat een van ons vind of denkt hoe het leven gaat dat dat de waarheid is, dus wat van belang is van jou is om want het gelijk ook een soort van oefenen van wat verteld 1 van hoe staat zij in het leven en dat als iets van haar te zien en je haar niet mee te verbinden van nou zo van want dat is probeer goed zo van te luisteren van hoe hé wie ben jij en hoe sta jij in het leven. Dus even in een andere modus (...)*

*6: dat vind ik dan lastig want wat kan je dan wel vragen?*

*M: nou je kan een vraag stellen en niet van ik geloof er helemaal niks van, want dat biedt geen opening maar zo van hé hoe zie jij dat dan?*

- Bijeenkomst 3: 'De natuur die wij zijn.'

Hier legt de gespreksleider uit wat de bedoeling is van de groep. En geeft voorbeelden van hoe de deelnemer de woede om kan zetten in een vraag. Daarna speelt de begeleider in op het leren in het *hier-en-nu* door te onderzoeken waarom dit haar boos maakt.

In plaats van de confrontatie aan te gaan en het gesprek af te doen met daar ben ik het niet mee eens creëert de deelnemer door het stellen van de vraag zoals gesuggereerd door de begeleider een opening om hierover in gesprek te gaan. De gespreksleider maakt zo ruimte voor de achterliggende waarden en normen.

De groepscohesie terug brengen is daarbij de belangrijkste taak van de begeleider. Dit gebeurt wanneer

deelnemer 1 de vraag van 6 beantwoord, en de gespreksleider de verschillende antwoorden met elkaar verbind, ze vinden elkaar weer in het gedeelde onbegrip van het lijden.

*1: ondanks dat er een god is zoveel lijden is dat begrijp ik dan ook niet maar ik bekijk het vanuit mijn eigen perspectief van hoe heb ik het doorleefd en ik denk dat ik die lessen heb moeten leren om te zijn wie ik ben maar wat er allemaal in de wereld gebeurt met alle pijn en moeite die iedereen heeft dat begrijp ik ook niet en dat is mijn vraag ook altijd waarom, ik snap dit ook niet*

*(...)*

*1: het is te groot voor ons*

*m: in die zin zeg je ook eigenlijk ik kan het over mijn eigen leven kan ik iets vertellen ook wat 2 net zei over ons eigen leven kunnen we het zeggen maar niet over het grote geheel*

*1: nee want dat is te veel om te omvatten het is te groot, ik snap het ook niet waarom*

*6: nee maar ik werd ook niet boos op jou maar ik wou dat het weet je wel dat dat soort dingen niet gebeuren*

– Bijeenkomst 3: ‘De natuur die wij zijn.’

Een belangrijke toevoeging aan het bovenstaande is dat de positie van deelnemer 6 ook goed te verklaren is. De gespreksleider probeert een waarde vrij gesprek te voeren. De deelnemers mogen zich wel uitspreken over hun normen en waarden maar niet over hoe zij deze in het algemeen zien. Dit is lastig want de thematiek roept wel op tot nadenken hierover. Wat deelnemer 1 zegt gaat hier over de grens van de persoonlijke normen en waarden van deelnemer 6. Het kan zijn dat niet iedereen in staat is deze persoonlijke normen en waarden en algemene normen en waarden te scheiden en voor de gespreksleider had hier een kans gelegen dit verschil te benoemen en uit te leggen waar het in dit geval om gaat. Zij had daarbij zowel deelnemer 1 als deelnemer 6 aan kunnen spreken en niet alleen deelnemer 6.



#### 4.3 Methodiek van het humanistisch geestelijk raadswerk

Voor de humanistisch geestelijk begeleider is het van belang het verhaal van de cliënt te volgen. Zijn of haar verhaal, het narratief, staat centraal in de gesprekken en er moet niets in de zin van dat het gesprek niet is gericht op verandering. Volgens McLeod (1997, pp.117-118) is de narratieve begeleider gericht op en geïnteresseerd in het verhaal zelf. Dit betekent volgens Mooren niet dat geestelijke begeleider niets te doen heeft in het gesprek behalve luisteren. De begeleider kan op verschillende manier het verhaal van de cliënt bevestigen, vooruit helpen of helpen beter te begrijpen. Volgens Mooren (1999) zijn de narratieve microprocessen van McLeod daarvoor geschikt.

Dit zijn:

approaval / bevestiging,

informatie geven,

direct en indirect leiden,

concentreren/inzoomen op een deel van het vertelde,

vragen stellen, parafraseren,

confronteren en

self-disclosure/ iets over jezelf vertellen (Mooren,1999, pp. 114-116).

Er worden nu een aantal van deze responsen onderzocht. De eerste respons die McLeod noemt is *approval* of wel *bevestiging*, het dient tot het geven van emotionele steun en een bekrachtigen van de cliënt. In het onderzoek komt dit naar voren doordat zij vaak 'ja' zegt als mensen iets vertellen waardoor mensen weer verder gaan vertellen en zich gehoord voelen. Deelnemer 2 zegt daarover in het interview na afloop van de bijeenkomst:

*'soms dwalen mensen maar dan moet gespreksleider zorgen dat iedereen zich betrokken en gehoord voelt dat is wel heel belangrijk (...) en gebeurde hier'.*

Een andere respons die de geestelijk begeleider kan doen is het *stellen van vragen*. De deelnemers waarderen ook de manier waarop de vragen worden gesteld omdat het ze helpt bij het nadenken:

*'Meta deed het heel goed ze doet doelgericht vragen, zonder dat ze je constant aan het bestoken is. En ruimte om zelf aan te geven van hier wil ik het bij laten. Je weet dat je niks moet en niet verplicht bent iets te delen en vertrouwen is belangrijk omdat je toch dingen deelt die je anders binnen houdt omdat je er voor schaamt of zo.'*

– Deelnemer 3, interview na afloop van alle 8 de bijeenkomsten.

En ten slotte staan we stil bij de respons van *self-disclosure*, hierbij deelt de begeleider gevoelens en ervaringen van zichzelf om aan te geven wat er in hem of haar zelf omgaat of om te laten zien wat men herkent in het verhaal. Meta doet dit ook wanneer zij uitlegt wat voor gedicht of in dit geval muziek zij kiest, ze geeft iets prijs over wat haar daar in raakt.

*'en ik had deze tekst, zo van 's nachts, zo van de diepte van de nacht en wanneer het licht wordt dan ga je het allemaal weer anders zien ik dacht dat nou voor vandaag, de troost (...)maar daar gaat het mij met name om en dat het licht van de dag de schaduwen van de nacht weg smaalt, het is van Händel een duet ik vind een van de mooiste die er is en ik hem eindeloos achterelkaar draaien.'*

– Meta (gespreksleider), bijeenkomst 6: 'Luchtigheid.'

#### **4. 4 Discussie: narratieve begeleiding**

Alle soorten van respons die door Mooren aan de hand van McLeod worden beschreven vinden we terug bij gespreksleider in ons onderzoek. Het is opvallend dat zij heel dicht bij het verhaal van de ander blijft. Het meest maakt zij gebruik van bevestigen van de deelnemers en het stellen van vragen of parafaseren. De deelnemers vertellen heel makkelijk en veel, door dit laatste moeten ze door de gespreksleider nog wel eens worden afgeremd. De gespreksleider is op de achtergrond en faciliteert maar ze is wel duidelijk aanwezig wanneer het nodig is en dat geeft vertrouwen. Twee deelnemers vertellen in de interviews na afloop van alle bijeenkomsten dat ze dit vertrouwen van belang vinden:

*'(...)vertrouwen en tijd voor nodig en soms moet je het risico nemen (...) om contact aan te gaan en te delen. Belangrijk is iemand die het voortouw neemt, een gespreksleider die het goede voorbeeld geeft.'*

– Deelnemer 3, interview na afloop van alle 8 de bijeenkomsten

*'Fijn dat het afgesproken wordt dat wat besproken wordt binnen de muren blijft dat geeft mij een veiligheidsgevoel, dat ik heel open kan zijn. Mijn zwarte kant kan laten zien. Geeft rust en ik durf om me open te geven en te stellen voor wat er binnen kan komen en er uit kan komen.'*

– Deelnemer 5, interview na afloop van alle 8 de bijeenkomsten

De humanistisch raadvrouw is op het narratief gericht en wat zij doet is ruimte maken voor het verhaal van de cliënt. Het gaat om vorm geven aan het eigen levensverhaal en de contrast of breukervaringen daar een plek in geven. De cliënt kan zichzelf daardoor beter begrijpen. Het begrip van de nadere deelnemers uit de groep en de gespreksleider draagt daar aan bij. Ze zet zich in om allen individuen tot hun recht te laten komen in de groep. Dit doet zij door de nadruk te leggen op het eigene van elke persoon en door te wijzen op het belang van een authentieke zelfontwikkeling.. De cliënt kan zo komen tot wat van Praag zelfaanvaarding noemt en uiteindelijk tot zelfbestemming. Begrijpen wat in zijn of haar leven past en waar dat leven naar toe kan gaan. En zo bieden de gesprekken en de humanistische achtergrond van de gespreksleider een kader om zin te geven aan de contrastervaringen en daarmee misschien wel zin te geven aan het leven.

