

Groepstherapieprotocol

Samenvatting

In dit tweede deel wordt per bijeenkomst precies uitgelegd hoe de therapie verloopt. De tijdsaanduiding per onderdeel van elke bijeenkomst is indicatief. De bronnen van zingeving worden expliciet thematisch besproken: bijeenkomst 3 en 4 omvatten het levensverhaal, bijeenkomst 5 het omgaan met tegenslag, bijeenkomst 6 creëren, moed en verantwoordelijkheid en bijeenkomst 7 de ervaringen als bron van zingeving. In bijeenkomst 8 presenteren de deelnemers hun levenslessen aan elkaar en wordt de therapie afgerond.

2.1 Bijeenkomst 1. Kennismaken met elkaar en de therapie – 16

- 2.1.1 Inleiding – 16
- 2.1.2 Kennismaking met elkaar (15 min, afhankelijk van groepsgrootte) – 16
- 2.1.3 Korte uitleg over de therapie (10 min) – 17
- 2.1.4 Oefening 1. Zingeving definiëren (15 min) – 17
- 2.1.5 Uitleg over zingeving en de bronnen van zingeving (20 min) – 18
- 2.1.6 Oefening 2. Ervaringen met zingeving (35 min) – 20
- 2.1.7 Uitleg kanker en zingeving (10 min) – 20
- 2.1.8 Afsluitende oefening (10 min) – 20
- 2.1.9 Afsluiting (5 min) – 21

2.2 Bijeenkomst 2. Zingeving voor en na kanker – 21

- 2.2.1 Inleiding – 21
- 2.2.2 Rondvraag en huiswerk bespreken (10 min) – 22
- 2.2.3 Persoonlijke verhalen over kanker (90 min) – 22
- 2.2.4 Afsluitende oefening (10 min) – 22
- 2.2.5 Afsluiting (5 min) – 22
- 2.2.6 Korte loslaatmeditatie (5 min) – 23

2.3 Bijeenkomst 3. Het levensverhaal als bron van zingeving (deel 1): Wat u heeft gemaakt, tot wie u nu bent – 23

- 2.3.1 Inleiding – 23
- 2.3.2 Rondvraag en huiswerk bespreken (10 min) – 24
- 2.3.3 Uitleg: Levensverhaal en zingeving (I) (15 min) – 24
- 2.3.4 Oefening 1. Wie ben ik? (20 min) – 25
- 2.3.5 Nabespreking oefening 1 (60 min) – 25
- 2.3.6 Afsluitende oefening (10 min) – 26
- 2.3.7 Afsluiting (5 min) – 26

2.4 Bijeenkomst 4. Het levensverhaal als bron van zingeving (deel 2): Wat was uw eigen invloed? – 26

- 2.4.1 Inleiding – 26
- 2.4.2 Rondvraag (10 min) – 27
- 2.4.3 Uitleg: Levensverhaal en zingeving (II) (10 min) – 27
- 2.4.4 Huiswerk bespreken (85 min) – 28
- 2.4.5 Afsluitende oefening (10 min) – 28
- 2.4.6 Afsluiting (5 min) – 28

2.5 Bijeenkomst 5. Omgaan met tegenslag als bron van zingeving – 29

- 2.5.1 Inleiding – 29
- 2.5.2 Rondvraag en huiswerk bespreken (10 min) – 29
- 2.5.3 Uitleg: Omgaan met tegenslag als bron van zingeving (10 min) – 29
- 2.5.4 Oefening 1. Ervaren van grenzen (10 min) – 31
- 2.5.5 Nabespreken oefening (20 min) – 31
- 2.5.6 Discussie over de grootste beperkingen (20 min) – 31
- 2.5.7 Oefening 2. Naar de toekomst kijken (15 min) – 31
- 2.5.8 Oefening 2 nabespreken (20 min) – 32
- 2.5.9 Afsluitende oefening (10 min) – 32
- 2.5.10 Afsluiting (5 min) – 32

2.6 Bijeenkomst 6. Creëren, moed en verantwoordelijkheid als bron van zingeving – 33

- 2.6.1 Rondvraag en huiswerk bespreken (15 min) – 34
- 2.6.2 Uitleg: Creëren, moed en verantwoordelijkheid (10 min) – 34
- 2.6.3 Oefening 1. Moed (20 min) – 34
- 2.6.4 Nabespreken oefening (60 min) – 35
- 2.6.5 Afsluitende oefening (10 min) – 35
- 2.6.6 Afsluiting (5 min) – 35

2.7 Bijeenkomst 7. Ervaringen als bron van zingeving – 36

- 2.7.1 Rondvraag (10 min) – 36
- 2.7.2 Uitleg: Ervaring en zingeving (5 min) – 36
- 2.7.3 Huiswerk bespreken: verbondenheid door liefde, schoonheid en humor (30 min) – 36
- 2.7.4 Uitleg zinervaring (5 min) – 37
- 2.7.5 Oefening 1. Zinervaring (10 min) – 37
- 2.7.6 Nabespreken oefening 1 (45 min) – 37
- 2.7.7 Afsluitende oefening (10 min) – 37
- 2.7.8 Afsluiting (5 min) – 38

2.8 Bijeenkomst 8. Presentaties van levenslessen en afscheid – 38

- 2.8.1 Rondvraag (5 min) – 39
- 2.8.2 Uitleg (5 min) – 39
- 2.8.3 Presentaties van levenslessen (90 min) – 39
- 2.8.4 Evaluatie en Afsluiting (20 min) – 39

2.1 Bijeenkomst 1. Kennismaken met elkaar en de therapie

2.1.1 Inleiding

In deze bijeenkomst stelt iedereen zichzelf voor en worden ervaringen van de deelnemers besproken. Het is de bedoeling dat het voor de deelnemers duidelijk wordt wat de therapie inhoudt en dat ze kennismaken met de theorie over zingeving.

Doelen

Kennismaken met elkaar, uitleg over de therapie en uitleg over zingevingstheorie.

Agenda bijeenkomst 1

1. Kennismaking met elkaar (15 min)
2. Korte uitleg over de therapie (10 min)
3. Oefening 1. Zingeving definiëren (15 min)
4. Uitleg over zingeving en bronnen van zingeving (20 min)
5. Oefening 2. Ervaringen met zingeving (35 min)
6. Uitleg kanker en zingeving (10 min)
7. Afsluitende oefening (10 min)
8. Afsluiting (5 min)

2.1.2 Kennismaking met elkaar (15 min, afhankelijk van groepsgrootte)

De therapeut heet de deelnemers welkom en stelt zich voor.

Voorbeeld

“Welkom bij de eerste bijeenkomst van ‘Zingevinggerichte groepstherapie voor mensen met kanker’. Deze therapie is ontwikkeld in Amerika en is gebaseerd op het werk van Viktor Frankl, een psychiater die veel boeken geschreven heeft over het vinden en ervaren van zingeving. Er zullen in totaal acht wekelijkse bijeenkomsten zijn, waarin het zal gaan over zingeving, over hoe mensen zin- of betekenisgeving kunnen vinden en in het bijzonder hoe u dat doet als u de diagnose kanker heeft gehad. Woorden als zingeving en betekenisgeving klinken misschien vaag. Daarom zal geprobeerd worden door oefeningen en discussie de term een persoonlijke betekenis te geven.”

Voorstellen

De deelnemers worden uitgenodigd om zichzelf *kort* voor te stellen door het volgende over zichzelf te vertellen: naam, leeftijd, woonplaats, relatie/kinderen en type kanker.

■ Toelichting

Het kan lastig kan zijn om deelnemers te beperken in hun verhaal over kanker in een kennismakingsronde. Een uitgebreide voorstelronde, waarin veel aandacht is voor de ervaringen met kanker, volgt in bijeenkomst 2.

2.1.3 Korte uitleg over de therapie (10 min)

Doelen

Het doel van de groepstherapie is om deelnemers te helpen erachter te komen wat zingeving voor hen is en de deelnemers te ondersteunen bij het vasthouden van het gevoel van zingeving in een situatie waarin zij om moeten gaan met de gevolgen van kanker. Een ander doel is een beeld te krijgen van wat kanker met de deelnemer heeft gedaan, door te kijken naar identiteit en zelfbeeld van de deelnemer. Een vraag die aan de orde komt luidt: Heeft kanker u veranderd en hoe bent u dan precies veranderd? Deze groepstherapie is bedoeld als een gezamenlijke leerervaring.

