



In dialoog met je *levens-* *verhaal*

Werkboek bij gesprekken
over levensvragen



Inhoudsopgave

Inleiding	4
Ontmoeting 1: Samen van start	6
Ontmoeting 2: Wie ben ik?	10
Ontmoeting 3: Ik en de ander	16
Ontmoeting 4: Ik in het grotere geheel	20
Ontmoeting 5: De tijd die komt	24
Ontmoeting 6: Loslaten en vasthouden	30
Na afloop van alle ontmoetingen	34
Colofon	38

Iris R. Wierstra MSc
Annemarie Foppen MA MSc
Dr. Anke I. Liefbroer



Inleiding

Het gespreksmodel *In dialoog met je levensverhaal* bestaat uit een zestal ontmoetingen, waarin een geestelijk verzorger met u in gesprek gaat. In deze ontmoetingen staat uw levensverhaal centraal. De ontmoetingen duren doorgaans een uur en vinden één keer per week plaats. Tijdens de gesprekken komen verschillende thema's aan bod die te maken hebben met wie u bent, wat voor u belangrijk is en hoe u in het leven staat. Wij hopen dat wat besproken wordt tijdens de ontmoetingen u helpt om meer grip te krijgen op uw levensvragen.

Uw gesprekspartner tijdens de zes ontmoetingen is een geestelijk verzorger. Een geestelijk verzorger begeleidt en adviseert mensen bij vragen die gaan over zingeving en levensbeschouwing. De vraag naar betekenis en de zin van het leven kan worden benaderd vanuit verschillende levensbeschouwingen en overtuigingen. Dit hoeft niet vanuit een religie te zijn. De geestelijk verzorger heeft aandacht voor uw overtuigingen, gevoelens en levensvragen en helpt u om te zoeken naar troost, kracht of acceptatie, naar wat voor u belangrijk of wezenlijk is. Het is dan ook belangrijk dat u zich veilig en op uw gemak voelt om uw gedachten en gevoelens met de geestelijk verzorger te delen. Het wederzijdse vertrouwen is deel van het gesprek tijdens de eerste ontmoeting.

Tijdens de zes ontmoetingen staat steeds één thema centraal. In dit

werkboek vindt u een korte introductie op ieder thema. De ontmoetingen hebben eenzelfde opbouw. U bereidt de ontmoeting voor aan de hand van een opdracht. Tijdens de ontmoeting bespreekt de geestelijk verzorger het thema en de opdracht met u. De geestelijk verzorger maakt daarbij vaak gebruik van een oefening. Aan het eind van elke ontmoeting staan enkele vragen in het werkboek die u kunt beantwoorden. Deze helpen u in het proces van nadenken en verdiepen. Achterin het werkboek is extra notitie-ruimte.

Wellicht kunt u met sommige vragen of opdrachten niet uit de voeten of is er een alternatief dat beter bij u past. U mag uiteraard de vragen in het werkboek bespreken met iemand, zoals een familielid of vriend. Ook kunt u, indien gewenst of nodig, hulp vragen bij het invullen van de vragen. Er is een digi-

tale versie van het werkboek beschikbaar als u het prettiger vindt om te typen. Deze digitale versie is te vinden op palliaweb.nl.

U kunt dit werkboek bewaren om het later nog eens door te bladeren. Of u kunt het gebruiken om de verschillende thema's opnieuw te overwegen en op te schrijven hoe u er dan over denkt. U kunt het voor uzelf houden of laten lezen aan uw dierbaren.

Wij hopen dat het een waardevol boek voor u wordt, tijdens dit traject met de geestelijk verzorger en ook voor daarna.

*Iris Wierstra
Annemarie Foppen
Anke Liefbroer*



Ontmoeting 1

Samen van start



Inleiding op de ontmoeting

Tijdens deze eerste ontmoeting maakt u kennis met de geestelijk verzorger. De focus ligt op het hier en nu. De geestelijk verzorger zal u uitnodigen om te vertellen over uw huidige situatie en uw gedachten en gevoelens daarbij. Ook bespreekt u samen de inhoud van de zes ontmoetingen en welke verwachtingen en doelen u hebt. Er is natuurlijk ruimte voor u om de geestelijk verzorger vragen te stellen. Aan het eind van het gesprek staat de geestelijk verzorger kort stil bij hoe u de ontmoeting ervaren heeft en bespreekt u samen de voorbereiding voor de volgende keer.



Reflectievragen na de ontmoeting

Doelen

U heeft de eerste ontmoeting met de geestelijk verzorger gehad. U heeft mogelijk al een idee wat u met de ontmoetingen hoopt te bereiken.