### **Resumé**

De specifieke kennis en kunde van de humanistisch raadvrouw is in deze deelvraag onderzocht. Dit wordt gedaan door de rol van de raadvrouw tijdens de bijeenkomsten te onderzoeken aan de hand van de humanistische kernprincipes zoals beschreven door Peter Derkx. De basistaken van de therapeut van Irvin Yalom en de methodologie van het humanistisch raadswerk van Jan Hein Mooren. Zij blijkt deze op eigenzinnige wijze in te zetten en met name gericht te zijn op het narratief van de cliënt en het tot zijn recht laten komen van alle individuen in de groep.

# CONCLUSIES EN SLOTDISCUSSIE

## 1. CONCLUSIES

De hoofdvraag van deze masterscriptie luidt:

***Welk (veranderend) perspectief brengt het in groepsverband werken met de acht oerthema's uit het boek 'De berg van de ziel' op zingevingsvragen van mensen die een psychiatrische behandeling ondergaan en welke rol kan de geestelijk begeleider hierbij spelen?***

Deze vraag kan worden onderverdeeld in twee delen.

***Welk (veranderend) perspectief brengt het in groepsverband werken met de acht oerthema's uit het boek 'De berg van de ziel' op zingevingsvragen van mensen die een psychiatrische behandeling ondergaan?***

Om antwoord te geven op dit eerste deel van de hoofdvraag is eerst gekeken wat voor zingevingsvragen de deelnemers hadden en hoe die naar voren kwamen in de verschillende bijeenkomsten. De volgende zingevingsvragen werden, gedurende het gehele onderzoek, het meest gesteld:

<b>Zingevingsvraag</b>	<b>Aantal keer gesteld</b>
<i>Waarom overkomt mij dit?</i>	6
<i>Hoe boor ik mijn (oude) krachten aan?</i>	5
<i>Hoe kan ik mijzelf accepteren / ruimte voor mezelf maken?</i>	5
<i>Hoe kom ik bij mijn gevoel / innerlijk leven?</i>	5
<i>Hoe kan ik mijn kwetsbare kant een plek geven?</i>	3
<i>Hoe kunnen anderen mij weer vertrouwen?</i>	3

De in de theorie gestelde aanname dat breuk of contrastervaringen zingeingsvragen oproepen wordt bevestigd door de deelnemers. Er lijken twee soorten zingeingsvragen te zijn:

- 1) Vragen die men vroeger had en waar men nu een (tijdelijk) antwoord op heeft gevonden.
- 2) Zingeingsvragen die nu actueel zijn en waar men (nog) geen antwoorden op heeft.

Van belang in dit onderzoek, dat stoelt op een fenomenologische basis, zijn de ervaringen van deelnemers zelf. De woorden die zij zelf geven aan wat het bespreken, van de breukervaring aan de hand van de oerthema's, met hen deed.

De vraag is, omdat het materiaal zich daar meer voor bleek te lenen, in de loop van het onderzoek verbreedt naar wat het spreken over deze onderwerpen met in het algemeen hun deed en hun heeft gebracht. Uit de antwoorden bleek namelijk dat het niet alleen gaat om een veranderende kijk op de zingeingsvragen die men heeft maar er bleken veranderingen te hebben plaatsgevonden in de manier waarop de deelnemers naar zichzelf en naar anderen kijken. Het echt contact maken met de ander en het ervaren van verbondenheid benoemen de deelnemers als een meerwaarde, ook in het licht van herstel. Herstel speelt een belangrijke rol bij de deelnemers maar blijft bij het bespreken van de oerthema's impliciet.

Uit het apart onderzoeken van alle acht de oerthema's komt naar voren dat de bijeenkomsten 'Van ultiem belang' en 'Het is zoals het is' zijn het meest rijk aan aantal oerthema's dat is benoemd. Het thema 'De mens' komt veruit het meest terug in alle gesprekken bij elkaar. De bijeenkomsten over 'De natuur die wij zijn' en 'De toekomst' het minst aan sluiten bij persoonlijke ervaringen. De vragen lijken niet concreet genoeg om aan te sluiten bij de persoonlijke ervaring want in de andere bijeenkomsten wordt er wel over deze onderwerpen in relatie tot zingeingsvragen gesproken. Opvallend is verder dat er bij het thema 'Van ultiem belang', waarbij er veel wordt gesproken over het geloof, er een verdichting plaats vind in de oerthema's die worden besproken. Ook op andere plaatsen waar de geloofsovertuigingen aan bod komen zien we dat gebeuren. Dit laat zien dat het geloof voor de deelnemers een kader biedt en woorden geeft om te spreken over verschillende existentiële / oerthema's en om te gaan met hun ervaringen. Dit hoeft niet altijd een geloof in god te zijn maar kan volgens de deelnemers ook de overtuiging zijn dat er iets is wat hen draagt of een gevoel van verbondenheid met de natuur.

### ***Welke rol kan de geestelijk begeleider hierbij spelen?***

Het tweede deel van de hoofdvraag is het meest expliciet beantwoord in deelvraag 2c: *welke specifieke kennis en kunde brengt de geestelijk begeleider in bij het omgaan met breukervaringen in de en de heroriëntatie die daarna volgt?*

De humanistische achtergrond van de raadvrouw werd onderzocht aan de hand van de humanistische kernprincipes zoals beschreven door Peter Derkx(2011), deze principes blijkt zij ook uit te dragen.

De basistaken van de therapeut van Irvin Yalom(2005) worden ook alle terug gevonden bij de humanistisch raadvrouw. Het creëren en onderhouden van de groep en het waken voor de groepscohesie zien we ook in gespreksgroep over de oerthema's. Activatie en verheldering van het hier-en-nu wordt op een andere manier ingezet dan bij psychoanalyse. De laatste is meer om inzicht te krijgen en te veranderen terwijl de humanistisch raadvrouw samen met de deelnemers opzoek gaat naar de betekenisgeving achter datgene wat zich in het hier-en-nu afspeelt.

De methodologie van het humanistisch raadswerk van Jan Hein Mooren(1999) geeft weer welke acties een begeleider in het gesprek kan doen om te helpen bij betekenisgeving. De humanistisch raadvrouw blijkt deze op eigenzinnige wijze in te zetten en met name gericht te zijn op het narratief van de cliënt. Zo vraagt door op de betekenissen in het verhaal en probeert een lijn aan te brengen in het verhaal om te komen tot samenhang. Daarnaast zet zij zich in om allen individuen tot hun recht te laten komen in de groep. Dit doet zij door de nadruk te leggen op het eigene van elke persoon en door te wijzen op het belang van een authentieke zelfontwikkeling en zelfbestemming.

## 2. SLOTDISCUSSIE

In de slotdiscussie worden, aan de hand van en terugblik op het theoretisch kader en de bespreking van de hoofdthema's uit het onderzoek, de hiervoor benoemde conclusies verder doordacht.

Daarna volgen enkele aanbevelingen voor verder onderzoek.

### 2.1 Theorie

Uit de theorie blijkt dat zingevingsvragen bij de mens horen. Ze komen het meest naar voren in situaties waarin mensen geen antwoord hebben op of verklaring vinden voor datgene wat hen overkomt. Het boek dat centraal staat in dit onderzoek: *'De berg van de ziel'* van Anbeek en de Jong, noemt dit een breukervaring. Later door Anbeek ook wel een contrastervaring genoemd. Het gaat om een duidelijke markering in het leven, een ervaring waarna de oude denkbeelden niet meer werken om betekenis te geven aan het leven. Religies blijken, in het verleden, vaak een levensbeschouwelijk kader te hebben gegeven waarbinnen men opzoek kan gaan naar nieuwe antwoorden. In de postmodernistische, individualistische tijd, zijn veel mensen op zoek naar meer persoonlijke antwoorden. Om te komen tot nieuwe persoonlijke antwoorden en heroriëntatie op het leven dragen Anbeek en de Jong een achttal oerthema's aan. Dit zijn: 'Waar we zijn en waar we naar toe gaan', 'Van ultiem belang', 'De natuur die wij zijn', 'De mens', 'Het is zoals het is', 'Luchtigheid', 'Gebroken gemeenschap' en 'De toekomst?'. De oerthema's zijn thema's die in veel religies terug komen, thema's die voor alle mensen van belang lijken te zijn.

Een opname in de psychiatrie en het omgaan met de psychiatrische aandoening blijkt zowel uit de theorie als uit het empirische deel van het onderzoek een breuk of contrastervaring te zijn. In het empirische deel is daarom onderzocht of de thema's geschikt zijn om te gebruiken in groepsgesprek voor psychiatrische patiënten gericht op zingeving en heroriëntatie. In acht bijeenkomsten wordt elke thema apart besproken.

