



Begeleide intervisie levensvragen en ouderen Instructieboek voor deelnemers

“Aandacht voor levensvragen hoort bij een goede kwaliteit van welzijn en zorg voor ouderen”

Auteur(s) Wout Huizing, Reliëf met medewerking van Christien Begemann (Vilans), Martje Ruiter (Zonnehuisgroep Noord) en Henry Dorgelo (Zorgcombinatie Zwolle e.o.)

Datum augustus 2009

Expertisenetwerk Levensvragen en Ouderen

Aandacht voor levensvragen hoort bij een goede kwaliteit van welzijn en zorg voor ouderen

Het Expertisenetwerk Levensvragen en Ouderen is een samenwerking van ActiZ, Agora, MOgroep, PCOB en Unie KBO, PThU, Reliëf, Vereniging Het Zonnehuis en Vilans.

De activiteiten van het Expertisenetwerk worden mede mogelijk gemaakt door: Brentano, de gezamenlijke religieuzen in Nederland via de commissie PIN, Ministerie van VWS, Ouderenfonds, Porticus, R.C. Maagdenhuis, RCOAK, Skanfonds, Sluyterman van Loo, Vereniging Het Zonnehuis en VSBfonds.

Kijk voor meer informatie op www.netwerklevensvragen.nl.

COLOFON

Auteur(s): Wout Huizing (Reliëf) met medewerking van Christien Begemann (Vilans), Martje Ruiter (Zonnehuisgroep Noord) en Henry Dorgelo (Zorgcombinatie Zwolle e.o.)

Datum: augustus 2009

© Vilans, kenniscentrum voor langdurige zorg en ondersteuning



Inhoudsopgave

1. Inleiding: intervisie rondom levensvragen	3
2. Programma intervisiebijeenkomsten.....	6
3. Instructie werkinbreng casus.....	7
4. Ken jezelf!!!.....	8
5. Aandachtspunten in reflectieverslag.....	10

Dit instructieboek hoort bij het *Werkboek voor begeleiders*.

1 Inleiding: intervisie rondom levensvragen

Je doet mee aan een intervisiegroep over levensvragen van ouderen.

Misschien heb je al eerder ervaring opgedaan met (vormen van) intervisie. Misschien heb je geen idee wat het inhoudt.

Daarom een paar opmerkingen om je hierover te informeren.

Je komt bij elkaar als groep van maximaal acht deelnemers. De geestelijk verzorger leidt de bijeenkomst, die ongeveer 2 ½ uur duurt

In het eerste deel van de bespreking sta je stil bij een thema dat direct samenhangt met het stellen van levensvragen door ouderen. Je kijkt hoe dit thema verband houdt met je eigen (werk)ervaringen.

Het tweede deel bespreekt concrete werkinbreng, waardoor (hopelijk) duidelijk wordt waarom het belangrijk is om binnen je werk hieraan aandacht te geven.

De stappen die je tijdens de bespreking van een casus doet zijn in hoofdlijn:

Stap 1 **probleeminventarisatie**

Een deelnemer brengt een actueel werkprobleem (casus) in, vertelt zo concreet mogelijk over de opgedane ervaring en geeft de eigen leervraag aan.

Stap 2 **analyse**

De deelnemers verkennen en analyseren de casus door het stellen van open en informatieve vragen. In deze fase worden nog geen adviezen gegeven.

Stap 3 **bewustwording**

De inbrenger kan de casus in de **ik-vorm** formuleren.

Stap 4 **advisering**

De deelnemers geven adviezen.

Het werkprobleem kan nu op groepsniveau besproken worden.

Stap 5 **evaluatie**

Wat heeft de inbrenger geleerd?

Welke adviezen zijn praktisch toepasbaar? Wat stoort je? Wat steunt je?

Wat heeft deze bespreking voor de groep opgeleverd?

Ook worden er afspraken gemaakt voor een volgende bijeenkomst en gecheckt of degene die heeft aangegeven de volgende keer een casus voor te leggen, dit inderdaad kan doen.

Als collega's denk je dus samen na over een concrete situatie uit je werk en je geeft elkaar feedback en tips. Niemand weet hoe 'het' moet of wat het 'juiste antwoord' is. Je kijkt samen hoe jij je werk doet in die situatie en zoekt samen naar mogelijkheden hoe je wellicht ook anders hiermee kunt omgaan, omdat het een situatie is waar je voor jezelf vragen bij stelt. Het spreekt vanzelf dat alleen in een sfeer van vertrouwen zo'n gesprek goed kan worden gevoerd. Het gaat niet 'naar buiten'. Er wordt wel van je gevraagd om open te zijn over wat jou bezighoudt en wat je moeilijk vindt. Bedenk dat er geen beoordeling aan de orde is over jouw functioneren.