Mijn doel voor deze ontmoetingen is:

Daarnaast hoop ik dat:



Ervaringen

Na afloop van de ontmoeting voel ik me:



Wat ik wil onthouden of meenemen
uit deze ontmoeting is:



Ter voorbereiding op ontmoeting 2

Belangrijke gebeurtenissen

De uitnodiging voor de volgende ontmoeting is om de komende week na te denken over uw levensloop tot nu toe. Hoogtepunten zijn mooie momenten in uw leven. Wat zijn drie belangrijke hoogtepunten in uw leven? Dieptepunten zijn de moeilijke momenten in uw leven. Wat zijn drie belangrijke dieptepunten in uw leven? U kunt hieronder opschrijven welke momenten in u opkomen als u nadenkt over deze vraag.

Hoogtepunten:

1.

2.

3.

Dieptepunten:

1.

2.

3.

Ontmoeting 2

Wie ben ik?



Inleiding op de ontmoeting

In de tweede ontmoeting staat uw levensverhaal centraal en de vraag: wie ben ik? U tekent met behulp van de geestelijk verzorger uw levenslijn en gaat aan de hand hiervan in gesprek over belangrijke gebeurtenissen in uw leven, gebeurtenissen die u hebben gemaakt tot wie u nu bent. Aan het eind van het gesprek staat u samen kort stil bij hoe u de ontmoeting ervaren heeft en komt de voorbereiding voor de volgende keer aan bod.

Tijdens de ontmoeting

In het kader van pagina 14-15 kunt u uw levenslijn tekenen. Als voorbereiding op deze ontmoeting vroegen we u om na te denken over drie belangrijke hoogtepunten en dieptepunten in uw leven. Teken deze op de levenslijn. Samen met de geestelijk verzorger denkt u tijdens de ontmoeting na over uw leven als een boek met verschillende hoofdstukken. Hoe zou u uw boek en de hoofdstukken noemen? Geef dit aan op de levenslijn.

Reflectievragen na de ontmoeting

Ervaringen



Na afloop van de ontmoeting voel ik me:

**Door het tekenen van de levenslijn
voel ik me / heb ik inzicht gekregen
in / weet ik nu:**



Wat ik wil onthouden of meenemen uit deze ontmoeting is:



Ter voorbereiding op ontmoeting 3

Waardevolle mensen

De opdracht ter voorbereiding op de volgende ontmoeting is om de komende week na te denken over welke personen voor u belangrijk zijn (geweest) in uw leven. Neem een foto van iemand/mensen mee die van waarde is/zijn (geweest) in uw leven. Schrijf op wat de persoon op de foto voor u betekent.

Mijn levenslijn

Geboorte

Nu



Ontmoeting 3

Ik en de ander



Inleiding op de ontmoeting

In de derde ontmoeting staat u stil bij het gevoel van verbondenheid. U onderzoekt samen met de geestelijk verzorger welke relaties voor u belangrijk zijn (geweest) en welke waarde relaties in moeilijke tijden kunnen hebben. Een kleine meditatieoefening rond 'thuis voelen' maakt onderdeel uit van deze ontmoeting. Aan het eind wordt kort stilgestaan bij hoe u de ontmoeting ervaren heeft en bespreekt u de voorbereiding voor de volgende keer.

Reflectievragen na de ontmoeting

Ervaringen

Na afloop van de ontmoeting voel ik me:



**Door de meditatieoefening over thuis voelen voel ik me / heb ik inzicht
gekregen in / weet ik nu:**

**Wat ik wil onthouden of meenemen
uit deze ontmoeting is:**

Ter voorbereiding op ontmoeting 4

Troost en kracht

Denk de komende week na over wat u troost of kracht biedt als u het moeilijk heeft. Neem een muziekstuk, lied, voorwerp (uit de natuur), een beeld of een tekst (gedicht of een passage uit een boek) mee waar u kracht of troost aan ontleent in moeilijke tijden. Schrijf op wat u heeft uitgekozen en waarom.



Ontmoeting 4

Ik in het grotere geheel



Inleiding op de ontmoeting

De vierde ontmoeting gaat over uw manier van kijken naar het leven, over dat wat er voor u wezenlijk toe doet en over de bronnen waar u kracht en troost uit put in moeilijke tijden. U wordt uitgenodigd een korte ademhalingsoefening te doen. Samen met de geestelijk verzorger onderzoekt u hoe u nu en in de komende tijd in het leven wilt staan en wat er nodig is om daarvoor de kracht te (blijven) vinden. Aan het eind staat u weer kort stil bij hoe u de ontmoeting ervaren heeft en wordt de voorbereiding voor de volgende keer besproken.



Tijdens de ontmoeting

U heeft tijdens de meditatieoefening nagedacht over de volgende vragen:
Hoe kijkt u naar de tijd die komen gaat? Wat kan u in deze tijd kracht geven?
Schrijf uw gedachten over deze vragen op.

