

KU LEUVEN
FACULTEIT THEOLOGIE EN RELIGIEWETENSCHAPPEN



ZINGROEPEN IN OPMARS
EEN EMPIRISCH ONDERZOEK BIJ PASTORES IN VLAANDEREN NAAR
DE *OUTCOMES* EN *BEST PRACTICES* VAN ZINGROEPEN IN
PSYCHIATRISCHE ZIEKENHUIZEN

Masterproef tot verkrijging van
de graad van Master in de
godgeleerdheid en de
godsdienswetenschappen

Promotor

Prof. Dr. Anne VANDENHOECK

door

Lindsay DESMET

2015

KU LEUVEN
FACULTEIT THEOLOGIE EN RELIGIEWETENSCHAPPEN



ZINGROEPEN IN OPMARS
EEN EMPIRISCH ONDERZOEK BIJ PASTORES IN VLAANDEREN NAAR
DE *OUTCOMES* EN *BEST PRACTICES* VAN ZINGROEPEN IN
PSYCHIATRISCHE ZIEKENHUIZEN

Masterproef tot verkrijging van
de graad van Master in de
godgeleerdheid en de
godsdienswetenschappen

Promotor

Prof. Dr. Anne VANDENHOECK

door

Lindsay DESMET

2015

Lindsay Desmet, Zingroepen in opmars. Een empirisch onderzoek bij pastores in Vlaanderen naar de *outcomes* en *best practices* van zingroepen in psychiatrische ziekenhuizen.

Masterproef aangeboden tot het verkrijgen van de graad van Master in de godgeleerdheid en godsdienstwetenschappen.

Examenperiode: (september) 2015

Promotor: Prof Dr. Anne Vandenhoeck

Het takenpakket van pastores in psychiatrische ziekenhuizen in Vlaanderen is zeer uitgebreid. Naast onder andere het voorgaan in de vieringen, de communie uitdelen, individuele begeleiding, opvang van familieleden en rouwbegeleiding, zijn pastores tevens actief in het begeleiden en faciliteren van zingroepen. Doordat dit onderzoeksonderwerp in de wetenschappelijke literatuur slechts in beperkte mate wordt besproken, is er geopteerd voor een empirisch onderzoek. Hierbij werden dertien pastores geïnterviewd omtrent de manier waarop ze te werk gaan met zingroepen. Dit onderzoek biedt enerzijds een analyse van de situatie van de zingroepen op dit moment, maar wil tevens enkele werkinstrumenten weergeven tot het optimaliseren van de zingroep in de psychiatrische context. Hoewel ook wetenschappelijke literatuur aan bod komt, ligt de nadruk vooral op het eigen empirisch onderzoek. Dit veldwerk kan voor pastores een basisgids zijn bij het starten van een zingroep of het verdiepen ervan. Daarnaast kan het ook een inspiratie vormen tot het opstarten van een groepswerking binnen de voorziening.

Deze thesis bevat twee grote kernlijnen. In een eerste deel wordt ingegaan op de meerwaarde van zingroepen. Dat zingroepen een surplus vormen voor patiënten staat buiten kijf, maar ook pastores dienen over de vaardigheden te beschikken om deze toegevoegde waarde te verwoorden. Zo worden enkele *outcomes* beschreven en wordt er nagegaan of ook andere personeelsleden op de hoogte zijn van de inhoud en werking van de zingroep. In de lijn daarvan wordt nagegaan in welke mate de zingroep geïntegreerd is in de voorziening. Hierbij spelen bovengenoemde *outcomes* een rol, maar deze *outcomes* dienen ook gesystematiseerd te worden in een vorm van registratie. Het opzet hierbij is enkele essentiële redenen te ontdekken voor het bestaan en het behoud van een zingroep. Het tweede zwaartepunt in dit onderzoek betreft de inhoudelijke werking van een zingroep. Hieruit zal blijken dat de geïnterviewde pastores op een verschillende manier invulling geven aan de zingroep en er persoonlijke accenten in leggen. Tegelijkertijd zijn er ook enkele gebruiken en opvattingen die bij meerdere pastores terugkomen. Bij het beschouwen van de *best practices* worden de verschillende benaderingen naast elkaar geplaatst zonder daarbij een waardeoordeel te vellen.

In de slotbeschouwing wordt het empirisch onderzoek vergeleken met de bestaande bronnen omtrent zingroepen en spiritualiteit in de geestelijke gezondheidszorg. De zwaktes en sterktes van de huidige zingroepen worden geëvalueerd en wetenschappelijk onderbouwd. Bepaalde belangrijke tendensen uit het empirisch onderzoek worden gesystematiseerd en nieuwe mogelijkheden worden uiteengezet. Deze slotbeschouwing is relevant voor de zingroepen in psychiatrische voorzieningen in Vlaanderen. Dit onderzoek poogt hierbij tegemoet te komen aan het gebrek aan een gesystematiseerde reflectie omtrent dit onderwerp. Tevens is dit empirisch onderzoek een aanzet tot meer reflectie en

verdieping aangaande de *outcomes*, integratie, professionalisering en *best practices* van een zingroep in psychiatrische ziekenhuizen doorheen Vlaanderen.

WOORD VOORAF

Dit thesisonderwerp is tot stand gekomen aan de hand van drie parameters. In de eerste plaats moest mijn onderzoek aanleunen bij mijn persoonlijke interesse in het psychiatrische veld. Ten tweede prefereerde ik in mijn thesis naast een literatuuronderzoek ook een praktisch gedeelte. Tot slot wou ik een onderzoeksonderwerp bestuderen dat voordien nog niet voldoende werd geanalyseerd. Aan de hand van deze drie aspecten kwam ik, in overleg met mijn promotor, tot het besluit om de zingroepen in de psychiatrische context te onderzoeken. Hoewel ik aan dit onderzoek begonnen ben met een objectieve blik, kon ik niet vermijden dat mijn persoonlijke interesse hierin verwerkt werd. Zo zullen bepaalde domeinen breder belicht worden dan andere.

Doorheen de interviews is mij duidelijk geworden dat een onderzoek omtrent zingroepen ook voor de pastores zelf een grote meerwaarde biedt. Dit was dan ook tevens de grootste drijfkracht om mijn thesis tot een goed einde te brengen. Het was een eer om de verschillende pastores te mogen interviewen in hun eigen voorziening en het heeft mij ook op persoonlijk vlak geprikkeld om mij verder te specialiseren in het psychiatrische veld.

Dit gehele onderzoek is dan ook geschreven vanuit mijn persoonlijke opvatting van de mens, de pastor en de psychiatrische voorzieningen. Ik ga ervan uit dat elk mens, ongeacht zijn achtergrond of zijn levensverhaal (waarmee ik het verhaal van de mens allerm minst minimaliseer), gedreven wordt en op zoek is naar zinbeleving in zijn leven. Breukervaringen, ervaringen van verlies en lijden ... zijn geen struikelblokken in het zoeken naar zin, maar *triggeren* net het belang van zingeving. Als de hoop verloren gaat, is het aan de a(A)nder om een teken van nieuwe hoop te zijn, zonder daarbij het ultimatum te willen voorstellen. Ik ben gezonden, als mens, als pastor, om er te zijn voor de ander die zichzelf niet meer als een zelf beschouwd. Desalniettemin zoekend is naar zichzelf.

Hierbij wil ik dan ook in de eerste plaats de dertien pastores bedanken die aan dit onderzoek hebben meegewerkt. De participanten hebben mij telkens op een warme manier ontvangen en gepassioneerd verteld over hun zingroep. De verschillende opvattingen, de oprechte antwoorden en het vertrouwen, hebben me gecharmeerd. Ik wil mijn thesis dan ook opdragen aan alle pastores in een psychiatrische voorziening die zich elke dag opnieuw onvoorwaardelijk inzetten. Ik hoop dat ik via deze weg mijn steentje kan bijdragen, hen nieuwe inspiratie kan bieden en ooit in hun voetsporen mag treden.

Op de tweede plaats gaat mijn dank uit naar mijn promotor Anne Vandenhoeck. Zij heeft mij geïnspireerd tot het onderwerp en daarbij waardevolle literatuur aangereikt. Daarnaast heeft ze me helpen zoeken naar participanten en mijn thesis een niveau hoger getild. Zonder het geduld, de steun en het vertrouwen van mijn promotor, was het onderzoeksproces een stuk moeilijker verlopen. Dit alles samen heeft ervoor gezorgd dat mijn thesis in de juiste richting werd gestuurd en dit eindproces heeft bereikt. Tot slot wil ik hieraan nog toevoegen dat mijn promotor mij niet enkel geïnspireerd heeft bij mijn thesis, maar tevens ook doorheen haar interessante lessen en de informele contacten.

Ten derde bedank ik het personeel van de Maurits Sabbebibliotheek die mij de nodige ruimte en bronnen heb verschaft. Het zoeken daarbij naar (verdwenen) boeken en het verschaffen van een leerzame accommodatie apprecieer ik ten zeerste.

Tot slot wil ik Eva Maenhaut, leerkracht Nederlands en Engels, bedanken die mijn thesis heeft nagelezen op spellingsfouten. Daarnaast bedank ik Mariet Grouwels, studente Theologie en Religiewetenschappen, die mij handige tips heeft verschaft en meerdere keren mijn thesis heeft herlezen en aangepast. Ook Eline Vandendriessche wil ik hierbij bedanken voor het beschikbaar stellen van haar thesis ter inspiratie van mijn structuur en indeling. Ook alle andere medestudenten die meermaals naar mijn overpeinzingen, ideeën en frustraties hebben geluisterd: be-dankt!

INHOUDSOPGAVE

WOORD VOORAF	III
INHOUDSOPGAVE.....	V
BIBLIOGRAFIE.....	VII
INLEIDING.....	XI
§1. INLEIDING TOT HET ONDERZOEK	XI
§2. STRUCTUUR EN METHODE	XIII
HOOFDSTUK I. DE MEERWAARDE VAN ZINGROEPEN IN HET KADER VAN TOTAALZORG EN PROFESSIONALISERING.....	1
§1. HET BELANG VAN EEN ZINGROEP IN PSYCHIATRISCHE CONTEXT	1
A. Pastores over de meerwaarde die patiënten toekennen aan zingroepen	1
B. Meerwaarde van de zingroep volgens pastores.....	4
C. Verschil van de zingroep tegenover therapiegroepen volgens pastores.....	5
D. Persoonlijke meerwaarde van de zingroep voor pastores zelf.....	8
§2. REGISTRATIE EN INTEGRATIE VAN DE ZINGROEP IN HET PSYCHIATRISCH CENTRUM	9
A. Registratie van de zingroep	10
1. Voor de pastor zelf	10
2. Voor het zorgteam	12
B. Integratie van de zingroep: de zingroep als een vrijplaats in een geïntegreerde structuur.....	14
1. Mate van integratie van de zingroep op de afdeling	14
2. Voorstelling van de zingroep door het zorgteam op de afdeling	16
3. Voorstelling van de zingroep door pastores op de afdeling	19
4. Zingroep als voorwaarde tot integratie	20
HOOFDSTUK II. DE WERKING VAN ZINGROEPEN EN DE BEST PRACTICES	21
§1. BELANG VAN DE RUIMTE, RUIMTE-INKLEDING EN RUIMTE-INDELING	21
§2. VAN HET SPECIFIEK CHRISTELIJKE TOT HET ALGEMEEN MENSELIJKE	25
§3. BEST PRACTICES: METHODIEK EN THEMATIEK	30
A. Vaak gebruikte, effectieve werkvormen	30
B. Ervaringsgerichte werkvormen en rituelen als non-verbale communicatie	35
C. Thematieken.....	39
§4. INGREDIËNTEN VOOR EEN GESLAAGDE ZINGROEP	42
§5. VALKUILEN EN UITDAGINGEN	45
§6. OP WEG NAAR DE BEST PRACTICES TEN VOORDELE VAN INTEGRATIE	49
§7. ROL ALS PASTOR	50
HOOFDSTUK III. STERKTE-ZWAKTEANALYSE VAN ZINGROEPEN OPPORTUNITEITEN VANUIT EEN VERGELIJKENDE ANALYSE	EN 54
§1. SPIRITUALITEIT IN DE GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG	54
§2. DE ZINGROEP TUSSEN INTEGRATIE EN VRIJPLAATS	56
§3. VAN INTEGRATIE TOT OUTCOMES	59
§4. DE WERKING VAN ZINGROEPEN	62
§5. AANVULLENDE INZICHTEN	67
A. De kracht van verhalen.....	67

<i>B. Belang van het hier-en-nu</i>	69
ALGEMEEN BESLUIT	71
BIJLAGEN	73
BIJLAGE 1: KORTE VRAGENLIJST	73
BIJLAGE 2: BASISVRAGENLIJST INTERVIEWS	74
BIJLAGE 3: BIJKOMENDE VRAGEN	76
BIJLAGE 4: CODERINGSCATEGORIEËN	77
BIJLAGE 5: METHODIEKEN PASTOR 2	79
<i>A. Zingeving en geluk</i>	79
<i>B. Een bundeltje troost</i>	82
BIJLAGE 6: METHODIEKEN PASTOR 4	94
<i>A. Anouk – My Life</i>	94
<i>B. Stef Bos – De taal van mijn hart</i>	95
<i>C. Doorzetten of afhaken – Blog</i>	96
<i>D. Peter Gabriel & Kate Bush – Don't Give Up</i>	97
<i>E. Marinus van den Berg</i>	99
<i>F. Stellingen masker</i>	100
<i>G. Volhouden of afhaken – Stellingen</i>	101
<i>H. Toon Tellegen – Volhouden</i>	102
<i>I. Toon Tellegen - Weet jij eigenlijk wel zeker dat jij de schildpad bent?</i>	103
BIJLAGE 7: METHODIEKEN PASTORES 5 EN 6	104
<i>A. De gebarsten kruik</i>	104
<i>B. De kikkers</i>	105
BIJLAGE 8: METHODIEKEN PASTOR 7	106
<i>A. Vertrouwen en zelfvertrouwen</i>	106
BIJLAGE 9: METHODIEKEN PASTOR 9	107
<i>A. 1 Sam. 17: David en de reus Goliath</i>	107
<i>B. Stef Bos – Lied van Petrus</i>	108
BIJLAGE 10: METHODIEKEN PASTOR 10	110
<i>A. Rouwen</i>	110
<i>B. Zoek de stilte</i>	111
BIJLAGE 11: METHODIEKEN PASTOR 12	114
<i>A. Stilte</i>	114
BIJLAGE 12: METHODIEKEN PASTOR 13	116
<i>A. Etiketten en maskers</i>	116

BIBLIOGRAFIE

A. BOEKEN

FOSKETT, J., *Meaning in Madness: The Pastor and the Mentally Ill* (New Library of Pastoral Care), London, The Society for Promoting Christian Knowledge, 1984.

GALLE, E., *Stilte-atlas Vlaanderen*, Leuven, Davidsfonds, 2001.

MCDONELL, R., *Creativity and Social Support in Mental Health. Service User's Perspective*, New York, NY, Palgrave MacMillan, 2014.

MINDERHOUD, J., *Luisteren is een kunst: Over het voeren van verschillende gesprekken in het pastoraat*, Zoetermeer, Zoetermeer Boekencentrum, 2009.

ROGERS, C., *Carl Rogers on Encounter Groups*, New York, NY, Harper and Row, 1973.

SWINTON, J., *Spirituality and Mental Health Care: Rediscovering a 'Forgotten' Dimension*, London, Jessica Kingsley Publishers, 2006.

YALOM, I. D. & LESZCZ, M., *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*, 5de ed., New York, NY, Basic Books, 2005.

B. ARTIKELEN IN VERZAMELWERKEN

CASEY, P., 'I'm Spiritual but not Religious' – Implications for Research and Practice, in COOK, C. C. H. (ed.), in *Spirituality, Theology and Mental Health: Multidisciplinary Perspectives*, London, SCM Press, 2013, 20-39.

COOK, C. C. H., *Controversies on the Place of Spirituality and Religion in Psychiatric Practice*, in COOK, C. C. H. (ed.), in *Spirituality, Theology and Mental Health: Multidisciplinary Perspectives*, London, SCM Press, 2013, 1-19.

DE WACHTER, D. & DEMASURE, K., *Betere levens- en geloofsverhalen*, in LIÉGEOIS, A. (ed.) & DEMASURE, K. (ed.) & DE FRUYT, K. (ed.), *Geestkracht, pastoraat en geestelijke gezondheidszorg*, Antwerpen, Halewijn, 2004, 105-124.

DOLL, P., *De wil tot betekenis als een basso continuo in het leven: over groepswerking rond zinbeleving*, in LIÉGEOIS, A. (ed.) & DEMASURE, K. (ed.) & DE FRUYT, K. (ed.), *Geestkracht, pastoraat en geestelijke gezondheidszorg*, Antwerpen, Halewijn, 2004, 213-235.

- GILBERT, P. & BARBER, J. & PARKES, M., *The Service User View*, in GILBERT, P. (ed.), *Spirituality and Mental Health: a Handbook for Service Users, Carers and Staff Wishing to Bring a Spiritual Dimension to Mental Health Services*, Brighton, Brighton Pavilion, 2011, 81-104.
- JAY, C., *What is Spiritual Care?*, in COOK, C. C. H. (ed.), in *Spirituality, Theology and Mental Health: Multidisciplinary Perspectives*, London, SCM Press, 2013, 40-57.
- LIÉGEOIS, A., *Pastoraat tussen vrijplaats en integratie*, in LIÉGEOIS, A. (ed.) & DEMASURE, K. (ed.) & DE FRUYT, K. (ed.), *Geestkracht, pastoraat en geestelijke gezondheidszorg*, Antwerpen, Halewijn, 2004, 65-86.
- LOOTENS, D., *De pastor als verhalenverteller: narrativiteit in de pastorale zorg*, in LIÉGEOIS, A. (ed.) & DEMASURE, K. (ed.) & DE FRUYT, K. (ed.), *Geestkracht, pastoraat en geestelijke gezondheidszorg*, Antwerpen, Halewijn, 2004, 89-103.
- POLLEFEYT, D., *Uittocht en utopie: Een godsdienstpedagogiek voor een interreligieuze en interlevensbeschouwelijke wereld*, in BRAECKMANS, L. (ed.), *Tussen uittocht, zingeving en utopie: beschouwingen bij het schoolvak godsdienst*, Tielt, Lannoo, 2005, 39-67.
- VAN STEELANDT, M., *Verlies en rouw bij psychisch zieke mensen*, in LIÉGEOIS, A. (ed.) & DEMASURE, K. (ed.) & DE FRUYT, K. (ed.), *Geestkracht, pastoraat en geestelijke gezondheidszorg*, Antwerpen, Halewijn, 250-255.
- VOS, J. M., *Andere vormen van rituele communicatie*, in DOOLAARD, J. (ed.), *Handboek geestelijke verzorging in zorginstellingen*, Kampen, Uitgeverij Kok, 2006, 342-347.

C. ARTIKELEN IN TIJDSCHRIFTEN

- DOLL, P., *Groepssessie 'zinbeleving', de weg naar een veilige haven* in *Tijdschrift voor Geestelijk Leven* 69 (2013), 61-69.
- GANGI, L., *A Lifetime of Recovery: Spirituality Groups on an Acute Inpatient Psychiatry Unit*, in *The Journal of Pastoral Care & Counseling* 68 (2014), 1-10.
- HANDZO, G. F. (et al.), *Outcomes for Professional Health Care Chaplaincy: An International Call to Action*, in *Journal of Health Care Chaplaincy* 20 (2014), 43-53.
- HIRSCHMANN, J., *Psychological and Theological Dynamics in an Inpatient Psychiatric Chaplaincy Group*, in *Journal of Religion and Health* 50 (2011), 964-974.
- KIDD, R. A. & MARIPOLSKY, V. & SMITH, P. P., *The Use of Sacred Story in a Psychiatry Spirituality Group*, in *The Journal of Pastoral Care* 55 (2001), 353-364.