Groepsregels en -richtlijnen

Het is heel belangrijk dat iedereen zich veilig kan voelen in deze groep. Daarom hanteren we een aantal regels over hoe we met elkaar omgaan in de groep. Informatie hierover staat in de Inleiding van het werkboek, evenals uitleg over het belang van huiswerk.

Logistiek

Zaken over locatie, catering en wat verder relevant is.

Het werkboek

De deelnemers verzamelen de oefeningen in hun werkboek. Alle oefeningen gaan over wat men geleerd heeft door de ervaring met kanker, met een groot woord 'levensles', maar ook over wat men geleerd heeft door andere levenservaringen. Waarom wordt er stilgestaan bij levenslessen? Door kanker leert men zichzelf vaak goed kennen, zowel de sterke als de kwetsbare kanten. In deze therapie wordt geprobeerd deze ervaringen te benutten door ze expliciet op te schrijven en te verzamelen. Er wordt stilgestaan bij de vraag wat de deelnemers in de toekomst met hun ervaringen willen gaan doen.

Overzicht van de bijeenkomsten

De therapeut geeft een kort overzicht van de bijeenkomsten (zie werkboek bijeenkomst 1).

2.1.4 Oefening 1. Zingeving definiëren (15 min)

Doel van deze oefening is om de term zingeving te laten aansluiten bij de terminologie en beleving van de deelnemers. De oefening wordt door de deelnemers individueel gemaakt en daarna groepsgewijs besproken.

Hierna volgt een zogeheten werkboekkader, met informatie uit het werkboek. Deekst tussen aanhalingstekens zou u letterlijk kunnen uitspreken.

Werkboek

Definitie van zingeving

Zingeving refereert aan momenten die het leven de moeite waard maken, wanneer je het gevoel hebt dat je ertoe doet, of het gevoel hebt dat je leeft. Dingen uit het verleden die, als je erop terugkijkt, nog steeds heel belangrijk voor je zijn.

Werkboek

"In deze training wordt er vaak gesproken over 'zingeving'. Deze term klinkt misschien wat vaag. Vaak gebruiken mensen andere woorden in plaats van zingeving. Welke term gebruikt u het liefst?"

Voorbeelden zijn: zingeving, zin, wat ik echt wil, intuïtief leven, levenskunst, flow, 'iets dat mijn ding is', 'als ik een klik voel', mijn diepste drijfveren, doelen, iets dat uw leven betekenis geeft, dat wat er toe doet, iets waar u voldoening uit haalt, etc.

- Bespreek de definitie van zingeving. Gebruik dit als een bruggetje naar de uitleg over zingeving.
- Suggestie: Vraag aan de deelnemers of ze het goed vinden dat het woord 'zingeving' gebruikt wordt in de training. Als zij hiermee instemmen, kunnen zij dat woord in hun hoofd iedere keer vervangen door hun eigen woord.

2.1.5 Uitleg over zingeving en de bronnen van zingeving (20 min)

Korte uitleg over zingeving in eigen woorden. Bespreek in elk geval de bronnen van zingeving en benoem dat daar nog vaker op teruggekomen zal worden. Ruimte voor reacties uit de groep.

Werkboek

Uitleg over zingeving

Deze zingevingstraining is gebaseerd op het werk van Viktor Frankl, een psychiater die Auschwitz overleefde en in het concentratiekamp geïnspireerd raakte door het idee dat het verlangen naar zingeving de belangrijkste drijfveer van mensen is. Hij geloofde dat elk leven tot op het laatst zinvol is, wat de omstandigheden ook zijn. Over veel zaken in het leven heeft men geen controle. Men heeft echter wel altijd controle over de houding die men kiest ten opzichte van tegenslagen. Hoe men ermee omgaat (zelfs in een concentratiekamp).

Er zijn volgens Frankl drie feiten waar iedereen vroeg of laat mee om moet gaan: schuld, lijden en dood. Aan de ene kant kunnen schuld, lijden en dood stressvol zijn en het leven zinloos laten lijken. Aan de andere kant kunnen ze bronnen van zingeving zijn. Zingeving kan stress en pijn helpen verlichten. Nietzsche schreef: *"He who has a why to live for can bear almost any how."* (Ned.: Wie een waarom heeft om voor te leven, kan bijna alles aan.) Hoewel iedereen vroeg of laat voor existentiële vraagstukken komt te staan, zijn de vraagstukken voor mensen die kanker hebben gehad vaak groter, zijn ze intenser en doen ze zich ook vaak eerder in het leven voor.

Enkele ideeën rond zingeving

Er bestaan veel verschillende termen voor zingeving (zie oefening 1).

- Zingeving is er van groot tot klein en alles daar tussenin. Zo kan iemand een studie als zin ervaren, een relatie, kinderen of carrière, maar ook het genieten van een terrasje of het kijken naar een vogeltje in het park.

- Er hoeft niet per se één grote zin van het leven te bestaan. Meestal vindt men een stuk zin op het ene gebied (bijv. studie, baan of relatie) en kan men tegelijkertijd zinloosheid ervaren op een ander gebied (bijv. pijn, moeheid, of verlies). Zingeving gaat er niet zozeer over of het leven in het algemeen een diepere, religieuze zin heeft. Zingeving gaat er meer over of iemand ervaart dat het leven voor hem of haar zinvol is. Religie kan voor sommige mensen wel belangrijk zijn voor het ervaren van zin.
- Het is altijd mogelijk om zin te ervaren, ook in hele moeilijke omstandigheden (Viktor Frankl). De situatie kan men soms niet veranderen, de houding ten aanzien van die situatie vaak wel.
- Zingeving ligt niet vast. Het ontwikkelt zich gedurende het hele leven.
- Zingeving is uniek voor iedereen. Een ander kan nooit voor iemand bepalen wat het leven zin geeft. Met elkaar uitwisselen wat zinvol zou kunnen zijn, kan je wel op nieuwe gedachten brengen.
- Zingeving kan het persoonlijke vlak overstijgen. Zingeving kan boven het hier en nu en de dagelijkse situatie uitstijgen. Zingeving kan gaan over zich verbonden voelen met iets groters dan zichzelf (de omgeving, de natuur, het oneindige, God, etc.)
- Zingeving gaat meer over het beleven en ervaren van zingeving, dan over theoretiseren. Zingeving ervaart je daarom niet per se door er veel over na te denken. Praten over zingeving is om die reden vaak ook lastig.
- Zingeving heeft veel te maken met bewustwording en ergens aandacht aan geven en is niet vanzelfsprekend. Aan de ene kant weet iedereen vaak intuïtief wat zinvol is, aan de andere kant lijkt het belangrijk om aandacht te besteden aan het vergroten van ontvankelijkheid en openheid om te voelen wat zinvol kan zijn, bijvoorbeeld door in de natuur te wandelen, te mediteren of met anderen te praten. Juist door bewustwording leer je zin te ervaren in een situatie die eerst zinloos leek.

Vier bronnen van zingeving

■ 1. Levensverhaal

Hiermee wordt bedoeld: wat u vanuit uw persoonlijke geschiedenis heeft meegekregen en hoe u daarmee bent omgegaan. Daarbij kijkt u naar hoe u deze ervaringen wilt gebruiken in de toekomst en wat u door wilt geven. Denk daarbij aan uw eigen levensverhaal, het verhaal van uw familie, ervaringen van vroeger die u gevormd hebben, dingen die u heeft bereikt in de loop van uw leven.

■ 2. Hoe men met moeilijke gebeurtenissen omgaat

Hiermee wordt bedoeld: het kiezen van een houding, wanneer u tegen beperkingen en moeilijkheden van het leven aanloopt. Van persoonlijke tegenslagen een overwinning maken. Boven moeilijke omstandigheden uitstijgen. Hoe u daarmee omgaat – uw houding – kan een bron van zingeving zijn. Voorbeelden zijn een opleiding afronden ondanks persoonlijke of fysieke tegenslag, rouw of verlies verwerken, naar een ouderavond gaan ondanks dat u zich fysiek beroerd voelt.

■ 3. Creëren, moed en verantwoordelijkheid

Hiermee wordt bedoeld: uw leven vormgeven, ook als het moeilijk wordt. Hierbij zijn moed, toewijding en verantwoordelijkheid essentieel. Denk hierbij aan werk, hobby, artistieke presentatie, vrijwilligerswerk, maatschappelijke betrokkenheid, etc.

