



Ellen Grootoonk
Catelijne Akkermans
Jola Brocaar
Petra van Leeuwen-den Dekker

Zin werkt

Zingeving in de hulp aan dak- en thuislozen



Kennis en advies voor
maatschappelijke ontwikkeling



KENNISCENTRUM
SOCIALE INNOVATIE
HOGESCHOOL
UTRECHT

Bureau Akkermans
Sociaalwetenschappelijk onderzoek en advies

Auteurs: Ellen Grootoonk, Catelijne Akkermans, Jola Brocaar,
Petra van Leeuwen-den Dekker

Redactie: Mechteld Jansen

Eindredactie: afdeling communicatie MOVISIE

Fotografie: MacSiers. Met dank aan Atelier Totem, Zeist.

Vormgeving: Suggestie & Illusie

Drukwerk: Libertas

Bestellen: www.movisie.nl

Overname van informatie uit deze publicatie is toegestaan onder voorwaarde van de bronvermelding: © MOVISIE, kennis en advies voor maatschappelijke ontwikkeling.

December 2010



Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

Deze publicatie is tot stand gekomen dankzij financiering van het ministerie van VWS.

Ellen Grootoonk
Catelijne Akkermans
Jola Brocaar
Petra van Leeuwen-den Dekker

Zin werkt

Zingeving in de hulp aan dak- en thuislozen

Voorwoord

Zingeving is mooi. Door zingeving krijgen de dingen zin. Voor mij is geen zin hebben geen optie. Oké, ik heb zelden zin om mijn bed uit te komen of de kledkamer te verlaten. Maar ik doe het wel. Omdat ik leef, en leven is een werkwoord. Het leven vraagt aan mij en aan jou: welke zin geef jij eraan? En die vraag kun je ook als hulpverlener stellen aan de mensen met wie je werkt. Wat is de zin van jouw leven?

Aandacht geven is de sleutel bij zingeving. En let op het woord 'geven'. Als je aandacht wilt hebben, ben je verloren. Aandacht is de belangrijkste spier die je nodig hebt om de dingen zin te geven. Dat staat los van het resultaat of de oplossing, die in de hulpverlening vaak centraal staan. Geef aandacht aan jezelf, geef aandacht aan de mensen met wie je werkt, geef aandacht aan je gevoel, aan je hart.

Deze brochure bevat een verzameling praktische tips voor hulpverleners die met dak- en thuislozen willen praten over zingeving. Ik ben zelf een paar jaar dakloos geweest. Ik weet hoe belangrijk aandacht is. Ik weet ook hoe belangrijk het leven is. Mijn tip voor alle hulpverleners die deze brochure lezen is: leef als een onbevreesde held, met het hart van een kind.



Fotograaf: Roy Brudker

A handwritten signature in light blue ink that reads "Peter Faber".

Peter Faber, acteur



De ontdekking

Een man ontdekte de zin van het bestaan
holde naar buiten,
klampte iedereen aan, zei: 'Luister!
Het is heel anders dan u denkt!'
en over zijn woorden struikelend
legde hij het uit
aan iedereen
en iedereen was stomverbaasd -
is dat dus de zin van het bestaan...
ach, hoe is het mogelijk...
schudde zijn hoofd,
sloeg vlammen van zich af,
sprong in sloten, rivieren, riep om hulp
of liep peinzend weg.

Toon Tellegen

Uit: *Er ligt een appel op de schaal*



Inleiding

Zingeving en hulpverlening, gaat dat samen? Ja... want *zin werkt!*
Aandacht aan zingeving besteden is niet altijd eenvoudig, zeker niet bij mensen die soms letterlijk in de goot zijn beland. Maar het kan.

Zingeving hoort bij het leven. In tijden van crisis, rouw of verlies worden zingevingsvragen dringender. Jouw cliënten maken nu juist zulke tijden door. Wat doe je met hun vragen? Uit ons onderzoek onder ruim honderdvijftig dak- en thuislozen en hulpverleners kwam naar voren dat zingevingsvragen vaak ondergesneeuwd raken. In de alledaagse hectiek gaat de aandacht vaak uit naar praktische hulpvragen. Logisch, toch? Zonder inkomen of een huis kom je immers niet verder. Maar er is juist aandacht voor zingeving nodig om iemands vuurtje weer te laten branden. Een open houding en een luisterend oor zijn belangrijk om gebeurtenissen een plek te laten krijgen, om nieuw perspectief te bieden.