- KOENIG, H. G., *Spirituality and Mental Health*, in *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies* 7 (2010), 116-122.
- LIÉGEOIS, A., *Informatie uitwisselen of geheimhouden? Een pleidooi voor een voorwaardelijk gedeeld beroepsgeheim van de pastor*, in *Pastorale Perspectieven* 4 (2010), 38-46.
- POLSPOEL, R., *Integratie van zingeving en spiritualiteit in de psychiatrische verzorging*, in *Pastorale Perspectieven* 7 (2013), 11-15.
- , *Omgaan met depressie in het pastoraat: Beschouwingen vanuit een psychiatrische praktijk*, in *Pastorale Perspectieven* 9 (2015), 21-28.
- POPOVSKY, M., *A Spiritual Issues Discussion Group for Psychiatric In-patients*, in *The Journal of Pastoral Care & Counseling* 61 (2007) 119-128.
- VANDENHOECK, A., *Op de kaart! Registratie vanuit pastoraal perspectief*, in *Pastorale Perspectieven* 3 (2009), 6-16.

D. ELEKTRONISCHE BRONNEN

- Smudge & wierook*, http://www.aardemagie.nl/?page_id=100 (toegang 03.08.2015).
- GESSLER, A., *Tussen depressie en zingeving* (2004);
<http://www.pastoralezorg.be/thomas/cms2/uploads/elisabeth/file/Anne%20Gessler%20-%20Tussen%20depressie%20en%20zingeving%202004.pdf> (toegang 31.07.2015).
- THOMAS, *Ruimte voor ruimte? Ruimtelijke ordening levensbeschouwelijk bekeken* (november 2004); <http://www.kuleuven.be/thomas/page/ruimte-voor-ruimte/> (toegang 04.08.2015).

E. ANDERE

- COOK, C. C. H., *Recommendations for Psychiatrists on Spirituality and Religion*, in *Position Statement*, London, Royal College of Psychiatrists, 2013, 1-12.
- GALANTER, M. (et al), *Training Manual for Spirituality Discussion Groups for Mental Health with Focus on Cultural Competency*, New York, Center for Spirituality and Healthcare, 2012.
- GEVAERT, N., *Groepsgesprekken rond zingeving in psychiatrische ziekenhuizen* (Werkcollege praktische theologie, K.U. Leuven), Leuven, 2013-2014.

GOLDBERG, E., *A Guide to Leading Spirituality Support Groups in Behavioral Health Care Settings*, Philadelphia, PA, Drexel University School of Public Health, 2013.

INLEIDING

§1. Inleiding tot het onderzoek

De bestaande literatuur omtrent zingroepen is minimaal en bevat geen allesomvattende definitie van een zingroep. Een zingroep bestaat uit verschillende aspecten, waardoor het beschrijven ervan in enkele zinnen bijna onmogelijk is. Ter inleiding worden toch enkele mogelijke benaderingen van de zingroep meegegeven om er enigszins een beeld van te kunnen vormen. Geen enkele definitie is hierbij volledig en benadrukt verschillende aspecten. Een zingroep in de geestelijke gezondheidszorg geeft patiënten de kans om te herstellen als mens en niet enkel te genezen van een ziekte. Zingroepen komen hieraan tegemoet door een ruimte te creëren waarin elk individu erkend wordt, de kans krijgt om zin te vinden en hun vaardigheden te kunnen ontwikkelen¹. Een andere definitie bepaalt de zingroep als een plaats waar spiritualiteit ontdekt kan worden als krachtbron². Wat een zingroep inhoudt, wat een zingroep bewerkstelligt en waarom een zingroep onontbeerlijk is in de geestelijke gezondheidszorg, zal verder in dit onderzoek aan bod komen.

Een exacte oorsprong van zingroepen in psychiatrische ziekenhuizen is niet bekend, maar doorheen de interviews blijkt dat deze ongeveer sinds een tweetal decennia aanwezig zijn in psychiatrische centra. Een overgroot deel van de pastores hebben hierbij het werk van een voorganger verder gezet en eventueel uitgebreid waar nodig. Het overige deel van de pastores, die al langere tijd in de voorziening werkt, heeft het groepsaanbod zelf opgericht. Ook uit de literatuurstudie blijkt dat zingroepen in de psychiatrische voorzieningen al geruime tijd aanwezig zijn. Zo organiseert bijvoorbeeld *the Department of Pastoral Care and Education at the New York Weill Cornell Center of New York Presbyterian Hospital* sinds 2000 zingroepen³. Participant 12 geeft aan dat de zingroep door de participant zelf is opgericht en reeds vijftien jaar bestaat. Bij participant 3 waren zingroepen al aanwezig in het psychiatrisch ziekenhuis vooraleer de pastor er werkzaam was en ook participant 8 geeft aan dat de sessies er al een twintigtal jaar doorgaan.

Ik werk hier vijftien jaar, dus zolang al. (...) Ik heb het allemaal uit de grond gestampt. (12)

Zolang ik werk en toen was dat al. (...) en mijn voorgangers hebben daar ook al sessies gegeven. Zij hebben de weg al vrijgemaakt, ik heb dat gewoon moeten verder zetten en het is wat meer gegroeid. Maar er waren al sessies, dus ik denk 20-25 jaar zijn er zeker al sessies. (8)

¹ L., GANGI, *A Lifetime of Recovery: Spirituality Groups on an Acute Inpatient Psychiatry Unit*, in *The Journal of Pastoral Care & Counseling* 68 (2014), p. 1.

² M., GALANTER (et al), *Training Manual for Spirituality Discussion Groups for Mental Health with Focus on Cultural Competency*, New York, Center for Spirituality and Healthcare, 2012, p. 5.

³ M., POPOVSKY, *A Spiritual Issues Discussion Group for Psychiatric In-patients*, in *The Journal of Pastoral Care & Counseling* 61 (2007), p. 119.

Neen, ik heb daar geen idee van. Ik ben nu twee jaar bezig. Mijn voorganger deed het zeven of negen jaar. Dus tien jaar denk ik. (...) De collega daarvoor denk ik ook al. Dus toch al een hele tijd. (3)

Wat maakt deze groepen zo succesvol? Wat is de meerwaarde van een zingroep in het therapie-aanbod? Welke rol is de pastor toebedeeld? In welke mate is er integratie van de zingroep op de afdeling en in welke mate is dit gewenst? Worden zingroepen geregistreerd? Welke ingrediënten zijn er nodig om tot een geslaagde groepsessie te komen? Op welke manier komt het christelijke aspect erin aan bod? Welke invloed heeft de ruimte en ruimte-indeling op het groepsgebeuren? Wordt er ook via non-verbale werkvormen gewerkt? Wat is het theologisch-empirisch belang van een zingroep? Welke thema's en methodieken worden het meest gebruikt en zijn het meest wenselijk? Zijn er ook valkuilen verbonden aan de zingroep? Hoe ervaren patiënten de zingroep? Het zijn allemaal vragen waarop dit onderzoek tracht antwoorden te zoeken en deze te systematiseren.

Het belang van een empirisch onderzoek omtrent zingroepen in een psychiatrische context is ook voor de pastores zelf een meerwaarde, zo blijkt uit de interviews. Meestal werd dit aangehaald buiten het interview zelf en dus niet opgenomen. Eerst en vooral bleek uit mijn gesprekken met pastores dat ze zelf niet genoeg stilstaan bij het groepsgebeuren en door het interview effectief konden reflecteren over hun eigen werkwijze. Vaak deden ze dit zelfs voor de eerste keer. Daarnaast deelt participant 12 mee dat pastores hun gebruikte methodieken niet altijd met elkaar delen, terwijl daar wel nood aan is. Tegelijkertijd is dit onderzoek een instrument voor alle pastores die werken met zingroepen in een psychiatrisch ziekenhuis of centrum. Het bevat zowel een praktische als theologische basis om te starten met een zingroep of de groepswerking te verdiepen. Participant 4 geeft mee dat de zingroep een groot deel uitmaakt van de jobinhoud van een pastor in een psychiatrisch ziekenhuis en het daarom waardevol is dat hieromtrent onderzoek wordt verricht. Volgens de pastor is onderzoek in het psychiatrische veld meer gewenst en mag het groepsaanbod meer aandacht krijgen.

Daarnaast valt het me op dat mijn medecollega's niet zo snel hun materiaal delen. Er is daar een bepaalde schroom over. (12)

Ik vind het heel goed dat iemand eens dit deel van ons werk bestudeert. Het is een andere insteek dan in een algemeen ziekenhuis. Wij hebben acht groeps gesprekken per week, wat wel veel is. Dat is een groot pakket van onze job. (...) Iedereen heeft wel een idee van hoe dat op in een algemeen ziekenhuis zou kunnen zijn, maar de psychiatrie blijft een onbekende wereld. Het is ook geen gemakkelijke wereld, waar je écht wel moet voor kiezen. Ik was aangenaam verrast dat er iemand zich daar in wil verdiepen. Ik denk ook dat ze op veel plaatsen in de psychiatrie al met zingroepen werken. (4)

Met het oog op de nood naar een gesystematiseerd onderzoek van zingroepen en een verdieping in het psychiatrische werkveld, werd voor dit onderzoek een bepaalde structuur en methode opgesteld. Onderstaande paragraaf geeft de structuur en methode van dit onderzoek weer.

§2. Structuur en methode

Doorheen dit onderzoek wordt de nadruk gelegd op de meerwaarde en *best practices* van pastores rond zingroepen in psychiatrische ziekenhuizen. Daarbij wordt gebruik gemaakt van een literatuurstudie en een empirisch onderzoek. Via een driedelige structuur wordt de zingroep ontleed, geanalyseerd en bestudeerd. De eerste twee hoofdstukken zijn gebaseerd op het empirisch onderzoek en zijn beschrijvend. In het eerste hoofdstuk wordt de zingroep bekeken vanuit het standpunt van de patiënten, het zorgteam en de pastores. Hierbij dient opgemerkt te worden dat deze blikvelden geformuleerd worden vanuit de pastores. De patiënten en het zorgteam zijn in dit onderzoek niet geïnterviewd. Het eerste hoofdstuk bestaat hierbij uit twee onderverdelingen. Ten eerste komt het belang van een zingroep in de psychiatrische context aan bod. Zowel de meerwaarde als het verschil tegenover therapiegroepen komt aan bod. De tweede krijtlijn bevat de registratie en integratie van de zingroep. Hierin wordt gepeild naar de mate van registratie en integratie van de zingroep op de afdeling. Later in dit onderzoek zal blijken dat de aanwezigheid van de zingroep *an sich* reeds een mogelijkheid tot integratie biedt. In het tweede deel van dit onderzoek wordt achtereenvolgens het belang van de ruimte, de aanwezigheid van het christelijke geloofsaspect, de *best practices*, de ingrediënten, de valkuilen en uitdagingen en de rol als pastor in een zingroep omschreven. Hieruit zal blijken dat zingroepen zeer divers kunnen ingevuld worden naargelang de eigenheid en visie van de pastor. In een afsluitend hoofdstuk worden de inzichten van het empirisch onderzoek in verband gebracht met de bestaande literatuur en wordt er een sterkte-zwakteanalyse uitgevoerd. Tevens worden nieuwe ideeën aangebracht en concrete toepassingen meegegeven.

Naast de driedelige indeling bevat het onderzoek een uitgebreide methode om zo tot significante en bruikbare resultaten te komen. Het empirisch onderzoek is gebaseerd op twaalf interviews⁴ met dertien pastores⁵ in elf verschillende psychiatrische ziekenhuizen⁶. De psychiatrische ziekenhuizen zijn verspreid over Vlaanderen, waardoor de studie een waarachtig beeld vormt van de huidige situatie. De interviews hebben plaatsgevonden tussen 2 maart 2015 en 22 mei 2015. Voorafgaand aan het interview werd eerst de instemming gevraagd aan de pastores om aan het onderzoek mee te werken en werd hun anonimiteit gegarandeerd. Als hun medewerking aan het onderzoek werd bevestigd, werd elektronisch een korte vragenlijst doorgestuurd bestaande uit een achttal vragen⁷. Deze vragen werden elektronisch beantwoord en gebruikt als achtergrondinformatie en als basis waarop het mondelinge interview werd gebaseerd. Het interview bestond oorspronkelijk uit een elftal vragen die pijlen naar de waarde, de structuur en de inhoud van zingroepen in een psychiatrische context⁸. Deze vragen zijn gebaseerd op primaire en secundaire literatuur die doorheen het onderzoek aan bod komen en terug te vinden zijn in de bibliografische lijst. De hoofdvragen zijn opgedeeld in vier thema's, maar werden niet altijd in chronologische volgorde aan de geïnterviewde gesteld en sommige

⁴ Hierbij hebben twee pastores uit eenzelfde voorziening samen het interview afgelegd.

⁵ Dertien individuele pastores hebben meegewerkt aan het onderzoek en het interview afgelegd.

⁶ Twee interviews zijn afgelegd door pastores uit eenzelfde voorziening en één interview werd door twee pastores samen afgelegd.

⁷ Bijlage 1

⁸ Bijlage 2

vragen waren soms minder relevant en vervangen door andere vragen. Hieronder bevindt zich het schema met de hoofdvragen die de oorspronkelijke basis van het interview vormen. In dit onderzoek is de vraag naar de voorbereiding van de zingroep (vraag 1) uiteindelijk niet opgenomen. De interviews zijn afgenomen in een tijdspanne van ongeveer drie maand, waardoor nieuwe inzichten ook tot nieuwe vragen hebben geleid. De bijkomende vragen, die ook in het onderzoek zijn verwerkt, worden in bijlage opgelijst⁹. De meeste van deze vragen zijn in ongeveer 75% van de interviews opgenomen, maar dit was vooral afhankelijk van het verloop en de richting van het gesprek. Om te weten hoeveel keer de bijkomende vragen gesteld werden, wordt verwezen naar het schema van de coderingscategorieën¹⁰ die aansluiten op deze vragen. Daarbij wordt aangegeven hoeveel pastores (bronnen) hebben gepraat over een bepaald onderwerp en hoe significant de resultaten dus zijn. De vragen die hierbij uiteindelijk in het onderzoek zijn verwerkt, worden hierbij onderlijnd.

Het interview duurde gemiddeld één uur en werd opgenomen met een voicerecorder. Daarna werden deze interviews uitgeschreven en gecodeerd met NVivo 10 om een analyse mogelijk te maken. De resultaten worden anoniem, met instemming van de pastores, gebruikt in dit kwalitatief-empirisch onderzoek. De pastores waren op voorhand op de hoogte van het opzet van het onderzoek, maar de vragen zijn zo gesteld zodat er geen bepaalde visie, methode of uitgangspunt werd voorgesteld als voorkeursoptie. De interviews zijn grotendeels afgenomen in het bureau van de pastores en zijn vlot verlopen. Op basis van een uitgebreide codering werd onderzocht in welke mate de zingroepen nieuwe elementen naar voren brengen, ze verschillen of gelijkenissen vertonen onderling, hoe het belang van een zingroep in hun voorziening wordt voorgesteld ... Om de anonimiteit te garanderen werd de naam van de pastor telkens vervangen door een cijfer (1-13). Daarnaast werd aan elke pastor gevraagd om drie methodieken of werkvormen¹¹ door te sturen die gebruikt worden in dit onderzoek betreft de *best practices*. Enkel de methodieken die in dit onderzoek zijn verwerkt, zijn in bijlage opgenomen. De structuur die bij de vragen is gehanteerd is niet dezelfde structuur die gehanteerd wordt doorheen dit onderzoek, hoewel de thema's er wel toe bijdragen. De interviews zijn zo getrouw mogelijk uitgeschreven. Het streekgebonden dialect is getranscribeerd in het Algemeen Nederlands, tenzij dit essentieel bijdraagt aan de inhoud van het antwoord. De citaten die in dit onderzoek worden gebruikt zijn ingekort, om uitweidingen achterwege te laten.

Thema	Vragen
Vorbereiding en integratie	<p>1. Welke voorbereiding is volgens u nodig om tot een geslaagde zingroep te komen?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Persoonlijke voorbereiding • Structurele voorbereiding • Inhoudelijke voorbereiding <p>2. Op welke manier wordt de zingroep al dan niet geïntegreerd op de afdeling? Op welke manier komen patiënten in contact met de zingroep?</p>
Inhoud	3. Welke ingrediënten/basisvoorwaarden zijn er nodig om van een

⁹ Bijlage 3

¹⁰ Bijlage 4

¹¹ Bijlage 5

	<p>groepsessie een geslaagd gebeuren te maken?</p> <p>4. Welke sessie van de zingroep is volgens u de meeste geslaagde en waar had dit mee te maken? En bent u bereid deze sessie vrij te geven?</p> <p>5. Welke creatieve werkvormen gebruikt u? Welke zijn het meest waardevol in een psychiatrische context en waarom? Wordt er vooral gewerkt met non-verbale of verbale communicatie?</p> <p>6. Hoe zou u het verloop van een zingroep omschrijven?</p> <p>7. Op welke manier (via welke werkvorm) komt het christelijke aspect volgens u het best tot uiting doorheen de zingroepen?</p>
Rol van de pastor	8. Hoe zou u uw rol als pastor omschrijven in een zingroep?
Meerwaarde, verschil en registratie	<p>9. Wordt na een groepsessie door de pastor de groepsessie geregistreerd en wordt dit aan het zorgteam doorgegeven?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zo ja: Op welke manier en zijn de patiënten hiervan op de hoogte? • Zo nee: Waarom niet? <p>10. Hoe zou u het verschil en de meerwaarde van een groepsessie rond zingeving in het zorgaanbod samenvatten naar collega's toe?</p> <p>11. Hoe omschrijven patiënten de waarde van zingroepen? Hoe omschrijft u zelf de waarde van zingroepen naar collega's en de voorziening toe?</p>

HOOFDSTUK I. DE MEERWAARDE VAN ZINGROEPEN IN HET KADER VAN TOTAALZORG EN PROFESSIONALISERING

In het kader van de totaalzorg van de patiënt is de spirituele pijler in de gezondheidszorg één van de pijlers naast het sociale, psychische en fysieke aspect van de mens. Om het spirituele aspect in de geestelijke gezondheidszorg een plaats te geven, wordt er beroep gedaan op pastores. Het zijn vaak de pastores die het spirituele aspect in de voorziening bepalen. Daarbij is het van belang dat ook andere personeelsleden in de voorziening deze spirituele pijler erkennen en kunnen benoemen. Om een volwaardige integratie van het pastoraat te bekomen moet het zorgteam tevens in staat zijn om de meerwaarde ervan te kunnen duiden. Enkel via deze weg krijgt de spirituele pijler een volwaardige plaats binnen de voorziening. Deze spirituele pijler wordt in dit onderzoek concreet vertaald door de zingroep.

In wat volgt zal geëvalueerd worden of de pastores in staat zijn om de meerwaarde van een zingroep te verwoorden en daarbij specifiek het verschil tegenover therapiegroepen te kunnen benoemen, deels vanuit de feedback van patiënten. Daarnaast werd doorheen de interviews ook gepeild naar de persoonlijke meerwaarde van de zingroep voor pastores, iets wat vaak onderbelicht wordt. Na het bespreken van de noodzaak en surplus van de zingroep, wordt in het tweede deel van dit hoofdstuk ingegaan op het belang van registratie van de zingroep om een professionalisering van de zingroep te beogen. In de lijn van de registratie werd doorheen de interviews tegelijkertijd gepeild naar de mate van feitelijke integratie van de zingroep op de afdeling. Volgende vragen zullen hierbij beantwoord worden: Is de pastor in staat om op een professionele manier de meerwaarde van een zingroep te omschrijven die tegelijkertijd ook toegankelijk is voor het volledige zorgteam? Zijn verpleegkundigen op de hoogte van de werking van de zingroep en kunnen ze dit duiden? Wordt er na de zingroep iets schriftelijk of elektronisch geregistreerd? Op welke manier is er al dan niet sprake van een geïntegreerde zingroep?

§1. Het belang van een zingroep in psychiatrische context

A. Pastores over de meerwaarde die patiënten toekennen aan zingroepen

Doorheen het empirisch onderzoek werd gevraagd aan de pastores wat voor patiënten de meerwaarde is van de zingroep. De vraagstelling ging als volgt: Hoe reageren patiënten op de zingroep? Op welke manier wordt de waarde van de zingroep volgens patiënten omschreven? Welke feedback krijg je van patiënten? Is er een evaluatieformulier? Hieruit blijkt ten eerste dat een evaluatieformulier slechts in beperkte mate door pastores gebruikt wordt. Pastores 7, 9 en 13 benadrukken expliciet dat een patiënten-tevredenheidsenquête zelden gebruikt wordt. Als er dan al een evaluatieformulier is, wordt dit niet altijd doorgespeeld of wordt er slechts beperkte aandacht aan geschonken. Hoewel de vraag niet altijd gesteld werd of er een evaluatieformulier aanwezig is, werd dit zelf niet door de pastores aangehaald. Participant 7 vermeldt dat er een

patiënten-tevredenheidsenquête gebruikt wordt. In deze enquête geven patiënten een bepaalde score aan de zinggroep, maar volgens de pastor zijn deze cijfers niet veelzeggend.