■ ■ 4. Ervaringen

Hiermee wordt bedoeld: de ervaren verbondenheid met het leven door relaties (met uzelf en geliefden), schoonheid in natuur, kunst of humor. Bijvoorbeeld mooie ervaringen met familie of vrienden, zoals een avondje uit, met tuinieren, in contact met dieren, in een museum, bij het wandelen of door een mooie zonsondergang.

2.1.6 Oefening 2. Ervaringen met zingeving (35 min)

Doel van deze oefening is om de deelnemers bewust te maken van zingeving die er al is in hun leven. Zingeving ervaren hoeft niet moeilijk te zijn.

De oefening start met een korte gevoels- en meditatieoefening (zie voor suggesties ► par. 1.5), waarbij op het eind de opdracht wordt voorgelezen waar mensen kort bij stil kunnen staan. De oefening wordt afgerond. Daarna worden de deelnemers uitgenodigd om hun ervaringen op te schrijven en antwoord te geven op onderstaande vraag. De ervaringen worden vervolgens in de groep besproken.

Werkboek

Oefening 2. Ervaringen met zingeving

“Beschrijf een ervaring die u in de afgelopen weken heeft gehad, waarbij u het leven als zinvol ervoer. Dat kan ook iets heel kleins zijn. Bijvoorbeeld iets wat u heeft geholpen om een moeilijke dag door te komen.”

2.1.7 Uitleg kanker en zingeving (10 min)

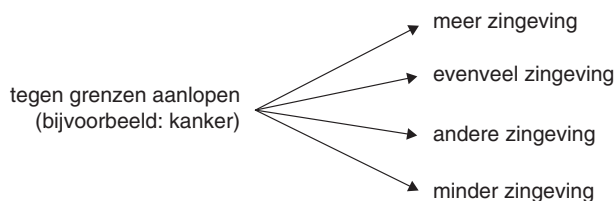
Werkboek

Uitleg: kanker en zingeving

Lijden of tegenslag heeft meerdere dimensies, denk aan fysieke pijn, emotioneel of spiritueel lijden. In een moeilijke periode kun je minder zingeving ervaren of de waarde van gebeurtenissen niet meer inzien. Je kunt echter ook zin halen uit omgaan met tegenslag. Door te putten uit de bronnen van zingeving kun je je houding ten opzichte van tegenslag onderzoeken en daarin zingeving vinden, behouden en vergroten. Zingeving kan verschuiven. De focus kan anders komen te liggen. Tegenslag hoeft niet alleen maar negatief of alleen maar positief te zijn, beide kanten kunnen naast elkaar bestaan. Zie  fig. 2.1.

2.1.8 Afsluitende oefening (10 min)

Doel van deze oefening is om de belangrijkste lessen van deze bijeenkomst op te schrijven, zodat die beter kunnen worden onthouden en in het werkboek makkelijk teruggelezen kunnen worden. De oefening wordt door de deelnemers individueel gemaakt en daarna noemt iedere deelnemer één van de drie lessen.



■ **Figuur 2.1** Tegen grenzen aanlopen

Werkboek

Afsluitende oefening

- “Wat zijn uw drie belangrijkste ervaringen tijdens deze bijeenkomst en wat neemt u mee van het thema van vandaag? Bijvoorbeeld: lessen, inzicht, verrassing, boodschap. U mag er drie (of meer) voor uzelf opschrijven.”

2.1.9 Afsluiting (5 min)

- Korte samenvatting en korte vooruitblik op volgende bijeenkomst.
- Het huiswerk voor bijeenkomst 2 wordt besproken.

Werkboek

Huiswerk

1. “Schrijf deze week enkele ervaringen op (bijvoorbeeld aan het eind van elke dag, voor het slapengaan), waarbij u het leven als zinvol ervoer. Dat kan iets heel kleins, maar ook iets heel krachtigs zijn. Bijvoorbeeld iets wat u heeft geholpen om een moeilijke dag door te komen. Probeer zo breed mogelijk te kijken en nieuwe zinvolle momenten op te schrijven.”
2. “Schrijf in circa tien zinnen op wat u belangrijk vindt dat de groep weet over uw persoonlijke ervaring met kanker. U kunt daarbij denken aan de soort kanker en wanneer u die heeft gekregen, maar ook aan hoe u daarmee bent omgegaan. Wat heeft u door de moeilijke perioden heen geholpen, bijvoorbeeld vrienden, hoop, doorzettingsvermogen, een arts die u goed ondersteunde, etc. Het gaat er niet om dat u volledig bent, maar dat u uw ervaring introduceert bij de rest van de groep. Veel onderdelen van uw ervaring met kanker zullen in andere bijeenkomsten aan bod komen. Tijdens de volgende bijeenkomst kunt u uw verhaal vertellen in circa 10 minuten.”

2.2 Bijeenkomst 2. Zingeving voor en na kanker

2.2.1 Inleiding

Deze bijeenkomst is gericht op het persoonlijke verhaal van de deelnemers ten aanzien van kanker. De vraag die centraal staat is: hoe bent u er doorheen gekomen?

Doel

Bekend raken met elkaars verhaal over kanker en de (verschillende) manier waarop iedereen ermee omgaat.

2

Agenda bijeenkomst 2

1. Rondvraag en huiswerk (10 min)
2. Persoonlijke verhalen over kanker (90 min)
3. Afsluitende oefening (10 min)
4. Afsluiting (5 min)
5. Korte loslaatmeditatie (5 min)

2.2.2 Rondvraag en huiswerk bespreken (10 min)

Korte rondvraag. Eventueel kan iedereen één voorbeeld van zingeving noemen (uit het huiswerk).

2.2.3 Persoonlijke verhalen over kanker (90 min)

Iedereen vertelt op zijn eigen manier over zijn of haar ervaring met kanker. De vraag die centraal staat is 'hoe bent u hier doorheen gekomen?'

2.2.4 Afsluitende oefening (10 min)

Doel van deze oefening is om de belangrijkste lessen van deze bijeenkomst op te schrijven, zodat die beter kunnen worden onthouden en later makkelijk teruggelezen kunnen worden. De oefening wordt door de deelnemers individueel gemaakt en daarna noemt iedere deelnemer een van de drie lessen.

Werkboek

Afsluitende oefening

- "Wat zijn de drie belangrijkste ervaringen die u van vandaag en van het thema meeneemt? Bijvoorbeeld: lessen, inzicht, verrassing, boodschap."

2.2.5 Afsluiting (5 min)

- Korte samenvatting en korte vooruitblik op volgende bijeenkomst.
- Het huiswerk voor bijeenkomst 3 wordt besproken.

Werkboek

Huiswerk

“Als u terugkijkt op uw leven en opvoeding, wat zijn dan de belangrijkste gebeurtenissen, herinneringen, relaties en gewoonten die het meest bepalend zijn geweest voor de persoon die u nu bent? Wat is bijvoorbeeld de oorsprong van uw naam? Probeer minstens vijf dingen op te schrijven.

U kunt voor deze oefening terugbladeren in oude fotoboeken of dagboeken of er met mensen van vroeger over praten (ouders, zus, broer, vrienden, etc.).” Ook kunt u een mooie herinnering uitschrijven, of foto’s of oude dagboekfragmenten opnemen in uw werkboek. Of u zou kunnen nadenken over een voorwerp dat symbool staat voor een belangrijke gebeurtenis of herinnering, dat u dan de vierde bijeenkomst kan ondersteunen bij uw verhaal vertellen.

NB Dit huiswerk wordt inhoudelijk pas besproken in bijeenkomst 4, die ook zal gaan over het levensverhaal als bron van zingeving.

2.2.6 Korte loslaatmeditatie (5 min)

Denk hierbij aan een ontspanningsoefening of aan een visualisatie. Zie ook de loslaatsuggesties in ► par. 1.5.

2.3 Bijeenkomst 3. Het levensverhaal als bron van zingeving (deel 1): Wat u heeft gemaakt, tot wie u nu bent

2.3.1 Inleiding

Deze bijeenkomst gaat over het belang en de invloed van het levensverhaal op de identiteit (zoals genetische erfenis, cultuur, familie, sociale context, etc.). Er wordt ook ingegaan op de vragen: Wie ben ik, en hoe heeft kanker dit beïnvloed?

Doel

Deelnemers richten hun aandacht op hun levensverhaal, op wie zij zijn (identiteit) en welke invloed kanker daarop (gehad) heeft.