Wat is zingeving? Welke rol speelt zingeving in de hulpverlening?
Hoe geef je zingeving een plek in je werk? Daarover gaat deze

brochure. We nodigen je uit om na te denken over wat zingeving betekent. In het leven van je cliënten, maar ook in je eigen leven. De citaten, gedichten en foto's zijn grotendeels afkomstig van dak- en thuisloze cliënten en van hulpverleners. Aan het eind van de brochure staan enkele werkvormen die gesprekken over zingeving kunnen ondersteunen.

Met deze brochure willen we je inspireren om meer aandacht aan zingeving te besteden. Want *zin*, daar draait het uiteindelijk toch allemaal om?

Veel inspiratie gewenst!

Ellen Grootoonk

Catelijne Akkermans

Jola Brocaar

Petra van Leeuwen-den Dekker



Wat is zingeving?

Zingeving gaat over de betekenis van ons leven. Ieder mens heeft de behoefte om waardevol te *zijn* en waardevolle dingen te *doen*. Het woord 'zin' betekent: gevoel, verlangen, verstand, geheugen, betekenis en nut. Zin is niet te koop en een ander kan het ons ook niet geven. Zingeving *kleurt* ons wereldbeeld, ons handelen, ons denken en doen. Wat geeft zin aan ons leven? En wat is er nodig om er weer zin in te krijgen? Zingeving is nooit af of klaar, maar is een proces. Jouw *levensverhaal* kleurt de manier waarop jij naar het leven kijkt. Je persoonlijke geschiedenis, normen en waarden vormen de basis voor jouw *zinervaring* en zingeving.

Hulpverlener

"Als je aan hen vraagt: wat maakt dat je opstaat elke dag, dan is dat hun kind. Dat is voor hen zingeving."



Wat is belangrijk in jouw leven?

Hoe ontstaat zingeving?

In tijden van crisis, rouw of verlies is de zin van het leven niet meer zo vanzelfsprekend. Stel: je verliest je baan, wordt ziek of je huwelijk loopt stuk. Op zo'n moment word je geraakt in je bestaan, je existentie. *Trage vragen* wellen in je op, vragen die verbonden zijn met het ervaren van eindigheid, oncontroleerbaarheid en onmacht. Op vragen als 'Waarom sterft mijn geliefde?' en 'Wat is de zin van dit lijden?' zijn geen pasklare, snelle antwoorden te geven. Vragen naar zin zijn trage vragen omdat ze tijd en aandacht eisen.

Zingeving is een heel persoonlijk proces, maar staat altijd in relatie tot anderen. Zoeken naar zin en betekenis doe je niet alleen. Zingeving is een relationeel begrip. Daarmee bedoelen we dat je zin en betekenis vindt in de relatie tussen en met anderen. Traditioneel boden levensbeschouwingen en religies een antwoord op zingevingsvragen. Door individualisering en ontkerkelijking zijn dit voor veel mensen geen exclusieve bronnen van zin meer. Maar de behoefte aan zingeving is er nog altijd.



Welke trage vragen hoor jij vaak van cliënten?

De klinker



De klinker
Er zijn er wel meer
die niet helemaal sporen
De een eet wit
de ander boerenbruin
of volkoren
met stroop en kaas
of pindakaas en jam

Er zijn er meer
die niet sporen
De een bezorgt de post
de ander moet gaten boren
Sommige regelen het verkeer

Ik schrijf woorden
gedichten
Op dinsdag
worden het er vaak meer

Lesley
Uit: *Hoe laat gaat de zee dicht?*

Dimensies van zingeving

Zingeving kent twee dimensies: een impliciete en een expliciete. Impliciete zingeving is de voortdurende, vanzelfsprekende betekenisgeving in het dagelijks leven. Het gaat dan om alledaagse zaken, zoals een verjaardag vieren, het moment waarop de zon doorbreekt of een gedicht schrijven. Ook zinvolle dagbesteding valt hieronder.

Hulpverlener

"En dan vraag ik: Joh, wat vind je leuk om te doen? Soms zijn ze dat allang vergeten en is het twintig jaar geleden dat ze voor het laatst deden wat ze echt leuk vinden. Dan ga ik ervoor zorgen dat ze dat soort dingen weer kunnen doen. Dan koop ik bijvoorbeeld een vishengel voor ze, en dan heb ik nog wel een dobber voor ze en dan zeg ik: Alsjeblieft, ga lekker vissen."



