

Hoe open je een gesprek

Drie hulpmiddelen

Hoe raak je in gesprek over levensvragen met iemand die ongeneeslijk ziek is? Wat zeg je als iemand worstelt met het naderende levenseinde? Met het juiste hulpmiddel is het openen van een gesprek minder moeilijk dan het lijkt.

Door Eric Ettema, Karen Rutgers-van Wijlen en Marijke Wulp

Inleiding

Het naderende levenseinde kan mensen op verschillende manieren beroeren. Angst, woede, verdriet en leegheid kunnen zich aandienen, maar ook vertrouwen. Hoe reageer je hierop? Welke woorden gebruik je? Hoe sluit je aan bij een onbenoemd verlangen? Welke vragen werken wel en welke niet? Kortom, hoe open je een gesprek over levensvragen? Levensvragen worden ook wel spirituele, existentiële of zingevingsvragen genoemd. Het gaat om grote vragen waarop mensen een antwoord zoeken: Hoe ga ik om met mijn naderende levenseinde? Waarom moet ik lijden? Wat heeft mijn leven nog voor zin? Ben ik anderen alleen maar tot last? (Richtlijn Spirituele Zorg, 2010). Dergelijke vragen liggen vaak onder de oppervlakte; ze zijn er zonder dat ze altijd gesteld worden. In deze bijdrage bespreken we drie hulpmiddelen om in gesprek te gaan over levensvragen. Maar het stellen van de juiste vragen alleen is niet genoeg.

Houding

Om een vraag te laten 'werken', is het nodig aan te sluiten op wat iemand ten diepste beweegt, inspireert en zin geeft. De ander te raken vanuit een zo open mogelijke houding. Daarvoor is het nodig je eigen motieven en opvattingen te kennen. Welke achtergrond, oordelen en gevoelens heb je zelf met betrekking tot het levenseinde, tot spiritualiteit of religie? Als je je verdiept in je eigen houding, kan dat helpen om respect op te brengen voor de ander, ongeacht zijn of haar levensbeschouwing. Want pas met respect kun je je openstellen voor de ander. Vanuit een open houding loop je niet vooruit, vul je niets in, maar volg je waar de ander mee bezig is. Pas vanuit oprechte interesse kun je samen levensvragen verkennen.

Eric Ettema is filosoof en docent/onderzoeker Medische Ethiek aan het VU medisch centrum.

Karen Rutgers-van Wijlen is directeur van het Toon Hermans Huis Amersfoort en maatschappelijk werker/psycho-oncologisch therapeut.

Marijke Wulp is beleidsmedewerker bij Agora: onafhankelijke expertise over thema's rond het levenseinde.

De auteurs zijn allen lid van de Agora-werkgroep ethiek en spirituele zorg.

Hulpmiddelen

Er zijn diverse hulpmiddelen om in gesprek te komen over levensvragen. Tijdens de 2014 Agora werkconferentie spirituele zorg werden er vijf uitgeprobeerd en geëvalueerd; drie daarvan bespreken we hieronder.

1 De Raakvragen

'Raakvragen' is een tablet-app waarmee je op een speelse manier contact maakt. Handzaam en overzichtelijk, met leuke geluidjes en effecten. Zo moet je bij één onderdeel zelfs een balletje in een gaatje manoeuvreren door de tablet schuin te houden. De interactie wordt op verschillende manieren gestimuleerd: directe open vragen, kiezen tussen tegenstellingen en het aanvullen van zinnen.

De app is geschikt om in een sfeer van vertrouwen de ander te leren kennen. De opbouw is van luchtig naar serieus, maar echt verdiepende vragen ontbreken. De app is in vier thema's opgebouwd: 'vraag maar raak', 'durf te kiezen', 'verklaar je nader', en 'dichtbij'. Kenmerkende vragen zijn: Hoe vaak ben je verliefd geweest? Wat is het ergste dat je ooit hebt gedaan? Wat is je mooiste herinnering? Wat is je grootste angst?

De app nodigt uit tot het delen van anekdotes en persoonlijke herinneringen. Korte, gesloten vragen 'dwingen' je tot een 'antwoord', waardoor je makkelijk in gesprek komt, maar soms ook meer vertelt dan je van plan was. Als gespreksopener om levensvragen te bespreken vereist de app behoorlijk veel eigen initiatief. De app past in het huidige tijdperk en is daarmee wellicht bij uitstek geschikt voor jongeren.

Uitgave: Monuta, monuta.nl/raakvragen



over levensvragen?

2 De Verhalencirkel

De Verhalencirkel bestaat uit een schijf met twaalf aan te vullen uitspraken.