Agenda bijeenkomst 3

1. Rondvraag en huiswerk (10 min)
2. Uitleg Levensverhaal en zingeving (I) (15 min)
3. Oefening 1. Wie ben ik? (20 min)
4. Nabespreking (60 min)
5. Afsluitende oefening (10 min)
6. Afsluiting (5 min)

2.3.2 Rondvraag en huiswerk bespreken (10 min)

Korte rondvraag. Bespreek het huiswerk niet inhoudelijk, maar vraag wel hoe het is gegaan. Licht toe dat het huiswerk van de vorige week tijdens de volgende bijeenkomst besproken zal worden.

Vandaag ligt de focus van het levensverhaal op de omstandigheden zelf en de volgende keer gaat het over wat men met deze omstandigheden heeft gedaan. Omdat die twee onderdelen nauw verbonden zijn, is ervoor gekozen het huiswerk voor bijeenkomst 3 en 4 pas in bijeenkomst 4 te bespreken.

2.3.3 Uitleg: Levensverhaal en zingeving (I) (15 min)

Doel: deelnemers kunnen vanuit verschillende perspectieven naar hun levensverhaal kijken. Herhaal de vier bronnen van zingeving en leg het thema van vandaag uit. Doe dat in eigen woorden.

Voorbeeld

Vandaag en volgende week staat het levensverhaal centraal. Dat is een van de mogelijke bronnen van zingeving. Deze bron raakt soms ondergesneeuwd wanneer mensen een heftige levenservaring hebben meegemaakt. Het kan dan soms lijken alsof het levensverhaal in tweeën gesplitst is: een leven voor en een leven na kanker. Het huiswerk voor vandaag gaat over zingeving die te maken heeft met de vastliggende feiten vanuit het verleden. Denk hierbij aan familie afkomst, geslacht, etniciteit, cultuur, sociale context, genen, etc. De ervaringen uit het verleden kunnen groot of klein zijn, zolang ze maar zinvol en waardevol zijn voor u als persoon.

Werkboek

Uitleg: Levensverhaal en zingeving (I)

Waarom is er in deze therapie aandacht voor het verleden?

- Als iemand een confronterende gebeurtenis in het leven meemaakt, zoals het krijgen van kanker, blik men vaak terug op het verleden. Daar kunnen dingen liggen waar u nu misschien nog iets mee wilt doen, of wellicht niet.
- Zingeving heeft sterk te maken met *wie u bent*: wat uw normen en waarden zijn, wat uw doelen zijn, wat belangrijk voor u is in het leven. Dit komt allemaal voort uit uw levensverhaal. Nadenken over uw levensverhaal, helpt u bij het reflecteren op dingen die betekenisvol voor u waren of waar u blij van werd. Ook kunt u zich op die manier bewuster worden van wat u tot nu toe zelf gedaan heeft en wat u nog zou willen doen.
- Het verleden bestaat uit positieve en negatieve ervaringen. Het lijkt belangrijk dit als geheel te accepteren. Zingeving gaat dus ook over hoe u heeft leren omgaan met tegenslag in uw leven. Die vaardigheid heeft u wellicht opnieuw moeten gebruiken of voor het eerst ontwikkelen toen u kanker kreeg. Het verleden kan daardoor een andere bron van zingeving zijn, namelijk 'omgaan met tegenslag als bron van zingeving (verdriet veranderen in overwinning)' (dit komt diepgaander aan de orde in bijeenkomst 5).
- In het verleden heeft u positieve en negatieve levenslessen geleerd. Welke zijn op de achtergrond geraakt of vergeten? Welke herinnert u zich opnieuw? Welke wilt u actief gaan gebruiken?
- Stilstaan bij vroeger kan allerlei gevoelens oproepen: blijdschap, verdriet, spijt hebben dat u niet alle mogelijkheden heeft gebruikt die u toen had, etc. Die gevoelens vertellen

u iets over wat zinvol/waardevol voor u is, en wat u mee kunt nemen als levensles/bron van zingeving in de toekomst.

- Het vertellen van uw levensverhaal verbindt u (opnieuw) met de mensen om u heen, en helpt u om die verbondenheid te voelen. Ook al zijn die belangrijke mensen er nu misschien fysiek niet meer. De herinnering en verbinding kan zinvol/waardevol voor u zijn.

2.3.4 Oefening 1. Wie ben ik? (20 min)

Doel van deze oefening is de aandacht te richten op wie u bent in de verschillende levenssituaties. Wie u bent, uw identiteit, is opgebouwd uit meerdere zinvolle elementen: elk antwoord op de vraag ‘wie ben ik?’ geeft iets zinvols aan. Bij die vraag wordt de rode draad in ieders leven meer zichtbaar en men kan zich bewust worden van de veranderingen.

De oefening start met de korte gevoels- en meditatieoefening uit ► par. 1.5.

- Ga zo gemakkelijk mogelijk zitten. Als u wilt, mag u uw ogen sluiten, maar u kunt ze ook openhouden, waardoor u wat voor u uit kunt staren.
- Probeer de steun van de stoel helemaal te voelen, rugleuning in uw rug, bovenbenen op de stoel. En uw voeten stevig op de grond. Een rechte houding, alert, hoofd rechtop en recht boven uw lichaam.
- Scan uw lichaam, van boven naar beneden, en laat spanning van uw spieren los: hoofd, nek, schouders, handen en armen, borst, buik, rug, billen, bovenbenen, onderbenen, voeten. Laat de spanning in de aarde zakken.
- Adem eens diep in en uit; bij het uitademen kunt u nog gemakkelijker de spierspanning in uw lichaam loslaten.
- Probeer eens vanuit uw hoofd af te zakken naar het niveau van ervaringen, zodat u zich beter kunt afstemmen op ervaringen. En stelt u zich dan ook open voor alle inzichten die naar boven kunnen komen.

Lees nu alleen vraag 1 voor uit het werkboek en laat de deelnemers hier voor zichzelf kort over nadenken. Nodig de deelnemers daarna uit om de oefening af te ronden en hun ervaringen in hun werkboek op te schrijven en antwoord te geven op zowel vraag 1 als op de vraag 2.

Werkboek

Oefening 1. Wie ben ik?

1. “Geef zo veel mogelijk (minstens vier) antwoorden op de vraag: Wie ben ik? Dit mag positief of negatief zijn. Het kan gaan over uw karakter, geloof, uiterlijk, dingen die u doet, etc. U kunt ook antwoord geven op de vraag: Wie ben ik *niet*?”
2. “Hoe heeft kanker uw antwoorden op de vorige vraag beïnvloed? Wat is er veranderd?”

2.3.5 Nabespreking oefening 1 (60 min)

Leg de nadruk op de bronnen van zingeving en op wat er veranderd is.

2.3.6 Afsluitende oefening (10 min)

Doel van deze oefening is om de belangrijkste lessen van deze bijeenkomst op te schrijven, zodat die beter kunnen worden onthouden en in het werkboek makkelijk teruggelezen kunnen worden.

Werkboek

Afsluitende oefening

1. Wat zijn de drie belangrijkste ervaringen die u van vandaag en van het thema meeneemt? Bijvoorbeeld: lessen, inzicht, verrassing, boodschap

De oefening wordt door de deelnemers individueel gemaakt en daarna noemt iedere deelnemer één van de drie lessen.

2.3.7 Afsluiting (5 min)

- Beknopte samenvatting en korte vooruitblik op volgende bijeenkomst.
- Het huiswerk voor bijeenkomst 4 wordt besproken.

Werkboek

Huiswerk

- “Lees nog eens door wat u de vorige keer bij het huiswerk heeft opgeschreven en vraag u af welke invloed u *zelf* op uw levenservaringen heeft kunnen uitoefenen.”
- “Welke levenslessen heeft u uit uw ervaringen opgedaan en hoe past u die in uw huidige leven toe? Bijvoorbeeld: zinvolle activiteiten, rollen of prestaties.”
- “Als u aan de toekomst denkt, welke dingen waar u trots op bent, zou u dan willen (blijven) gebruiken en/of aan anderen willen doorgeven?”
- “Stel, u mocht wensen wat u wilde, hoe zou uw toekomst er dan uitzien? Anders gezegd, welke dromen heeft u of wat hoopt u in de toekomst daadwerkelijk te bereiken?”