### 2.2 Hoofdthema's

#### *Zingevingsgroepen en psychotherapeutische groepen*

Er blijken veel overeenkomsten maar ook een aantal belangrijke verschillen te zijn tussen de zingevingsgroep aan de hand van de acht oerthema's en psychotherapeutische groepen.

De therapeutische factoren die Yalom gebruikt bij het beschrijven van onderzoek naar deelnemers aan een psychoanalytische gespreksgroep werden, in sommige gevallen zelfs letterlijk, ook genoemd door de deelnemers aan de gespreksgroep over de oerthema's. Alle factoren van Yalom komen, op *family reenactment* na, terug in wat de deelnemers zeggen gehad te hebben aan de groep. De deelnemers

spraken het vaakst over de groep als een plek voor catharsis (zichzelf kunnen reinigen / (emotioneel) uiten) en zij spraken veel over de groepscohesie.

Het doel van de therapeutische groep is hoofdzakelijk om het omgaan met en oplossen van de klachten die iemand heeft door middel van verandering. Bij zingevingsgroepen gaat het niet om verandering maar om het komen tot nieuwe perspectieven en het creëren van samenhang in wat men heeft meegemaakt. Verandering kan daar een bijeffect van zijn.

#### *Kaders voor zingeving: Anbeek en de Jong, Debats en Derkx*

In de theorie komt een selectie van auteurs aan bod zijn die thema's aandragen als kader om betekenis te geven aan het leven. Naast Anbeek en de Jong's oerthema's noemt Debats vanuit psychoanalytisch perspectief: relaties, werk, persoonlijk welzijn (zich goed voelen), zelfrealisatie (bereiken wat men voor ogen heeft), dienstbaarheid (iets voor anderen kunnen betekenen), geloven, materialisme (het bezitten van eigendommen), toekomst / hoop. Derkx noemt vanuit de humanistische / zingevende achtergrond: doelgerichtheid (*purpose*), morele rechtvaardigheid (*moral justification, moral worth*), competentie (*efficacy, control*), waardering voor het zelf (*self-worth*), begrijpelijkheid (*comprehensibility, coherence*), verbondenheid (*connectedness*) en spanning (*excitement*). Van belang blijkt dat het kader een aanzet geeft om de persoonlijke ervaringen aan op te hangen en er moeten daarom verwijzingen zijn het geleefde leven. Dit kan door ervaringen en taal te gebruiken die men herkent. Ook bij Anbeek en de Jong bleek er een vertaalslag te moeten worden gemaakt maar die was veel kleiner dan bij de anderen. Daarnaast bleken de gedichten en verhalen die de start vormden van elke bijeenkomst van belang om in een omtrekkende beweging bij het vertellen van persoonlijke ervaringen te komen. De kaders voor zingeving die de deelnemers benoemen zijn geloof, de natuur en intermenselijk contact. Er lijkt onder alle deelnemers behoeften te zijn aan een relatie met het transcendente, iets wat hen zelf overstijgt. Het moeilijkste moment in iemands leven blijkt een mogelijkheid tot ommekeer in zich te hebben en nieuwe kansen voor groei.

#### *Woorden geven aan de breukervaring*

Dat gene wat het leven zinvol maakt is het creëren van samenhang en betekenis geven aan datgene wat men meemaakt. Dit geeft volgens de deelnemers aan de gespreksgroep een gevoel van begrijpelijkheid, dat het leven klopt en dat men het goed doet. In de gespreksgroep wordt de levensbeschouwelijke taal uit de *'De berg van de ziel'* gebruikt als kaders om die samenhang te en betekenis te vinden. Om dat het algemeen menselijke thema's zijn, en niet vast zitten aan een bepaalde religie, kunnen de deelnemers met verschillende levensbeschouwelijke achtergronden er allemaal mee uit de voeten. Daarnaast zijn de vragen die in het boek worden gesteld dusdanig concreet dat ze



aansluiten bij de ervaringen van de deelnemers.

We zien dat wanneer de vragen te abstract zijn het veel moeilijker is te komen tot het onderzoeken van de persoonlijk ervaringen en men meer in algemeenheden blijft spreken. In de groep worden de deelnemers ook uitgedaagd om woorden te geven aan onderwerpen die volgens hen normaal niet besproken worden. Het gezien en gehoord worden en het verhaal van de ander werkelijk horen en zien staan daarbij centraal. De levensbeschouwelijke taal en poëtische en metaforisch vormen van taal blijken de deelnemers de ruimte te bieden voor associaties en andere (nieuwe) perspectieven. Er wordt in de gespreksgroep taal gegeven aan ervaringen die anders woordeloos blijven, ze krijgen letterlijk en figuurlijk betekenis binnen het leven van de deelnemers.

### *Humanistisch geestelijk raadswerk*

In het theoretisch kader werd de suggestie gewekt dat het humanisme en in concrete vorm het humanistisch geestelijk raadswerk een middenweg zou kunnen zijn tussen religieuze begeleiding en psychotherapeutische begeleiding. Deze aanname wordt bevestigd in het empirische deel van het onderzoek. De zingeving is een plek waar verandering kan plaatsvinden maar geen hoofddoel is. Daarnaast biedt het anders dan een religieuze begeleiding meer ruimte voor persoonlijke antwoorden in plaats van vaststaande dogma's uit de religie. Zoals bij het spreken over het thema 'van ultiem belang'. Er treedt daar een verdichting op in de oerthema's en de de humanistisch raadvrouw richt zich op de betekenisgeving hiervan. Ze gaat niet in op de geloofsleer van de deelnemers maar kijkt naar welke woorden zij geven aan de ervaring die van ultiem belang was en hoe zij deze zien in samenhang met de rest van hun leven. De humanistisch raadvrouw ondersteunt bij het creëren van een authentiek narratief, de verhalen van anderen kunnen daarbij helpen, dat betekenisvol is voor een ieder op zich.

## **2.3 Reflectie en beperkingen**

De analyse van de acht bijeenkomsten kan op heel veel manieren onderzocht en geïnterpreteerd worden. Er is in het onderzoek getracht tot enkele algemeenheden te komen maar de onderzoeker is zich bewust dat deze bij lange na niet alles omvattend zijn.

De fenomenologische basis, de open houding naar het onderwerp, is gebleven maar omdat er veel verschillende invalshoeken aan bod zijn gekomen hebben zij niet allemaal de volledige ruimte gekregen om zich van alle kanten te laten zien.

Het onderzoek is uitgevoerd onder een groep (ex)cliënten die zelf aangeven ver te zijn in hun herstel. Ze zijn allen bezig met ervaringsdeskundigheid; het inzetten van hun ervaringen om anderen cliënten te helpen. Dit zorgt ervoor dat zij gewend zijn over hun problematiek te spreken en er makkelijk

woorden aan kunnen geven. Deze groep geeft geen representatief beeld van de grote diversiteit aan cliënten binnen de GGZ.

De conclusie dat de begrippen van Debats en Derks, ondersteunt door de bevindingen uit de empirie, minder geschikt lijken voor dit soort zingevingsgroepen behoeft wat nadere toelichting. Deze thema's zijn niet onderzocht aan de hand van een zingevingsgroep en pas als dit gedaan wordt kan er met zekerheid meer over gezegd worden. Nu is wel te stellen dat ze abstracter zijn en minder spreken tot de verbeelding. Het zijn meer definities van zingevingsthema's en Anbeek en De Jong hebben hier al meer een concrete invulling aan gegeven.

Er is in het empirische deel van het onderzoek aan de respondenten niet gevraagd naar de betekenis van zingeving voor hun herstel. De relatie tussen herstel en zingeving zou een heel onderzoek op zich kunnen omvatten. Wel is dit een begrip dat steeds op de achtergrond meespeelt omdat veel deelnemers zich met het onderwerp bezighouden en het ook wordt aangemoedigd vanuit de organisatie. De uitspraken die zijn gedaan door de deelnemers over wat de zingeving hen heeft gebracht sluiten het meest aan bij wat Droes en Plooi (2012) herstel van identiteit noemen, hierbij gaat het om het proces van ontdekking wie iemand is. Maar ook maatschappelijke rollen en dagelijks functioneren komen al dan impliciet aanbod. Wanneer men meer de focus op herstel wil leggen zal dit vaker uitgesproken moeten worden en de zullen thema's daar ook moeten worden verbonden. In dit geval is hier niet voor gekozen omdat de interesse in eerste instantie uit ging naar de ervaringen van de deelnemers in relatie tot de acht thema's uit *'De berg van de ziel'*.

