



NETWERK PALLIATIEVE ZORG AMSTERDAM • DIEMEN

Door: Clara Breuste, oncologie-wijkverpleegkundige Eveen

Een verslag van de Workshop ZinverZetten

Zingeving vanuit een filosofisch perspectief voor aandachtsvelders palliatieve zorg

‘Je moet zin maken, ook als de moed je in de schoenen zakt’ (René Gude)

Breakout rooms

De eerste sessie van de workshop is online. Na een voorstelrondje en een korte inleiding door journalist Peter Henk Steenhuis en Lottie van Starckenburg, gids in eigen-zinnig leven, worden we in tweetallen in *breakout rooms* geplaatst om aan de hand van ‘de vier Z-en van zingeving’ naar ons eigen leven te kijken, en hierover met elkaar in gesprek te gaan. De 20 minuten in de *breakout room* vliegen voorbij.

De vier Z-en (zetten) van zingeving

Henk Steenhuis vertelt ons over zijn inspirerende samenwerking met René Gude, voormalig Denker des Vaderlands en ervaringsdeskundige op het gebied van leven en sterven.

Zingeving, zo stelt hij, is iets wat je doet, iets wat je maakt, niet iets wat je krijgt aangereikt.

Volgens Gude heeft het woord ZIN vier betekenissen:

- 1) Het zinnelijke (het lijflijke)
- 2) Het zintuiglijke (het esthetische)
- 3) Het zinrijke (het verbale, verstandelijke)
- 4) Het zinvolle (de missie, doelen)

De laatste drie komen overeen met Plato’s drieslag ‘het schone, het ware en het goede’. René Gude heeft het zinnelijke eraan toegevoegd, het fysieke, lijflijke aspect van ons bestaan. Wat je (in je buik) kunt voelen, de dingen die genot, energie of kalmte geven.

Ik vind het prikkelend om op deze manier naar het nogal kolossale begrip zingeving te kijken, maar aan het eind van de eerste sessie blijf ik wel achter met een vraagteken boven mijn hoofd.

Zin maken – hoe doe je dat?

De tweede sessie van de workshop is fysiek en vindt plaats in De Boomspijsker, een sfeervolle locatie in een prachtig gebouw uit de Amsterdamse school (Z2 – het zintuiglijke).

We gaan aan de slag met zelf ingebrachte casuïstieken, en we leren vragen te stellen, aan cliënten en/of onszelf, om de vier aspecten van zingeving te verkennen (Z3 – het zinrijke). Heel langzaam begint bij mij het kwartje te vallen.

Bril

Terwijl we zo met z'n allen rond de tafel over de casuïstieken aan het filosoferen zijn kom ik steeds meer tot de ontdekking dat de vier Z-en niet op te vatten zijn als een normatief lijstje dat je naast je bestaan kunt leggen om te kijken of het wel of niet betekenisvol genoeg is. Henk Steenhuis beschrijft het als een bril die je kan helpen om individueel zicht te krijgen op wat het leven voor iemand de moeite waard maakt, wat zin geeft dus, in het dagelijks leven en ook wanneer de dood voor de deur staat (en de moed je in de schoenen zakt). Bijvoorbeeld door de vraag te stellen: 'Wat raak je graag aan?'

Origami doosje

Wat de workshop voor mij bijzonder maakt is de combinatie van prikkelende ideeën en concrete toepasbaarheid. Lottie en Henk lijken ook erg goed op elkaar afgestemd. Wanneer Henk het concept toelicht vanuit zijn filosofische invalshoek, illustreert Lottie het treffend met voorbeelden vanuit haar eigen ervaringen met een langdurige ziekte. Vanuit de groep merk ik op dat we nog uren verder zouden kunnen en willen praten. Maar de tijd vliegt alweer.

Aan het eind van de workshop mogen we allemaal een door Lottie gevouwen origami doosje uitkiezen om mee naar huis te nemen. Ze zijn divers van kleur en vorm, maar ze passen precies in elkaar, en er zit eigenlijk alles in.