2.4 Bijeenkomst 4. Het levensverhaal als bron van zingeving (deel 2): Wat was uw eigen invloed?

2.4.1 Inleiding

In deze bijeenkomst wordt het levensverhaal besproken met speciale aandacht voor wat de deelnemer zelf met de omstandigheden heeft gedaan en welke levenslessen de deelnemer uit de omstandigheden heeft getrokken. Aansluitend gaat het om de vraag: welke van deze levenslessen zou u willen gebruiken voor de toekomst?

Doel

Deelnemers richten zich op hoe zij hun leven nu leiden, welke levenslessen belangrijk zijn voor de toekomst en welke levenslessen men wil meegeven aan anderen. Hierbij is er aandacht voor keuzemogelijkheden en beperkingen.

Agenda bijeenkomst 4

1. Rondvraag en huiswerk (10 min)
2. Uitleg: Levensverhaal en zingeving (II) (10 min)
3. Huiswerk nabespreken van bijeenkomst 3 en 4 (85 min)
4. Afsluitende oefening (10 min)
5. Afsluiting (5 min)

2.4.2 Rondvraag (10 min)

Korte rondvraag. Bespreek het huiswerk niet inhoudelijk, maar vraag wel hoe het is gegaan.

2.4.3 Uitleg: Levensverhaal en zingeving (II) (10 min)

Doel: deelnemers kunnen vanuit verschillende perspectieven naar hun levensverhaal kijken. Dit is voor een deel herhaling van de vorige bijeenkomst. Vandaag is er extra aandacht voor hoe een deelnemer zelf is omgegaan met zijn geschiedenis en hoe hij die wil gebruiken voor de toekomst. De therapeut geeft de volgende uitleg kort in eigen woorden weer.

‘Ook deze week staat het levensverhaal centraal. Dat is een van de mogelijke bronnen van zingeving. Deze bron raakt soms ondergesneeuwd wanneer mensen een heftige levenservaring hebben meegemaakt. Het kan dan soms lijken alsof het levensverhaal in tweeën gesplitst is: een leven voor en een leven na kanker. Vorige week ging het over het levensverhaal, zoals dat bepaald is door de omstandigheden. Vandaag gaat het ook over *het levensverhaal dat door uzelf gemaakt/gekozen/bereikt is*. Bijvoorbeeld uw kinderen, werk, persoonlijke ontwikkeling, veranderde inzichten, zorgen voor familie, etc.

Werkboek

Uitleg: Levensverhaal en zingeving (II)

“Het levensverhaal uit het verleden ligt vast, maar men kan wel proberen te accepteren hoe het geweest is. Het levensverhaal loopt echter verder, *nu* en *in de toekomst*. Het staat continu open voor mogelijkheden tot groei en vernieuwing. Het heden is dynamisch en veranderbaar. Het heden biedt betekenisvolle rollen, activiteiten en prestaties die het leven de moeite waard maken. Het is in beweging, bijvoorbeeld de rol die u heeft als ouder, of de functie die u heeft in uw werk. Het leven dat u nu leeft, creëert herinneringen voor de toekomst. Zingevingsvragen die op kunnen komen zijn dan: wat hoopt u door te geven aan anderen? Hoe wilt u aan het grotere geheel bijdragen? Door stil te staan bij hoe u keuzes maakt, kunt u dat steeds beter leren.

Het verleden kan niet veranderd worden, maar in het heden en de toekomst zijn er veel mogelijkheden. ‘Verander wat je wilt veranderen, accepteer wat je niet kunt veranderen.’ Vandaag is er aandacht voor *een rode draad* in uw leven tussen verleden, heden en toekomst. Daar gaat u in deze bijeenkomst naar op zoek.”

2.4.4 Huiswerk bespreken (85 min)

Uitgebreide nabespreking van het huiswerk dat voor deze en de vorige bijeenkomst is gemaakt. De deelnemers vertellen hun levensverhaal, eventueel aan de hand van een voorwerp dat zij hebben meegenomen, naar aanleiding van de vragen uit deze huiswerkopdrachten. Benadruk dat vanwege de beperkte tijd het onmogelijk is om het hele levensverhaal in de groep te bespreken. De deelnemer heeft het huiswerk in eerste instantie voor zichzelf gemaakt.

De volgende vragen hoeven niet letterlijk gesteld te worden, maar dienen wel aan bod te komen:

- Als u terugkijkt op uw leven en opvoeding, wat zijn dan de belangrijkste herinneringen, relaties, gewoonten en gebeurtenissen uit het verleden die het meest bepalend zijn geweest voor de persoon die u nu bent? Hoe bent u daar zelf mee omgegaan? Wat zijn zinvolle activiteiten, rollen, of prestaties uit het verleden waar u trots op bent?
- Terugkijkend op wat er besproken is: welke levenslessen zou u hiervan willen (blijven) gebruiken? Wat wilt u anderen meegeven?
- Welke dromen heeft u of wat hoopt u in de toekomst daadwerkelijk te bereiken?

2.4.5 Afsluitende oefening (10 min)

Doel van deze oefening is om de belangrijkste lessen van deze bijeenkomst op te schrijven, zodat die beter kunnen worden onthouden en in het werkboek makkelijk teruggelezen kunnen worden.

De oefening wordt door de deelnemers individueel gemaakt en daarna noemt iedere deelnemer een van de drie lessen.

Werkboek			
Afsluitende oefening “Wat zijn de drie belangrijkste ervaringen die u van vandaag en van het thema meeneemt? Bijvoorbeeld: lessen, inzicht, verrassing, boodschap.”			

2.4.6 Afsluiting (5 min)

- Korte samenvatting en korte vooruitblik op volgende bijeenkomst.
- Het huiswerk voor bijeenkomst 5 wordt besproken. Dit is een moeilijke opdracht. Probeer de deelnemers zoveel mogelijk te stimuleren hierbij. Achteraf wordt namelijk deze opdracht als heel zinvol ervaren.

Werkboek			
Huiswerk 1. Vertel ‘uw levensverhaal’ van de vorige en deze bijeenkomst aan één of meer personen (vrienden/familie/geliefden), op een manier die u zelf prettig vindt. Bespreek waar u trots op bent en wat zinvol voor u is geweest. 2. Hoe heeft u het ervaren om het zo te vertellen?			

2.5 Bijeenkomst 5. Omgaan met tegenslag als bron van zingeving

2.5.1 Inleiding

In deze bijeenkomst wordt besproken welke houding de deelnemer ten opzichte van zijn ziekte kan hebben. Hoe gaat de deelnemer om met tegenslagen? De vraag is of de deelnemer sinds de diagnose nog zingeving in het leven kan ervaren, ondanks eventuele beperkingen.

Doel

Deelnemers weten hoe de manier waarop men omgaat met kanker ook een gevoel van zingeving kan geven. (Vanuit de kerngedachte dat men als mens zijn houding ten opzichte van lijden en beperkingen zelf kan kiezen.)

Agenda bijeenkomst 5

1. Rondvraag en huiswerk (10 min)
2. Uitleg: Omgaan met tegenslag als bron van zingeving (10 min)
3. Oefening 1. Ervaren van grenzen (10 min)
4. Nabespreken oefening 1 (20 min)
5. Discussie over de grootste beperkingen (20 min)
6. Oefening 2. Naar de toekomst kijken (15 min)
7. Na bespreken oefening 2 (20 min)
8. Afsluitende oefening (10 min)
9. Afsluiting (5 min)

NB Dit is een volle bijeenkomst; let daarom goed op de tijd!

2.5.2 Rondvraag en huiswerk bespreken (10 min)

Korte rondvraag. Bespreek het huiswerk niet inhoudelijk, maar vraag wel hoe het was om het levensverhaal aan iemand buiten de groep te vertellen (en gehoord en gewaardeerd te worden).

2.5.3 Uitleg: Omgaan met tegenslag als bron van zingeving (10 min)

De therapeut geeft in eigen woorden kort weer wat hier beneden uitgebreid is omschreven.

Werkboek

Omgaan met tegenslag als bron van zingeving

1. Er werd eerder besproken dat er vier bronnen van zingeving zijn. Vandaag staat de bron van zingeving centraal die genoemd wordt 'omgaan met tegenslag', ook wel attitude of houding genoemd. Iedereen wordt in zijn leven met grenzen en tegenslag geconfronteerd. Er is altijd een keuze hoe men hiermee kan omgaan, ook al lijkt het soms van niet. Hoe men hiermee omgaat, kan ook een bron van zingeving zijn.