## **2.4 Besluit**

De behoefte aan het bespreken van zingevingsvragen onder de deelnemers van dit onderzoek is groot en zij vinden de zingevingsgesprekken een geschikte plek om dit te doen. Hier liggen uitdagingen en kansen voor de humanistisch geestelijke begeleider. Echter de positie van het raadswerk staat in veel organisatie onder druk. Door cliënten zelf aan het woord te laten over hun ervaringen met zingeving heeft dit onderzoek willen bijdragen aan een herstelgerichte vorm van zingeving die past in binnen de huidige veranderingen in de GGZ. Zingeving lijkt in te spelen op een vaak onuitgesproken behoefte aan het delen van zingevingsvragen en breukervaringen. Om te komen tot conclusies hierover die verder zijn te veralgemeniseren, is onderzoek bij meer doelgroepen en naar verschillende vormen gewenst.

### 3. AANBEVELINGEN VOOR VERDER ONDERZOEK

*Onderzoek naar de thema's uit 'De berg van de ziel'.*

1. Onderzoek naar gespreksgroepen aan de hand van de oerthema's uit 'De berg van de ziel'.
2. Onderzoek naar op welke manier de thema's 'de natuur die wij zijn' en 'de mens' concreter kunnen worden gemaakt. Daarbij aansluitend zou kunnen worden onderzocht hoe te thema's zijn te verrijken met de thema's die Debats en Derkx aandragen als zingevend.
3. Onderzoek naar waarom 'luchtigheid' en 'gebroken gemeenschap' als zwaarder worden ervaren maar men daar minder over spreekt dan over andere thema's zoals 'de mens'.
4. Ditzelfde type onderzoek doen bij verschillende stroomingen binnen de psychiatrie om te zien welke thema's goed werken voor welke strooming.
5. Expliciet onderzoek naar hoe het bespreken van de breukervaring aan de hand van de oerthema's heroriëntatie en herstel ondersteunt en bij verschillende doelgroepen binnen de psychiatrie en daarbuiten.

*Onderzoek naar levensbeschouwelijke gespreksgroepen in de psychiatrie.*

1. Het zou interessant zijn te vergelijken hoe en of de thema's die Debats en Derkx noemen als zingevend, passen bij de zingevingsvragen van mensen met een psychiatrische opname. Bieden zij net als de oerthema's een kader, een taal en een opening om te spreken over persoonlijke ervaringen? Dit zou kunnen door aparte gespreksgroepen rondom die thema's op te zetten en te onderzoeken.
2. Meer empirisch onderzoek naar de middenpositie van humanistisch geestelijk raadswerk tussen religieuze begeleiding en psychotherapie is gewenst. Hoe zien humanistisch geestelijk raadwerkers deze positie bijvoorbeeld zelf? En hoe kunnen zij dit onderscheidt goed voor het voetlicht brengen om het belang van deze gesprekken naar zorginstellingen en verzekeraars te verduidelijken.

# LITERATUUR

- Alma, H.A. & A. Smaling. (2010). Zingeving en levensbeschouwing: een conceptuele en thematisch verkenning. In: *Waarvoor je leeft: studies naar humanistische bronnen van zin*. Alma, H.A. en A. Smaling. (red.) Amsterdam: Uitgeverij SWP.
- Anbeek, C. W. (2013). *Aan de heidenen overgeleverd*. Amsterdam : Ten Have
- Anbeek, C. & Jong A. de (2013). *De berg van de ziel*. Amsterdam : Ten Have
- Attig T. (2001). 'Relearning the world: making meaning and finding new meanings' in: R.A. Neimaeyer (ed.), meaning reconstruction & the experience of loss. Washington (american psychological association), pp. 33-54
- Baart, A. (2013). *Kwetsbaarheid gerehabiliteerd*. In: Kal, D. & Post, R. & Wilken, J.P.(Red.) (2013) *Verder met kwartier maken*. Utrecht : Tobi Vroegh
- Baronial, Michael J. (2013). *A Theological Assessment of Spiritual Assessments* . In: Christian Bioethics: Non-ecumenical Studies in Medical Morality. Dec2013, Vol. 19 Issue 3, p313-331
- Baumeister, R. (1991). *Meanings of Life*. New York: The Guilford Press.
- Berkhof, H. (1973). *Christelijk geloof een inleiding tot de geloofsleer*. Nijkerk : Callenbach
- Bonhoeffer, D., G.C. Den Hartog, W Veen & A. Smilde. *Aanzetten voor ethiek*. Zoetermeer : Boekencentrum
- Botton, A. de (2012). *Religie voor atheïsten*. Amsterdam : Atlas Contact
- Buber, M. (2007, origineel 1947). *Dialogisch leven*. Utrecht : Erven J. Bijleveld
- Charmaz, K. (1983). *Loss of self: a fundamental form of suffering in the chronically ill*. In: *Sociology of Health and Illness* Vol. 5 No. 2 1983

- Debats, D. L., Drost, J., Hansen, P. (1995) *Experiences of meaning in life: A combined qualitative and quantitative approach*. In: *British Journal of Psychology*, Volume 86, Issue 3, pp. 359–375
- Derkx, P. (2010) *Humanisme als moderne levensbeschouwing*. In: Alma, H.A. en A. Smaling (red.) *Waarvoor je leeft: studies naar humanistische bronnen van zin*. Amsterdam: Uitgeverij SWP
- Derkx, P. (2013). *Humanism as a meaning frame*. In A. B. Pinn (Ed.), *What is humanism and why does it matter?* Sheffield: Equinox
- Derkx, P. (2011). *Humanisme, zinvol leven en nooit meer ouder worden, Een levensbeschouwelijke visie op ingrijpende biomedisch-technologische levensverlenging*. Brussel : VUBPRESS
- Dijkstra, J. (2007). *Gespreksvoering bij geestelijke verzorging. Een methodische ondersteuning om betekenisvolle gesprekken te voeren*. Soest: Uitgeverij Nelissen.
- Dröes J & Plooij A (2012) *Herstelondersteunende zorg in Nederland: vergelijking met de Engelstalige literatuur*. In Dröes J & Witsenburg C (red) *Herstelondersteunend zorg. Behandeling, rehabilitatie en levensverzekeringswiskunde hulp bij herstel van psychische aandoeningen (Passagecahier)*. Amsterdam: SWP (pp. 99-110)
- Ebeling, G. (1979). *Dogmatik des christlichen Glaubens*. Tübingen : Mohr
- Goossensen A., Oude Egberink A. (2013). *Gezien of niet? Verbeeldingen in de geestelijke gezondheidszorg*. Uitgeverij de Graaff
- J.Hartog, J. Audy & Y. Cohen, eds. (1980) *The anatomy of Loniless*. New York : International Universities Press
- G. Jacobs (2001). *De paradox van kracht en kwetsbaarheid: empowerment in feministische hulpverlening en humanistisch raadswerk*. Scriptie : UVH
- Jorna, T. (2008). *Echte woorden: authenticiteit in de geestelijke begeleiding*. Amsterdam :

- Kalsky, M. (2014). *Flexibel geloven*. Vught : Skandalon
- Kessels, J. (2006). *Het poëtisch argument. Socratische gesprekken over het goede leven*. Amsterdam : Boom
- Krikilion, W. (2008). *Religie en spiritualiteit als uitdaging in de GGZ: handvatten voor de praktijk*. In: *PsychoPraxis* jaargang 10, nummer 6, december 2008
- Laan, M. C. Van der. (1991). *Het tussenmenselijke in groepspsychotherapie een ontmoeting tussen psychoanalytische en existentiële visies*. In: *Tijdschrift voor Psychiatrie* jaargang 33, nummer 8. pp. 541-554. p.542
- J. Lynch (1977) *The broken heart : the medical consequences of loneliness*. New York : Basic Books
- McEwen, B. (1998). *Protective and damaging effect of stress mediators*. In: *New England Journal of Medicine* jaargang 1998 nummer 38. pp. 171-179
- Mcleod, J. (1997). *Narrative and Psychotherapy*. London : Sage Publications
- Mooren, J.H.M. (red.) (1999). *Bakens in de stroom. Naar een methodiek van het humanistisch geestelijk werk*. Utrecht: Uitgeverij SWP.
- Mooren, J.H.M. (2013). *Humanist Counseling and Existential Communication on Moral Issues*. In: *Existential Analysis*, 24(2), pp. 281-296
- Mooren J.H.M. (2012). *Een geestelijk perspectief*. In: Verhagen P.J, van Megen, H.J.G.M. (2012) *Handboek Psychiatrie, Religie, Spiritualiteit*. Amsterdam : de Tijdstroom. pp. 29-39
- Muthert, H. (2007). *Verlies & verlangen*. Assen : van Gorcum