Daarom zit er ook geen leidinggevende bij. De geestelijk verzorger begeleidt de gesprekken. Dat is vooral ook vanwege de inhoud van de thema's die tijdens deze intervisiereeks aan de orde worden gesteld. Deze thema's hebben te maken met levensvragen van ouderen. Het gaat om jouw reageren en om te ontdekken hoe levensbeschouwing en zingeving een rol spelen in de zorg aan ouderen. Dat is doorgaans het 'terrein' en specialisme van de geestelijk verzorger.

Reflectie

Belangrijk is om na iedere bijeenkomst kort voor jezelf stil te staan bij wat je eraan hebt gehad, waar je eventueel nog vragen over hebt of op terug wil komen. Wanneer je dit naar de begeleider mailt, kan zij of hij daar rekening mee houden en heb je zelf invloed op hoe de intervisie verloopt.

Levensvragen

Levensvragen zijn vragen waarbij je zoekt naar de betekenis van wat er gebeurt, bij wat je ervaart, wat je ziet. De vragen zijn soms ook noodkreten of uitingen van zorg of van vreugde.

Levensvragen zoeken antwoorden. Wie antwoorden formuleert geeft zin aan het leven.

Zin zoeken in je leven kan te maken hebben met:

1. Ik heb er zin in : levenslust, leuk om te doen (of juist niet). En als je geen zin hebt, maak je maar zin...?
2. Het heeft zin dat : de dingen die je doet hebben betekenis of zijn noodzakelijk. Het werk moet worden gedaan, de baby moet worden verschoond, cliënten moeten zorg ontvangen.
3. Ik geef zin aan: wat je doet heeft een bedoeling, een doel. Je hoopt iets te bereiken.

Zin hebben in, zin vinden in en zin kunnen geven aan, staan in wisselwerking met elkaar. Soms heb je weinig puf in je werk, maar omdat je weet dat de ander je nodig heeft, ga je toch.

Zin zit vaak in gewone dingen. De ervaring van zin klinkt vaak door in zinnnetjes als:

- ik ben blij met mijn kinderen;
- wat is het fijn om weer te kunnen staan...
- we zijn bijna 40 jaar getrouwd en houden nog steeds van elkaar;
- mijn hond is mijn beste vriend en is altijd blij als ik thuis kom;
- als ik mijn geloof niet had...
- iemand gaat stralen wanneer hij een goede bekende ziet, en zegt alleen maar 'héé'!

Voor de ervaring van zinloosheid geldt hetzelfde:

- zonder mijn vrouw betekent het leven niets meer voor me;
- als ik naar dat verpleeghuis moet, ga ik net zo lief dood;
- ik zie het werkelijk niet meer zitten; houdt het dan nooit op?
- mijn kinderen komen niet meer....waarvoor leef ik eigenlijk nog?
- non-verbaal: iemand zit wezenloos voor zich uit te staren

Met zingeving wordt bedoeld het proces waarin ieder mens, in wisselwerking met zijn omgeving, betekenis geeft aan zijn of haar leven.

Bij het ouder worden

Bij het ouder worden, worden levensvragen met name bepaald door de

- ervaringen die zijn opgedaan in het verleden (Waar kom ik vandaan? Aandacht voor het levensverhaal),
- de vraag hoe inhoud te geven aan het leven in het heden als er vaak minder (lichamelijke en geestelijke) mogelijkheden zijn dan je zou willen (waarom ben ik hier nog? Omgaan met afhankelijkheid in situaties van zorg)



- het besef dat er steeds minder toekomst is (ouderen 'staan in het einde' en gaan daar verschillend mee om: aanvaardend, negerend, op de vlucht, vijandig)
- de vraag wat (nog) de moeite waard is om voor te leven (zelfbeeld, visie op zin van het leven, welke betekenis je hebt voor je eventuele kinderen en (achter)kleinkinderen)
- de balans die je opmaakt als je terugkijkt op het leven (waarop kan ik trots zijn, wat was verdrietig en moeilijk? Wat is gelukt en wat niet? Heb ik idealen waar kunnen maken?)