Laat men zich bijvoorbeeld uit het veld slaan of gaat men door? Voorbeelden zijn: krachtig zijn, doorzettingsvermogen en moed tonen, hoop houden, zichzelf staande houden, voor zichzelf kiezen, voor zichzelf zorgen; maar ook: toegeven dat men iets zwaar vindt, emoties tonen, hulp van anderen vragen, steun vinden bij uw partner, etc. Bijvoorbeeld: hoe kom ik een moeilijke dag door? Ondanks vermoeidheid ga ik op bezoek bij vrienden. Ik voel me somber, toch lukt het me om van een vogeltje te genieten. Kortom, het gaat om de manieren waarop men toch iets zinvol kan ervaren, ondanks de grenzen waar men mee wordt geconfronteerd.

2. Grenzen zijn vaak een belangrijk moment om levenslessen te leren. Vaak leert men zichzelf goed kennen wanneer men tegen grenzen aanloopt, zoals tijdens een crisis door kanker of een echtscheiding, ontslag, etc. Men kan hierdoor groeien: 'crisis is kans', zegt men wel eens.

Als voorbeeld kan men een wandelaar in de bergen nemen, die wil overnachten in een hut vlakbij de bergtop, maar die allerlei obstakels tegenkomt: een pad dat geblokkeerd wordt door grote stenen, een bord dat hem het verkeerde pad opstuurt, blaren op zijn voeten. Door deze grenzen moet hij keuzes maken; ruimt hij de stenen op of zoekt hij een ander pad; loopt hij terug naar een bewegwijzering of probeert hij met GPS de weg te vinden, loopt hij door of probeert hij wat aan de blaren te doen?

Als hij uiteindelijk toch zijn doel bereikt, ondanks de ervaren moeilijkheden en de emoties die erbij kwamen kijken (hij heeft onderweg nog staan schreeuwen: "Wie heeft dit bedacht?"), zal hij tevreden en trots zijn, en een ervaring rijker.

3. Temporiseren. Het is nodig om te temporiseren als men het gevoel heeft dat men teveel moet doen in te weinig tijd. Bijvoorbeeld: Ik ben te hard aan het rondrennen, én ik moet de lunch voor de kinderen nog klaarmaken, én ik moet naar mijn werk, maar ik ben ook ziek, en ... en ... en....

Je moet dan kiezen, zo goed mogelijk, en jezelf niet verder onder druk zetten. Jezelf wat tijd gunnen, en niet alles per se perfect willen doen. Stap voor stap en niet alles tegelijk. Soms zijn grenzen niet te overwinnen of is men totaal uitgeput; dan is het belangrijk om realistisch te zijn. In het geval van de bergwandelaar: hij schat in of hij veilig de berghut kan bereiken, en zo niet, dan probeert hij hulp in te schakelen of om te keren.

4. Omgaan met grenzen en tegenslag wil niet zeggen dat de pijn en frustratie weggepoetst wordt. Praten over zingeving is geen doekje voor het bloeden. Integendeel! Het is belangrijk om ook eerlijk te zijn naar uzelf en te zeggen dat u pijn ervaart. Er zijn dus altijd twee processen tegelijk gaande: Er zijn grenzen (en die doen pijn of roepen frustratie op), en tegelijkertijd zijn is men vrij om zelf te bedenken hoe men met die grenzen kan omgaan en zin kan ervaren. De grenzen vragen om een actief antwoord te geven. Of, in het geval van de bergwandelaar: ik heb blaren op mijn voeten en inmiddels ook blaren op mijn handen van het opruimen van de stenen, maar ik heb (alhoewel veel later dan gedacht) toch de berghut bereikt.
5. Er zijn grenzen en er is vrijheid op hetzelfde moment. Men kan slachtoffer van de situatie zijn en niets kunnen doen tegen die situatie en toch vrij zijn om de houding te bepalen. Voorbeelden: de ervaring van pijn en vermoeidheid zijn een gegeven dat niet weggepoetst kan worden, maar men kan er wel op verschillende manieren op reageren.
6. Een voorbeeld voor anderen zijn, bedoeld of onbedoeld, kan een gevoel van zin geven. Wanneer men merkt dat men door een verandering van de houding ten aanzien van een gegeven situatie veel meer kan kiezen, dan men aanvankelijk dacht, zal de omgeving deze verandering ook bij iemand opmerken.

2.5.4 Oefening 1. Ervaren van grenzen (10 min)

De oefening start met een korte gevoels- en meditatieoefening (zie ►par. 1.5). Lees daarna vraag 1 voor en laat de deelnemers hier voor zichzelf kort over nadenken. Nodig de deelnemers vervolgens uit om de oefening af te ronden en hun ervaringen op te schrijven en antwoord te geven op beide volgende vragen.

Werkboek			
----------	--	--	--

Ervaren van grenzen

1. Tegen welke grote en/of kleine grenzen loopt u op dit moment aan in uw leven? Bijvoorbeeld op lichamelijk, emotioneel of relationeel gebied, etc.
2. Hoe gaat u om met deze grenzen? Lukt het u om toch door te gaan en zingeving te ervaren, ondanks deze grenzen? Geef minstens één voorbeeld van hoe u positief met grenzen omgaat. Bijvoorbeeld: doorzettingsvermogen, hoop houden, naar positieve dingen kijken, etc.

2.5.5 Nabespreken oefening (20 min)

Richt de aandacht hierbij op de keuzes die iemand zelf heeft gemaakt of zou kunnen maken.

2.5.6 Discussie over de grootste beperkingen (20 min)

“Wat ervaart u als grootste beperking?” Vaak spreken de deelnemers in bovenstaande oefening 1 al over dood en angst voor de dood. Wanneer dat in deze groep niet gebeurt, kan het thema geïntroduceerd worden in de trant van: “Vaak zijn mensen die kanker krijgen, bezig met het thema dood en angst voor de dood, ongeacht of zij een goede of minder goede prognose hebben. Hoe is dat bij u?”

2.5.7 Oefening 2. Naar de toekomst kijken (15 min)

De oefening start met een korte gevoels- en meditatieoefening (zie ►par. 1.5). Daarin wordt op het eind de eerste vraag voorgelezen, waarbij de deelnemers dan kort stil kunnen staan. Daarna worden ze uitgenodigd de oefening af te ronden en hun ervaringen op te schrijven en antwoord te geven op beide volgende vragen.

Werkboek

Naar de toekomst kijken

1. Stelt u zichzelf voor aan het einde van uw leven. Wat is er voor nodig om tevreden te kunnen terugkijken? Denkt u niet alleen aan materiële zaken en carrière die u in uw leven bereikt zou willen hebben, maar ook aan relaties en uw persoonlijke ontwikkeling.
2. Wat betekent het vorige antwoord voor hoe u nu uw leven leidt? Anders gezegd: wat wilt u nu doen om later, aan het eind van uw leven, tevreden terug te kunnen kijken.

2.5.8 Oefening 2 nabespreken (20 min)

Vraag na hoe de deelnemers deze oefening ervaren hebben, omdat het een heel beladen oefening kan zijn. Richt je aandacht bij onderdeel 2 op de keuzes die de deelnemers hebben gemaakt.

2.5.9 Afsluitende oefening (10 min)

Doel van deze oefening is om de belangrijkste lessen van deze bijeenkomst op te schrijven, zodat die beter kunnen worden onthouden en in het werkboek makkelijk teruggelezen kunnen worden. De volgende oefening staat in het werkboek.

De oefening wordt door de deelnemers individueel gemaakt en daarna noemt iedere deelnemer één van de drie lessen.

Werkboek

Afsluitende oefening

- “Wat zijn de drie belangrijkste ervaringen die u van vandaag en van het thema meeneemt? Bijvoorbeeld: lessen, inzicht, verrassing, boodschap.”

2.5.10 Afsluiting (5 min)

- Stoom afblazen. Vraag deelnemers hoe ze het vonden om over deze onderwerpen te praten.
- Korte samenvatting en korte vooruitblik op volgende bijeenkomst.
- Het huiswerk wordt besproken. Dit huiswerk maakt de deelnemer vooral voor zichzelf, als eerste voorbereiding op de presentatie van de levenslessen in bijeenkomst 8.

Werkboek

Huiswerk

De afgelopen weken heeft u levenslessen verzameld, kleine en grote, en deze in dit werkboek opgeschreven. U kunt gaan onderzoeken wat u concreet met deze inzichten zou kunnen gaan doen. Zet als het kan een eerste stap om er daadwerkelijk iets mee te gaan doen.