Waar word jij blij van? Op welke momenten ervaar je geluk?

Expliciete zingeving draait om vragen als: Waarom overkomt mij dit? Wat is de zin van mijn leven? Waarom zijn wij op aarde? Je plaatst je leven in een *breder verband* van betekenissen. Je ervaart een *richting, doel* of *waarde*. Deze vorm van zingeving verwijst naar een existentieel niveau. Expliciete vragen komen sterker naar boven als er ingrijpende gebeurtenissen in je leven plaatsvinden, zoals ziekte, het verlies van een geliefde of baan, of de geboorte van een kind. Ze plaatsen je leven in een ander perspectief.

Een bijzondere vorm van existentiële zingeving is spirituele zingeving. De meeste spirituele ervaringen hebben gemeen dat degene die ze meemaakt een diepe verbondenheid ervaart met het leven, de natuur of een hogere macht. Spirituele zingeving kan helpen om existentiële zingevingsvragen in een groter verband te plaatsen.

Hulpverlener

“Een kennis van mij was al op haar twintigste in de WAO beland vanwege psychische klachten. In de jaren negentig werd het WAO-stelsel herzien en moest zij herkeurd worden. Zij werd voor vijftig procent goedgekeurd en moest naar een arbeidstrainingscentrum. Daar bleek dat ze handig was met computers en interesse had in theologie. Haar adviseur ging op zoek naar passend werk en vond een baan in een klooster. Ze bloeide helemaal op door haar werk. Iedere ochtend fietste zij naar het klooster om de zusters praktisch te ondersteunen. Ze verzorgde haar uiterlijk beter en kreeg nieuwe sociale contacten. Zij kon weer alledaagse zin ervaren.”



Wanneer kwamen zingevingsvragen sterker naar boven in jouw eigen leven?

Brood



Een vogeltje vliegt
komt naast mij zitten
Ik tover voor hem
wat ik wil

De vogel weet alles
hij kan alleen niet praten

Met brood
verliezen wij onze angst
Zo is het leven

Hakim Weetniks
Uit: *Hoe laat gaat de zee dicht?*

Werken aan zingeving

Als je als hulpverlener met het thema zingeving aan de slag gaat, kom je ook jezelf tegen. Je kunt niet praten over – en werken aan – zin zonder naar je eigen bestaan te kijken. Dit vraagt om een houding van *normatieve professionaliteit*. Een normatieve professional reflecteert op het eigen handelen en de eigen opvattingen. Om open te kunnen staan voor het verhaal van de cliënt moet je je bewust zijn van je eigen waarden en jouw *levensverhaal*.



Wat drijft jou om dit werk te doen?

Hulpverlener

“Maar goed... Toen zat ik te denken... Mijn werk, dat je iets te doen hebt of het gevoel hebt dat je belangrijk bent, dat het ertoe doet of ik er wel ben of niet. Dat, dát geeft zin.”

Omdat zingeving zo persoonlijk is, voelen veel hulpverleners en cliënten zich een beetje verlegen bij het thema. Herken je dat? Als het al ter sprake komt, lijken er vaak maar twee mogelijke invullingen voor te zijn: of je bent religieus, of je bent het niet. Omdat het zo'n lastig onderwerp is, hebben we het er liever niet over. Dat is een gemiste kans.

Als je zingeving een plaats wilt geven binnen de hulpverlening kun je in eerste instantie niet veel 'doen'. Het is belangrijk dat de klemtoon ligt op het aanbieden van een relatie met de cliënt. Door een tijd met iemand op te trekken, ontdek je wat hij belangrijk vindt. In de begeleiding kun je de expliciete zingeving van cliënten serieus nemen en waarderen. Als cliënten daar behoefte aan hebben, kunnen ze activiteiten zoeken die een rol spelen bij hun expliciete zingeving, zoals naar de kerk gaan, een meditatiecursus volgen, gedichten schrijven, kunst vervaardigen of contact maken met de natuur.

In de snelkookpan van kortdurende begeleiding kun je ook ruimte maken voor zingeving. Het sleutelwoord hierbij is *aandacht*.