Door aan de elementencirkel, seizoenencirkel en zintuigencirkel te draaien, ontstaan vele ingangen voor een gesprek. Aan de hand van associaties, zintuigen en herinneringen komen zowel lichte als zware onderwerpen aan bod. Als je je wilt laten verrassen of geen vervolgvraag weet, dan draai je gewoon aan één van de cirkels.

De kracht van de Verhalencirkel is dat vreugde en verdriet op speelse wijze aan bod komen. Ook wordt de gesprekspartner uitgenodigd over zijn of haar hele leven te praten en niet alleen over problemen. Kenmerkende aanvulzinnen zijn: *Ik ben trots op... Ik ben bang voor... Ik word gelukkig van... Vanuit de andere cirkels komen daar onderwerpen bij als: Ik voel..., Ik ruik..., Ik geloof in...*

Het is steeds een verrassing welk onderwerp aan bod komt, maar je kunt ook een thema laten uitzoeken door de schijf achter te laten en er later op terug te komen. De Verhalencirkel vereist dat je goed kunt luisteren en doorvragen. Het is geschikt voor vele doelgroepen; bij ernstig zieken en stervenden moet deze echter wel met de nodige behoedzaamheid worden gebruikt.

Uitgave: Netwerken Palliatieve Zorg Midden en Noord-West Twente i.s.m. Bureau Kwiek.



3 Het Ars Moriendi-model

Bij het AM-model is de innerlijke beleevingsruimte vertrekpunt om in gesprek te gaan over levensvragen. De levensvragen zijn opgedeeld in vijf thema's: Afscheid, Lijden, Hoop, Schuld en Zelfsturing. De vijf thema's worden verkend aan de hand van vijf spanningsvelden: Vasthouden-Loslaten, Doen-Laten, Geloven-Weten, Vergeven-Vergeten, Ik-De ander. Je verkent hoe de ander zich tot de beide uitersten verhoudt.

Het AM-model omspannt alle levensgebieden rondom het sterven. Het model geeft de patiënt de regie doordat het vragen aanreikt die het ongrijpbare van spiritualiteit hanteerbaar maken. Kenmerkende vragen zijn: Als u terugkijkt op uw leven, wat gaat er dan door u heen? Zijn er dingen die u nog recht wilt zetten? Wat betekent geloof of levensbeschouwing voor u?

De thema's zijn beperkt uitgewerkt in vragen. In een aangepast model zijn de thema's voorzien van steekwoorden. Op geleide van de steekwoorden kan de formulering en toonzetting van vragen afgestemd worden op de palliatieve patiënt. Het Ars Moriendi-model is bij uitstek geschikt in de palliatieve fase, omdat de vragen uitnodigen tot gesprek zonder dat er iets moet.

Uitgave: C. Leget. Ruimte om te sterven, Lannoo, 2012. Aangepaste variant: J.J. Voskuilen. Levensvragen van palliatieve patiënten en het Ars Moriendi-model. HAN, 2012.

Context

Genoemde hulpmiddelen kunnen goed in een een-op-een-contact gebruikt worden. Van belang is wel dat de instrumenten op een niet-sturende of verplichtende manier worden ingezet. Niet iedere patiënt wil in gesprek of voelt zich prettig bij een hulpmiddel. Vooral in situaties van ernstig zieken en stervenden weegt dit zwaar. Om die reden zijn hulpmiddelen bij uitstek ook geschikt om zorgverleners en vrijwilligers te trainen in het herkennen en bespreken van levensvragen. Probeer de hulpmiddelen eens uit en kijk wat voor jou werkt! Het kan je helpen in gesprek te gaan over wat mensen wezenlijk bezighoudt en inspireert. Dat gesprek is van onschatbare waarde. ●



Anderen 'Gespreks-openers'

1) Gaat u het gesprek aan?

Uitgave: Landelijk Steunpunt VPTZ. www.vptz.nl

2) Lindeboomkaartje

Uitgave: Lindeboom Instituut. www.lindeboominstituut.nl

3) Landkaart van het Mentaal Welbevinden

Uitgave: Vilans. www.vilans.nl/mentaal-welbevinden

4) Lastmeter

Uitgave: IKNL. www.lastmeter.nl

5) Kwiekbekje

Uitgave: Netwerken Palliatieve Zorg Midden en Noord-West Twente i.s.m. Bureau Kwiek. www.bureaukwiek.nl

Meer lezen over communiceren in de zorg? Kijk op www.zorgvoorbeter.nl/ ouderenzorg en klik op 'Goed in gesprek'.