- Rasmussen, J. (2001). *De betekenis van het lijden in de psychiatrie*. In: Maandblad Geestelijke volksgezondheid, 56 (2001), p. 833-841
- Rogers, C.R. (2013). *Client Centered Therapy*. England: Constable and Robinson
- Shmotkin, D. & A. Shrira (2012). *On the Distinction Between Subjective Well-Being and Meaning in Life: Regulatory Versus Reconstructive Functions in the Face of a Hostile World*. In: Wong, P. T. P. (ed.). *The Human Quest for Meaning: Theories, research and applications*, 2nd edition. pp. 143-164. New York: Taylor & Francis Group.
- Stroeken, H. (1999). *Is de vraag naar zin een teken van depressie?* In: *Zoeken naar zin. Psychotherapie en existentiële vragen*. Amsterdam: Boom.
- L. Syme (1985) *Social Support and Health*. Orlando Florida : academic press
- Trancik, Emily K. (2013). *Lost in Translation: Spiritual Assessment and the Religious Tradition*. In: *Christian Bioethics: Non-ecumenical Studies in Medical Morality*. Dec2013, Vol. 19 Issue 3, p282-298
- D. Polkinghorne (1988). *Narrative Knowing and the Human Sciences*. Albany NY : State University of New York Press
- Van Praag , J. (1978). *Grondslagen van het humanisme*. Amsterdam : Boom
- Vogt, M. (2005). *Handboek Filosofie*. Lisse : R&B
- Voorsluis, B. (1988). *Taal en Relationaliteit. Over de scheppende en verbindende kracht van taal volgend Eugen Rosenstock-Huessy*. Kampen : Kok
- Yalom, I.D., Leszcz, M. (2005). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*, 5th edition, New York: Basic Books

- Yalom, I. D. (1998). The Therapeutic Factors: what it is that heals. In: *The Yalom Reader. Selections From The Work Of A Master Therapist And Storyteller*. New York : Basic Books

**Internet:**

- Van Beek, M. (2015) *Ongelovigen halen de gelovigen in*. Gevonden op 31 Maart 2015 op <http://www.trouw.nl/tr/nl/5091/Religie/article/detail/3830831/2015/01/16/Ongelovigen-halen-de-gelovigen-in.dhtml>
- Finlay, L. (2008) *Introducing Phenomenological Research*. Gevonden op 19 April 2015. <http://www.linda.finlay.com/introducingphenomenologicalresearch.doc>
- GGZ Nederland. (2013) '*De herstel special*'. Gevonden op 8 januari 2014 op <http://www.ggz nederland.nl/beleidsthema's>
- Stel van der J.& van Gool, R. (2013). *QuickScan: Resultaten Scoren rond Herstel*. Gevonden op 8 januari 2014 op <http://www.deervaringsdeskundige.nl/kennis/Multimedia/Get/7303>
- Het Nieuwe Trivium: *Het Poëtisch Argument*: Gevonden op 1 Juni 2015 op <http://www.hetnieuwetrivium.nl/assets/files/het%20poëtisch%20argument.pdf>



# BIJLAGE 1

## TOESTEMMINGSVERKLARING

### Toestemmingsverklaring

*voor deelname aan het scriptie onderzoek naar zingevingsbijeenkomsten door Shirley Verschuren*

Ik ben over het onderzoek geïnformeerd. Ik ben in de gelegenheid gesteld om vragen over het onderzoek te stellen. Deze zijn naar tevredenheid beantwoord. Ik heb over mijn deelname aan het onderzoek kunnen nadenken.

Ik wil indien mogelijk meewerken aan interviews in dienst van dit onderzoek.

Ik weet dat de gegevens en resultaten van het onderzoek alleen anoniem en vertrouwelijk verwerkt worden en in het rapport kunnen verschijnen. Ik begrijp dat audio-opnames of bewerking daarvan uitsluitend voor analyse van de resultaten zal worden gebruikt.

Ik heb het recht mijn toestemming op ieder moment weer in te trekken zonder dat ik daarvoor een reden hoef op te geven.

Ik geef toestemming voor het onderzoek.

Naam:

Handtekening:

Datum:

### ***In te vullen door de uitvoerende onderzoeker***

Ik heb een mondelinge en schriftelijke toelichting gegeven op het onderzoek. Ik zal resterende vragen over het onderzoek naar vermogen beantwoorden. De deelnemer zal van een eventuele voortijdige beëindiging van deelname aan dit onderzoek geen nadelige gevolgen ondervinden.

Naam:

Handtekening:

Datum:

# BIJLAGE 2

## ZINGEVINGSVRAGEN

### **B2.1 Overzicht zingevingsvragen**

De deelnemers hebben in de bijeenkomsten en interviews de volgende zingevingsvragen gesteld:  
*(nummers geven het aantal aan als een vraag meer dan een keer is gesteld)*

Waarom overkomt mij dit? (6)

Hoe kom ik uit deze (nare) situatie?

Waar vind ik de kracht om door te gaan?

Hoe boor ik mijn (oude) krachten aan? (5)

Hoe kom ik bij mijn gevoel / innerlijk leven? (5)

Hoe ga ik om met verdriet?

Hoe ga ik om met angst voor (opnieuw) verlies?

Hoe ga ik om met (geestelijk) lijden?

Hoort lijden bij het leven?

Hoe vind ik een plek waar ik me goed voel?

Hoe kan ik mijzelf accepteren / ruimte voor mezelf maken? (5)

Hoe kan ik mijn kwetsbare kant een plek geven? (3)

Hoe kunnen anderen mij weer vertrouwen? (3)

Hoe zal mijn leven aflopen? (2)

Hoe krijg ik controle over mijn leven?

Hoe neem ik verantwoordelijkheid voor mijn leven? (2)

Hoe kom ik in contact met anderen / de ware? (2)

Hoe laat ik andere nabij komen?

Hoe verbind ik mij met anderen?

Hoe zullen andere zich mij herinneren?

Hoe ga ik om met verlies van het contact met naasten?

Hoe en waarom zijn we hier?

Heeft het leven betekenis?

Hoe laat ik niet alle verhalen en emoties van anderen binnen komen?

Hoe laat ik mijn geloof / mijn overtuigingen spreken?

Wat doe ik goed in het leven?

Hoe geef ik dingen uit handen?

Hoe kom ik los van mijn verleden?

Hoe krijg ik vertrouwen in de toekomst?

## **B2.2 Aantal zingevingsvragen per bijeenkomst**

Bijeenkomst 1 Waar we zijn en waar we naar toe gaan: 14

Bijeenkomst 2 Van ultiem belang: 3

Bijeenkomst 3 De natuur die wij zijn: 9

Bijeenkomst 4 De mens: 7

Bijeenkomst 5 Het is zoals het is: 2

Bijeenkomst 6 Luchtigheid: 14

Bijeenkomst 7 Gebroken gemeenschap: 15

Bijeenkomst 8 Toekomst?: 4

# BIJLAGE 3

## HET DEELNEMERSPERSPECTIEF OP DE ZINGEVINGSBIJEENKOMSTEN

Wat zeggen de deelnemers zelf over wat de zingevingsgroep hen heeft gebracht:

*(Nummers geven aan wanneer iets meer dan een maal is genoemd, achter de uitspraken staat aangeven wanneer ze te verbinden zijn met een van de therapeutische factoren van Yalom (2005))*

### **Wat doet het met de deelnemer zelf:**

er is begrip voor me (Yalom: groepscohesie)

ik heb de ruimte om te vertellen (2) (Yalom: groepscohesie)

ik leer er van (5)

het is interessant

er is openheid en eerlijkheid en dat voelt als een warm bad (Yalom: interpersoonlijk leren input)

fijn dat ik erover mag praten (Yalom: groepscohesie)

geeft kracht er over te praten en kenbaar te maken hoe ik er in sta (Yalom: catharsis)

ik heb geleerd me (meer) te uitten (4) (Yalom: catharsis)

ideale start van mijn week geeft me energie om de week vol te houden

sta anders in de dag na zingeving voel me vrijer

ik kom weer op het juiste spoor van het gevoel (Yalom: zelfbegrip)

ik maak contact met mezelf (leert me in het moment te zijn) (4) (Yalom: catharsis)

ik ben opener geworden (3) (Yalom: catharsis)

Ik ben meer van mezelf gaan accepteren (Yalom: zelfbegrip)

ik heb zicht gekregen op waar ik nog aan wil werken (3) (Yalom : zelf begrip)

het geeft inzicht in mezelf (3) (Yalom: zelfbegrip)

het laat me nadenken over mezelf (2) ( Yalom: interpersoonlijk leren input)

leert op een andere manier over mezelf denken ( Yalom: interpersoonlijk leren input)

het bevestigt wie ik ben (2) (Yalom: existentiële factoren)  
het bevestigt me in mijn bestaan (Yalom: existentiële factoren:  
het laat me voelen dat ik leef (Yalom: existentiële factoren)  
voel mezelf meer waard (Yalom: zelfbegrip)  
ik voel erkenning en herkenning (2) (Yalom: groepscohesie)  
het versterkt me (Yalom: zelfbegrip)

ik houd minder star vast aan mijn eigen gedachten (Yalom: identificatie)

open gespreksvoering verrijkt het gesprek en het leven

### **In relatie tot anderen:**

je praat over dingen waar je het altijd over wilt hebben maar normaal niet met anderen over hebt (9)  
(Yalom: catharsis)