Je merkt dat ook aan reacties van mensen dat ze daar wat aan hebben. In de patiënten-tevredenheidsenquête wordt dat ook bevestigd. Het is niet veel hoor wat daar op staat. (...) Wat ze bevroegen is de gemiddelde score die patiënten geven aan uw programmaonderdeel in die periode. De ontmoetingsgroep bij elke stafmedewerker zingeving en dan geven ze een score van hoe ze dat vonden. (...) maar die cijfers zeggen niet veel. (7)

Dat vind ik heel moeilijk. Uit het evaluatieformulier is het altijd positief, maar krijg ik zelf nooit te zien. (9)

Dat is ooit al eens gebeurd. (13)

Hoewel enquêtes rond de zinggroep nauwelijks worden gehanteerd, wordt de meerwaarde wel mondeling aan pastores doorgegeven. Opvallend bij deze bevraging is dat pastores benadrukken dat patiënten de meerwaarde niet altijd kunnen verwoorden, omdat de spirituele pijler niet altijd in woorden uit te drukken is. Patiënten verwoorden de zinggroep in termen als 'anders', 'deugdzaam', 'rustgevend', 'andere thema's', 'ruimte om te spreken'... Als dan gevraagd wordt om het 'andere' meer concreet uit te drukken, is dit voor hen moeilijk onder woorden te brengen. Hieronder worden enkele bevindingen die pastores van patiënten kregen weergegeven. Participanten 2, 4 en 8 beduiden dat er vaak wordt gezegd dat er ruimte is om te spreken, het er rustig is, er verteld en geluisterd kan worden en er niets verplicht wordt opgelegd aan de patiënten. Pastor 2 voegt eraan toe dat ook de methodiek en bepaalde gebruiken de zinggroep 'anders' maken volgens de patiënten.

We kunnen iets van onszelf vertellen en luisteren en het geeft rust. Het heel kleinschalige: er moet niets, het feit dat er een lied wordt gespeeld, een kaars brandt ... zijn blijkbaar toch wel de andere elementen. (2)

De ruimte om te spreken, daar moet ik niet lang over nadenken. Dat horen we vaak. (4)

Het feit dat het hier minder druk is, dat je niet moet spreken, je kan ook komen luisteren. (8)

Pastores 1, 2 en 9 verklaren dat patiënten ook een verschil opmerken met therapiegroepen, iets wat van belang zal zijn bij het formuleren van de *outcomes*. Hoewel de patiënten opmerken dat het 'anders' is dan therapiegroepen, blijft het moeilijk om het specifieke verschil te omschrijven. Patiënten geven aan dat de thema's verschillen, een diepere dimensie aan bod komt, er ook een andere inkleding van de ruimte is en het niet over de ziekte zelf hoeft te gaan.

Ze zeggen: "Uiteindelijk toch wel thema's die op andere plekken niet ..." Bijvoorbeeld op een andere plek kan hoop wel ter sprake komen, maar je gaat zelden hoop als een thema van een bijeenkomst hebben. Vriendschap komt ter sprake, maar wordt niet zo uitgediept. Wat versta je eronder? Hoe kijk je ernaar? De benadering is toch wel anders. Mensen zeggen soms: "Er wordt op een andere manier dieper gegraven." (1)

Ik krijg ook vaak die opmerking: “Deze sessie, ja, het is iets anders, want er brandt hier een kaars, er is hier een schone doek, we zijn met weinig, we kunnen eens iets vertellen dat niet met onze ziekte te maken heeft.” (2)

Soms vraag ik hen wel eens of het niet overlapt met andere sessies en daarbij geven ze aan dat het volledig anders is. Er zijn er die komen zeggen dat ze er veel aan gehad hebben, maar als je dan vraagt naar wat precies, vinden ze het moeilijk om precies te omschrijven wat de meerwaarde is. (...) Ze zeggen: “Ik heb daar deugd van.” (9)

Tot slot wordt de creativiteit en het verdiepende karakter van de zinggroep volgens pastores door patiënten hoog in het vaandel gedragen. Dit wordt door participanten 3 en 10 onderschreven. Pastor 10 expliceert hierbij dat het feit dat de pastor buiten het team staat een surplus is voor de deelnemers aan de zinggroep. Volgens pastor 3 is vooral de spirituele en levensbeschouwelijke insteek voor patiënten een meerwaarde. Ook deze pastor geeft echter aan dat patiënten het deugddoende karakter van de zinggroep niet vaak expliciet maken. Tot slot vermeldt participant 3 dat patiënten elkaar op een andere manier leren kennen.

Wat ik hoor is dat het gevarieerd is en dat het creatief is (verhalen, een lied). Een originele manier om bij dingen stil te staan en met elkaar over diepere dingen kunnen praten. Ook dat ik iemand ben die buiten het team staat en ze dus eens kunnen klagen over de verpleging. (10)

Als het dan echt expliciet wordt gemaakt, zegt men dat men er deugd aan beleefd heeft omdat het niet theoretisch blijft. Dus dat het ook een emotionele inpak heeft. Bij anderen is het omdat het verdiepend is en dat het op andere plekken weinig kans krijgt. Ze maken dat niet gauw expliciet hoor. Soms is dat gewoon ook aangeven dat ze er deugd aan beleefd hebben en ze elkaar op een andere manier leren kennen. Ja, het is moeilijk te zeggen. (3)

Het is duidelijk dat patiënten in de zinggroep een grote waarde en meerwaarde ontdekken. Het heeft een emotionele inpak op hen, ze vinden het verdiepend en vinden het ‘anders dan anders’. Toch is het opvallend dat deze commentaren van patiënten nooit formeel worden bijgehouden. Het op papier stellen van deze positieve bedenkingen zou in de toekomst een weg kunnen vormen tot de professionalisering van het pastoraat. De *outcomes*, die nu vaak nog mondeling worden meegedeeld, kunnen bijdragen aan een vaste plaats voor de zinggroep. Indien het beleid zich dan vragen stelt bij de waarde van een zinggroep, kunnen de meningen van patiënten hierbij een rol spelen. Tegelijkertijd zou een gesystemiseerd bijhouden van de feedback pastores zelf kunnen helpen bij de zelfreflectie als pastor in de zinggroep en het evalueren van de zinggroep in het algemeen.

B. Meerwaarde van de zingroep volgens pastores

Om de meerwaarde van de zingroep volgens pastores te weten te komen werd doorheen de interviews de volgende vraag gesteld. Stel dat de directie morgen beslist dat de zingroep niet meer mag doorgaan, welke argumenten zou jij geven dat het toch zou moeten blijven? Daarnaast werden ook de volgende vragen voorgelegd. Hoe zou jij de meerwaarde van een zingroep omschrijven naar collega's toe? Naar verpleegkundigen toe of naar mensen van het onthaal toe bijvoorbeeld? Aan de hand daarvan werd gepeild in welke mate pastores in staat zijn om hun eigenheid en identiteit uit te drukken aan derden in de voorziening.

Daarbij wordt door pastor 2 gesuggereerd om de bemerkingen van patiënten naar voren te brengen om de zingroep te definiëren of te behouden. De getuigenissen van patiënten betreffen het feit dat patiënten een luisterend oor krijgen, ze als individu aanvaard worden en niet alleen hun ziekte wordt besproken.

Ik zou echt een aantal dingen opschrijven van wat patiënten erover zeggen naar directie toe om te zeggen dat het waardevol is. als er wordt gesproken over "Ik word beluisterd, ik voel me aanvaard, het gaat hier ook eens over de fijne dingen van het leven, niet over mijn ziek zijn, maar over geluk en mooie herinneringen." Ik zou echt wel hun argumenten of hun getuigenissen gebruiken om dat naar de directie toe te verdedigen. (2)

Een constante bij de antwoorden op de vraag naar het behoud van de zingroep, is dat pastores het zich niet kunnen voorstellen dat de zingroep zou wegvallen. Dit houdt als gevaar in dat het een gevestigde waarde wordt en daarbij geen aandacht meer geschonken wordt aan het verwoorden en publiek maken van de meerwaarde van de zingroep naar collega's toe. Onder andere pastor 1 en 5 bevestigen dat ze zichzelf deze vraag nog niet eerder hadden gesteld.

Ik kan me het niet voorstellen. (5)

Ja... Dat is een moeilijke. Je gaat er inderdaad gemakkelijk vanuit dat het geïnstalleerd is. (1)

Om een algemeen beeld te krijgen van hoe de *outcomes* van een zingroep beschreven kunnen worden, worden onderstaande citaten als basis gebruikt. Participant 10 stelt dat mensen de kans krijgen om over diepere zingeving te praten zonder een therapeutische insteek als doel. Ook deze pastor benadrukt dat hierbij niet wordt uitgegaan van een mens met een ziekte, maar vanuit een mens als mens. De zingroep overstijgt volgens de participant de triviale gesprekken. Belangrijk hierbij is de toevoeging dat volgens pastor 10 de zingroep geen therapeutische doelen heeft, maar wel een therapeutisch effect kan hebben. Participant 1 sluit hierbij aan en bevestigt het feit dat in de zingroep niet vanuit problemen wordt vertrokken, levensbeschouwing aan bod kan komen en krachtbronnen centraal staan. Ook bij participant 8 is dezelfde tendens merkbaar: de zingroep vertrekt vanuit een specifieke invalshoek en levensvragen staan centraal. Pastor 8 benadrukt in de lijn van participant 10 dat de zingroep geen therapie is.

Dat mensen de kans krijgen om over diepere dingen te praten zonder dat het therapeutisch bedoeld is. Het zal wel therapeutisch werken, maar het is niet therapeutisch bedoeld. Dat mensen de kans krijgen om over zingeving te praten. (...) Dat het zich focust op het gewone, op het menselijke en niet op de medicatie en op de nood om vooruit te geraken. Het is een plaats waar ze zichzelf kunnen zijn en waar ze ook elkaar van op de afdeling leren kennen. Ze hebben vaak triviale gesprekken met elkaar, maar niet altijd diepere gesprekken. (10)

Dat mensen daar toch wel op een andere manier tot gesprek komen en het belang van expliciet te kunnen stilstaan bij de sterke kanten, bij wat kracht geeft en niet in eerste instantie van de problemen te vertrekken. (...) Betekenisverlening zou ik ook wel inbrengen, dat het belangrijk is dat er een plek is waar mensen dit eens expliciet ter sprake kunnen brengen of waar dit ook als invalshoek gehanteerd wordt of waar ze uitgenodigd worden over thema's na te denken die wel aanwezig zijn in hun leven maar niet altijd bij stilstaan. (1)

Dat het vooral over de levensvragen gaat en niet over de levensproblemen. Dat dat onze invalshoek is. Dat het een uitwisselen is over hun kijk op het leven en dat we niet met therapie bezig zijn, want dat gaat over de levensproblemen en de kaders die je aanbiedt. (...) Het gaat vaak over dezelfde levensthema's, maar vanuit een andere invalshoek en op een andere manier gesteld. (8)

Uit voorgaande citaten blijkt dat de meerwaarde van een zingroep niet (meer) wordt uitgedrukt in termen van geloofsverdieping en christelijke levenslessen, maar eerder in termen van levensvragen, betekenisverlening en zingeving. Omwille van het overstijgende karakter van de zingroep is het niet eenvoudig om het specifieke van een zingroep te benoemen en is het opstellen van *outcomes* geen gemakkelijke opgave. We kunnen reeds besluiten dat de mogelijke *outcomes* van een zingroep niet meer in specifiek christelijke termen zullen beschreven worden, maar de theologisch-antropologische basis blijft behouden. De *outcomes* zullen hierbij tegemoet komen aan het pluralistische karakter van de zingroep, waardoor de zingroep niet (meer) geduid zal worden als een exclusief christelijke bijeenkomst. De nood aan spiritualiteit daarentegen zal op de voorgrond komen. Dit aspect zal naargelang de invulling van de pastor al dan niet geduid worden vanuit christelijk oogpunt. Het vermelden van een christelijke insteek in de *outcomes* hoeft daarbij de openheid voor andere geloofsvormen niet in de weg te staan en kan zelfs een surplus zijn tegenover therapiegroepen.

C. Verschil van de zingroep tegenover therapiegroepen volgens pastores

Hierboven werden bepaalde resultaten die door pastores als meerwaarde worden beschouwd aangegeven, maar daarnaast is het ook van belang om het verschil te kunnen verwoorden tegenover therapiegroepen. Naar deze competentie van de pastor werd al gepeild in de vraag: Stel dat de directie morgen beslist dat de zingroep niet meer mag doorgaan, welke argumenten zou jij geven dat het toch zou moeten blijven? In een volgende vraag werd gepeild naar het effectieve verschil met therapiegroepen. Wat is het verschil tussen een zingroep en een therapeutische sessie? Enerzijds blijkt dat het een grote uitdaging is voor pastores om het onnoembare van het pastoraat te benoemen, anderzijds kan uit de interviews afgeleid worden

dat als gepeild wordt naar de eigenheid van een zinggroep, dit in termen van ‘verschil’ wordt uitgedrukt tegenover therapiegroepen. Toch geven pastores aan dat er niet uit het oog verloren mag worden dat er ook heel wat overlappings zijn tussen de zinggroep van de pastor en therapiegroepen. Zo wordt aangegeven dat ook de verpleging zich op het terrein van zingeving kan begeven en thema’s kunnen overlappen met andere groepen.

In onderstaande citaten getuigen de pastores van de parallellen met therapiegroepen. Participanten 1 en 7 merken een gelijkenis op in thema’s. Volgens pastor 7 nemen ook verplegers de zingevingdimensie mee in hun zorgaanbod. Ook participant 12 geeft aan dat er overkoepelende elementen zijn. Participant 11 geeft aan dat het verschil met therapeuten niet altijd even vanzelfsprekend is.

Ik denk dat er daar een heleboel parallellen zijn qua thema’s. Soms zeg ik dat ook: “Misschien is dat iets om mee te pakken in sociaal vaardigheden.” (...) Er zijn veel parallellen. (1)

Ik denk dat andere therapieën zich ook vaak op het terrein van zingeving bewegen en dat is maar goed ook, het zijn geen gescheiden realiteiten. Ik merk ook dat verplegers vaak zonder het te beseffen de zingevingdimensie meenemen in hun therapie. (7)

Dat vind ik niet eenvoudig om te beantwoorden. (...) Als ik dan moet kijken naar het verschil met andere therapeuten, vind ik dat niet altijd evident, maar ik denk dat ik ... Ik vind het niet gemakkelijk. (11)

Er zijn ook wel overkoepelende zaken. (12)

Dat ook andere personeelsleden zich op het zingevingsniveau begeven, is een goede zaak in het kader van integratie. Zingeving laat zich echter niet afgrenzen en kan op elk moment aan bod komen, ook buiten de zinggroep. Hoewel participanten 1, 11 en 12 parallellen merken, ervaren ze ook fundamentele verschillen. Zo bevat de zinggroep een levensbeschouwelijke kern en een specifieke invalshoek vanuit krachtbronnen en het hoopvolle volgens participanten 1 en 11. Pastores 10 en 12 geven aan dat de zinggroep geen therapie is. Pastor 12 benadrukt hierbij dat er een verschil is in onderwerpen en er geen focus gelegd wordt op de problemen. Dit hangt volgens de pastor samen met het voordeel van de vrijplaats in een geïntegreerde structuur. Dat wat in de zinggroep verteld wordt niet geanalyseerd wordt door de pastor is volgens geïnterviewde 10 een kenmerkend verschil tegenover therapiegroepen.

Ik denk die specifieke invalshoek vanuit kracht, hoop, het dragende ... Daar altijd weer naar terugkeren en als uitgangspunt nemen. (...) En toch hoor ik van mensen: “Het is toch anders.” (1)

Het is niet met therapeutische doelen. Bij een psycholoog moet je veel praten en wordt dat praten geanalyseerd. Dat is een heel andere manier van praten als daarbij wordt genoteerd. Dat geeft een onzeker gevoel: “Ik zeg hier dingen en misschien wordt daardoor een beeld van mij opgehangen.” Terwijl in mijn groeps gesprekken ook gepraat wordt, maar er wordt niet geanalyseerd. (10)

Het levensbeschouwelijke denk ik, dat het levensbeschouwelijke aan bod kan komen en dat niet altijd bij andere therapievormen ter sprake zal gebracht worden. (11)

Ten tweede zijn het dikwijls onderwerpen waar anderen, ook psychologen, niet bij stilstaan. (...) De eigen problemen eens bekijken vanuit een paraplu die daarboven hangt en niet altijd zo gefocust op dat ene probleem dat we hebben. Dat we het ook eens aan elkaar kunnen vertellen, wat niet altijd evident is naar elkaars problemen luisteren. (...) Ik denk dat de vrijplaats binnen een geïntegreerde structuur een belangrijk punt is. Dat het echt geen therapie is. (12)

Waar vaak naar teruggegrepen wordt, is het verschil van de vrijplaats en het niet dwingende karakter. Participant 5 geeft aan dat de zingroep op zich een vrijplaats is, omdat de patiënten er zich vrij kunnen uitdrukken. De drie pastores (2, 6 en 8) benadrukken dat de zingroep losstaat van verwachtingen, wat bij therapiegroepen wel het geval is. Waar de presentie van pastores hoog in het vaandel gedragen wordt, kunnen ook participanten hierop een beroep doen. De aanwezigheid van patiënten in een zingroep is op zich al voldoende. Pastor 8 voegt er nog aan toe dat de werkwijze minder directief is dan bij therapeuten.

Ik zou het zingevend moment bijna op zich als een vrijplaats beschouwen in het systeem. Ik maak vaak mee dat mensen te weinig plaatsen hebben waar ze eigenlijk vrij zichzelf kunnen uitdrukken rond wat hen op het tussenniveau bezig houdt. Niet over de problemen, maar aan de dingen die aan de rand van hun handelingsproces als mens een rol spelen. (5)

Het verschil is denk ik dat ik misschien geen verwachting heb van mijn therapie. Ik denk dat psychologen wel altijd ergens een verwachting hebben dat het rond psycho-educatie gaat, inzichten ... Eigenlijk is mijn groep er zomaar, gratis, er moet niets (en dat is eigenlijk moeilijk te bewijzen) en is dat juist de meerwaarde. (2)

Niet dwingend hoor ik ook vaak. Dat mensen als ze niets willen zeggen, maar gewoon willen aanwezig zijn, dat ook kunnen. In therapeutische kaders is het vaak het rijtje voor de veiligheid om iedereen aan bod te laten komen. (6)

De verpleegkundige luistert ook zeer empathisch, maar die moet ook meer gericht nog werken. Wij gaan anders mee op pad. Wij zijn een tochtgenoot. Terwijl een therapeut dat ook wel is, maar toch weer directiever. Dat is het verschil denk ik. (8)

Tot slot vertelt participant 4 dat in een zingroep, in tegenstelling tot andere groepen, niet alles teruggekoppeld wordt. Dit bevordert volgens de pastor de veiligheid en creëert een veilige ruimte.

Alles komt terug. Als een verpleegkundige merkt dat iets misloopt tijdens de afwas tussen twee mensen, komt dat de volgende dag in de sessie terug en wordt besproken hoe ze met het conflict zijn omgegaan. Hier zeggen de mensen dat ze dingen kunnen zeggen en ze die dan zeven keren nadien niet terugkrijgen. Het is een veilige en vrije ruimte om te spreken. (4)

D. Persoonlijke meerwaarde van de zingroep voor pastores zelf

De vraag naar de persoonlijke meerwaarde voor de pastor zelf was oorspronkelijk niet opgenomen in dit onderzoek. Door de toevoeging van participant 2 aan het einde van het interview, werd duidelijk dat het ook belangrijk is om als pastor persoonlijk een waarde te ontdekken in de zingroep. Hieronder worden enkele citaten aangegeven waarin duidelijk wordt dat de zingroep ook voor de pastores persoonlijk een surplus is.