Voorbeelden

Uzelf opgeven voor die cursus die u altijd al had willen doen, afspreken met familie of oude vrienden, recepten opschrijven voor uw kinderen, een verhaal of gedicht schrijven, een schilderij maken, genieten van muziek, een poster of collage maken over uw leven, een reis boeken, dingen in een relatie uitspreken, een fotocollage maken van dierbare mensen, een feest geven, de laatste wensen opschrijven of een testament maken, levensmotto's opschrijven, investeren in uzelf door te gaan sporten of goed te gaan eten, een boek lezen, etc. Nadenken over wat u aan uzelf of uw leven wilt veranderen.

Tips

U kunt kijken wat u de belangrijkste levenslessen vindt, en bedenken wat u daarmee kunt doen, en misschien een eerste stap gaan zetten om het daadwerkelijk te gaan doen. Het kan ook helpen om wat u wilt doen, in kleine stappen op te delen. Daarna kunt u dan bijvoorbeeld een stappenplan bedenken en in uw agenda zetten wanneer u iets wilt gaan doen. Het kan dus op alle mogelijke manieren, maar het belangrijkste is dat het voor u goed voelt!

Bespreking in bijeenkomst 8

Tijdens de achtste bijeenkomst kunt u – op uw eigen manier – vertellen of laten zien aan de groep wat u concreet heeft gedaan met de levenslessen.

2.6 Bijeenkomst 6. Creëren, moed en verantwoordelijkheid als bron van zingeving

In deze bijeenkomst worden persoonlijke voorbeelden en herinneringen besproken die te maken hebben met het creëren van je eigen leven, ofwel uw leven vormgeven, ook als het moeilijk wordt. De deelnemers worden uitgedaagd om herinneringen op te halen over situaties waarin zij verantwoordelijkheid of moed hebben getoond en hun leven in eigen hand hebben genomen. De vraag is ook wat deelnemers altijd al hebben willen doen maar nooit gedaan hebben, en wat hen weerhoudt.

Doel

Deelnemers leren hoe creëren, moed en verantwoordelijkheid bronnen van zingeving in hun leven kunnen zijn.

Agenda bijeenkomst 6

1. Rondvraag en nabespreken huiswerk (15 min)
2. Uitleg: Creëren, moed en verantwoordelijkheid (10 min)
3. Oefening 1. Moed (20 min)
4. Nabespreken oefening (60 min)
5. Afsluitende oefening (10 min)
6. Afsluiting (5 min)

2.6.1 Rondvraag en huiswerk bespreken (15 min)

Korte rondvraag. Bespreek het huiswerk niet inhoudelijk, maar vraag wel hoe het is gegaan en of het huiswerk duidelijk genoeg is.

2.6.2 Uitleg: Creëren, moed en verantwoordelijkheid (10 min)

Leg in eigen woorden kort uit wat het thema van vandaag is.

Werkboek

Creëren, moed en verantwoordelijkheid

1. Creëren kan ook een bron van zingeving zijn. Hiermee wordt bedoeld: je leven vormgeven, ook als het moeilijk wordt. Hierbij zijn moed, toewijding en verantwoordelijkheid essentieel. Dat kan zijn uw werk, hobby, artistieke prestatie, vrijwilligerswerk, maatschappelijke betrokkenheid, etc. Creëren gaat over dingen creëren of maken op uw manier, en u niet laten dicteren door de situatie. Het leven vraagt voortdurend om creëren. De mogelijkheid om hieraan te beantwoorden, vormt de basis voor het nemen van *verantwoordelijkheid* voor het eigen leven. Creëren en verantwoordelijkheid zijn daarom onlosmakelijk met elkaar verbonden. Natuurlijk heeft men niet alles zelf in de hand. Maar het leven roept de mensen op om – binnen de grenzen van wat mogelijk is – verantwoordelijk te zijn voor zichzelf.
2. Verantwoordelijk zijn voor jezelf houdt twee dingen in: jezelf uitdagen en zelfdiscipline hebben, maar ook voor jezelf zorgen, jezelf niet overvragen en hulp accepteren of vragen. Soms is het moeilijk om de balans tussen die twee te vinden.
3. Je kunt verantwoordelijk zijn voor anderen, misschien heel concreet, zoals voor kinderen, maar je bent ook verantwoordelijk voor hoe je met andere mensen omgaat.
4. Moed houdt in dat je een moedige keuze maakt in een moeilijke situatie. Je kunt besluiten om je niet te laten ontmoedigen wanneer je grenzen ervaart. (zie vorige week). Rollo May (een bekende, Amerikaanse existentieel therapeut) zei: 'Moed is niet de afwezigheid van twijfel, maar moed is de vaardigheid om door te gaan ondanks twijfel'¹ (May 1975). Doorgaan met het leven, ondanks de onzekerheid en twijfel en ervaring van kanker die soms in het achterhoofd zit, vraagt moed. Soms wil je de moed opgeven, maar iets in jezelf kan helpen om door te gaan.
5. Toewijding betekent aandacht en energie steken in activiteiten waar je in gelooft.
6. Creëren – verantwoordelijkheid, moed en toewijding – gaat over de dingen die er voor iemand persoonlijk toe doen. In het leven van elke dag kan men iets zinvol proberen te maken, al is het iets kleins.

2.6.3 Oefening 1. Moed (20 min)

De oefening start met een korte gevoels- of meditatieoefening (zie ► par. 1.5). Daarin wordt op het eind de eerste vraag voorgelezen, waarbij de deelnemers dan kort stil kunnen staan. Daarna worden de deelnemers uitgenodigd om de oefening af te ronden en hun ervaringen op te schrijven en antwoord te geven op beide volgende vragen.

1 Rollo May. The Courage to Create. New York: Norton; 1975, p. 12.

Werkboek

Oefening 1. Moed

1. "Laat een ervaring naar boven komen, waarin u verantwoordelijkheid nam voor uw eigen leven of moedig was. Door welke moeilijke situatie bent u krachtig heen gekomen?"
2. "Welke dingen zou u nog willen doen in uw leven? Wat houdt u tegen?"

2.6.4 Nabespreken oefening (60 min)

Ga in de nabespreking in op moed en verantwoordelijkheid

2.6.5 Afsluitende oefening (10 min)

Doel van deze oefening is om de belangrijkste lessen van deze bijeenkomst op te schrijven, zodat die beter kunnen worden onthouden en in het werkboek makkelijk teruggelezen kunnen worden

De oefening wordt door de deelnemers individueel gemaakt en daarna noemt iedere deelnemer één van de drie lessen.

Werkboek

Afsluitende oefening

- "Wat zijn de drie belangrijkste ervaringen die u van vandaag en van het thema meeneemt? Bijvoorbeeld: lessen, inzicht, verrassing, boodschap."

2.6.6 Afsluiting (5 min)

- Korte samenvatting en korte vooruitblik op volgende bijeenkomst.
- Het huiswerk voor bijeenkomst 7 wordt besproken. De tweede vraag is, net als het huiswerk uit bijeenkomst 5, een voorbereiding op bijeenkomst 8.

Werkboek

Huiswerk

De volgende keer is het thema: ervaringen als bron van zingeving:

1. "Noem drie manieren waarop u zich het meest verbonden voelt met het leven, door ervaringen zoals liefde, schoonheid (kunst, muziek, etc.), humor en uzelf vermaken. Beschrijf waarom dit voor u zo belangrijk is."
2. "Ga door met het voorbereiden van het huiswerk voor bijeenkomst 8 (zie ook het huiswerk bij de vorige bijeenkomst)."

2.7 Bijeenkomst 7. Ervaringen als bron van zingeving

In deze bijeenkomst wordt besproken hoe ervaringen (liefde, schoonheid, humor en ontspanning) het leven zinvol kunnen maken.

Doel

Deelnemers richten de aandacht op hoe waardevol het kan zijn om zich verbonden te voelen met het leven door zinvolle ervaringen, zoals liefde, schoonheid, humor en vermaak.

Agenda bijeenkomst 7

1. Rondvraag (10 min)
2. Uitleg: Ervaring en zingeving (5 min)
3. Huiswerk bespreken: verbondenheid door liefde, schoonheid en humor (30 min)
4. Uitleg zinervaring (5 min)
5. Oefening 1. Zinervaring (10 min)
6. Nabespreken oefening (45 min)
7. Afsluitende oefening (10 min)
8. Afsluiting (5 min)

2.7.1 Rondvraag (10 min)

Korte rondvraag.