- daardoor zie ik in dat ze gewoon bij het leven horen (Yalom: universaliteit)
- die dingen zijn dus bespreekbaar maakt ze normaler (2) (Yalom: universaliteit)
- je hoeft het niet alleen te doen maar kan het delen (5) (Yalom: groepscohesie)
- door het uit te spreken wordt het echt (i.p.v. er alleen over na te denken) (2) (Yalom: catharsis)
- door het erover te hebben kom ik niet in dezelfde valkuilen terecht (Yalom: zelfbegrip)
- geeft een extra dimensie aan mijn leven
- dit helpt me in mijn herstel

ik maak contact / verbinding met anderen (10) (Yalom: groepscohesie)

het geeft me inzicht in anderen (3) (Yalom: interpersoonlijk leren output)

de groep is *closer* geworden (Yalom: groepscohesie)

herkenning van anderen geeft me de moed om door te gaan met mijn eigen strubbelingen 2 (yalom:  
installatie van hoop)

ik krijg liefde en vertrouwen van de anderen (Yalom: groepscohesie)

het gevoel dat ik niet de enige ben / voel me gesteund (3) (Yalom: groepscohesie / universaliteit)

ik kan anderen helpen door mijn verhaal te delen (4) (Yalom: altruïsme)

hoort verschillende verhalen is verhelderend (geeft een ander / completer beeld van anderen)

(Yalom: groepscohesie) (10)

de verhalen van de anderen inspireren me (Yalom: installatie van hoop)

doordat de ander het deelt ga ik het ook bij mezelf voelen / herkennen (3) (Yalom: catharsis)

je kan spreken zonder anderen te hoeven te overtuigen, daardoor kom ik meer aan mezelf toe  
(Yalom: zelfbegrip)

Meta (gespreksleider) is voor mij een inspiratiebron

**Minpunten:**

het is vermoeiend

ik neem de verhalen van de anderen mee, dat is zwaar, veel om te verteren

het laat zien hoe inhoudsloos de rest(andere gesprekken) is

## BIJLAGE 4

### UITKOMSTEN SCHRIJFTELIJKE VRAGENLIJST

Overzicht van de formulieren ingevuld na afloop van elke bijeenkomst

#### **Vraag 1: Kwam het thema duidelijk naar voren in de bijeenkomst?**

##### **1. Waar we zijn, waar we naar toe gaan**

- ja en iedereen kon verwoorden waar hij of zij staat
- ja
- doordat iedereen iets persoonlijks deelde en we elkaar de ruimte gaven en doorvroegen werd goed duidelijk waar we allemaal staan in ons leven. Er was voldoende ruimte voor iedereen
- ja, en iedereen had zijn / haar eigen verhaal
- ja
- ja!

##### **2. Van ultiem belang**

- ja
- naar verloop van tijd werd het steeds duidelijker
- ja
- ja, Meta heeft duidelijk kunnen uitleggen in welke hoek wij het moesten zoeken
- ja zeker
- ja

##### **3. De natuur die wij zijn**

- Ja
- ja
- Ja, Meta legt het goed uit
- nee, want het is zo een breed en abstract thema dat je er meerdere kanten mee op kan, duidelijkheid is niet direct mogelijk
- ja
- het thema was meer heeft het leven een doel, heeft het leven voor mij een diepere betekenis.
- ja

#### **4. De mens**

- het was voor mij duidelijk door het verhaal en de uitleg
- ja, is lijden een onderdeel van het leven en is je leven bepaald, lijden hoort bij het leven, groei proces, je leven is bepaald maar je hebt daarin ook vrije keuze.
- Ja
- ja

#### **5. Het is zoals het is**

- Ja
- ja er waren genoeg voorbeelden om het thema duidelijk te maken. Het verhaal van meta was een goede ingang
- het verhaal en de uitleg hielpen om snel het thema te verduidelijken
- ja
- hele goede bijeenkomst, kleine groep perfect, luisteren naar elkaar zodat iedereen zijn verhaal prettig kan vertellen, Meta leid het thema goed in stelt zo nu en dan een vraag en dat is goed helpend

#### **6. Luchtigheid**

- Ja
- ja
- ja
- n.a.v. Verhaaltje meer dan de muziek ik voel wel wat bij de muziek maar meer bij het verhaal

#### **7. Gebroken gemeenschap**

- niet meteen, pas na een paar mensen die deelden
- ja
- ja

#### **8. De toekomst?**

- Ja
- ja
- ja
- ja
- ja



## **Vraag 2: Wat deed het spreken over thema met je?**

### **1. Waar we zijn, waar we naar toe gaan**

- deze eerste bijeenkomst heeft mij heel goed gedaan waar ieder open zijn verhaal deed gaf mij de ruimte dit ook te doen (gevoel van vrijheid)
- ik besepte hoeveel ik gegroeid ben in mijn eigen proces
- goed gevoel dat we konden delen, nieuwe inzichten verkregen
- doordat het een actueel thema is bij mijzelf kan ik dicht bij mijzelf blijven en goed verwoorden wat het voor mij inhoud.
- er komen veel gevoelens los
- vooral de tijd die we krijgen om even over het thema na te denken en dit op te schrijven vond ik prettig. Het was voor mijzelf ook verhelderend om d.m.v. van dit thema te kijken en er achter te komen waar ik sta.
- niets

### **2. Van ultiem belang**

- je zet weer eens alles op een rijtje, prioriteiten stellen
- inzicht, mooie verhalen van anderen, overeenkomsten
- nog best moeilijk een gevoelige ervaring in te brengen, maar ik doe het en dat geeft een goed gevoel, open willen zijn is wat ik wil
- ik werd er blij van een beleefde het ultieme moment opnieuw
- rust in mijn denken
- ik kwam goed in mijn gevoel, ik kom weer tot de conclusie dat ik echt contact waardevol vind
- ik raak 'overvol' in mijn hoofd van het luisteren

### **3. De natuur die wij zijn**

- verhelderend
- mijn doelen in het leven blijven op deze manier helder
- het is vermoeiend, intensief en leerzaam
- delen met anderen is belangrijk
- niets bijzonders
- het zet tot nadenken, teven een thema waar ik op dit moment niet zo vrolijk van wordt het wekte onrust en irritatie op. Voelde mij overladen door de verhalen (te zwaar onderwerp) vooral toen ik jonger was heb ik hier veel over gepiekerd en er werd denk ik iets getriggerd uit die tijd. Ik was toen ook zeer ongelukkig en het denken over het waarom van het leven heeft mij toentertijd nog

somberder gemaakt.

#### **4. De mens**

- er was veel rust in de groep en ik voelde me prettig en vrij om te spreken
- het bekrachtigd mij in wie ik ben en wat ik uitdraag. Ik vind het een verdieping voor mezelf om deze dingen uit te spreken en het maakt mij krachtiger
- als het over god en geloof gaat vind ik het lastig omdat dit ook veel leed veroorzaakt. Moeilijk ook wel om weer los te laten. Als ik er te lang stil bij blijf staan word ik wat somber en onrustig
- dat het niet altijd meevalt om open over mezelf te zijn. Dat komt omdat het confronterend is, maar het zet mij wel tot na denken erover, praten laat mij voelen wat ik mis en dat ik het ook goed doe.

#### **5. Het is zoals het is**

- niets bijzonders
- spreken over het thema gaf mij inzichten, van mijn groepsgenoten heb ik waardevolle verhalen gehoord
- ik voelde me verbonden
- gaf nieuwe kennis
- het helpt me over mijn schaamte heen te komen

#### **6. Luchtigheid**

- te veel op dit moment
- het heeft mijn blik verruimd om te horen hoe anderen troost vinden
- het gaf me rust en kreeg begrip
- het riep veel gevoel op en dat was goed

#### **7. Gebroken gemeenschap**

- het raakte me
- denk na over hoe ga ik verder en ik doe het ook vooral goed
- het zorgde ervoor dat ik over een drempel kwam

#### **8. De toekomst?**

- zet me aan het denken
- (–)
- het gaf mij inzicht waar ik nu op dit moment sta

- op dit moment niets
- het deed me goed om te vertellen dat ik geen toekomstplannen en dat dat ook goed was (begrip)
- ik kreeg er inzichten van en durf te spreken wat voor mij belangrijk is en dat is mijn geloof

### **Vraag 3: Hoe relevant is dit thema in je leven (op dit moment)?**

#### **1. Waar we zijn, waar we naar toe gaan**

- onderwerp is voor mij heel actueel en levend
- dit thema is nog dagelijks van toepassing in mijn leven
- heel relevant want ik ben er ergens wel mee bezig van waar je nu staat, nieuwe inzichten verkregen.
- doordat het een actueel thema is bij mijzelf kan ik dicht bij mijzelf blijven en goed verwoorden wat het voor mij inhoud.
- heel relevant, stilstaan bij jezelf en 'ontdekken' wat je verwachtingen zijn
- heel relevant, volgens mij is het altijd relevant
- we zijn altijd ergens en gaan constant ergens heen in ons leven. Het is dus dagelijks relevant.