Daarbij geven participanten 2 en 11 respectievelijk aan dat het één van de fijnste momenten is van het pastor-zijn en de zingroep zorgt voor het functioneren van de pastor zelf binnen de voorziening. Daarbij geven beide pastores aan dat de zingroep iets unieks is in de gezondheidszorg en dit in een algemeen ziekenhuis in mindere mate aan bod komt. Daarbij merken de pastores op dat ze zich gelukkig prijzen een zingroep te hebben, omdat ze uit individuele gesprekken alleen geen volledige voldoening zouden halen. De zingroep biedt pastor 11 voldoening, pastor 2 beschrijft de zingroep als een moment van ontroering en zorgt voor de nodige afwisseling.

Ik vind dat bij mij één van de fijnste dingen van mijn job omwille van de afwisseling tussen de individuele gesprekken, het parochiewerk (vieringen bijvoorbeeld) en het werken met groepen. Dat laatste had ik niet het in een algemeen ziekenhuis, of toch veel minder. Dat is ook één van de redenen waarom ik voor psychiatrie heb gekozen. (...) Ik vind dat één van de leukste aspecten van mijn job die mij vaak ook ontroeren. (2)

Als mensen mij hun verhaal vertellen, soms heel authentieke of kwetsbare verhalen. Moest ik mijn groepen niet meer kunnen doen, zou ik in een psychiatrisch ziekenhuis niet meer kunnen functioneren. Het is nog anders in een algemeen ziekenhuis. Alle dagen van hier naar daar gaan, individuele gesprekken zijn goed, maar het zou mij geen voldoening geven. Het geeft mijn voldoening. (11)

Het 'deugddoende' karakter dat door patiënten wordt beschreven, ervaren ook de pastores zelf. Zo vertellen pastores 3, 6 en 12 dat de zingroep hen persoonlijke voldoening bezorgt doordat ze merken dat de patiënten zich beluisterd weten en de meerwaarde van de zingroep ontdekt hebben.

Het geeft voldoening als je ziet dat het dingen teweeg brengt bij mensen, mensen over dingen nadenken, dingen die naar boven zijn gehaald waar ze weer weg mee kunnen, als ze achteraf vragen wanneer het nog eens is of zeggen dat het goed is en meer informatie willen. Dat geeft ook een persoonlijke voldoening. (12)

Het doet mij ook plezier om, en dat is voor mij ook wel een meerwaarde of een deugd, te voelen dat mensen zich beluisterd hebben geweten. (3)

De persoonlijke meerwaarde is als je voelt dat mensen er achteraf ook deugd van hebben. als ze zeggen naar ontslag toe of achteraf dat de sessies deugd hebben gedaan en veel hebben aan gehad, daarvoor doe je het. (6)

Doorheen de interviews werd de persoonlijke meerwaarde vaak gekoppeld aan de persoonlijke groei van de pastor. Participant 8 geeft aan geduldiger om te gaan met dingen, participant 12 benadrukt dat de zingroep ook de pastor doet stilstaan bij zijn of haar leven en participant 3 zegt te groeien in fijngevoeligheid en beschouwt de zingroep als een leerproces in afstemmen en woorden vinden. Pastor 7 geeft tenslotte mee dat ook eigen ervaringen een plaats kunnen krijgen. Daarnaast geven de pastores aan dat de verhalen hen ook persoonlijk ontroeren en dat ook een plaats mag krijgen.

Je leert met die dingen zelf ook geduldig om te gaan. Snap je? Je leert om niet in paniek te schieten of vat te willen hebben op het leven. (...) Ik vind dat op zich een meerwaarde voor mezelf. (8)

(Denkt na) In de eerste zin doet het je ook stilstaan bij jouw leven als je die onderwerpen aankaart. Dat is natuurlijk heel persoonlijk dan. (12)

Voor mezelf groei ik in fijngevoeligheid om mensen te beluisteren met aandacht en gesprek en op een heel fijnzinnige manier af te stemmen op dat verhaal en de ander in staat te stellen daar ook rijker van te worden. Dat is eigenlijk een leerproces in afstemmen en woorden vinden. In die zin word ik daar echt rijker van. (3)

Die vorm van asymmetrie zal er altijd zijn, maar ondanks dat heb ik vaak het gevoel dat het ook mij aan belangt en ook mijn ervaringen kunnen en mogen daar een plaats krijgen. (7)

Uit het empirisch onderzoek blijkt dat pastores de zingroep als een meerwaarde zien binnen de geestelijke gezondheidszorg, binnen het zorgteam, maar ook voor de patiënt en voor zichzelf. Binnen het pastoraat dient dan ook een uitgebreid onderzoek gedaan te worden naar de concrete meerwaarde van de zingroep. Een uitgeschreven visietekst rond de zingroep kan hierbij een eerste aanzet zijn. Dit alles zou pastores ertoe moeten uitdagen om meer te reflecteren omtrent de waarde van de zingroep. Reflectie is de eerste stap tot een waardevolle, onmisbare zingroep in de voorziening.

§2. Registratie en integratie van de zingroep in het psychiatrisch centrum

In deze tweede paragraaf wordt ingegaan op de mate van registratie en integratie van de zingroep. Hierbij wordt een onderscheid gemaakt tussen registratie voor de pastor zelf en registratie voor de collega's in het zorgteam. Om te registreren zijn verschillende modellen mogelijk, maar dat wordt in dit onderzoek niet besproken. In wat volgt zal de feitelijke registratie van een zingroep uitgediept worden in de psychiatrische voorzieningen. In een tweede deel wordt de mate van integratie, die deels voortvloeit uit de mate van registratie, bekeken van de zingroep op de afdeling. In het kader van deze integratie wordt ook onderzocht hoe verpleegkundigen een zingroep omschrijven en hoe pastores de zingroep voorstellen aan de patiënten. Maakt de zingroep deel uit van het behandelaanbod of staat de zingroep daarbuiten? Heeft het zorgteam een notie van de inhoud van een zingroep? Kan het zorgteam de meerwaarde van de zingroep verwoorden naar patiënten toe? Wordt in het kader van professionalisering elementen geregistreerd die later als basis kunnen dienen voor het

formuleren van *outcomes*? Draagt de zinggroep bij tot de integratie van het pastoraat in de voorziening in het algemeen?

A. Registratie van de zinggroep

1. Voor de pastor zelf

Registratie kan op twee niveaus gebeuren. Enerzijds is er een registratie voor de pastor zelf, anderzijds is het ook mogelijk om te registreren voor andere personeelsleden in de voorziening. Vooral dit tweede speelt een belangrijke rol in de uitdaging om zich meer te kunnen integreren op de afdeling of in het psychiatrisch ziekenhuis. Hieronder evolueren we eerst de persoonlijke registratie, gevolgd door een gedeelde registratie. Hierbij werd de vraag gesteld of pastores voor zichzelf na de zinggroep soms registreren en dit al dan niet ingeven op de computer of op papier neerschrijven.

Uit de persoonlijke registratie blijkt dat het vaak niet evident is om na een zinggroep te registreren. Meestal is er geen tijd voor. Als er geregistreerd wordt, is het meestal een functionele registratie. Zo geven participanten 2 en 13 aan dat ze vooral de namen van de patiënten noteren die er geweest zijn. Voor pastor 13 is dit een manier om de namen te onthouden en te weten welke groep welke methodiek of thema heeft gehad. Pastor 2 gaat hierbij een stap verder door ook kort inhoudelijk iets te noteren.

Ik registreer enkel voor mezelf de namen van de mensen die geweest zijn. Ik heb een blad welke sessie ik gehad heb en wie er was, zodat ik een overzicht heb van hoeveel mensen er geweest zijn op welke sessies. Zodat ik daar een zicht op heb en zodat ik ook kan zien als ik materiaal neem van een tijdje terug dat mensen dat nog niet hebben gehad. Het is ook een manier om namen terug in je hoofd te hebben. (13)

Ik schrijf ook elke week wel op welke mensen er op welke afdeling aanwezig waren en wat we hebben gedaan en wat ze op het einde gezegd hebben in één zinnetje.

Voor jezelf?

Ja, om te weten wie er geweest is. (2)

Participanten 7 en 11 geven aan dat ze te weinig registreren. Participant 7 voegt er tegelijkertijd aan toe dit meer te willen doen. Ook hier wordt het probleem van tijdsgebrek aangehaald.

Te weinig, te weinig. (11)

Ja, dat gebeurt wel, maar meestal heb ik daar geen tijd voor. Ik zou dat heel graag meer willen doen. (7)

Als er geregistreerd wordt, gebeurt dit vaak in een paar zinnen in een schriftje of op de computer. Dit dient vooral om de problematiek van patiënten te onthouden en zo verder te kunnen bouwen op hun levensverhaal, zo geven participanten 1, 4, 7 en 12 aan. Daarnaast geven pastores 4 en 7 aan dat ze ook vaak opmerkingen omtrent het thema registreren om mee te nemen naar de volgende keer. Pastor 7 stelt de inhoudelijke registratie van de zinggroep gelijk

aan de registratie omtrent het thema en de methodiek van een zinggroep. Vaak gebeurt deze registratie via kernwoorden volgens pastor 1.

Naast de inhoudelijke registratie, registreer ik soms dingen rond bepaalde patiënten. (...) Dan schrijf ik bijvoorbeeld de naam op, de problematiek, aantal opnames... Dan probeer ik dat op die manier te registreren. (7)

(Denkt na) Soms wel als daar echt dingen zijn waarvan ik denk dat ik ze moet vasthouden voor de volgende keer. Dat wel. Soms noteer ik dat met een staakwoord, heel kort in mijn agenda voor de volgende week: "Die groep daar, uitroepeten." Als een reminder voor mezelf. (1)

Soms zou ik bij een naam iets schrijven, bijvoorbeeld als iemand een problematiek of thema heeft doen klinken in een groep. Dat schrijf ik er dan bij om die persoon de volgende week nog te herinneren. (4)

Ik registreer altijd voor mezelf, omdat dat dikwijls ook aanknopingspunten zijn voor individuele gesprekken. (...) De verhaallijn of wat steekwoorden, maar dat weten ze niet. Ze hoeven dat ook niet weten. Het is ook professioneel om dat te doen zodat je niet altijd moet opnieuw beginnen. Zodat ik niet moet zeggen: "Aja, het is juist, waarover hadden we nu weer gesproken?" Je ziet ook heel veel mensen. (12)

Registratie dient voor de vier bovengenoemde pastores om bepaalde elementen te kunnen onthouden voor de volgende bijeenkomst. Het wordt minder gebruikt als basis voor het formuleren van *outcomes*. Pastores 6, 9 en 10 bemerken dat ze niets registreren, maar het wel onthouden. Pastor 10 registreert niet, omdat er een regelmatige ontmoeting is met de patiënten.

Ik heb dat vroeger wel nog gedaan op mijn blad geschreven wat er goed was meegevallen, wat minder was. (6)

Neen, niets. Ik blijf wel dingen onthouden, maar schrijf het niet op. (9)

Ik registreer een beetje, maar eigenlijk niet zo veel. Ik zie de mensen op wekelijkse basis en dat maakt wel een verschil. Als ik ze minder zou zien, zou ik het misschien wel doen. Ik zie ze volgende week weer, dus ik kan ze wel opvolgen. (10)

Tot slot geven deelnemers 2, 3 en 7 aan dat ze vooral de thematiek noteren en daarbij aanvullen wat al dan niet waardevol is aan het thema zelf om de methodiek verder uit te diepen. Pastor 3 voegt eraan toe dat over de patiënten zelf niets geregistreerd wordt. De registratie betreft dus het al dan niet slagen van een bepaald thema of bepaalde werkwijze.

Om te weten wat ik heb gedaan, want vier afdelingen is veel. Zodat ik weet welk liedje ik al heb gebruikt bij welke mensen. (2)

Ik registreer voor mezelf belangrijke vragen of opmerkingen over het lied of de thematiek. Ik registreer niets over patiënten. Ik registreer de thema's vaak op bepaalde momenten, niet allemaal. Wat ik registreer bij het lied kan ik nadien inzetten als ik het lied op een andere

afdeling zou gebruiken. Dan heb ik al een houvast met de waaier van elementen die patiënten er doorgaans uithalen. (3)

Vanmorgen zijn er bijvoorbeeld dingen gezegd geweest dat ook het thema in de toekomst kunnen verrijken. Af en toe probeer ik wel op te schrijven. (7)

Over het algemeen wordt doorheen de interviews duidelijk dat registratie bij individuele begeleiding dieper gaat dan bij een zingroep. De registratie bedoeld voor pastores zelf wordt door de geïnterviewde pastores opgevat als de registratie van het thema, de namen, bepaalde problematieken ... Over de specifieke inhoud van wat er gezegd is geweest, wordt minder genoteerd, deels uit tijdsgebrek.

2. Voor het zorgteam

Naast de persoonlijke registratie, is vooral de registratie voor het zorgteam een noodzaak in verband met professionalisering en *outcomes* van het pastoraat. Hoewel persoonlijke registratie van een zingroep eerder de thema's beschrijven dan over de patiënten zelf gaat, komt dit wel aan bod als gepeild wordt naar de mate van registreren voor andere personeelsleden. Zo geeft participant 13 aan wel te kunnen kijken in het patiëntendossier, maar nooit gevraagd heeft om erin te schrijven. Ook participant 4 vermeldt niets systematisch te registreren voor verpleegkundigen, maar dat er informeel wel eens over gepraat wordt in het algemeen. Een systematische informatiedoorstroming is er niet.

Ik kan wel in het patiëntendossier kijken en raadplegen, maar ik heb nooit gevraagd om erin te schrijven. (13)

Voor de verpleegkundigen registreer ik niets. Het is de afspraak dat we niets registreren. We doen geen briefing naar het team toe over hoe de sessie verlopen is. Soms kom je na de sessie soms een verpleegkundige tegen die vraagt hoe het was en dan zeg je bijvoorbeeld: "We waren met zeven en het was een moeilijk thema, maar ze hebben goed bijgedragen." Dus wel algemeen, maar geen verslag. Het gebeurt niet systematisch, enkel als ik toevallig iemand van de verpleegkundigen tegenkom. (4)

Pastores 2, 5 en 12 geven aan dat het altijd een spanning blijft tussen enerzijds het vertrouwen dat wat gezegd wordt niet doorverteld wordt en anderzijds het feit dat sommige elementen in discretie toch bij het team gemeld moeten worden. Indien iets wordt gedeeld met andere collega's in de voorziening, betreft dit vooral vragen omtrent de diagnose, een algemeen beeld van de zingroep, onderlinge spanningen in de groep of als er een expliciete negatieve sfeer in de groep aanwezig is. Pastor 5 geeft aan altijd samen met de groep weg te gaan, omdat vertrouwensbreuken voor hem een te groot risico zijn. Pastores 2 en 12 benadrukken dat ze vooral de patiënten zelf aanmoedigen om hun verhaal aan andere verpleegkundigen te vertellen. Volgens pastor 2 worden elementen gedeeld waarbij de pastor zelf een wringend gevoel heeft. Volgens participant 5 dient het delen van patiënteninformatie altijd te gebeuren in een sfeer van alertheid.

Als patiënten zelf een verhaal doen en ze zeggen dat ze het nog nooit eerder hebben verteld, waarvan ik dan denk dat het toch belangrijk zou zijn dat men dat hier toch wel weet. Dan moedig ik hen eigenlijk vooral aan, ik ga het niet verder vertellen. (...) Als ik mezelf er echt niet goed bij voel, ik had onlangs toch iets dat bleef wringen en toch niet kon geheim houden, dan heb ik het toch aan de psychologe waarmee ik een goeie band heb verteld. Ik heb dan ook wel gezegd dat het in discretie is, want ik zou het jammer vinden dat die persoon nu hoort dat iets is verder verteld. Het blijft soms zoeken. (2)

Het is soms gevoelig. Soms is er heel belangrijke, kwetsbare informatie aan bod gekomen waarbij ze zelf zeggen dat het niet geweten mag zijn bij het team. Als je het dan door zegt, moet je opletten dat het niet te rap teruggaat. (...) Daar ben ik zeer alert voor, omdat je daar op vertrouwen zit. Vertrouwensbreuken zouden de gesprekken in groep moeilijker maken. (...) Ik ga nooit na een sessie het verpleegbureau passeren en binnengaan. Ik ga altijd weggaan. Je gaat samen met de groep weg. (5)

“Het enige wat ik ga registreren is dat je hier aanwezig was”, maar achteraf kan ik ook zeggen: “Dat was wel hevig of interessant wat je zei, weten ze dat al op de afdeling? Zou je het niet goed vinden als ze dat op de afdeling weten?” Ik ga het altijd aftoetsen, maar nooit achter de rug doen. (12)

Naast de vele verschillen rond registratie, zijn er ook gelijkenissen merkbaar tussen de pastores. Zo benadrukken participanten 1, 2, 6, 7, 8 en 9 dat ze soms elementen doorspelen naar het team omtrent het feit dat de zingroep zwaar geladen was, als er vragen zijn omtrent de diagnose, als er onderlinge conflicten zijn ... Pastores 2 en 8 geven aan dat ze geen deel hebben aan het elektronisch patiëntendossier, maar mondelinge overdracht naar het team wel mogelijk is. Pastor 1 draagt vooral informatie omtrent het proces van de zingroep over. Hierbij komt niet het inhoudelijke aspect van de zingroep aan bod, maar wel het verloop ervan. Opvallend is dat pastores vooral de zwaarbeladen elementen uit een zingroep delen met andere personeelsleden op de afdeling en dit via mondelinge overdracht gebeurt. Een gesystematiseerde, officiële informatiedoorstroming is in de meeste voorzieningen niet aanwezig.

Soms, als er significante dingen zijn, heel opvallende dingen. Dingen waarvan ik denk dat ze belangrijk zijn dat men dit weet. Dan gaat het niet zozeer over ... Misschien minder over de inhoud dan over het procesmatige. Ik vind het minder belangrijk dat ze weten wat ze denken over dit thema dan als je bijvoorbeeld voelt dat er twee mensen zijn waartussen het moeilijk loopt in één groep. Dan zou ik daar wel iets van durven zeggen. Of als iemand heel diep zit, of omgekeerd als iemand zich aan het herpakken is. Ja, zo die dingen. (1)

Zeer weinig. (...) Het EPD, elektronisch patiëntendossier, zitten wij niet in. Ik ga wel eens bij verpleging bevragen als er in mijn sessie iets gebeurt dat ik echt niet kan plaatsen of als iemand emotioneel wegloopt. (...) En dan kan ik dat relativeren, waarvan ik het dan eigenlijk wel jammer vind dat ik het op voorhand niet wist, maar ja, goed. (...) Dus soms meld ik wel eens iets. (2)

Als ik voel dat het een zwaarder thema was, ga ik nadien nog eens naar de verpleging aankloppen en zeggen dat ik de indruk had dat het voor sommigen wat zwaarder was. Zij krijgen soms de patiënten nog eens over de vloer die nog een gesprek willen. (6)

Ik ken wel een collega die voltijds werkt en zij probeert systematisch bij iedere patiënt die in de zingroep aanwezig is om toch ook iets in het gedeeld elektronisch patiëntendossier in te vullen, maar bij mij is er een tijdsgebrek. (7)

Soms ga ik naar het verpleeglokaal, maar niet altijd eerlijk gezegd. Als het iets is geweest met animo in de groep, of we hebben het daar of daar over gehad, of mensen waren onder de indruk, of het was zwaar ... Dan ga ik dat wel zeggen aan de verpleging, dat die of die het moeilijk had. Voor de rest zit ik niet in het elektronisch patiëntendossier. (8)

Heel af en toe gebeurt het dat ik me vragen stel bij de diagnose van iemand, dan ga ik dat wel meedelen aan de afdeling. (...) maar geen registratie. (9)

Tot slot benadrukt participant 7 dat een registratie voor de verpleegkundigen wel belangrijk kan zijn om te weten wat patiënten vertellen in de zingroep en welke gespreksthema's er aan bod kwamen.