Ook als je weinig tijd hebt, kun je aandacht schenken aan zaken die belangrijk zijn voor de ander. Sta even stil bij alledaagse, ogenschijnlijk kleine dingen die iemand kunnen motiveren. Denk bijvoorbeeld aan het plezier van kletsen met vrienden, genieten van een mooie bos bloemen op tafel of samen foto's bekijken.

Hulpverlener

"Tijdens mijn opleiding liep ik stage in een psychiatrische kliniek. Ik liep de trap op naar mijn afdeling en kwam een cliënt tegen. Ze vroeg of ik even tijd had. Ik had maar tien minuten, maar ging toch even zitten. Ze liet me de foto zien van haar overleden man. Ik zei dat hij er aardig uitzag en vroeg of ze over hem wilde vertellen. Ze vertelde dat hij overleden was en dat ze hem zo miste. We zaten even stil bij elkaar."

Leef je in!

Zingevingsvragen zitten soms verborgen in het levensverhaal van je cliënt. Het levensverhaal kan net een grote kluwen wol zijn, die flink in de knoop zit. Door de draad te ontwarren, kun je weer betekenis vinden. Een hulpverlener kan een cliënt hierbij helpen door *present* te zijn. Dit doe je door je in te leven in de wereld van de cliënt en te proberen te achterhalen wat hem of haar bezighoudt.

Wat betekent dit concreet? Sta weer eens stil bij je cliënt en kijk... Ga langs bij hem thuis of loop met hem mee naar zijn kamer. Vraag naar die zelfgemaakte tekening, dat schilderij aan de muur of de ketting die hij altijd draagt. Zoek aanknopingspunten om in gesprek te raken over wat je cliënt bezighoudt.

- ▶ Welke aanknopingspunten heb jij om met cliënten in gesprek te gaan over wat belangrijk voor hen is?





Aandacht schenken aan het levensverhaal geeft je de kans je cliënt te leren kennen. Ga op zoek naar de rode draad in het leven van de ander. Het vormgeven van de levensloop in een eigen levensverhaal geeft inzicht in de waarde die gebeurtenissen voor iemand hebben gehad. Door herinneringen om te zetten in een verhaal krijgen de ervaringen betekenis. Het vertellen van een levensverhaal onthult de levensthema's die er als rode draden doorheen lopen. Het creëert ruimte om nieuwe verhalen tot ontwikkeling te brengen, verhaallijnen af te sluiten of juist door te trekken.

*Het leven is de film die je
Door je eigen ogen ziet.
Het maakt niet zoveel uit
Wat er gebeurt.
Hoe je het opvat is wel belangrijk.*

Denis Waitley

Geciteerd op: creaweb.be

Een levensverhaal is geen droge opsomming van feiten (ziekten, scholen enzovoort), maar draait om de betekenis die de cliënt aan de feiten geeft. Mensen vertellen over belangrijke momenten in hun leven. Al vertellend laten ze zien wie ze zijn. Een levensverhaal delen is als het ware een ontdekkingstocht. Wat heeft iemand bewogen? Hoe is iemand tot bepaalde keuzes gekomen?

Als je met levensverhalen werkt, ga je samen op zoek naar betekenis. Je moet in staat zijn het verhaal van de ander in het grotere geheel van zijn leven te plaatsen. Je luistert niet alleen naar de feiten, maar ook naar de samenhang achter de gebeurtenissen. Je gaat samen op zoek en probeert betekenis te geven aan het verleden en de toekomst.

Je kunt op verschillende manieren aandacht besteden aan levensverhalen, bijvoorbeeld door levensboeken met cliënten te maken of gespreksgroepen te organiseren waarin thema's uit het leven centraal staan. Je kunt ook ruimte geven aan het vertellen van (delen van) het levensverhaal met schilderactiviteiten, muziek, verhalen en/of gedichten schrijven, uitstapjes naar plaatsen waar iemand heeft gewoond, in de natuur wandelen, enzovoorts.



Ontdekken van zingeingsvragen

“Ik heb ook altijd pech”, verzucht je cliënt. Zit hij met een zingeingskwestie of wil hij gewoon even stoom afblazen? Het kan allebei.

Zingeingsvragen worden meestal niet spontaan gesteld, maar moeten worden ontdekt. Dit doe je door open vragen te stellen. Gesloten vragen leveren vaak korte, feitelijke antwoorden op. Open vragen geven meer mogelijkheden om op betekenis in te gaan. *Trage vragen* laten zich vaak niet beantwoorden. Er is geen pasklaar antwoord op. Het luisteren naar de betekenis achter de vraag is van groter belang dan het antwoord. Het gaat om *doorvragen en observeren*. Bied ook ruimte aan stiltes in het gesprek.