2.7.2 Uitleg: Ervaring en zingeving (5 min)

Start met een toelichting. “Vandaag gaat het over *ervaring als bron van zingeving: liefde, schoonheid, humor, sporten, vermaak*. Dit is een belangrijke innerlijke bron van zingeving. Ervaring kan over grote ervaringen gaan – verliefdheid, vader/moeder worden, in extase raken bij een popconcert – maar ook genieten van vogelgeluiden in het park, lekker een krantje lezen met een kop koffie erbij, of genieten van een mooie zonsondergang.

Door middel van ervaring kan men het gevoel krijgen ‘*in het hier en nu te zijn*’, ‘*echt te leven*’ en zich ‘*verbonden te voelen met anderen en met leven*’. Dit is een relatief passieve bron van zingeving, in tegenstelling tot bijvoorbeeld omgaan met tegenslag, en creëren die een actievere houding vragen. Ervaren gaat meer over ‘zijn’ dan ‘doen’. Er lijkt een soort van overgave in te zitten; men moet zich overgeven aan zijn of haar ervaring, en dat vinden sommige mensen lastig.

Wanneer men opgaat in een ervaring heeft men het gevoel *eventjes boven het hier en nu uit te stijgen*. Men luistert naar mooie muziek en vergeet even alle sores en pijn van die dag.”

2.7.3 Huiswerk bespreken: verbondenheid door liefde, schoonheid en humor (30 min)

“Noem drie manieren waarop u zich het meest verbonden voelt met het leven, door ervaringen zoals liefde, schoonheid (kunst, muziek, etc.), humor en uzelf vermaken. Waarom is dit voor u belangrijk?”

2.7.4 Uitleg zinervaring (5 min)

Bespreek de onderstaande uitleg over zinervaring in eigen woorden.

Werkboek

Uitleg over zinervaring

Tot nu toe is er vaak gesproken over zingeving en ervaringen daarmee. Zingeving en ervaringen lopen vaak door elkaar heen, maar bij nadere beschouwing, ziet men dat er een verschil kan zijn tussen zingeving en zinervaring. *Zingeving* lijkt een actiever proces: men gaat zin geven. *Zinervaring* lijkt niet bewust te kunnen worden opgeroepen, maar is meer een ervaring die zich onverwacht en onbedacht voordoet. Deze ervaringen kunnen soms moeilijk onder woorden gebracht worden, maar als mensen dat weten te beschrijven, praten ze over een diepe ervaring, een gevoel van verbondenheid, een godservaring, of een gevoel van één zijn met het geheel. Een zinervaring uit zich primair in gevoelens en lichamelijke gewaarwording, zoals dat de adem even stopt, dat men een warm gevoel in het lichaam ervaart of men het gevoel krijgt dat het hart opengaat.

2.7.5 Oefening 1. Zinervaring (10 min)

De oefening start met een korte gevoels- en meditatieoefening (zie ► par. 1.5). Daarin wordt op het eind de eerste vraag voorgelezen, waarbij de deelnemers dan kort stil kunnen staan. Daarna worden de deelnemers uitgenodigd om de oefening af te ronden en hun ervaringen op te schrijven.

Werkboek

Oefening 1. Zinervaring

“Laat boven komen of er een moment in uw leven was waarbij u een gevoel van één zijn met het geheel, die diepe ervaring van verbondenheid, u overkwam. Soms is dat een moment dat u voelde dat het leven een wending nam.”

2.7.6 Nabespreken oefening 1 (45 min)

Besef dat deze ervaringen heel kwetsbaar kunnen zijn en dat mensen hier vaak moeilijk over kunnen en durven vertellen. Vaak zijn er geen woorden voor.

2.7.7 Afsluitende oefening (10 min)

Doel van deze oefening is om de belangrijkste lessen van deze bijeenkomst op te schrijven, zodat die beter kunnen worden onthouden en in het werkboek makkelijk teruggelezen kunnen worden.

De oefening wordt door de deelnemers individueel gemaakt en daarna noemt iedere deelnemer één van de drie lessen.

Werkboek

Afsluitende oefening

“Wat zijn de drie belangrijkste ervaringen die u van vandaag en van het thema meeneemt?
Bijvoorbeeld: lessen, inzicht, verrassing, boodschap.”

2.7.8 Afsluiting (5 min)

- Korte samenvatting en korte vooruitblik op volgende bijeenkomst.
- Het huiswerk voor bijeenkomst 8 wordt besproken.

Werkboek

Herhaling van het huiswerk uit bijeenkomst 5

“De afgelopen weken heeft u levenslessen verzameld, kleine en grote, en deze in dit werkboek opgeschreven. U kunt gaan onderzoeken wat u concreet met deze inzichten zou kunnen gaan doen. Zet als het kan een eerste stap om er daadwerkelijk iets mee te gaan doen.”

Voorbeelden

Uzelf opgeven voor die cursus die u altijd al had willen doen, afspreken met familie of oude vrienden, recepten opschrijven voor uw kinderen, een verhaal of gedicht schrijven, een schilderij maken, genieten van muziek, een poster of collage maken over uw leven, een reis boeken, dingen in een relatie uitspreken, een fotocollage maken van dierbare mensen, een feest geven, de laatste wensen opschrijven of een testament maken, levensmotto's opschrijven, investeren in uzelf door te gaan sporten of goed te gaan eten, een boek lezen, etc. Nadenken over wat u aan uzelf of uw leven wilt veranderen.

Volgende week

1. De volgende bijeenkomst kan iedereen op een eigen creatieve manier laten zien/vertellen wat hij/zij met de levenslessen wil gaan doen. Voelt u zich vrij dit helemaal op uw manier te gaan doen!
2. Als u dat nog niet gedaan heeft: maak voor uzelf een lijstje met prioriteiten, een planning of zet het in uw agenda, welke (andere) levenslessen u concreet wilt gaan gebruiken nadat de therapie is afgelopen.
3. De volgende keer is de laatste keer. Als u de komende week gevoelens of gedachten heeft over dit afscheid nemen, kunt u dat volgende week met de groep bespreken.

2.8 Bijeenkomst 8. Presentaties van levenslessen en afscheid

In de laatste bijeenkomst wordt er teruggekeken op de ervaringen van de groep tijdens de bijeenkomsten. Wat hebben de deelnemers eraan gehad? Wat is de hoop voor de toekomst van iedere individuele deelnemer?

Doel

Afsluiten van groepsbijeenkomsten, feedback geven op hoe het is gegaan, hoop en dromen voor de toekomst benoemen.

Agenda bijeenkomst 8

1. Rondvraag (5 min)
2. Uitleg (5 min)
3. Presentaties van levenslessen (90 min)
4. Evaluatie en Afsluiting (20 min)

2.8.1 Rondvraag (5 min)

Het huiswerk wordt zo dadelijk besproken. Zijn er belangrijke dingen die u van de afgelopen week wilt delen?

2.8.2 Uitleg (5 min)

- Levenslessen: “Zie de presentatie van vandaag als een tussenstap.” Na de therapie kunt u ermee doorgaan.”
- “Misschien komen de inzichten pas later tot bloei. Het hoeft niet meteen iets groots te zijn. Het kan ook groeien.”
- “Er is ruimte in het werkboek gereserveerd om aantekeningen te maken over de levenslessen van uzelf en eventueel van de anderen.”

2.8.3 Presentaties van levenslessen (90 min)

- Vraag aan iedere deelnemer wat die hier in de toekomst nog eventueel verder mee wil gaan doen.

2.8.4 Evaluatie en Afsluiting (20 min)

- Bespreek wat deelnemers van de therapie vonden, bijvoorbeeld:
 - “Wat heeft u van deze therapie geleerd? Hoe heeft u zich ontwikkeld tijdens de therapie? Begrijpt u beter hoe zingeving voor u kan werken? Hoe kunt u deze inzichten gebruiken in uw dagelijks leven?”
 - “Wat heeft u van de andere deelnemers in de groep geleerd?”
 - “Wat is uw hoop voor de toekomst?”
- Bedank de deelnemers en sluit af.

Behandelprotocol zingevingsgerichte groepstherapie
voor mensen met kanker

Handleiding voor therapeuten

van der Spek, N.; Willemsen, V.; Knipscheer-Kuipers, K.;

Verdonck-de Leeuw, I.; Breitbart, W.S.; Poppito, S.R.

2017, X, 42 p. 1 illus., Softcover

ISBN: 978-90-368-1822-3