Soms denk ik dat het voor verpleegkundigen wel belangrijk kan zijn om te weten wat ik doe en waarover het ging. (7)

Uit de citaten hierboven blijkt dat vertrouwen hoog in het vaandel wordt gedragen en dit tevens een reden is waarom pastores geen gebruik maken van het elektronisch patiëntendossier. Daarnaast geven participanten ook aan dat ze vooral de patiënten zelf aanzetten om hun verhaal ook te delen met anderen van het behandelingsteam, maar zelf de inhoud van een verhaal niet zullen doorgeven. Hoewel vele pastores geen schriftelijke registratie bijhouden voor derden, wordt er wel mondeling informatie uitgewisseld. Opvallend hierbij is dat de pastores hierover een uiteenlopende mening hebben. Registratie hangt af van de gewoontes in de voorziening. Sommige pastores hebben toegang tot het EPD zonder dat ze daarbij zelf kunnen registreren, anderen hebben volledige toegang en nog anderen hebben helemaal geen toegang. Het systeem van de voorziening heeft enerzijds een invloed op het al dan niet registreren, maar anderzijds kiezen pastores er ook zelf bewust wel of niet voor. Indien registratie gehanteerd wordt bij een zingroep, betreft het dus meestal een praktische registratie. Inhoudelijk gebeurt dit in mindere mate, mede door tijdsgebrek. Toch kan een gesystematiseerde registratie voor derden een integratie en professionalisering van de zingroep beogen in de voorziening. Deze registratie hoeft daarbij geen vertrouwensbreuk met de patiënt te veroorzaken, waar in een besluitend hoofdstuk nog op teruggekomen zal worden.

B. Integratie van de zingroep: de zingroep als een vrijplaats in een geïntegreerde structuur

1. Mate van integratie van de zingroep op de afdeling

Als gepeild wordt naar de integratie van de zingroepen op de afdeling, komen twee tendensen regelmatig terug. Enerzijds geven de pastores aan dat er een goede structurele integratie is, anderzijds betreft dit geen integratie op inhoudelijk vlak. Het overgrote deel van de participanten zegt dat de zingroep geïntegreerd is in het therapieprogramma. Onderstaande

citaten van geïnterviewde participanten 1, 3, 4, 8, 9, 10, 12 en 13 tonen dit aan. Participant 3 voegt eraan toe dat het wel van belang blijft om het doel van de zingroep te blijven verwoorden vanwege het wisselende personeel. Participanten 4 en 8 zijn tevreden met de integratie, omdat deze niet samenvalt met therapiegroepen, waardoor er geen concurrentie is. Ook pastores 9, 10, 12 en 13 omschrijven de integratie op een structureel niveau als een goede integratie doordat het een vaste plaats krijgt. De pastores geven aan tevreden te zijn met de structurele integratie van de zingroep. Het feit dat ze een ruimte aangeboden krijgen op de afdeling draagt hiertoe bij. Tot slot vermeldt pastor 8 dat de mate van integratie afhankelijk is van het diensthoofd van de afdeling, de medewerkers en van jezelf als pastor.

Ja, dat vind ik eigenlijk wel. Het vormt een vast onderdeel binnen het therapieprogramma. (1)

Ja, zeker en vast. Het is echt ingeworteld in het programma. (...) Ik denk wel dat het goed geïntegreerd is. Aan de andere kant blijft het natuurlijk wel belangrijk om af en toe te laten horen wat de bedoeling ervan is, omdat er natuurlijk altijd wel wisselend personeel is. (3)

Ja, ik vind dat wel. (...) Het feit dat het in het therapieprogramma ingeschreven staat en niet samenvalt met iets anders draagt daar ook aan bij. Het is een vrij moment waar er geen andere therapie staat. Dat geeft aan dat ze er belang aan hechten en je niet in concurrentie staat met andere sessies. Patiënten zijn vrij. Als ze willen, kunnen ze er naartoe komen. Dat zijn tekenen van een integratie. (4)

Ja, het is opgenomen in het therapieschema. Dus op het moment dat de meeste patiënten zouden kunnen komen. Meestal is dat als het teamvergadering is en het personeel niet beschikbaar is. Dan staat het er vast in en het staat in het programma. Of het op elke afdeling een echte plaats krijgt, hangt van afdeling tot afdeling af. Dat hangt af van je diensthoofd en van je medewerkers. En van jezelf natuurlijk. (8)

Structureel wel. De zingroep is een onderdeel van het therapieprogramma en een uniek deel van het ziekenhuis. (9)

Het maakt overdag deel uit van het therapie-aanbod. Het krijgt een volwaardige plaats. (10)

We hebben kunnen bekomen dat het in het therapieschema inzit, ook al is het geen therapie. In die zin dat het niet aangekondigd wordt als therapie, maar er op dat moment ook geen andere activiteit is. (12)

(...) maar het is wel geïntegreerd doordat het een duidelijke plaats heeft in het programma. (13)

Hoewel er op structureel vlak een goede integratie wordt aangegeven, verschilt dit op inhoudelijk niveau. De balans tussen vrijplaats en integratie duikt ook hier op. Zo geeft participant 10 aan dat de zingroep een vaste plaats krijgt in het therapie-aanbod, maar de integratie wordt tegengewerkt door het belang van de vrijplaats. Hoewel er dus wel een functionele vaststaande plaats aan de zingroep wordt gegeven, merkt participant 11 tegelijk op dat de verpleging geen notie heeft van wat een pastor doet. Sommige pastores hebben hier bezwaar tegen, maar andere pastores zoals deelnemers 10 en 5 vinden een verdere integratie niet

noodzakelijk. Ook hier merken we grote verschillen bij de geïnterviewde pastores. Zo zal verder blijken dat andere pastores toch meer gebruik willen maken van een integratie en daartoe ook nieuwe methodieken voorstellen naar de toekomst toe. De spanning tussen vrijplaats en integratie is dus iets waar elke pastor mee worstelt. Toch zijn ze over het algemeen tevreden met hun feitelijke integratie op structureel niveau. Op inhoudelijk niveau merken pastores dat er geen integratie is in hun voorziening. Participant 13 is hier een goed voorbeeld van. Enerzijds merkt de pastor dat de zingroep een plaats krijgt in het therapie-aanbod, anderzijds blijft de zingroep een vrijplaats. Belangrijk is hierbij het citaat van pastor 11. Volgens de participant is er een wederzijds respect, maar daar blijft het bij. Opvallend hierbij is dat de pastor aangeeft zelf meer te moeten integreren. Hoe een pastor zich beter kan integreren zal in het derde hoofdstuk besproken worden. De vraag hierbij is niet meer hoe het zorgteam een betere notie van de zingroep kan hebben, maar hoe de pastor zelf integratie kan bevorderen.

Ik ben eigenlijk rond de fora verder van de teams gaan staan. (...) Ik heb meer afstand genomen en meer bij de patiënten terecht gekomen. (5)

Inhoudelijk niet. (9)

Geïntegreerd vind ik moeilijk om te zeggen. (...) Vanuit het idee van de vrijplaats, ga ik ook niet per se gaan terug brieven. Op die manier is het niet geïntegreerd. (...) Persoonlijk ervaar ik het meer als een vrijheid dan als een gemis, omdat ik het gevoel heb dat er een volwaardige plaats wordt gegeven. (...) Misschien zou dat later een grotere plaats krijgen, maar vanuit mijn eigen interesse is het zoeken naar integratie geen groot thema voor mij. (10)

Ik mag mezelf meer integreren, dat is mijn kant naar hen toe. Dat gebeurt nu niet tenzij mondeling dat ik achteraf in de verpleegpost eens iets zeg. (...) Dus ik krijg een plek, wat niet in alle ziekenhuizen het geval is, dus daar ben ik blij mee. Ik krijg een fysieke plek, maar qua informatiedoorstroming is dat minimaal. (...) Ik heb niet de indruk dat ze me tegenwerken, maar velen (en dat vind ik wel jammer) hebben geen notie van wat ik doe. Verpleegkundigen weten het gewoon niet. (...) Die doorstroming is er eigenlijk niet, maar evengoed is er een respect en zegt de psycholoog van verslaafdenzorg wel dat hij me vertrouwt, dat ik het goed doe en dat hij het niet moet weten. (11)

De zingroep zelf is een vrijplaats voor de mensen die daar zijn op dat moment, beperkt door de regels van de groep. Wat daar binnen gebeurt is vrij, maar het is wel geïntegreerd doordat het een duidelijke plaats heeft in het programma. (13)

2. Voorstelling van de zingroep door het zorgteam op de afdeling

Patiënten komen vaak voor het eerst in contact met de zingroep doordat de verpleegkundige, psycholoog of psychiater op de afdeling hen daarover berichten. Hierbij is het van belang dat een correct beeld opgehangen wordt van wat een zingroep inhoudt. In de interviews met de pastores werd gevraagd als verpleegkundigen of psychologen een zingroep zouden kunnen definiëren en hoe ze de zingroep aan patiënten zouden uitleggen. Volgens participanten 6, 11 en 13 bezitten verpleegkundigen niet de competentie om een zingroep te

duiden op inhoudelijk niveau. Pastores 11 en 13 beschrijven de manier waarop de verpleegkundigen een zingroep zouden voorstellen. Hieruit blijkt dat dit op een vrij triviale wijze wordt aangegeven waarbij praten en nadenken centraal staan.

(...) Wat het concreet inhoudt denk ik ook niet. (6)

Dat is een goede vraag. (...) Ik denk dat ze er weinig notie van hebben. “Wat klappen zeker? Je moet niet gelovig zijn.” (11)

Er zijn heel veel verpleegkundigen die niet goed weten wat het inhoudt dus in die zin weet ik het niet. Vele verpleegkundigen hebben daar geen mening over. (...) Hoe zouden zij de meerwaarde verwoorden? Ik denk dat ze zouden zeggen dat je daar kunt nadenken over de dingen in het leven. (13)

Toch geven pastores tevens aan dat het zorgteam wel op de hoogte is van wat een zingroep inhoudt en dit ook aan patiënten kunnen meedelen. Daarbij benadrukken participanten 1, 4 en 13 dat het afhangt van de persoon zelf. In welke mate is de verpleegkundige er zelf in geïnteresseerd? Heeft de verpleegkundige de zingroep al bijgewoond? Waar verpleegkundigen de zingroep actief hebben meegemaakt, verloopt de voorstelling van de zingroep naar patiënten toe ook beter. Toch moet hierbij opgemerkt worden dat pastores doorheen de interviews aangeven dat ze niet zo goed weten wat de verpleegkundigen daaromtrent zouden vertellen en of ze daar toe in staat zijn.

(...) maar dan is het zo dat die mensen eerst de verschillende groepen of het aanbod zelf actief meevolgen, één of soms zelf meerdere keren. Zodat zij dan ook van mij de uitleg over zingeving krijgen: dat beoog ik met zingeving, dat probeer ik erin leggen. Zodat zij dat dan kunnen overbrengen. Ik hoop dat dat dan een beetje in de lijn ligt. Ik heb in elk geval nog niet het gevoel gehad dat mensen een totaal andere boodschap geven dan ik wil overbrengen. (1)

De meeste verpleegkundigen weten dat wel, omdat nieuwe verpleegkundigen soms vragen om mee te doen als ze de eerste keer op de afdeling komen. (...) Er zijn ook wel verpleegkundigen die het minder goed kennen, maar dat hangt af van de eigen interesse. (4)

Ik zeg dan tegen hen dat ze maar eens moeten komen kijken. (twijfelt) Het hangt er van af of de persoon in kwestie het al heeft meegemaakt of niet. (13)

Anderzijds hangt het ook af van de pastor zelf. Probeert de pastor zelf ook de verpleegkundigen op de hoogte te houden van de zingroep? Participanten 5, 10 en 12 benadrukken dat de mate waarin de verpleegkundige een notie heeft van de zingroep afhangt van het feit of ze de pastor kennen en je als pastor zelf ook nog eens de uitleg doet in bijvoorbeeld een pastorale raad. Pastor 12 voegt eraan toe dat het belangrijk blijft om als pastor persoonlijk het belang van de zingroep mee te delen aan patiënten en personeelsleden.

Bepaalde gaan dat meer kunnen dan anderen. We proberen in een pastorale raad bijvoorbeeld mee te geven wat we in zingeving doen. (5)

Ja, doordat ze me kennen en horen wat er gebeurt doordat patiënten dat naar hen terugkoppelen. (10)

Ja, want ze vragen dat ook en dan luister ik wel eens wat ze daarover zeggen. Dan laat ik hen dat ook vertellen en dan vul ik ook aan, want soms hebben ze daar een ander beeld van. Daarom is het van belang dat ik het ook nog eens zelf ga uitleggen. (12)

De meerwaarde van de zinggroep wordt door het zorgteam in algemene termen beschreven volgens de pastores. Zo weten ze bijvoorbeeld dat het een themagesprek is, het aan de rand van het therapiegebeuren staat, iedereen welkom is ... Deze elementen dragen volgens pastores 2, 5, 7 en 8 bij tot een algemeen kader van de zinggroep. Over het feit of verpleegkundigen de zinggroep als godsdienstig beschouwen, is er veel onderling verschil. Pastores 2 en 8 geven aan dat het zorgteam beseft dat het niet over godsdienst gaat, terwijl pastor 7 van mening is dat deze verbinding wel nog gelegd wordt. Pastores 7 en 8 merken daarbij op dat het verschilt van de ene persoon tot de andere, wat hierboven al bevestigd werd. Tot slot merkt pastor 8 op dat het omschrijven van de zinggroep vooral voor nieuwe medewerkers niet eenvoudig is.

Ik denk dat de meesten wel door hebben dat er een lied gespeeld wordt en daarover gepraat wordt, dat niet iedereen iets hoeft te zeggen en dat het niet over godsdienst gaat. Daar zijn ze ondertussen wel in mee. Het duurt wel even. (2)

De meesten wel denk ik, hoewel zij natuurlijk toch nog denken dat geloof er ook bij zit. (3)

Ik denk dat ze weten dat het een themagesprek is, dat het voor sommige mensen belangrijk is (niet voor iedereen) en dat het een plaats heeft aan de rand van de therapie. (5)

De ene zal daar anders op antwoorden dan de andere. Ik denk dat er wel velen zijn die min of meer wel weten waarover het gaat. Ze zouden dan zeggen: "Het is eens samen praten over een bepaald onderwerp" en dan zeggen ze er gemakkelijk wel bij dat het openstaat voor iedereen. "Je moet niet gelovig zijn om daar in te komen." (7)

De ene weet het beter dan de andere. (...) Dus algemeen. Vooral ook voor nieuwe medewerkers blijft het moeilijk. Ze maken soms nog de verbinding met het kerkelijke zonder dat je dat wil. (8)

Hoewel het zorgteam een algemene notie heeft van de zinggroep volgens bovengenoemde pastores, dient hierbij opgemerkt te worden dat pastores eigenlijk niet eenduidig weten wat de verpleegkundigen daaromtrent zouden vertellen en of ze daar toe in staat zijn.

Ik weet het eigenlijk niet. (2)

Ik vind dat moeilijk. (7)

Ik weet het niet. Ik heb niet meteen een idee hoe ze het zouden omschrijven. (9)

Doorheen de interviews wordt duidelijk dat pastores zelf niet altijd even goed notie hebben in welke mate het zorgteam in staat is om de zingroep te verwoorden. In de eerste plaats hangt het af van de persoonlijkheid en interesse van de persoon zelf volgens participant 4. Volgens participant 13 hangt het er van af of de persoon in kwestie het al dan niet heeft meegemaakt. Daarnaast heeft ook de pastor een verantwoordelijkheid hierin: Op welke manier wordt de zingroep door de pastores op de afdeling voorgesteld? Probeert de pastor bij de dagopening aanwezig te zijn om de verpleging aan te vullen waar nodig? Wordt het doel van de zingroep naar verpleegkundigen toe voldoende herhaald? Hoe worden nieuwe personeelsleden op de hoogte gesteld van de zingroep? Hoe pastores de zingroep voorstellen op de afdeling komt in het volgende hoofdstuk aan bod. Volgens sommige pastores kennen de verpleegkundigen het globale beeld van een zingroep, volgens andere pastores hebben verpleegkundigen hier allerminst een notie van. Opvallend hierbij is dat in sommige voorzieningen de verpleegkundigen van de afdeling eenmalig een zingroep meevolgen, wat de integratie en het verwoorden van het doel van een zingroep bevordert. Welke verantwoordelijkheid en welke taak de pastores hierbij hebben komt hieronder aan bod.

3. Voorstelling van de zingroep door pastores op de afdeling

Het zorgteam kan op de hoogte gesteld worden van de inhoud van de zingroep doordat ze het actief meemaken of doordat de pastores zelf de zingroep voorstellen aan de afdeling. Dit kan door een brochure op te maken of door uitleg te geven omtrent de zingroep bij de dagopening of op de patiëntenvergadering. Vooral dit laatste wordt door pastores toegepast indien daar tijd voor is. Enerzijds speelt het zorgteam dus een grote rol in het voorstellen van de zingroep naar patiënten toe, maar anderzijds geven pastores de voorkeur om individueel ook mensen warm te maken voor de zingroep. Een affiche uithangen gebeurt ook regelmatig, maar daarbij wordt aangegeven dat dit vaak niet gelezen wordt. Pastores 3, 7, 9 en 12 geven aan dat het een meerwaarde is om zelf een introductie te geven van de zingroep bij de dagopening of op een patiëntenvergadering. Daarbij kan ook een brochure worden meegegeven, maar het is volgens pastor 12 van belang de patiënten ook individueel uit te nodigen. De voorstelling van de zingroep dient dus ook door de pastor persoonlijk te gebeuren. Zo weten patiënten ook meteen wie de pastor is.

Wat ik nu wel recent heb gemerkt is inderdaad dat het geen kwaad kan om af en toe bij de patiëntenvergadering aanwezig te zijn. Om dan eens kort toe te lichten dat het niet over geloof gaat, maar over wijsheid, levenswijsheid en reflectie. (3)

Ik stel mezelf voor en eerst pols ik eens bij de mensen wat het woord zingering oproept. Dan komen er wat echo's en dan probeer ik daar verder op aan te vullen en uit te diepen. Er is ook een foldertje dat ik meegeef. (7)

Er gaat bijna geen week voorbij of ik doe mijn introductie. Dus de informatie en introductie komt van mezelf. (...) Die therapeut krijgt van mij een blad met de omschrijving van hoe mijn sessie eruit ziet, wat de bedoeling is en die stelt dat voor en helpt hen mee kiezen. (9)

Ondanks het feit dat dat uithangt en dat ik ook nog eens de dag ervoor een mailtje stuur of bel naar de afdeling om het nog eens op de dagopening te vertellen ... (...) Ook al is het aangekondigd, dan nog ga ik nog eens alle kamers af. (...) Je kan een affiche uithangen, maar het is belangrijk mensen altijd individueel uit te nodigen. (12)

Hierbij dient een evenwicht gevonden te worden tussen de pastor die zelf de zinggroep komt voorstellen op de afdeling en het zorgteam dat patiënten hieromtrent te woord staat. Door tijdsgebrek is het voor de pastor vaak onmogelijk om alle afdelingen persoonlijk uit te nodigen, hoewel dit voor patiënten wel belangrijk kan zijn.

4. Zinggroep als voorwaarde tot integratie

Opvallend is dat de integratie van het pastoraat bevorderd wordt door de vaste plaats van de zinggroep. Doordat de zinggroep een vast gegeven is op de afdeling, krijgt de pastor er ook een vaste plaats. Participant 1 geeft mee dat de vaste plaats van de zinggroep zorgt dat er contact behouden blijft met de patiënten en je daardoor ook gemakkelijker de brug naar individuele begeleiding kan leggen. Daarnaast voelt de pastor zich daardoor ook deel van het team en van de afdeling.

Dat ik vaste momenten heb van aanwezigheid op de afdeling. Daardoor houd je contact, je leert mensen kennen, je mensen van daaruit ook op individuele gesprekken krijgt soms. Je hebt wat achtergrond al vanuit het gemeenschappelijke verhaal dat ze in de groep brengen en daar kan je op inspelen. Dat je aanwezig komt op de afdeling en je voor het team er ook bij hoort. Dat ik dus ook regelmatig niet alleen vragen krijg van mensen in de groep zingeving, maar dat ik het gevoel heb dat anderen mij ook makkelijker aanspreken. Ervoor of erna blijf ik ook koffie drinken op de afdeling en dat is een contactmoment. (1)

Pastor 2 vertelt dat de vaste waarde van de zinggroep de drempel wegneemt om op de afdeling te komen. Het is een soort van verankerpunt om daar een meerwaarde te brengen ook buiten de zinggroep.