▶ **Hoe reageer je op uitspraken van cliënten die het leven niet meer zien zitten?**

Gesloten vragen versus open vragen



Een cliënt overnacht in de sleep-in en klaagt dat hij zo slecht slaapt. Hulpverlener vraagt: “Heb je last van het lawaai?” (gesloten vraag). Cliënt antwoordt: “Je moest eens weten wat een kabaal er is, snurkende en rochelende mensen” (gesloten antwoord).

Dezelfde cliënt en dezelfde hulpverlener. Cliënt geeft aan slecht te slapen in de sleep-in. Hulpverlener vraagt: “Waar heb je last van?” (open vraag). Cliënt antwoordt: “Het is een zootje, veel lawaai en je weet nooit of je spullen gestolen worden” (open antwoord). Hulpverlener vraagt door: “Welke spullen zijn voor jou belangrijk?” (open vraag). Cliënt vertelt dat hij in zijn tas wat brieven heeft en dat ook zijn kleding in zijn tas zit. Hulpverlener vraagt door: “Waarom zijn die brieven belangrijk voor jou?” (open vraag). Cliënt geeft aan dat ze het enige zijn wat hij nog heeft van zijn leven voordat hij dakloos werd.

Een 'existentieel boodschappenlijstje'

Het existentiële boodschappenlijstje kan helpen bij het herkennen en bespreekbaar maken van zingevingsvragen. De Amerikaanse professor psychologie Roy Baumeister onderscheidt vier categorieën voorwaarden die vervuld moeten zijn wil iemand zin in zijn of haar leven kunnen ervaren:

- Doelgerichtheid
- Morele rechtvaardiging
- Grip op het leven
- Zelfrespect

Doelgerichtheid gaat om de zaken waarvoor je iedere dag je bed weer uit komt, zoals een baan, het verzorgen van kinderen of vrijwilligerswerk. Het kan om alledaagse dingen gaan: de zorg voor een dier, een hobby of samen een kop koffie drinken. In de begeleiding van cliënten kun je hieraan werken door aandacht te hebben voor dagbesteding en vrije tijd.

Een cliënt had enorme schulden. Hij kampte daar al jaren mee en zijn situatie leek uitzichtloos. Toen een hulpverlener met hem in gesprek raakte over zijn toekomst en hem vroeg wat hij nou werkelijk wilde, bleek dat hij graag een bakfiets wilde hebben. De hulpverlener had het verlangen naar een bakfiets gemakkelijk terzijde kunnen schuiven met het argument dat de schulden eerst afbetaald moesten worden. Hij deed dat niet, maar bleef dicht bij het verhaal van de cliënt. De droom om een eigen bakfiets te bezitten hielp de cliënt om eindelijk met zijn schulden aan de slag te gaan. Hij zette zijn schouders eronder en kon aan het eind van de rit een bakfiets kopen.

Morele rechtvaardiging gaat om de vraag of het juist is wat je doet, of je jezelf recht in de ogen kunt kijken. Je kunt cliënten op dit vlak begeleiden door ze hun levensverhaal te laten vertellen, complimenten te geven en vragen te stellen die tot zelfinzicht leiden.

¹ De term 'existentieel boodschappenlijstje' ontleen we aan Alma en Smaling, zie literatuurlijst.

Een vrouw die jarenlang door haar man mishandeld was, kon het niet meer aan en belandde in een depressie. Omdat ze werd opgenomen en haar man gewelddadig was, werden haar kinderen uit huis geplaatst. Hier voelde ze zich erg schuldig over. Na een aantal jaren lukte het haar om haar bestaan weer op te bouwen. Ze kreeg een eigen flatje en volgde een opleiding. Ze zag haar kinderen in de weekenden en merkte dat het beter met ze ging. Ondanks de pijn van het verlies van het dagelijks contact met haar kinderen wist ze dat dit het beste voor hen was.

Grip op het leven gaat om de mate waarin je zelf jouw leven kunt sturen. In hoeverre heb je controle over je eigen leven, heb je vrijheid in je keuzes? Veel cliënten hebben de grip op hun leven verloren en zijn daarom bij de hulpverlening terechtgekomen. De taak van de hulpverlener hierin is om met de cliënt te kijken naar mogelijkheden om weer autonomie en controle te ervaren, al is het maar in kleine dingen.

