

# Zingeving

**Elkaar zien, elkaar horen  
in ècht luisteren,  
zonder tussen te komen,  
zonder te oordelen,  
zonder zelfs maar te willen  
reageren....**

**er gewoon maar zijn voor de ander,  
wetende dat op dat moment  
de ander de enige is die telt,  
de enige is die bestaat  
in de oneindige mogelijkheden  
van keuze en zingeving.**

**Ik luister naar je,  
ik zie je, ik hoor je,  
hoe je ook bent op dit moment;  
ik zit naast je en hoor  
je lachen, je huilen,  
je extase en je wanhoop,  
en ik wil dat je weet:  
we zitten samen op de bank,  
je bent niet alleen.**

**Nico Aartsen**

# **Inleiding bij zingeving**

**Herstelwerkplaats Schagen, 10-07-2019**

## **DOEL**

Het doel van de bijeenkomsten met het thema zingeving is om de deelnemers inzicht te geven in hun eigen herstelproces en de rol die zingeving kan spelen bij herstelbevordering. Deelnemers die de bijeenkomsten gevolgd hebben, hebben ervaren en geleerd dat er meerdere invalshoeken zijn die kunnen leiden tot een zinvoller leven, en hoe ze zelf het heft in eigen hand kunnen nemen om perspectief te vinden en behouden.

## **Doelgroep**

De bijeenkomsten zijn met name bedoeld voor mensen met een psychische kwetsbaarheid, die als gevolg daarvan maatschappelijk, sociaal of relationeel zijn vastgelopen, en die daardoor perspectief hebben verloren, en die op zoek zijn naar (her)nieuw(d)e zingeving.

## **Opzet van de Groep Zingeving**

De Groep Zingeving is een vast onderdeel van het basisprogramma en heeft als zodanig geen vaste einddatum; het is dus een doorlopend programma. Iedere bijeenkomst duurt twee uur, met een pauze van tien minuten na het eerste uur. De bijeenkomsten worden geleid door twee ervaringsdeskundigen van de herstelwerkplaats (HWP) in Schagen. Ter ondersteuning en inspiratie wordt samengewerkt met de geestelijk begeleider van deze HWP, Mark van de Giessen. Deze is beschikbaar voor advies, ondersteuning en als vraagbaak.

## **Thema's**

Iedere week wordt er gewerkt met een ander thema, en met werkvormen die daar op aan zijn gepast, denk aan o.a. gespreksstarterskaarten met het thema zingeving. De deelnemers worden uitgenodigd om per thema zelf iets in te brengen wat voor hun bij het thema past. Dit kan een gedicht zijn, een muziekstuk, een knipsel, een afbeelding of welke andere vorm dan ook die passend is. Ook is het mogelijk dat de deelnemers zelf thema's inbrengen.

De thema's zijn (voor alsnog en voor uitbreiding vatbaar):

- Acceptatie
- Hoop
- Vergeving
- Gelukkig zijn
- Rouw
- Vertrouwen
- Liefde
- Steun
- Verbondenheid/verbinding
- Hulp vragen
- Machteloosheid
- Loslaten
- Vrijheid
- Tevredenheid

## **Eerste bijeenkomst: kennismaking en introductie**

De eerste bijeenkomst wordt gestart met:

- Een introductie door cursusleiders;
- Toelichting op cursusprogramma en werkwijze
- Onderlinge kennismaking en verwachting t.a.v. de cursus
- Huishoudelijke afspraken (o.a. overeenkomst)
- Zoals: afspraken over luisteren en feedback geven
- Wat versta je onder zingeving?;
- Delen van eigen ervaringen;

## **Aangaande groepsafspraken**

Bij de eerste bijeenkomst wordt geïnventariseerd welke groepsafspraken de deelnemers willen. Denk hierbij aan gedragsregels, zoals:

Wat in de groep gezegd wordt, blijft binnen de groep;

- Afspraken over luisteren en feedback geven;
- We zijn respectvol naar elkaar, we helpen elkaar;
- Iedereen mag zichzelf zijn, elkaar uit laten praten;
- Mobiele telefoon uit, of:
- “Ik draag deze week bij door.... (goed voor mezelf te zorgen”).

De groepsafspraken worden genoteerd op een flipover, die iedere bijeenkomst zichtbaar zijn. Per bijeenkomst wordt gevraagd of de afspraken nog actueel zijn of dat er dingen bij of af moeten.

## **Aan- en afmelding**

Deelnemers kunnen op ieder moment toetreden tot de groep of deze verlaten.

Geïnteresseerden dienen zich bij voorkeur van tevoren bij de cursusleiders te melden voor een heel korte intake-kennismaking, al dan niet telefonisch, ook omdat het goed is om van tevoren te horen wie de deelnemer is en welke behoefte en verwachtingen deze heeft.

## **Wat wordt van de deelnemers verwacht**

In de cursus wordt er veel gesproken over eigen ervaringen aan de hand van de thema's. De uitwisseling tussen de deelnemers is essentieel. Het gaat om het leren van elkaar. Door deze uitwisseling krijgt de deelnemer beter zicht op zijn eigen herstelproces en de rol van zingeving daarin. Belangrijk is dan ook dat alle cursisten hun eigen ervaringen in kunnen brengen en naar anderen luisteren. Dit houdt in dat men zich veilig moeten voelen om eigen ervaringen te kunnen vertellen.

## **Afronding en thuisopdrachten**

- Aan groepsbijeenkomst; vragen hoe groepsleden er bij zitten; Hebben ze suggesties?
- Ga met het opgegeven thema aan de slag op een manier die bij je past. Dit kan bijv. een gedicht zijn, een lied, spreuk of andere uitingsvorm;
- De groepsleden krijgen een thuisopdracht;
- Deze zal aan het begin van de volgende bijeenkomst worden behandeld.