Het geeft mij ook de kans om op die afdeling te komen. Als ik twee keer per maand structureel op die afdeling kom, merk ik dat ik ook op die afdeling kom. (...) Het is veel moeilijker om een drempel over te gaan met niets. (...) Nu kom ik daar met de sessie zingeving, je blijft al dan niet hangen en ik heb een reden om daar te zijn en dat maakt het voor mij wel gemakkelijker. (...) Het geeft mij een anker om op die afdeling ook een reden te hebben om daar te zijn en langs te komen om bijvoorbeeld een blad te brengen. (2)

Het belang van het formuleren van *outcomes*, professionalisering, registratie en integratie zal in het derde hoofdstuk worden ingevuld en in verband gebracht worden met het empirisch onderzoek. Ter conclusie kunnen we reeds stellen dat de vier bovengenoemde aspecten voor pastores een uitdaging vormen waar ze zelf proberen een weg in te vinden. Hierbij kunnen de inzichten uit dit empirisch onderzoek een rol spelen en pastores uitdagen zich verder te verdiepen in deze thema's. Toch zal vooral de praktijk moeten uitwijzen hoe een volwaardige integratie en professionalisering van de zinggroep eruit zal zien.

HOOFDSTUK II. DE WERKING VAN ZINGROEPEN EN DE *BEST PRACTICES*

In dit hoofdstuk wordt de inhoudelijke werkwijze van de zingroepen onderzocht. Verschillende aspecten zijn van belang om tot een goede werking te komen. In dit hoofdstuk focussen we op slechts enkele elementen. Ten eerste wordt ingegaan op de invulling van de plaats van de zingroep. Wordt er belang gehecht aan de ruimte? Maken pastores gebruik van een bepaalde ruimte-indeling? Heeft de ruimte een effect op het groepsgebeuren? In een tweede gedeelte wordt nagegaan in welke mate het christelijke aspect aanwezig is in de zingroep. Vertrekt de methodiek vanuit een christelijke insteek? Brengen patiënten soms zelf het christelijke element aan bod? Is er nog plaats voor een christelijke leidraad in de zingroep? Na het bespreken van deze twee elementen, wordt ingegaan op de verschillende methodieken en thema's, gebruikt door de geïnterviewde pastores. Hierbij zullen zowel verbale als non-verbale werkwijzen aan bod komen. Ten vierde wordt onderzocht welke basisprincipes bijdragen tot een geslaagde zingroep en in een vijfde deel worden de valkuilen en uitdagingen van de zingroep besproken. Daarna wordt een nieuw model van de zingroep ingevoegd die de integratie zou kunnen bevorderen. Tot slot wordt de rol van de pastor in de zingroep geformuleerd. Welke rol speelt een pastor in een zingroep? Is de pastor verantwoordelijk voor het gebeuren of speelt ook de groepsdynamiek een rol? In welke mate kan de aanwezigheid van de pastor het groepsgebeuren beïnvloeden? Dit hoofdstuk is dan ook als praktische gids en theoretische ondersteuning bedoeld voor de invulling van een zingroep in de geestelijke gezondheidszorg.

§1. Belang van de ruimte, ruimte-inkleding en ruimte-indeling

In één van de vragen werd gepeild naar het belang van de ruimtelijke plaats voor de zingroep volgens de verschillende pastores. Doorheen de antwoorden zijn er drie categorieën gedistilleerd, betreft respectievelijk: de ruimte, ruimte-inkleding en ruimte-indeling. Ten eerste wordt beschreven of de zingroepen idealiter doorgaan op de afdeling zelf of in een eigen, pastorale ruimte buiten de afdeling. Ten tweede geven bepaalde pastores aan dat een ruimte gecreëerd wordt door het gebruik van bepaalde symbolen, dit betreft de ruimte-inkleding. De ruimte-indeling of zithouding vormt de laatste categorie.

Vooraleer over te gaan naar deze drie-indeling, wordt gepeild naar de mate waarin pastores belang hechten aan de ruimte. Uit de interviews blijkt dat voor vijf van de dertien pastores de ruimte van ondergeschikt belang is en dat ze daar als pastor niet veel aandacht aan schenken. Pastor 1 geeft hierbij aan dat ze geen sfeer van bezinning wil creëren. De inkleding voor participant 3 is ondergeschikt aan het feit dat de mensen elkaar moeten kunnen zien en in staat zijn een lied te beluisteren. Ook voor pastor 4 is de ruimte op zich niet van belang en moet je als pastor gebruik maken van de middelen die beschikbaar zijn. Ook pastores 7 en 8 schenken weinig aandacht aan de ruimte. Voor participant 8 werken kaarsjes minder bij de doelgroep van de pastor en staat de uitwisseling tussen de mensen centraal.

Ik hecht eigenlijk heel weinig belang aan de ruimte. Het is niet zo dat ik een sfeer van bezinning creëer. (1)

Ik ben iemand die dat ook niet gemakkelijk inkleedt. (...) Als mensen bij het beluisteren van een lied het lied duidelijk kunnen beluisteren, als mensen kunnen zitten ... Het belangrijkste is dat mensen elkaar goed kunnen zien en verstaan. (3)

Op zich niet. Je moet roeien met de riemen die je hebt altijd. (4)

In het algemeen hecht ik niet zoveel belang aan de ruimte-indeling. Je zou er eigenlijk meer mee kunnen doen. (7)

Ik hecht daar niet zoveel belang aan. (...) Ik heb geen kaarsjes bij, dat doe ik niet. Bij mijn doelgroep werkt dat minder. (...) De uitwisseling, het woord van de mensen staat centraal. Ik heb geen attributen bij, alleen mezelf. (8)

Hoewel voor vijf geïnterviewden de ruimte niet prioritair is, is dit voor de overige acht pastores wel het geval. We kunnen dus besluiten dat er ook hier een bepaalde verscheidenheid is tussen de verschillende pastores. Het is vaak zo dat pastores niet de vrije keuze hebben om een ruimte te kiezen, maar wel de keuze hebben in de mate waarin ze de gegeven ruimte inkleden. Pastores 2, 11 en 13 benadrukken dat de ruimte voor de zinggroep van belang is. Voor participanten 2 en 11 straalt de ruimte een bepaalde zorg uit. Volgens pastor 11 kan de uitstraling en de ruimte-indeling één van de factoren zijn die de groepsdynamiek bepaalt. Dit is voor deze participant dan ook de reden dat hij van de ruimte een persoonlijke omgeving maakt. Voor pastor 13 is het vooral van belang dat de zinggroep niet doorgaat in een functionele ruimte.

Op zich vind ik een ruimte zeer belangrijk, maar ik heb daar gewoon niet in te kiezen. (...) Zelf hecht ik veel belang aan de ruimte, zoals hier met een kaarsje en een doek, iets gezellig, maar dat vind je bij ons zeer weinig. (...) Zorg voor de ruimte is ook zorg voor mensen. (2)

Ik creëer ook op mijn plek mijn eigen ruimte. (...) De groepsdynamiek zal niet volledig bepaald worden, maar het is zoals het verschil aan een ronde tafel of een lange tafel zitten waar degene die aan het uiterste zitten waarschijnlijk de moderators zijn. (...) Ik vind dat belangrijk, dus ik besteed daar ook aandacht aan. (...) Het kan een rust uitstralen of een zorg. Voor mij is het anders in een ruimte binnen te komen waar alles mooi is. (...) Het visuele doet iets. (11)

Het is belangrijk dat het geen al te functionele ruimte is, vind ik. (...) De ruimte doet er redelijk veel toe. (13)

Doorheen de interviews blijkt dat de meeste pastores de zinggroep laten doorgaan op de afdeling zelf. Dit heeft volgens pastores 8, 10 en 11 het voordeel dat je beter geïntegreerd bent op de afdeling en de patiënten vlugger geneigd zijn deel te nemen. De afdeling verlaten is voor velen een obstakel en zou de deelname aan de zinggroep in de weg kunnen staan. Aan de andere kant benadrukt pastor 11 dat het ook zinvol kan zijn om de afdeling te verlaten indien dit de zinggroep zou kunnen verdiepen. Het gebrek aan een eigen ruimte heeft echter als nadeel volgens

deelnemers 10 en 12 dat je het niet volledig zelf kan inrichten. Een bijkomend voordeel aan de zingroep op de afdeling is volgens pastor 11 dat er zo geen tijd verloren gaat door verplaatsingen met de groep. Deze pastor benadrukt ook het belang van integratie door als pastor naar de afdeling toe te stappen.

Dat gaat door in een therapielokaal op de afdeling. Altijd op de afdeling, heel belangrijk. Zo ben je nog eens daar geweest en ben je zichtbaar. (8)

Ja, het is altijd ergens anders. (...) We hebben geen eigen lokaal, het is op de afdeling zelf. Het nadeel is dat je geen eigen lokaal hebt dat je kan inrichten, zoals onze bureau bijvoorbeeld. Het voordeel is dat je aan huis gaat bij de mensen. Niet iedereen komt graag van de afdeling, maar wil graag meedoen. (10)

Ik heb altijd een ruimte op de afdeling zelf. Dat is al een voordeel. (...) Dat zorgt ervoor dat er weinig tijd verloren gaat door de verplaatsing. (...) Symbolisch is het ook niet onbelangrijk dat ik me integreer op de afdeling. (...) Maar zo een mooie, aangepaste ruimte kan ook een meerwaarde zijn. Je bent dan ook eens weg. (...) Als er een ruimte buiten de afdeling zou zijn die uitnodigt tot in een andere dimensie te komen, iets anders, weg van de behandelcontext, is dat ook een voordeel. (11)

Ook pastores 7 en 12 benadrukken dat een eigen ruimte voor de zingroep een voordeel kan zijn tot een eigen inrichting. Anderzijds hangt hier het nadeel aan vast dat mensen in een psychiatrische context minder geneigd zijn de afdeling te verlaten. Tegelijkertijd zorgt een eigen ruimte er volgens pastor 13 voor dat je die mensen in de zingroep ontvangt die overtuigd zijn om deel te nemen aan de zingroep en beïnvloedt dat het groepsgesprek. Pastor 13 is tevens de enige die tijdens de interviews heeft vermeld dat de zingroep doorgaat in de bureauruimte. Volgens de pastores zou een eigen ruimte kunnen bijdragen tot een gezelligere sfeer, wat tevens bijdraagt tot de groepsdynamiek.

Moest ik een eigen lokaal hebben, zou dat nog beter kunnen zijn. Dan kan je dingen laten staan, heb je zetels, een muziekinstallatie, is het wat knusser. Dat is er nu niet. (7)

Ideaal zou zijn dat je naar je eigen ruimte kan trekken of je een kamer hebt met zetels waar het knus en gezellig is, maar zodra je de afdeling moet verlaten, verlies je mensen. Vandaar doe ik het altijd op de afdeling. (12)

Dat gebeurt op mijn bureau die groot genoeg is of soms ook buiten. (...) Langs de andere kant, als je ergens anders gaat, weet je dat je mensen hebt die echt wel willen meedoen. Dan heb je ook de iets actievere en een heel andere discussie en gesprek. (13)

Naast het feit of de zingroep al dan niet doorgaat op de afdeling, is het voor de pastores vooral van belang dat er geen vrije doorloop is gedurende de zingroep en collega's niet storen. Een gesloten ruimte is voor pastores 4 en 5 een basisvoorwaarde om een zingroep te starten.

Het is wel belangrijk dat het een ruimte is waar je de deur kan dichtdoen. Een gesloten lokaal waar je apart kan zitten. (4)

We hebben ook bordjes met ‘Gelieve niet te storen’, maar dan komen ze vaak toch binnen.

(5)

Doorheen de interviews werd niet specifiek gepeild naar de ruimte-inkleding bij een zingroep. Toch is dit voor het merendeel van de pastores van belang bij het starten van een zingroep. Het belang van symbolen komt hierbij aan bod. Zo maken de pastores gebruik van doeken, kaarsen, beeldjes ... Doorheen de interviews is het merkbaar dat vuur een belangrijke rol inneemt. Dit niet alleen bij de ruimte-indeling. Kaarsen zullen ook gebruikt worden bij het openen en eindigen van de zingroep, wat later in dit onderzoek nog aan bod komt. Voor de participanten 2, 7, 9, 10 en 11 speelt de ruimte-inkleding een grote rol bij het inbedden van de zingroep in een psychiatrische voorziening. Opvallend is dat vele pastores gebruik maken van cirkels, dat zal ook blijken uit de compositie in de ruimte. Volgens pastor 11 is een cirkel een sterke vorm en een concentrische werking. Uit onderstaande citaten blijkt dat het gebruikte symbool vaak in het midden van die cirkel staat.

Ik kom altijd met een grote zak aan met een Boliviaanse doek in, met het vriendschapsbeeldje die dan in het midden staat (...) Ze zullen dat misschien niet zo kunnen zeggen, maar dat er een doek op het tafeltje ligt met een kaarsje op is iets helemaal anders dan een ruimte die clean blijft. (2)

Het feit van een kaars mee te hebben, kleedt de ruimte ook in. (7)

Ik probeer een bepaalde sfeer te creëren door in het midden een symbool te plaatsen of een beeldje mee te brengen van iemand die in meditatiehouding zit en een kaars aan te steken. (9)

Ik breng dan een sjaal of doekje mee en een kaars om op die manier de ruimte een ander karakter te geven. (...) Je voelt dat er een andere sfeer is. (10)

Ja, een cirkel en in het midden vaak, niet altijd, bij bepaalde groepen een altaar centraal. (...) Een cirkel heeft een sterke vorm, omdat je er ook concentrisch kan in werken. (...) Als ik weinig tijd heb, zal ik het heel sober maken en ligt er gewoon een gekleurde doek, maar vaak wel altijd met vuur in het midden. (11)

Tot slot speelt ook de compositie in de ruimte een rol. Ook bij dit onderdeel merken we een pluriforme invulling van de ruimte. Zo verkiezen pastores 10, 11 en 13 om in cirkels te werken waarbij de personen elkaar kunnen zien en iedereen in een gelijkwaardige positie staat. Daarnaast maken pastores 9 en 11 gebruik van kussens en matrassen. Volgens deze laatste participant draagt dit bij tot een gearde spiritualiteit. Het gebruik van matrassen is voor deze pastor geen bijkomstigheid, maar net een meerwaarde tot de zingroep. Sommige pastores, zoals 11 en 13, weigeren een tafel te gebruiken. Redenen hiertoe zijn omdat dit te schools is en mensen zich minder thuis voelen. Participanten 2 en 6 daarentegen maken wel gebruik van een tafel. Respectievelijk beargumenteren de pastores dat een tafel een veiligheid kan scheppen en ruimte biedt om symbolen te plaatsen. Uit de observaties bleek dat pastor participant 7 ook gebruik maakt van een tafel in het midden.

Belangrijk vind ik ook dat je in een cirkel zit, zodat je elkaar kan zien en iedereen erbij hoort. (10)

Sinds kort werk ik nu ook met kussens op de grond en stoelen voor wie dat wenst, wat tot nu toe het beste lijkt qua ruimte en zithouding. (9)

Dan is het de ruimte eigenlijk wat herschikken als ik matrassen wens of stoelen op een bepaalde manier. Ik werk bij voorkeur in een cirkel. (...) Ik zit nooit rond tafels. (...) Dat is een soort van barrière, een beetje schools. (...) Voor mij is het een uiting van gelijkwaardigheid dat iedereen die deel uitmaakt van de groep even ver zit van het middelpunt. (...) Waarom op matrassen? (...) Het heeft iets aards, iets gegronds. Ik merk dat het met mij iets doet om op een matras te zitten. (...) Ik vind het belangrijk, (...) dat het een gearde spiritualiteit is. (11)

Als ik het deed met tafels ertussen dan had je meer een werksfeer. (...) Dan zitten mensen ook minder op hun gemak. (...) Ja, op stoelen. (...) Altijd in een kring. Niemand zit in het centrum. (13)

Het is altijd een tafel met stoelen rond. Voor sommige mensen is zo'n tafel ook wel veilig. (2)

Je hebt meer mogelijkheden met een grote tafel, je kan symboliek meer een plaats geven. Je hebt meer ruimte. (6)

De antwoorden van de pastores verduidelijken dat de ruimte geen bijkomstig gegeven hoeft te zijn. Hierbij is het niet de bedoeling om een ideale ruimte-indeling of sfeerschepping naar voren te schuiven, maar de verschillende mogelijkheden en werkwijzen naast elkaar te plaatsen. Hoewel pastores hun ruimte niet zomaar mogen kiezen, probeert ongeveer de helft van de geïnterviewde pastores toch een persoonlijke toets aan te brengen in de ruimte. Sommige pastores wensen een eigen pastorale ruimte, maar vaak is daar in de voorzieningen geen plaats voor. Tevens is het een voordeel om de zingroep op de afdeling zelf te laten doorgaan om zo ook voor mensen die niet deelnemen zichtbaar te zijn. Als pastor dient zelf afgewogen te worden hoeveel energie en tijd in de ruimte-inkleding gestoken kan worden. Of er nu veel symbolen gebruikt worden of niet, er een uitgedachte ruimtestructuur aanwezig is of niet ... Het belangrijkste is dat pastores weten dat de ruimte een invloed kan hebben op de groepssfeer.

§2. Van het specifiek christelijke tot het algemeen menselijke

Omtrent het gebruik van het christelijke gedachtengoed en het belang van de christelijke insteek lopen de meningen uiteen bij de dertien geïnterviewde pastores. Sommige participanten benadrukken de openheid voor verschillende gelovigen, voor anderen wordt geloof gekoppeld aan krachtbronnen en voor nog anderen is het christelijke gedachtengoed inbrengen eerder een uitzondering. De verschillende visies worden in dit onderzoek zo objectief mogelijk naar voren gebracht, waarbij geen enkele visie voorop geplaatst wordt. Wat hier aangetoond wordt is dat pastores zelf aangeven dat de omgang met het christelijke gedachtengoed op verschillende manieren kan gebeuren en dit onderwerp voor pastores zelf een struikelblok vormt.

Zo geven pastores 8 en 11 aan dat het geen eenduidige zaak of evidentie is. Beiden geven aan dat het onderwerp ter sprake kan komen, maar niet in die zin dat ze het als pastor zelf naar voren brengen. Hoewel er volgens pastor 8 wel een openheid is voor geloofsthema's bij patiënten, werkt het niet als een zingroep specifiek een christelijk label zou krijgen. Pastor 11 benadrukt expliciet dat het christelijke geloofsonderwerp een plaats krijgt, maar door de pastor zelf zelden naar voren wordt gebracht.

Als ze er niet op in gaan of als het niet van hun komt, laat ik het liggen. (...) Ja, ook dat is een moeilijke. Dat is iets waar ik mee worstel. (...) Ik denk dat dat wel meer kan, dat voel ik wel. En dat het een verademing is als mensen het kunnen. Maar om het dan het label te geven, werkt dan weer niet. Het is niet duidelijk allemaal, het is moeilijk. (8)

Het kan, maar het is geen evidentie. (Denkt na) Dat is voor mij soms een spanningsveld. (...) maar ik vind het niet evident zelf als een thema naar voren te brengen. (...) Dus heeft dat een plek? Ja, dat heeft een plek, maar ik breng het niet zo vaak of zelden naar voor. (11)

Een drietal pastores merken op dat de zingroep christelijk gekleurd wordt door het feit dat er een pastor met een christelijke geloofsachtergrond aanwezig is. Dat de pastor namens de Kerk aanwezig is, is voor pastor 3 vaak al voldoende. In de lijn van bovengenoemde pastores is een extra stimulatie tot christelijke gespreksonderwerpen daarbij niet meer van belang. Ook participanten 7 en 9 ervaren dat hun voorstelling als pastor het christelijke geloof aanwezig stelt. De manier waarop de pastor zichzelf voorstelt en in welke mate daar het christelijke geloofsstandpunt aan gekoppeld wordt, zal de kleur van de zingroep bepalen. Het is dan ook van belang als pastor het eigen geloofsstandpunt te kunnen verwoorden.