#### **2. Van ultiem belang**

- ik ben best vaak bezig met wat momenteel van belang is in mijn leven maar niet zoveel met wat geweest is
- het is 1 van de pilaren onder mijn huidige levensvisie
- actief aanwezig
- dit thema is voor mij van levensbelang
- het speelt zeker een rol in mijn leven maar ik sta er niet altijd zo bij stil en dat deed ik vandaag wel en dat is goed
- erg relevant omdat ik sinds twee jaar opa ben geworden en dat is ultiem geluk
- hoe beter het gaat, des te minder denk ik erover na

#### **3. De natuur die wij zijn**

- erg relevant houd verband met mijn geloof
- dit thema houdt mij dagelijks bezig, het is voor mij een richtlijn
- het houdt mij dagelijks / wekelijks bezig
- altijd belangrijk, meestal in moeilijke situaties
- elke dag relevant
- niet zo relevant

#### **4. De mens**

- de meeste thema's tot nu toe zijn relevant, zeker in het kader van herstel en zelfkennis
- dit thema is op dit moment relevant in mijn leven en ook in mijn verdere leven
- ja, vooral dat je als mens zelf keuzes kan maken. Maar dat er ook dingen zijn die ik niet kan veranderen.
- Zeker, omdat ik mij gelukkig heel veel vrijer voel in het leven

#### **5. Het is zoals het is**

- zeer relevant en actueel
- dit thema is zeker op dit moment relevant in mijn leven
- het is altijd relevant zoals de meeste thema's
- ik pas het vaak toe
- heel belangrijk thema om ook los te kunnen laten en te accepteren dat geweest is is geweest, het is verwerkt

#### **6. Luchtigheid**

- zeer relevant
- het is een dagelijkse bezigheid voor mij
- niet zo
- door de bijeenkomst realiseerde ik me dat het nog speelt

#### **7. Gebroken gemeenschap**

- ook dit thema is weer relevant
- actueel thema
- zeer actueel

#### **8. De toekomst?**

- ik ben er niet zo actief mee bezig met dit thema
- goed om mee af te sluiten en daar in het leven mee bezig te blijven
- dit thema komt niet meer dagelijks aan de orde maar speelt nog een grote rol
- niet actueel
- erg relevant om over deze dingen te horen, dit is een thema waar ik elke dag mee bezig ben

## **Vraag 4: Wat miste je bij de bespreking van dit thema?**

### **1. Waar we zijn, waar we naar toe gaan**

- niets
- niks, het was fijn de verhalen van anderen te horen, dit geeft mij moed en (h)erkenning
- eigenlijk niets, ieder had weer een eigen kant van het verhaal, breed thema
- het is fijn dat er niet teveel tijd was voor randzaken. Ik miste eigenlijk niets.
- niks
- maar mijn mening heb ik niks gemist
- niets gemist

### **2. Van uliem belang**

- niets
- niks
- niets gemist
- ik heb niets gemist
- pauze halverwege omdat het veel is en diep gaat
- niets
- even een korte pauze

### **3. De natuur die wij zijn**

- niets
- niets
- niets
- reflectie van de anderen (maar dat was niet de bedoeling)
- niets (pauze?)
- Ik vind het jammer dat er met regelmaat over het geloof gesproken wordt. Voor mij hoeft dat persoonlijk niet, ik mis de persoonlijke (eigen) kracht in de ervaring. Daarom neem ik er niet zoveel van mee.
- niets

### **4. De mens**

- ik had graag een kopie van het verhaal / gedicht gehad
- n.v.t.
- Wat humor

– niets, prettige bijeenkomst, kleine groep is prima

### **5. Verzoening: het is zoals het is**

– niets

– n.v.t.

– (-)

– niets

– (-)

### **6. Luchtigheid**

– niets

– n.v.t.

– Niets

– niets

### **7. Gebroken gemeenschap**

– dat het niet snel duidelijk was wat het onderwerp is

– niets

– niets

### **8 De toekomst?**

– (-)

– n.v.t.

– Niets

– niets

– n.v.t.

## BIJLAGE 5

### GEDICHTEN EN VERHALEN

#### **Bijeenkomst 1: Waar we zijn en waar we naar toe gaan.**

Asia- Alleen aan de rol (privé bezit Meta Top)

*Het leven ontrolt zich als een brede straatweg  
ver tussen groene bergen een prachtig fietstraject*

*de fietser hij trapt op beide pedalen en kijkt stil achterom  
het leven glijdt weg*

*op dagen van hels tumult, van Apocalyps en raketten  
vergun ik mijzelf soms een rit naar de hooimijt*

*ik luister naar het gras naar de zoete adem van  
en hopla maar weer de weg op zo ver de blik reikt*

*sneller steeds sneller en aan het eind bij de afslag van de rotonde  
wordt het pas een vurige pijl die hoog boven me hangt en in het zwarte heelal het land wijst waar ik  
zal komen*

*ik spurt vooruit, met beide handen los*

#### **Bijeenkomst 2: van ultiem belang**

Rutger Kopland – Een merel

(2008, in: *toen ik dit zag...*, Amsterdam : Uitgeverij G.A. van Oorschot )

*Een merel*

*Er is iets in de zang van een merel*

*het is voorjaar, je wordt wakker*

*je ligt te denken in de nacht het raam staat open*

*er is iets waarvan die vogel zingt en je denkt aan wat je moet opgeven  
er is iets in je dat leeg is en het stroomt vol  
met het zingen van de merel.*

### **Bijeenkomst 3: de natuur die wij zijn**

Bram Vermeulen – De steen

(1988, Album: Rode wijn)

*Ik heb een steen verlegd,  
in een rivier op aarde.  
Het water gaat er anders dan voorheen.  
De stroom van een rivier, hou je niet tegen  
het water vindt er altijd een weg omheen.  
Misschien eens gevuld, door sneeuw en regen,  
neemt de rivier m'n kiezel met zich mee.  
Om hem, dan glad, en rond gesleten,  
te laten rusten in de luwte van de zee.*

*Ik heb een steen verlegd,  
in een rivier op aarde.  
Nu weet ik dat ik nooit zal zijn vergeten.  
Ik leverde bewijs van mijn bestaan.  
Omdat, door het verleggen van die ene steen,  
de stroom nooit meer dezelfde weg zal gaan.*

*Ik heb een steen verlegd,  
in een rivier op aarde.  
Nu weet ik dat ik nooit zal zijn vergeten.  
Ik leverde bewijs van mijn bestaan.  
Omdat, door het verleggen van die ene steen,  
de stroom nooit meer dezelfde weg zal gaan.*



#### **Bijeenkomst 4: de mens**

Boeddhistisch verhaal (privé bezit Meta Top)

*Een man vind een cocon van een vlinder en neemt deze mee naar zijn huis op een dag verschijnt een kleine opening in de cocon de man kijkt een paar uur toe hoe de vlinder worstelt om zich door de kleine opening naar buiten te werken, het lijkt er op dat het proces niet langer meer voor uit gaat het ziet er naar uit dat de vlinder zover gekomen is als hij kan en niet meer verder komt, dus besluit de man de vlinder te helpen hij neemt een schaar en knipt de rest van de cocon open de vlinder kan zich nu vrij eenvoudig losmaken maar de vlinder heeft een gezwollen lichaam en verfrommelde vleugels de man verwacht dat de vlinder elk moment zijn vleugels zal uitslaan en zijn lichaam er mee ondersteunt maar dat gebeurt niet de vlinder besteed de rest van zijn leven aan rondkruipen met een gezwollen lichaam en verfrommelde vleugels de vlinder is nooit in staat om te vliegen wat de man in al zijn goedheid niet begreep was dat de krappe cocon en de worsteling die nodig was om door de opening te kruipen de manier was om de lichaamsvloeistof van de vlinder in de vleugels te pompen zodat het kon vliegen als het de vrijheid had bereikt uit de cocon soms zijn worstelingen exact wat we nodig hebben in het levens als we onszelf toe zouden staan zonder obstakels door het leven te gaan zouden we invalide zijn we zouden nooit zo sterk worden als dat we kunnen zijn, we zouden nooit kunnen vliegen.*

#### **Bijeenkomst 5: het is zoals het is**

Parabel van de verloren zoon

(versie uit: Anbeek en De Jong, 2013, p.133)