Reflectievragen na de ontmoeting

Ervaringen

Na afloop van de ontmoeting voel ik me:





Door de meditatieoefening over de tijd die komt voel ik me / heb ik inzicht gekregen in / weet ik nu:

Wat ik wil onthouden of meenemen uit deze ontmoeting is:



Ter voorbereiding op ontmoeting 5

Toekomstverbeelding

De opdracht ter voorbereiding voor de volgende ontmoeting is om te denken aan een moment of gebeurtenis waar u naar uitkijkt. Gebruik hierbij uw verbeelding. Ga rustig zitten om u dat moment in de toekomst voor te stellen en schrijf op wat er bij u naar boven komt. Dit mag alles zijn. De volgende vragen kunnen u inspiratie bieden om dit moment in de toekomst verder uit te werken:

- Waar bent u? Wat ziet u om u heen? Dichtbij en in de verte?
- Hoort u geluiden op de achtergrond, zoals muziek?
- Zijn er geuren of kleuren die u opvallen?
- Wat gebeurt er in dit moment?
- Met wie bent u in dit moment, of bent u alleen?
- Wat voelt u op dit moment? Zijn er emoties of gedachten die op dit moment belangrijk zijn?

Ontmoeting 5

De tijd die komt



Inleiding op de ontmoeting

In ontmoeting vijf verplaatst de aandacht zich van heden en verleden naar de tijd die komt. De geestelijk verzorger zal u vragen na te denken over hoe u de tijd die komt voor zich ziet, waar u op hoopt of zich misschien zorgen over maakt. Wat wenst u voor de tijd die komt en wat is er nodig om dit te realiseren? Ook nu weer staat u aan het eind van de ontmoeting kort stil bij hoe u het gesprek ervaren heeft en bespreekt u de voorbereiding voor de volgende keer.



Tijdens de ontmoeting

Wensen en doelen

Als u nadenkt over de tijd die komt, waar droomt u dan over?

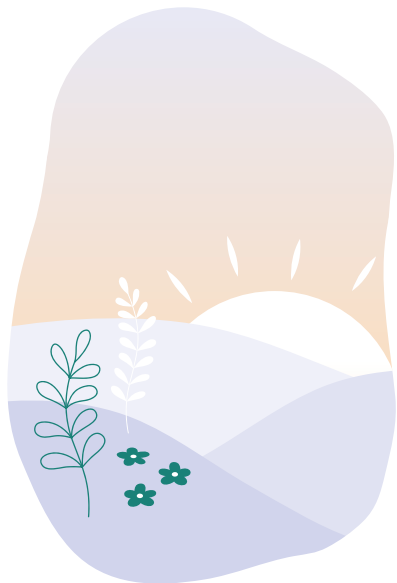
Wat zou u nog willen doen in uw leven?

Reflectievragen na de ontmoeting

Uitwerking wensen en doelen

Werk de wensen en doelen die u heeft voor de tijd die komt verder uit en maak deze wensen en doelen concreet.

Welke stappen gaat u zetten om een of meer van uw doelen te bereiken?



Ervaringen

Na afloop van de ontmoeting voel ik me:



Wat ik wil onthouden of meenemen uit deze ontmoeting is:

Ter voorbereiding op ontmoeting 6

Woorden voor mijzelf

Kies een Ansichtkaart uit met een beeld dat u aanspreekt. Schrijf deze kaart aan uzelf. Schrijf op wat u voor uzelf wenst en wat u graag zou willen loslaten. Neem de tijd om over deze vragen na te denken en de kaart te schrijven.

Zorg ervoor dat bij de volgende ontmoeting de spullen klaarliggen die in de eerdere ontmoetingen een rol hebben gespeeld:

- de levenslijn in het werkboek (ontmoeting 2),
- de foto van een naaste (ontmoeting 3),
- het voorwerp, beeld, tekst of muziekstuk dat troost of kracht biedt (ontmoeting 4) en
- de verbeelding van een moment in de toekomst in het werkboek (ontmoeting 5).



Ontmoeting 6

Loslaten en vasthouden



Inleiding op de ontmoeting

In deze laatste ontmoeting bespreekt u met de geestelijk verzorger waar u in uw leven dankbaar voor bent of spijt van hebt. De geestelijk verzorger zal u ter afsluiting van alle zes ontmoetingen uitnodigen voor een ritueel, waarin u vormgeeft aan wat u uit de ontmoetingen los wilt laten en wat u mee wilt nemen voor de tijd die komt. Ten slotte staat u kort stil bij wat u van de ontmoetingen vond en of ze aansloten bij wat u ervan verwachtte.