Hulpverlener

“Je moet heel klein beginnen... Mensen hebben hier voor het eerst de mogelijkheid om doelen te durven stellen, dus ze moeten klein beginnen, zo klein. En dat kan, ja, samen een nieuwe deurkrak kopen, weet ik wat. Ja, dat lijkt heel pietluttig, maar is heel belangrijk.”

Zelfrespect gaat om de vraag of je de moeite waard bent. Als je in de goot bent beland of bent mishandeld door je partner, is je zelfrespect vaak ver te zoeken. Om het zelfrespect van cliënten te versterken kun je verschillende dingen doen. Bijvoorbeeld samen op zoek gaan naar hun sterke punten en kleine overwinningen vieren. Of complimentjes geven. Zelfrespect kan ook groeien doordat de cliënt werk of een andere dagbesteding heeft.

Cliënt

"Ik kon eerst helemaal niets, niets. Ik kon helemaal niet tekenen, we zijn nu bezig geweest met leren tekenen, weet je wel... En weet je: nu kan ik ook iets maken. Dus ja, dat is wel mooi."

▶ In hoeverre voldoet jouw leven aan het 'existentiële boodschappenlijstje'?



Afstand en nabijheid

Hou me vast, maar raak me niet aan
als ik me verschuilen wil
Ga weg, maar laat me niet alleen
als ik mijn muren afbreek

Blijf je op afstand
dan zal ik aan je trekken
Kom je dichterbij
dan duw ik je hard weg

Vertrouw me, maar geloof me niet
als ik zeg dat ik niemand nodig heb
Help me, maar wees niet bezorgd
als ik het toch niet alleen kan

Trek ik aan je
blijf dan vooral op afstand
Duw ik je weg
kom dan maar dichterbij

Onbekende auteur
Uit: *Zinvolle waslijnen verbinden*

Aan de slag?

We hebben je in deze brochure willen uitdagen om aan de slag te gaan met zingeving. Is ons dat gelukt? Dan is het tijd om de suggesties in deze brochure zelf te gaan toepassen.

Wil je meer weten of oefenen? We bieden workshops, lezingen en trainingen over zingeving aan. Neem voor meer informatie contact op met Petra van Leeuwen, p.vanleeuwen@movisie.nl.





Waardenoefening

Wat is belangrijk voor je cliënt? Dat kun je ontdekken met een waardenlijst, die je op internet kunt vinden. Werken met een waardenlijst is een oefening om zicht te krijgen op de waarden die je cliënt belangrijk vindt. Je laat de cliënt de tien belangrijkste waarden omcirkelen. Waarden zijn bijvoorbeeld: aandacht, actie, eerlijkheid, erkenning, geluk, groei, kalmte, liefde, respect, roem, tolerantie, vrijheid of winnen. Onderzoek daarna samen in een gesprek waarom deze waarden zo belangrijk zijn.

Werken met foto's en beelden

Ga een gesprek aan over foto's of voorwerpen die voor de cliënt een levensvraag symboliseren. Stel vragen over foto's die iemand bij zich draagt of die in de kamer te zien zijn. Ook kun je aan de hand van ansichtkaarten een gesprek aanknopen. Wat spreekt je cliënt aan en waarom? Een beeld zegt meer dan duizend woorden.

Kunst!

Kunst is een effectief middel om aan zin te werken. Muziek, dichtten, toneel, schilderen, tekenen... het zijn allemaal kunstvormen die kunnen helpen om zin te ervaren. Om te genieten, te vergeten, te voelen, te doen. Muziek bijvoorbeeld spreekt ons op een heel ander niveau aan dan woorden. Soms word je zomaar emotioneel als je muziek hoort. Ieder mens heeft lievelingsmuziek. Samen met een cliënt kun je luisteren naar vooraf uitgekozen muziek, ontdekken wat muziek met je kan doen en hoe het een bron van vitaliteit en troost kan zijn.

Vieren en rouwen

Stilstaan bij belangrijke gebeurtenissen in iemands leven is een manier om aandacht te schenken. Denk aan het vieren van een verjaardag of het samen bezoeken van een graf. Een ritueel kan iemand helpen symbolisch iets af te sluiten of juist te beginnen. Zo'n ritueel is bijvoorbeeld een brief schrijven aan iemand die je vroeger pijn heeft gedaan, iets verbranden wat je achter je wilt laten, of de start van een nieuw leven vieren.