Het christelijke ben ik ook een stuk als persoon, omdat ik hier namens de Kerk ook zit. Dat vind ik al meer dan voldoende. (...) Ik moet dat vind ik zelf niet gaan extra stimuleren. Ik vind het ook niet zo zinvol om dat te doen om juist er ook over te waken dat het rond zingeving gaat. (3)

Op één of andere manier is het altijd wel aanwezig, vooral in de manier waarop ik er ben. (7)

Ik breng dat binnen bij de voorstelling als ik zeg wie ik ben. Ik geef hen mee dat ik in het christelijke geloof sta, daar benoem ik het essentieel. (9)

Hoewel het inbrengen van het christelijke geloofsaspect door de eigenheid van de pastor wordt beïnvloed, kunnen we ook enige constante opmerken doorheen het onderzoek. Vier geïnterviewde participanten vertellen nadrukkelijk dat ze een evenwicht proberen te vinden tussen het christelijke en het algemeen menselijke. De pastores gebruiken bijvoorbeeld methodieken die vertrekken vanuit een christelijke insteek, maar vatbaar zijn voor verschillende interpretaties. Zo geeft pastor 9 aan dat een thema rond 'geloven' kan variëren van 'geloven in mezelf' tot 'geloof in de Bijbel'. Hierbij wordt aangeduid dat dit thema zowel openstaat voor mensen die geloof christelijk willen duiden als voor patiënten die geloof seculier willen duiden. Pastores 10 en 12 geven mee dat ze vanuit een christelijke input vertrekken, maar de patiënten dit persoonlijk kunnen interpreteren. Dat het soms té algemeen wordt gemaakt en de christenen

daardoor worden vergeten, is volgens participant 10 een bijkomend gevaar. Een evenwicht is hierbij noodzakelijk, zodat de zingroep niet exclusief pluralistisch wordt. Om het evenwicht tussen het specifiek christelijke en het algemeen menselijke te verduidelijken, wordt een voorbeeld aangehaald van pastor 13. Deze onderzoeksparticipant legt uit hoe Aswoensdag wel kan worden binnengebracht, maar niet meer als thema op zich. Aan Aswoensdag wordt niet meer de christelijke uitleg gekoppeld, maar de algemeen menselijke betekenis.

Bijvoorbeeld bij de lijst van ‘ik geloof in’ (tussen ‘ik geloof in mezelf’ en ‘ik geloof in de Bijbel’) wordt het geloofsaspect natuurlijk wel heel uitgebreid aangehaald als mensen dat eruit pikken. (...) Dan praat ik vanuit een getuigenisfunctie, maar dat is zeker niet elke week. (9)

Ik probeer te vragen wat er gekend is rond bijvoorbeeld de vasten en daarbij neem ik dan een thema mee. Dan stel ik vragen dat mensen wel op hun eigen manier kunnen invullen. Zodat mensen die christelijk zijn ‘hun ei’ kwijt kunnen. Maar zodat mensen die zeggen dat ze niet christelijk zijn, dat ook kunnen. (...) Maar soms worden de christenen dan bijna vergeten, doordat het heel algemeen wordt gemaakt. Ik probeer het evenwicht te zoeken dat mensen die christelijk zijn zich ook nog altijd aangesproken voelen en het niet enkel pluralistisch is. (10)

Bijvoorbeeld in de advent kan ik het wel hebben over wachten of verlangen, maar opnieuw is dat zeer algemeen menselijk. (...) Dan leg ik ook wel eens de link, maar dat is niet zo dat het anderen kan storen. (12)

Bij Aswoensdag bijvoorbeeld zal ik niet meer aankomen met thema ‘Aswoensdag’ en het ‘askruisje’ en wat dat betekent. Dan zal ik dat wel eens laten vallen, maar zal het eerder gaan hoe je jezelf ontwikkelt als mens in deze tijd. (13)

Dat het christelijke gedachtengoed weinig aan bod komt in de zingroep, wordt door participanten 2, 4 en 6 bevestigd. Alle drie de pastores geven aan dat het niet rechtstreeks of eenduidig aangeboden wordt in de zingroep. De participanten houden hierbij vast aan een brede insteek over zingevingsvragen en levensthema’s. Daarbij kan ‘geloof’ één van de thema’s zijn, maar nooit exclusief. Pastor 2 voegt eraan toe dat in de drang om er voor iedereen te zijn en de zingroep zo open mogelijk aan te bieden, het christelijke naar de achtergrond verdwijnt.

Dat komt eigenlijk zeer weinig expliciet aan bod. Vooral omdat ik op die afdelingen toch wel wat moslims heb die opgenomen zijn. Ik vind dus dat zingeving wel ruim mag zijn. Soms vind ik dat ook wel jammer en denk ik dat sommigen misschien wel nood hebben aan wel iets meer christelijk of gelovigs, terwijl wij in onze hunker voor iedereen te zijn, het net zo open mogelijk houden. (2)

In onze thema’s zit het er rechtstreeks niet zoveel in. (...) Op zich komt het er eigenlijk niet zoveel in voor, het gaat over brede algemene zingeving. (...) Op zich is onze insteek de zeer brede insteek van zingevingsthema’s en levensthema’s, waar geloof er één van is. (4)

Het kan dat mensen dat ter sprake brengen en we laten daar ook ruimte voor, maar we gaan dat daar niet expliciet naar voren brengen. (6)

De openheid voor verschillende geloofsopvattingen staat doorheen de interviews en in de zingroepen centraal. Dit wordt expliciet meegegeven door pastores 1 en 12, maar ook vele andere participanten gaven eerder al aan dat de zingroep voor iedereen openstaat.

Die groepen zingeving staan open voor gelovigen van allerlei pluimage, maar ook voor mensen die zeggen dat ze helemaal niet gelovig zijn in de zin van religieus of in God gelovend. (1)

Ik heb altijd gezegd dat in de zingevingsgroepen iedereen welkom is, als je nu christen bent of niet. (12)

Anderzijds mag de christelijke insteek geen taboe worden, zo argumenteert pastor 1. Doorheen het onderzoek zijn drie middelen tot uiting gekomen waardoor het christelijke geloofsaspect een plaats krijgt. Ten eerste komt de christelijke insteek volgens participanten 1, 2 en 3 aan bod als het voor de patiënten een krachtbron is. Het christelijke verhaal wordt dan binnengebracht als krachtbron. Opmerkelijk hierbij is dat het christelijke aspect wordt binnengebracht als patiënten dit zelf nodig achten en de pastor dit zelf open laat.

Ik vraag ook altijd dat geloof geen taboe mag worden als het voor jou een krachtbron is. (1)

Soms komt het wel ter sprake als het gaat over wat je kracht geeft. Dan zeggen mensen soms wel dat hun geloof kracht geeft. Dan vraag ik daar rond te vertellen en vraag ik bij wie dat nog zo is. Dat komt zeker wel aan bod. (2)

Als een vorm van krachtbron is dat wel vaak. (...) Dan is het christelijke wel een verhaal dat vaak meegebracht wordt, waar zij elementen uit het verleden een houvast in vinden. (3)

Naast het christelijke geloofsaspect als krachtbron, is het inbrengen van een Bijbelverhaal volgens participanten 1 en 12 een tweede christelijke input. Pastor 1 brengt een Bijbelverhaal binnen in de zingroep, maar vertrekt daarbij vanuit de symboolwaarde van het verhaal. Daardoor worden Bijbelverhalen breed toegankelijk en krijgen ze ook een waarde voor niet-gelovigen. De pastor voegt eraan toe dat door het benadrukken van de symboolwaarde, mensen zelf kunnen beslissen in hoeverre ze de christelijke geloofsverbinding leggen. Ook participant 12 werkt met Bijbelverhalen, maar situeert dit verhaal uitdrukkelijk in de traditie waardoor het op een algemeen menselijke manier ook kan benaderd worden. Ook hier wordt het evenwichtsveld afgetast tussen enerzijds een Bijbelse insteek en anderzijds de algemene waarden in de Bijbel. Een voorbeeld van het gebruik van een Bijbelverhaal wordt door pastor 9 gegeven: het verhaal van David en de reus Goliath in 1 Samuel, 17. Ter reflectie worden tevens ook vragen gesteld aan de patiënten¹².

Er worden verbindingen gelegd, maar ik probeer dat in een openheid te doen zodat mensen zelf kunnen kiezen hoever ze daarin meegaan. Bekijken we dat als gelovige, maar dat er ook de openheid is voor niet-gelovigen, maar daar zitten verbindinglijnen die ik ook herken en mee aan de slag kan. (...) We nemen het verhaal op zijn symboolwaarde, welke

¹² Bijlage 10

geloofsconnotatie of bijkomende waarde je daaraan geeft mag je eraan bijbrengen. (...) Dan zie je dat die verhalen toch wel breed toegankelijk zijn. (1)

Ik durf dat ook doen met Bijbelverhalen te werk gaan in de ruime zinbelevingsgroep, maar dat dan ook wel als een verhaal uit een bepaalde traditie aankondigen. Dat zeer algemeen menselijk bekijken. (...) Je bent dan wel bezig met een Bijbelverhaal, maar ook over algemeen menselijke dingen. (12)

Een derde christelijke insteek wordt via het liturgische jaar bewerkstelligd. Doorheen de interviews werd de vraag gesteld of er soms in de zinggroep gewerkt wordt rond het liturgische jaar, soms gaven de pastores het ook zelf aan. Daarbij geven pastores 2, 7, 9, 11 en 12 mee dat als er rond het liturgische jaar gewerkt wordt, dit vooral rond de Kerst- en Paascyclus is. De participanten geven aan dat ze bijvoorbeeld werken met een adventskrans of het Paasverhaal vertellen, maar tegelijkertijd wordt het opnieuw open gelaten voor niet-gelovigen. Kerstmis en Pasen worden in de zingroepen aangeraakt, maar als patiënten er niet verder op ingaan, wordt het door de pastor losgelaten. Pastor 11 vertrekt bijvoorbeeld vanuit een Kerstverhaal dat tevens humanistisch geïnterpreteerd kan worden.

Ik merk wel dat ik werk rond de christelijke tijden van het jaar zoals Allerheiligen, Kerstmis, Pasen, soms Lichtmis en Vasten. Dan doe ik daar wel iets mee, maar wel heel open. (2)

Dan geef ik mee dat dat het Paasgeloof is en dat christenen dat wereldwijd vieren. Dan zijn we toch zo wel even daarover bezig. Ik raak dat dat aan, maar laat het ook weer los. Soms pikken mensen er zelf op in. (7)

Ik breng bijvoorbeeld wel een adventskrans mee en leg ik die in het midden. (...) Voor de rest wil ik zeker niet forceren. Als een patiënt zelf komt met dingen rond het geloof, wordt er wel iets rond gezegd. (9)

Rond Kerstmis heb ik het soms gedaan met een tekst over de Kerstengel van Godfried Bomans. Dat kan ook humanistisch geïnterpreteerd worden. Dan is dat al zo opengetrokken, zo ontdaan van bijna alle specifiek religieuze thema. (11)

Bijvoorbeeld in de advent kan ik het wel hebben over wachten of verlangen, maar opnieuw is dat zeer algemeen menselijk. Ik ga daar geen adventskrans zetten, maar voor mezelf is het dan een vertrekpunt vanuit de advent. (...) Ik heb thema's die aansluiten bij het kerkelijk jaar. Dat doe ik wel. (12)

Hieruit kunnen we besluiten dat het zoeken naar een christelijke identiteit binnen de zinggroep geen evidente opgave is voor de pastores. Eerst en vooral is het voor de participanten een evenwichtsoefening waarbij een eenduidige werkwijze niet voor handen is. Voor de pastores is het christelijke geloofsonderwerp niet het kernpunt van een zinggroep en proberen ze deze zo breed mogelijk in te vullen. Dit hoeft niet te resulteren in een kleurloze zinggroep, waarbij de christelijke insteek taboe is. Door de aanwezigheid van een pastor wordt het gesprek vaak gekleurd in een bepaalde richting, wat meteen al voor een christelijke input kan zorgen. Anderzijds hangt het vooral van de patiënten af of ze al dan niet ingaan op geloofsthema's. De

inspraak van patiënten is in deze zingroepen van groot belang, minstens even prioritair als de al dan niet christelijke inbreng van de pastor.

§3. *Best practices*: methodiek en thematiek

Hoewel in dit onderzoek naar de *best practices* van een zingroep verschillende aspecten worden belicht zoals de ruimte-indeling en het christelijke geloofsaspect, blijft de methodiek en het thema één van de basisinstrumenten om een zingroep op te starten en voor te bereiden. Aan de geïnterviewde pastores werden omtrent de concrete invulling van de zingroep twee vragen gesteld. Ten eerste werd gepeild naar welke (creatieve) werkvormen de pastores het meest gebruiken of het best werken. Ten tweede werd de vraag gesteld rond welke thema's ze werken in hun zingroepen. Daarbij werd gevraagd drie uitgewerkte thema's of methodieken door te sturen, waarvan zij het gevoel hebben dat het kan bijdragen tot een geslaagde zingroep. De werkvormen worden in dit onderzoek opgedeeld in twee categorieën. In het eerste deel worden de werkvormen naar voren geschoven die door pastores regelmatig gebruikt worden en door de patiënten goed gepercipieerd worden. In het tweede deel worden ervaringsgerichte werkvormen naar voren geschoven, een domein dat door pastores minder uitgespit is. Deze ervaringsgerichte werkvormen bevatten een non-verbale werkwijze, wat niet uitsluit dat de eerste categorie van werkvormen geen non-verbale methodes kan bevatten. Tot slot worden enkele thema's voorgesteld die volgens de pastores het meest vruchtbaar zijn voor zingroepen in de psychiatrische context. Doorheen de interviews wordt duidelijk dat elke pastor een eigen manier heeft om de zingroep in te vullen. Doordat elke geïnterviewde een bepaalde eigenheid en interesse heeft, is er ook een grote diversiteit aan werkvormen.

A. Vaak gebruikte, effectieve werkvormen

In het eerste deel wordt ingegaan op de verschillende mogelijke werkvormen die door pastores aangehaald worden in de interviews en meermaals terugkomen. Om tot een geslaagde werkvorm te komen, geven de pastores enkele aandachtspunten mee. Ten eerste dient er een afwisseling te zitten in de werkvormen over meerdere zingroepen heen. Zo dient bijvoorbeeld een spelvorm afgewisseld te worden met een tekstvorm, zodat er telkens nieuwe prikkels binnenkomen. Pastores 1 en 8 onderschrijven dat je als pastor verschillende werkvormen dient te hanteren, zodat de zingroep geen voorspellend karakter krijgt.

Dat doe ik wel vaak, maar het is belangrijk om af te wisselen. Ook in methodieken. (...) Ik probeer er toch wel wat afwisseling in te steken. Je moet niet elke week met een gezelschapsspel afkomen dat je op een alternatieve manier gebruikt, want dan gaat men het kinderachtig vinden, maar zo af en toe eens is dat leuk. (1)

Ik probeer met verschillende werkvormen te werken, zodat het niet voorspelbaar wordt. Dat het een beetje prikkelt. (8)

Een methodiek dient niet alleen onvoorspelbaar te zijn, daarnaast moet het ook verschillende lagen bevatten. Het moet zowel de mensen aanspreken op cognitief, relationeel,

spiritueel en fysiek niveau. Door de verschillende niveaus te creëren in een methodiek, komt de zinggroep tegemoet aan de verschillende opleidingsniveaus en interesses van de deelnemers. Een methodiek dient bij te dragen aan de mogelijkheden van alle deelnemers. Een voorbeeld hierbij is het kaartspel van pastor 10.

Er zitten veel lagen in die kaarten. En dat is ook interessant naar gelang de mogelijkheden van de mensen. (10)

Een eerste methodiek keert doorheen de interviews vaak terug en betreft het gebruik van teksten of verhalen. Uit het onderzoek blijkt dat er voor- en tegenstanders zijn voor het gebruik van verhalen. Voor pastor 13 heeft een tekst als voordeel dat mensen het telkens opnieuw kunnen bekijken als ze dit wensen, dit in tegenstelling tot beelden uit een film die vluchtiger zijn. Ook participant 1 geeft aan regelmatig teksten te gebruiken in de zinggroep. Het is volgens de pastor een gemeenschappelijk vertrekpunt waar tegenover de patiënten zich kunnen verhouden en is tevens breed toegankelijk. Aan de andere kant zijn er twee participanten die waarschuwen bij het gebruik van teksten. Voor participant 12 is de betekenis te duidelijk in teksten weergegeven en voor participant 4 zijn teksten vaak te symbolisch gericht, wat voor sommige patiënten te moeilijk is. Een goede tekst uitkiezen, vraagt volgens deze pastor veel voorbereiding. Een voorbeeld van een verhaal dat verschillende perspectieven bevat, wordt aangegeven door pastores 5 en 6 en betreft het verhaal van *De gebarsten kruik*¹³. Hierbij kunnen volgens pastor 6 verschillende vragen gesteld worden: “Hoe verhoudt de perfecte kruik zich tegenover de gebarsten kruik? Maar wat is ook de rol van de waterdrager daarin? (...) Hoe gedraag je je in een groep? Ga je mee met de groep of ga je je eigenheid bewaren?” (6). De verschillende betekenislagen en verschillende mogelijke verhoudingen tegenover een tekst zorgen voor het slagen van deze methodiek. Pastor 6 voegt eraan toe dat je tegenover verhalen altijd kritisch moet zijn.

Met teksten kan je iets meer doen, vind ik persoonlijk, omdat mensen het voor ogen hebben en het opnieuw kunnen bekijken. Ze moeten er niet meteen kunnen op inpikken. Bij een film gaat het nogal snel vooruit. (13)

Vaak breng ik toch wel een stuk tekst mee. (...) maar wel makkelijk als een gemeenschappelijk vertrekpunt. Iets waar je je tegenover kan verhouden. (...) Dan zie je dat die verhalen toch wel breed toegankelijk zijn. (1)

Ik wil nog toevoegen dat ik niet veel met verhaaltjes werk, omdat daar de betekenis soms te duidelijk in is. (12)

Teksten kunnen heel aansprekend zijn, maar symboliek is dubbel. Voor sommigen is dat zeer goed, maar voor anderen te moeilijk. (...) Teksten moet je goed kiezen en meer tijd in steken. (4)

Je moet kritisch zijn tegenover verhalen. (6)

¹³ Bijlage 7

Een tweede methodiek omvat citaten en stellingen. Deze methodiek heeft als voordeel dat het een actieve component bevat, waarbij deelnemers zelf dienen een standpunt in te nemen. Deze werkwijze werd vaak naar voren gedragen wanneer gepeild werd naar de meest succesvolle werkwijze in een zingroep. De stellingen kunnen op verschillende manieren gebruikt worden, maar kunnen ook doorgetrokken worden tot het fysieke niveau zoals bij pastor 10. Daarbij wordt een stelling naar voren gedragen en bepaalt je lichamelijke plaats in de ruimte of je al dan niet akkoord gaat. Het voordeel hierbij is dat er een afwisseling plaatsvindt in de ruimte-indeling en de zingroep een vernieuwend karakter krijgt. Een voorbeeld van stellingen rond rouwen bevindt zich in bijlage¹⁴. Volgens pastor 2 is het omdraaien van stellingkaartjes op zich al een prikkelend gegeven voor de patiënten.

Stellingen zijn altijd dankbaar. Heel open stellingen zijn heel dankbaar. (8)

Stellingen werken ook wel als het even stilvalt bijvoorbeeld. (4)

Kaartjes met stellingen op doen het ook goed. De wijsheden waaruit ze dan één moeten kiezen doen het ook altijd goed. (12)

Dingen waarbij ze kunnen kiezen, werkt heel tof. (...) Wat ook fijn kan werken is een hoop kaartjes met levensvragen zoals “Voor wat ben je dankbaar in je leven? Wie zou je nog eens graag terug ontmoeten? Wat zegt het woord ‘God’ jou?” Een stuk of vijftig van die vragen. (...) Daar zit dan nog iets spannends in. (2)

Ik breng soms citaten mee die ik heb uitgeknipt. Ik laat ze dan wat rondlopen en dan moeten ze kiezen wat hun het meeste en minste aanspreekt. Soms laat ik ze ook positie innemen in de ruimte over hun mening. Akkoord is langs de ene kant en niet akkoord langs de andere kant, tussen de twee is dan in het midden. (10)

Door het keuzekarakter van de stellingen wordt de passieve houding van participanten doorbroken. Verder in deze lijn liggen de veelgebruikte methodieken die een expliciet spelkarakter bevatten. Voor bepaalde doelgroepen is het doe-karakter succesvoller dan het passief bekijken of beluisteren van iets. Een voorbeeld hiervan is scrabbelen rond bepaalde thema's zoals bij pastor 1. Pastor 2 brengt het spelelement erin doordat patiënten een korte titel opschrijven rond een bepaalde herinnering. De anderen krijgen de kans om te achterhalen van wie de herinnering is, waardoor elke patiënt betrokken wordt. Tot slot wordt in de zingroepen gewerkt met een dobbelsteen. Pastor 4 geeft hierbij aan dat dit een ontspannende sfeer geeft en toch diepgang aan de zingroep toevoegt.