*Als kind vond ik de gelijkenis van de verloren zoon uit het Bijbelboek Lucas fascinerend. De jongste zoon die zijn erfenis opeist en de wijde wereld intrekt leek me niet erg sympathiek. Dat kwam door de manier waarop het verhaal op school verteld werd. De vader ziet direct dat zijn zoon een onverstandige keuze maakt, maar laat hem toch gaan. De jongen, die geld genoeg heeft, feest erop los met zijn vele vrienden. Als zijn geld op is, zijn die vrienden nergens meer te bekennen. Eenzaam zwerft hij rond op zoek naar werk. Hij komt tussen de varkens in de modder terecht, hunkerend naar de resten van het varkensvoer. Dit is geen leven, o heeft hij het niet gewild! De zoon besluit naar huis te gaan. Daar heeft de vader elke dag op de uitkijk gestaan, met zijn hand boven zijn ogen, turend. Al vanuit de verte ziet hij zijn zoon aankomen. De jongen knielt voor zijn vader en begint zich te verontschuldigen. De vader wil het niet eens horen, zo blij is hij een mooie mantel, een ring, sandalen en een feestmaal, dat is nu belangrijk. De andere zoon, die altijd trouw het land bewerkt heeft, hoort de muziek en het gedans als hij na zijn werk thuiskomt. En hij wordt woedend. De jongste zoon is*

terug, zijn vader eindelijk weer gelukkig! Zelf heeft hij nog nooit een geitenbokje gekregen om met zijn vrienden feest te vieren. De meester uit mijn klas legde uit dat de oudste zoon verkeerd reageerde. Maar zelf kon ik zijn kleinzielige jaloezie maar al te goed voorstellen. Ik zou ook een hekel hebben aan zo'n broertje naar wie alle liefde van de vader uitgaat.

## **Bijeenkomst 6: luchtigheid**

Muziek: *Duos and Trios II*, George Friderich Händel.

Verhaal:

De eekhoorn en de mier - Toon Tellgen

(2011, *Misschien wisten zij alles*. Amsterdam : Querido)

*Toen de eekhoorn op een ochtend wakker werd lag er een brief voor zijn deur:*

*“Beste eekhoorn, ik ben ziek. Mier.”*

*De eekhoorn kamde zijn haar, waste zijn oren en holde naar buiten, de beuk af, het bos door naar het huis van de mier.*

*De mier lag op zijn bed, onder een zwarte deken met een kussen onder zijn hoofd, en keek ernstig naar het plafond.*

*“Heb je mijn brief ontvangen?” vroeg hij, toen de eekhoorn binnenkwam.*

*“Ja,” zei de eekhoorn,*

*“Ik ben ziek”, zei de mier.*

*De eekhoorn zweeg en knikte.*

*De mier draaide zich op zijn zij, met zijn rug naar de kamer.*

*Het was een mooie dag. Zonlicht stroomde de kamer is.*

*“Waar ben je ziek?”, vroeg de eekhoorn.*

*“Overal”, zei de mier. Hij keek naar de muur.*

*“Is het ernstig?” “Nogal”, zei de mier, “ik mankeer iets”. Hij draaide zijn hoofd weer naar de kamer toe. “Daarom heb ik je geschreven”.*

*“O,” zei de eekhoorn. Hij wist niet goed wat hij moest zeggen. En hij wist ook niet wat ziek zijn was, of iets mankeren.*

*“Zal ik iets doen?” vroeg hij.*

*“Nou...” zei de mier, “je zou iets kunnen zeggen om mij beter te maken”.*

*“Wat dan?”*

*“Je zou kunnen zeggen dat ik dapper ben.”*

*“Ben je dat dan?”*

*De mier zweeg even en antwoordde dan: “Nou... een beetje dapper ben ik wel. Maar ik bedoel dat jij het moet zeggen.”*

*“Je bent dapper,” zei de eekhoorn.*

*“Ja...” zei de mier, “dat is wel goed... maar je moet het anders zeggen... ik weet niet hoe ik dat moet uitleggen...”*

*Hij keek daarbij heel ongelukkig en ziek.*

*Toen zei de eekhoorn uit de grond van zijn hart: “Je bent dapper mier, heel heel dapper”.*

*“Ach...” zei de mier en hij glimlachte bescheiden onder zijn deken op het bed in de hoek van de kamer, “dat valt wel mee...”*

*De eekhoorn zweeg en ging op een krukje naast de mier zitten.*

*Af en toe vroeg de mier hem even zijn hoofd te schudden van verbazing en nog eens te zeggen dat hij, de mier, heel dapper was.*

*Verder vroeg hij hem om suikerkorrels te raspen, honingraten te maken en room te stampen en alles op een bord te scheppen en naast zijn bed op de grond te zetten.*

*Zo ging de dag voorbij.*

*Aan het eind van de middag zie de mier: “Ik voel me al een stuk beter.”*

*De eekhoorn keek hem opgetogen aan en raspte nog wat suikerkorrels en mengde die met de zoete gelei. Daar aten zij samen van.*

*Daarna ging de eekhoorn naar huis. Peinzend liep hij door het schemerige bos en dacht erover na hoe het zou voelen als je iets mankeerde. Maar hij kon zich dat niet voorstellen*

*En vol bewondering voor de mier klom hij de beuk in, naar boven, naar zijn huis.”*

## **Bijeenkomst 7: gebroken gemeenschap**

W. Szymborska - Enkele woorden over de ziel

(2003, *Het moment*, Amsterdam : Meulenhoff)

*Een ziel heb je zo nu en dan.*

*Niemand heeft haar ononderbroken  
en voor altijd.*

*Dagen en dagen,*

*jaren en jaren*

*kunnen zonder haar voorbij gaan.*

*Soms verwijlt ze alleen in het vuur  
en de vrees van de kinderjaren  
wat langer bij ons.*

*Soms alleen in de verbazing  
dat we oud zijn.*

*Zelden staat ze ons bij  
tijdens slopende bezigheden  
als meubels verplaatsen  
en koffers tillen  
of een weg afleggen op knellende schoenen.*

*Bij het invullen van formulieren  
en het hakken van vlees  
heeft ze doorgaans vrij.*

*Aan een op de duizend gesprekken  
neemt ze deel,  
maar zelfs dat is niet zeker,  
want ze zwijgt liever.*

*Wanneer ons lichaam begint te lijden en lijden,  
verlaat ze stilletjes haar post.*

*Ze is kieskeurig:  
ze ziet ons liever niet in de massa,  
walgt van onze strijd om maar te winnen  
en van ons wapengekletter.*

*Vreugde en verdriet  
zijn voor haar geen twee verschillende gevoelens.  
Alleen als die twee zijn verbonden,  
is ze bij ons.*

*We kunnen op haar rekenen  
wanneer we nergens zeker van zijn,  
maar alles willen weten.*

*Wat materiële zaken betreft  
houdt ze van klokken met een slinger  
en van spiegels, die vlijtig hun werk doen,  
ook wanneer niemand kijkt.*

*Ze vertelt niet waar ze vandaan komt  
en wanneer ze weer van ons verdwijnt,  
maar lijkt zulke vragen beslist te verwachten.*

*Het ziet er naar uit  
dat net als wij haar  
zij ons ook  
ergens voor nodig heeft.*

### **Bijeenkomst 8: toekomst?**

Toon Tellegen – Afgelopen zijn

(2005, *Bijna iedereen kon omvallen*. Amsterdam : Querido)

*'Denk je dat wij ooit afgelopen zijn, eekhoorn?'* vroeg de mier op een keer.

*De eekhoorn keek hem verbaasd aan.*

*'Nou, zoals een feest afgelopen is,'* zei de mier. *'Of een reis.'*

*De eekhoorn kon zich dat niet voorstellen.*

*Maar de mier keek uit het raam naar de verte tussen de bomen en zei: 'Ik weet het niet, ik weet het niet ...'*

*Er verschenen rimpels in zijn voorhoofd. 'Maar hoe zouden we dan moeten aflopen?'* vroeg de eekhoorn.

*Dat wist de mier niet.*

*'Als een feest is afgelopen gaat iedereen naar huis,'* zei de eekhoorn.

*'En als een reis is afgelopen wrijf je in je handen en kijk je of er nog een potje honing in je kast staat.*

*Maar als wij zijn afgelopen ...'*

*De mier zweeg. Hij maakte een raar geluid met zijn voelsprietten.*

*'Wat is dat voor een geluid?' vroeg de eekhoorn.*

*'Knakken,' zei de mier. Daarna bleef het lange tijd stil.*

*De mier stond op en begon, met zijn handen op zijn rug, door de kamer heen en weer te lopen. 'Denk je erover na?' vroeg de eekhoorn.*

*'Ja,' zei de mier.*

*'Weet je het al?'*

*'Nee.'*

*De mier ging tenslotte weer zitten.*

*'Ik weet het niet,' zei hij. 'Ik weet vrijwel alles, dat weet je, eekhoorn ...'*

*De eekhoorn knikte. 'Wat ik niet weet,' ging de mier verder, 'mag geen naam hebben. Maar of wij ooit aflopen ...'*

*Hij schudde zijn hoofd.*

*De eekhoorn schonk nog een kopje thee in. De mier nam een onzeker slokje.'*