Bronnen

Alma H. en A. Smaling (red.) (2010). *Waarvoor je leeft, studies naar humanistische bronnen van zin*. Amsterdam: SWP.

Akkermans, C. en P. van Leeuwen-den Dekker (2010). *Zingeving als onderbelichte dimensie in de maatschappelijke opvang*. Utrecht: MOVISIE.

Banning, H. (2001). *Zinvol hulpverleners en begeleiden*. Soest: Nelissen.

Baumeister, R. E. (1991). *Meanings of life*. New York: The Guilford Press.

Brocaar, J. (2008). Zinvolle waslijnen verbinden. Ongepubliceerd onderzoek naar ruimte geven aan zingeving bij wijkbewoners.

Jacobs, G., R. Meij, H. Tenwolde en Y. Zomer (red.) (2007). *Goed werk. Verkenningen van normatieve professionalisering*. Amsterdam: SWP.

Kunneman, H. (2005). *Voorbij het dikke-ik, bouwstenen voor een kritisch humanisme*. Amsterdam: SWP.

Nijmanting, M. (2010). *Zingevingstherapie, een praktische handleiding over melancholie*. Amsterdam: SWP. *

Rijksen, H. en A. van Heijst (1999). *Levensvragen in de hulpvraag. Een werkboek voor hulpverleners en pastores*. Tilburg: Damon. *

Straatnieuws (2010). *Hoe laat gaat de zee dicht? Utrechtse straatpoëzie*. Utrecht: Straatnieuws.

Tellegen, T. (1999). *Er ligt een appel op een schaal*. Amsterdam: Querido.

Wassink, K. (2006). *Wat echt belangrijk is. Zingeving voor alledag*. Tiel: Lannoo. *

creaweb.be
Zinweb.nl

* In deze boeken vind je praktische voorbeelden.

Over de auteurs

Over de auteurs, die de passie voor zingeving met elkaar delen:

Ellen Grootoink (1972) is docent ethiek en onderzoeker aan de Hogeschool Utrecht.

Catelijne Akkermans (1971) is zelfstandig onderzoeker en oprichter van Bureau Akkermans, sociaalwetenschappelijk onderzoek en advies.

Jola Brocaar (1956) is algemeen manager bij Straatnieuws. Daarnaast is zij werkzaam als coach en trainer.

Petra van Leeuwen-den Dekker (1977) is als senior adviseur werkzaam bij MOVISIE.



MOVISIE is hét landelijke kennisinstituut en adviesbureau voor maatschappelijke ontwikkeling. We bieden toepasbare kennis, adviezen en oplossingen bij de aanpak van sociale vraagstukken op het terrein van welzijn, participatie, zorg en sociale veiligheid. In ons werk staan vijf actuele thema's centraal: huiselijk & seksueel geweld, kwetsbare groepen, leefbaarheid, mantelzorg en vrijwillige inzet. Onze ambitie is daadwerkelijk te investeren in een krachtige samenleving waarin burgers zoveel mogelijk zelfredzaam kunnen zijn.



Kennis en advies voor
maatschappelijke ontwikkeling

mantelzorg

kwetsbare groepen

vrijwillige inzet

huiselijk en seksueel geweld

leefbaarheid

Zingeving en hulpverlening, gaat dat samen? Ja... want zin werkt! Wat is zingeving? Welke rol speelt zingeving in de hulpverlening? Hoe geef je zingeving een plek in je werk?

Zin Werkt. Zingeving in de hulp aan dak- en thuislozen biedt inspiratie aan hulpverleners die aandacht willen geven aan zingeving in hun werk met dak- en thuislozen. Acteur Peter Faber opent deze brochure met de woorden: zingeving is mooi, door zingeving krijgen de dingen zin. Faber was zelf enkele jaren dakloos. Hij beveelt hulpverleners aan om met dak- en thuislozen te praten over zingeving. Zingeving is een fundamentele menselijke behoefte, juist ook voor dak- en thuislozen. Hun crisis brengt levensvragen naar boven. Waarom overkomt mij dit? Wat moet ik met mijn leven?

Postbus 19129 * 3501 DC Utrecht * T 030 789 20 00 * F 030 789 21 11 * www.movisie.nl * info@movisie.nl