Deze levensvragen worden bij het ouder worden steeds sterker gekleurd door vragen die gaan over het omgaan met lijden, verlies van mogelijkheden, dood en schuld.

Zin in zorg

Wie zorgt voor een ander doet dat vanuit een bepaalde kijk op situaties. Het is belangrijk je hiervan bewust te zijn, omdat deze 'kijk' jouw handelen stuurt en je reacties kleurt.

Vind je het 'zinnig' werk dat je doet? Waarom eigenlijk? Vanuit welke waarden geef je inhoud aan je dagelijkse werk? Waarom heb je gekozen voor dit werk? Wat inspireert je en motiveert je om het vol te houden? Als je jezelf (een beetje) kent en je eigen, persoonlijke antwoorden hebt op deze vragen, zul je van daaruit bewust(er) inhoud geven aan het zorgen voor ouderen. Tegelijk kun je alleen goede zorg geven als je aansluit op de 'kijk' die de ander heeft. Daar zul je dus rekening mee moeten houden en op inspelen.

In de intervisie zullen beide kanten volop aandacht krijgen: je eigen 'kijk', de visie van collega's (die van de jouwe kan verschillen!) en aansluiten op de 'kijk' van de ander.



2 Programma intervisiebijeenkomsten

Acht thema's voor begeleide intervisie

DATUM

1. Aangenaam kennis te maken...!
(introductie en kennismaking)
2. Waarde(n)vol leven
(waarden en normen)
3. Wie ben je?
(levensverhaal en levensbalans)
4. Leven in relatie
(over de betekenis van relaties)
5. Een leven lijden
(over lijden en afhankelijkheid)
6. Dood-gewoon?
(over afscheid en verlies, dood en rouw)
7. Je zult er maar last van hebben....
(over schuld en schaamte)
8. Geen leven zonder rituelen
(over de betekenis van rituelen)

3 Instructie werkinbreng casus

Hieronder tref je de instructie aan voor de inbreng van een situatie (casus) uit je werk in de intervisie.

- a. om welke gebeurtenis gaat het? Noem de feiten.
- b. tijdens welk dagdeel en waar deed de situatie zich voor?
- c. wie waren er bij betrokken?
- d. wat heb je gedaan of niet gedaan?
- e. welke betekenis geef je aan deze situatie:
 - ☺?: wat *denk* je bij deze situatie, welke visie heb je op de ander en jezelf?
 - ♥?: welk *gevoel* heb je bij deze situatie? ☺☹☹
 - 👉?: wat moet je volgens jezelf *kunnen* in deze situatie?
- f. waarom kies je ervoor deze situatie te bespreken?
- g. op welke (leer)vraag zou je graag antwoord/ suggesties krijgen?
- h. wat zou je willen bereiken in vergelijkbare situaties?

4 Ken jezelf!!!

Een “testje” dat je als je dat leuk vindt kunt doen ter voorbereiding op de eerste bijeenkomst

Weet je van je zelf wat je heel belangrijk vindt om plezier in het leven te hebben?
Noem eens drie dingen.

1.....

2.....

3.....

Is vriendschap met anderen belangrijk voor je? Waarom wel / niet?

Wel belangrijk, want

.....

Niet zo belangrijk, want

.....

Hoe oud wil je eigenlijk worden? En wat wil je dan in de tijd die je nog hebt, vooral gaan doen of meemaken?

Ik wil jaar oud worden

Daarin hoop ik dat

.....

Vind je dat je voldoende aandacht hebt voor het milieu?

Ja, want ik

.....

Nee, voor mij niet zo belangrijk, want.....

.....

Heb je gauw een mening/ oordeel over de wijze waarop de meest betrokken naasten en familieleden met jouw cliënten omgaan? Wat vind je een goede manier? Wat verkeerd?

.....

Is er volgens jou leven na de dood?

Ja, omdat

Nee, omdat

Ben jij bang voor de dood?

Ja, omdat

Nee, omdat.....

5 Aandachtspunten in reflectieverslag

- Wat is voor mij belangrijk om vast te houden van de gehouden bijeenkomst?
- Wat heb ik geleerd over mezelf?
- Wat heb ik geleerd t.a.v. het centrale thema?
- Hoe kan in mijn werk aan het geleerde verder aandacht geven?
- Welke vragen houd ik nog?
- Wat valt me op t.a.v. het proces van de intervisie (groepsleden en reacties, gespreksleiding, voorwaarden e.d.)