Tijdens de ontmoeting

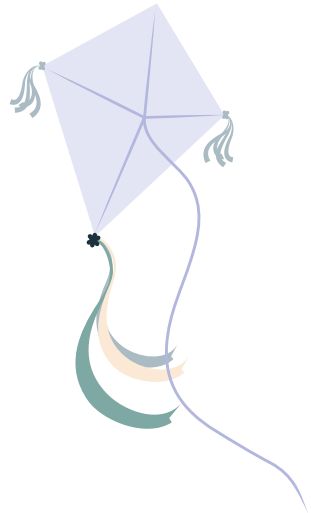
Spijt en dankbaarheid

Als u terugkijkt op uw leven, zijn er dan zaken waar u spijt van heeft? Dingen die u anders had willen doen, als dit zou kunnen?

Waar bent u dankbaar voor in het leven?

Schrijf de drie belangrijkste zaken op die in u opkomen.

- 1.
- 2.
- 3.



En als u terugkijkt naar hoe u het leven geleid hebt, waar bent u dan trots op? Schrijf de drie belangrijkste zaken op die in u opkomen.

1.

2.

3.

Door het afsluitend ritueel voel ik me / heb ik inzicht gekregen in / weet ik nu:

Reflectievragen na de ontmoeting

Ervaringen

Na afloop van de ontmoeting voel ik me:



Wat ik wil onthouden of meenemen uit deze ontmoeting is:



Later: na afloop van de ontmoetingen

Misschien leest u dit werkboek later nog eens door. Hoe lang is het geleden dat u de gesprekken gevoerd heeft? Wat zijn uw gedachten en gevoelens nu u alles weer eens gelezen heeft?

Mocht u de Ansichtkaart die u ter voorbereiding voor ontmoeting 6 hebt geschreven nog hebben, pak deze er eens bij. Hierop schreef u wat u uzelf wenst en wat u zou willen loslaten. Wat zeggen deze woorden u nu?

Misschien heeft u tijdens de gesprekken met de geestelijk verzorger dat wat u bezighoudt besproken met een familielid of vriend. Of misschien heeft u dit boek aan hen laten lezen of wilt u dit nog gaan doen. Als u dit wenst kan uw dierbare hier iets voor u schrijven in uw werkboek, zoals een wens voor u.



Notities



Colofon

Het gespreksmodel *In dialoog met je levensverhaal* is ontworpen voor de praktijk van geestelijke verzorging. Ook andere professionals zoals pastoraal werkers of levenscoaches kunnen het gespreksmodel gebruiken voor hun gesprekken over levensvragen en zingeving met hun cliënten.

In het gespreksmodel staan levensvragen en het levensverhaal van mensen centraal. Deze zijn belangrijk voor het spiritueel welzijn van mensen. Het gaat om troost, kracht en vertrouwen vinden, om acceptatie van wat is en op zoek gaan naar wat nog kan.

Levensvragen komen meestal op als het leven niet meer vanzelfsprekend is. Als het leven moeilijk of onbegrijpelijk is, bijvoorbeeld als er sprake is van verdriet, verlies of ziekte. Het zijn vragen waar je tijd voor moet nemen om over na te denken. Het stellen van levensvragen en op zoek gaan naar antwoorden kan helpen om het leven betekenis te geven en een nieuwe balans te vinden. Een geestelijk verzorger is gespecialiseerd in het ondersteunen van mensen bij levensvragen en zingeving.

Het gespreksmodel is het resultaat

van een onderzoek, uitgevoerd door wetenschappers van de School of Catholic Theology, Tilburg University en de Faculteit Religie en Theologie, Vrije Universiteit Amsterdam. Dit project is mogelijk gemaakt door ZonMw en maakt onderdeel uit van het programma Palliantie. Meer dan zorg. Mocht u hier meer over willen weten kunt u terecht op palliaweb.nl.

Informatie over geestelijke verzorging kunt u onder meer vinden op de website van het Universitair Centrum Geestelijke Verzorging (ucgv.nl) of op de website geestelijkeverzorging.nl

Mocht u een vraag of opmerking hebben over het gespreksmodel *In dialoog met je levensverhaal* kunt u mailen naar bureautst@tilburguniversity.edu

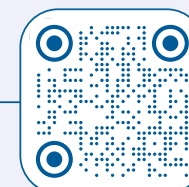
Versie september 2022, 1e druk

Vormgeving

Studio RROOK

Copyright

© 2022 Tilburg University / Vrije Universiteit Amsterdam / de auteurs



Digitale versie

Er is een digitale versie van dit werkboek beschikbaar. In deze versie is voldoende ruimte om teksten in te typen, mocht schrijven om wat voor reden geen optie zijn. Ook kunt in deze digitale versie de onderstreepte linkjes aanklikken. Deze versie kunt u op palliaweb.nl vinden, maar is ook rechtstreeks te openen door bovenstaande QR-code te scannen.

Via de QR-code hiernaast kunt u ook de informatiefolder over dit onderwerp downloaden.