We scrabbelen dan rond een bepaald thema. Bijvoorbeeld: “Nu gaan we scrabbelen rond wat in jouw leven dragend of belangrijk is aan figuren of plaatsen waar je komt, aan voorwerpen ...” (1)

Ik heb ooit (...) gevraagd om allemaal eens een fijne herinnering van het afgelopen jaar te bedenken. Daar moesten ze dan een geheimzinnig titeltje aan geven zodat niet iedereen

¹⁴ Bijlage 10

meteen weet dat het van u is. (...) en dan lees ik zo'n titeltje voor en moeten ze raden van wie het is. (2)

Of met een dobbelsteen gooien en afhankelijk van welke kant het is moeten ze dan uit het hoopje een vraag trekken. (...) Dan krijg je een andere dynamiek erin. Dat spelelement zit er dan wat in. Als je al een paar weken een serieus thema hebt gehad, kan je dit doen om eens iets anders te doen. Niet dat het dan noodzakelijk luchtigere thema's zijn. (4)

Naast de vele verbale contacten, wordt in de zinggroep ook via beelden gewerkt. Zowel filmfragmenten, foto's als kunstwerken kunnen hierbij een input zijn. Participanten 2 en 10 beschrijven het voordeel van beelden op het niveau van betekenis. Volgens deze pastores is het vaak eenvoudiger voor patiënten om hun gevoelens of mening te duiden via beelden. Pastor 2 koppelt de beelden aan het keuzekarakter, terwijl pastor 10 het voorbeeld van dixit-kaarten uitwerkt. Participanten laten associëren rond kunstwerken valt volgens pastor 12 bij patiënten erg in de smaak. Ook pastor 8 merkt op dat bepaalde doelgroepen steeds meer een beeldcultuur bezitten. Bij deze methodiek geeft één van de geïnterviewde pastores een kritische noot mee. Pastor 13 benadrukt dat de beperkte tijd van de zinggroep het tonen van een film in de weg kan staan en films het gevaar hebben dat ze een gevoelige snaar raken, waardoor een verdiepend niveau niet meer aan bod komt, maar het emotionele aspect overheerst.

Eens iets doen rond beelden, foto's werkt goed. (...) Mensen laten kiezen tussen een hoop foto's of kaarten met een afbeelding op. (...) Dus beelden zeggen soms vaak meer dan woorden. (2)

Ik gebruik ook dixit-kaarten. Dat zijn kaarten met mooie tekeningen. Ik geef dan iedereen acht kaarten en dan vraag ik welke kaart best bij hun dag past. (...) Niet iedereen kan puur met woorden de diepere betekenis aangeven van dingen, met een beeld gaat dat dan makkelijker. (10)

Ik werk graag met kunstwerken. Zelf laten associëren rond een kunstwerk. Ook wel een paar gerichte vragen: "Wat zie jij daarin? Wat zou het voor jou kunnen betekenen?" (...) Ik zie dat zij dat ook tof vinden. Met filmpjes werk ik ook graag. (12)

Zij zitten met een beeldcultuur en dat moet ik echt nog leren en mij in verdiepen om de juiste golflengte vinden. Ze geven het wel aan dat ze meer via beeld willen. (8)

Bij een film ben je beperkt in tijd, een fragment uitkiezen is niet altijd evident, praten over films gaat wel maar dan moet iedereen het kennen. (...) Moeilijkheid met film en muziek is dat ze een snaar kunnen raken waardoor mensen emotioneel kunnen worden, maar het nadeel ervan is dat soms de betekenis te evident is. Dat je niet verder komt dan het bevestigen van wat iedereen eigenlijk wel ziet. (13)

Naast het gebruik van beeldend materiaal, hanteren de pastores ook vaak muziek. Vier pastores geven aan dat muziek een handig werkinstrument is en patiënten meetrekt in de zinggroep. Voor pastor 3 bevatten liederen vaak meerdere thema's, een grote openheid en rijkdom. Ook pastor 4 bevestigt dat muziek andere lagen in de mens aanspreekt en het mensen raakt. Voor pastor 2 is muziek een ingangspoort tot de zinggroep en kunnen daarrond vragen

uitgewisseld worden. Participant 7 besluit dat de liederen niet altijd diepgaand hoeven te zijn, maar wel een boodschap moeten bevatten en herkenbaar zijn. In bijlage bevindt zich een uitgewerkt muziekthema van pastor 9 over *Het lied van Petrus*¹⁵. In onderstaande citaten worden nog meerdere liederen aangegeven.

Ik maak vooral gebruik van liederen. (...) Dat doe ik het liefste, omdat ik dat een heel open manier vind om mee te werken. (...) Zelfs als het over één thema zou gaan, heeft het vaak een proces en meerdere thema's. (...) Ik vind dat een heel open manier en tegelijkertijd kunnen heel veel mensen daar een heel ander gedacht van hebben of gevoel bij hebben. Dat kan ook, dat is de rijkdom van die tekst. (3)

Muziek is iets dat zeer goed werkt (...). Menig mensen zijn al geraakt geweest door een lied. (...) Omdat je daar een heel andere lading mee dekt. Mensen zijn daar veel meer door geraakt en gaan meer directer op het thema in. (...) Muziek spreekt andere lagen aan dan tekst. (4)

Een lied is een mooie ingangspoort en vaak is dat dan de sessie. Bijvoorbeeld het liedje *Geluk* van Raymond van het Groenewoud en daarrond dan vraagjes ter uitwisseling stellen. (2)

Muziek slaat ook wel aan. Het luisteren naar een lied met een boodschap. (...) Vaak liederen die bekend zijn en niet altijd diepgaand. *De roos* van Ann Christi of *Gelukkig zijn*. Ook liederen van Stef Bos, *Tussen de liefde en de leegte* is een lied van hem dat gaat over het zoeken en op zoek zijn in je leven en niet altijd weten waar het naartoe gaat. Dat drukt een sterk gevoel uit waar veel mensen hier mee worstelen. *Leef met je eigen talent* van Mozaïek. (7)

Een zinggroep kan ook buiten de voorziening plaatsvinden. Pastor 1 gaat bijvoorbeeld met de zinggroep een park opzoeken of een tentoonstelling bijwonen. Daarbij wordt dan gepeild naar wat hen in de natuur verwondert of welke rol cultuur speelt in hun leven. Pastor 7 geeft mee dat de zinggroep op een oorlogskerkhof heeft plaatsgevonden waarbij het thema 'vrede' centraal stond. Daaraan werd tevens een opdracht gekoppeld.

Of het is mooi weer en we trekken de tuin in of een park en we kijken daar. "Zoek een plekje waar er iets van verwondering in je opkomt en dan gidsen we elkaar naar die plekjes." Dan zeggen we wat ons daar raakt of verwondert. (...) Het voordeel is ook van in een stad te zitten dat we ook een tentoonstellingsruimte hebben dichtbij. (...) Het is dan over verbondenheid met cultuur: "Wat is dat voor jou? Welke rol speelt dat in jouw leven, is dat voor jou een dragende pijler?" (1)

We hebben op dat oorlogskerkhof dan een toelichting gekregen van iemand die daar werkte en dan moesten ze met een foto en een kaartje van een naam van een overleden soldaat die naam bij de graven gaan zoeken en daar een gedenkplaatje gaan bijplaatsen en zelf nog iets opschrijven. Dat was dan rond vrede en een betere wereld. (7)

¹⁵ Bijlage 9

Naast het werken met muziek, film, stellingen, verhalen of kunst worden in dit deel nog een drietal creatieve en verrassende werkvormen meegegeven. Hierbij wordt gebruik gemaakt van achtereenvolgens zelf tekenen, zelf poëzie schrijven en toneel spelen. Participant 2 liet de patiënten in de zingroep een boom tekenen die voor hen waardevol was. Pastor 10 geeft aan elfjes te schrijven met de patiënten. Dit is een soort dichtvorm die dient als verwerkingsoefening. Pastor 7 maakt tot slot gebruik van bibliodrama waarbij iedereen een rol krijgt toebedeeld uit een Bijbelverhaal.

Of hen eens iets laten tekenen. Ik heb ooit een heel mooie sessie rond bomen gedaan. Dan heb ik hen allemaal eens een boom laten tekenen die iets voor hen betekende. Een boom uit hun kindertijd of een boom die ze kennen uit een film of documentaire of een boom die ze zich dromen. (2)

Elfjes schrijven. Dat is een dichtvorm, heel gemakkelijk, met elf woorden. Eerst één woord, dan twee woorden, dan drie woorden, dan vier woorden en dan weer één woord. (...) Gewoon een beetje kerndingen en dat is een mooie verwerkingsoefening naar verhalen toe om dat bondig samen te vatten. (10)

Vorige week hebben we in het dagcentrum een vorm van bibliodrama gedaan. Het verhaal van de Barmhartige Samaritaan en dan had iedereen een rol. (7)

Bovenstaande werkvormen zijn slechts enkele voorbeelden van methodieken gebruikt door pastores. Het belangrijkste hierbij is dat de methodieken worden afgewisseld en aan bepaalde thema's gekoppeld worden, waar later in dit onderzoek wordt op ingegaan. Naast deze methodieken, zijn er ook werkvormen die zich specifiek richten op het niveau van de ervaring en het non-verbale. Deze werkvormen komen hieronder aan bod.

B. Ervaringsgerichte werkvormen en rituelen als non-verbale communicatie

Doorheen dit onderzoek werd door pastores vaak de klemtoon gelegd op verbale werkvormen via verbale communicatie. Toch kan er in een zingroep ook ruimte zijn voor non-verbale methodieken. Zingroepen zijn vaak praatgroepen, waarbij er een bepaalde input wordt meegegeven, waarover wordt gereflecteerd en tot slot wordt uitgewisseld. Het kan echter bevorderend zijn om in de zingroep ook non-verbale elementen te verwerken. Tevens dient hierbij de kanttekening geplaatst te worden dat de zingroep niet mag verglijden tot een creatieve sessie waarbij de pastor in het vaarwater van bijvoorbeeld ergotherapeuten zit. Dat wordt door pastor 13 bevestigd. Volgens deze participant is non-verbale therapie niet voor de zingroep weggelegd.

Non-verbale therapie is volgens mij meer een taak voor een revalidatiecentrum. Dat gebeurt dan in bewegingstherapie of in creatieve therapie. (13)

Hoewel het in een zingroep bijna onmogelijk is om enkel via non-verbale methodieken te werken, zijn er toch werkvormen die hier een aanzet toe geven. Hierbij wordt niet uitgegaan van een beeld of een lied, hoewel dit ook non-verbale methodieken zijn. In de lijn daarvan ligt de visie van de geïnterviewde pastor 2. Daarbij expliciteert de participant dat ervaringsgerichte

methodieken bij de patiënten het meest nazinderen. Zo is er volgens de pastor een verschil tussen vertellen over iets en het ervaren van iets. Daarbij wordt het voorbeeld van de klankschaal en de methodiek van de boom meegegeven. Waar de klankschaal inspeelt op het gehoor, is de methodiek rond het staan als een boom gericht op het lichamelijke.

Dingen inderdaad ervaren zoals met die klankschaal. Dat heb ik nu een paar keer gedaan en dat is fantastisch. Je kan over een klankschaal vertellen, maar je kan die ook meenemen. Dat vind ik fantastisch. (...) Ik merk inderdaad wel dat ze iets willen ervaren. (...) Bijvoorbeeld moeten ze dan staan als een boom en ga ik hun een duwtje geven. “Ga je omvallen als boom of heb je kracht? Hoe was dat om te doen?” “Grappig”, of “Na de tweede keer kon ik al steviger staan bij het duwtje.” Ik zou daar graag nog wat meer werk van maken. (...) Wat zijn dingen die je bij blijven in het leven? Iets dat je echt ervaart. Niet alleen over gesproken, maar ook gevoeld.

Volgens participant 10 hoeft het werken met verbale werkvormen geen obstakel te zijn, omdat de communicatie in een zingroep net rust brengt. Doordat er geen therapeutische doelen voorop gesteld worden en het praten van patiënten niet geanalyseerd wordt, biedt dit een veilige omgeving. Toch probeert deze pastor ook rond bezinning of meditatie te werken waarbij een methodiek rond het thema van de stilte wordt aangekaart. Een meer uitgebreide methodiek rond de stilte bevindt zich in bijlage¹⁶, waarbij enerzijds het thema non-verbaal is op zichzelf, maar op een verbale wijze is uitgewerkt.

Ik denk dat ze uiteindelijk het gevoel moeten krijgen dat ze even tot rust kunnen komen. (...) Het is niet met therapeutische doelen. Bij een psycholoog moet je veel praten en wordt dat praten geanalyseerd. (...) Terwijl in mijn groepsgesprekken ook gepraat wordt, maar wordt er niet geanalyseerd. (...) Soms probeer ik naar een bezinning of meditatie toe te werken, bijvoorbeeld rond het thema stilte. Dan vraag ik dat ze stil zijn en laat ik ze dingen opschrijven. Dat was wel een goede sessie. Ik vraag hen dan welke kleur de stilte heeft voor hen. (10)

Een veelgebruikte methode van non-verbaliteit is het werken met meditatie. Dit kan een volledige zingroep in beslag nemen, maar kan ook in een verkorte vorm als inleiding of afsluiting van de zingroep gehanteerd worden. Het voordeel hiervan is dat mensen de bezorgdheden, angsten en onrust die ze ervaren achterwege kunnen laten en zich beter in de zingroep kunnen situeren. Een voorbeeld van meditatie is de geleide verbeelding en kan de patiënten tot rust brengen¹⁷. Pastor 9 heeft meditatie gebruikt, omdat patiënten het verbale aspect te veel vonden primeren. De participant voegt eraan toe dat de vraag naar non-verbale werkvormen een gefundeerde behoefte is bij patiënten, hoewel in de voorziening ook tegenstand is hieromtrent. Creatieve werkvormen werken volgens de pastor wel, maar worden in de zingroep niet toegepast.

Ik heb een periode geëxperimenteerd met meditatie omdat patiënten vonden dat ze te veel moesten praten. Dat vonden ze te veel en te druk. Dan ben ik begonnen met een meditatiegroep en de meesten hadden er wel deugd van. (...) Het is een terechte vraag. Bij

¹⁶ Bijlage 10

¹⁷ M., GALANTER (et al), *Training Manual for Spirituality Discussion Groups for Mental Health*, p. 17.

ons wordt nu wat meer geïnvesteerd in creatieve therapie, maar daar hebben ze dan soms ook weer weerstand tegen. Ik denk dat het zou kunnen om met schilderen of tekenen te werken, maar zelf doe ik het niet. (9)

Uit de interviews blijkt dat pastores aan het begin en het einde van de zinggroep vaak een bepaalde symboolhandeling of ritueel uitvoeren. Vooraleer enkele hanteerbare voorbeelden aangereikt worden, wil dit onderzoek zich aansluiten bij de opmerking van pastor 11 omtrent het gebruik van rituelen. Rituelen en gewoontes zijn een instrument die de zinggroep structuur kunnen geven en opwaarderen, maar indien dit de groepsdynamiek zou tegenwerken, moet de pastor hier ook afstand van durven te nemen. In een zinggroep dient dan ook een evenwicht gezocht te worden tussen vasthouden aan de eigen structuur en het loslaten ervan door impulsen van de groep. Dit is volgens de pastor gebaseerd op het afstemmingsprincipe. Participant 11 benadrukt dat het afstemmen op de groep altijd voorafgaat aan het al dan niet gebruiken van rituelen. In onderstaand citaat past de pastor dit principe toe op de eigen invulling van de zinggroep.

Ik vind het een meerwaarde wat ik tot nog toe gedaan heb, en in bepaalde groepen nog altijd doe, maar als het een groepsdynamiek zo zou beïnvloeden dat er een weerstand of te veel kritiek komt, dan weet ik niet of het nodig is om mij in die vorm vast te bijten. (...) De vorm vind ik belangrijk, maar het mag niet dogmatisch of een geloofspunt worden. (...) Het is gezond om de vormen ook los te laten. (...) De afstemming vind ik belangrijk. (...) Ook al zeg ik dat muziek en *smudge*¹⁸ iets met een groep of individuen doet, maar het is wel belangrijk om afgestemd te blijven op mijn groep. (11)

Hoewel er verschillende verbale manieren zijn om een zinggroep te starten en af te sluiten, maken participanten 2, 7, 9 en 10 gebruik van een kaars. Daaraan wordt dan een verwelcoming van de patiënten en een voorstelling van het thema of van de pastor gekoppeld. Pastor 7 geeft aan dat een kaars aansteken in een psychiatrische voorziening verboden is en dus wel een unieke waarde schept. Pastor 10 geeft tot slot aan dat het uitblazen van de kaars een teken is dat de zinggroep is afgelopen.

Mijn sessie start met een kaars aan te steken en iedereen die er is wordt bij naam genoemd. (2)

Ik heb in mijn hoofd wel dat ik de mensen eerst welkom ga heten en dan de kaars ga aansteken. De kaars is een belangrijk bestanddeel, een vaste waarde. (...) Dan vraag ik in de groep wie hem wil aansteken. Hier is het niet toegelaten om een kaars aan te steken op de kamer, dus dan is dat wel een belangrijk moment. (7)

¹⁸ Als ik bijvoorbeeld *smudge* en duidelijk maak wat de bedoeling is: dat ze er allemaal mogen zijn met alles wat er is. Het is een ritueel, maar er zit zoveel achter. Uiteindelijk is dat: je bent kostbaar in mijn ogen. (10) *Smudgen* is een ritueel of een heilige ceremonie voor het reinigen van het veld dat om de mens, dier en in ruimtes hangt. De term *smudgen* (beroken) is afkomstig van de *Native Americans* die *salie*, *sweetgrass* en andere kruiden verbrandden en met de vrijgekomen rook mensen, dieren, ruimtes, stenen en rituele voorwerpen energetisch reinigen. De heilige rook wordt meestal verspreid met een *smudgeveer*. (*Smudge & wierook*, http://www.aardemagie.nl/?page_id=100 (toegang 03.08.2015)).

In het begin wordt de kaars aangestoken. Ik stel mij voor en leg uit wat de bedoeling is, elke week opnieuw. (...) De kaars wordt dan als licht voorgesteld. (9)

Ik blaas ook de kaars uit, dat is ook een teken dat het afgerond is. (10)

De pastores die geen non-verbale werkvorm gebruiken om een zingroep in te leiden of af te sluiten, hebben hier gedurende het interview geen melding van gemaakt of gaan op verbale wijze te werk. Een verdere uitwerking hiervan is in dit onderzoek niet opgenomen. Naast het ritueel met de kaars, maakt pastor 11 gebruik van *smudgen* en van een trom. Het is voor de participant een manier om samen stil te vallen en het fysieke te laten binnenkomen. Opvallend bij het *smudgen* is dat de patiënten niet alleen het ritueel ondergaan, maar ook zelf aan participeren. De trom is voor de pastor een symbolisatie en verwezenlijking van de trillingen tussen de mensen in de groep en zorgt voor een samenhangsgevoel. Voor een verdere uitwerking van bovengenoemde rituelen wordt naar het volledige interview verwezen.

Zo'n moment van samen zijn, zeker ook de *smudge* waarbij ik meestal niets zeg, is een korte, maar symbolische manier om stil te vallen, een ritueel mee te maken, het non-verbale en het fysieke. (...) Het is iets dat je overkomt als deelnemer, maar je bent ook participant door het naar jezelf te brengen. Dat is je eigen actie. Dan de trom, de muziek. (...) Dan doet het iets met meerdere mensen, het gaat om samenhang of verbondenheid. Wat verbindt ons? Dat zijn uiteindelijk de trillingen. (...) Het samen delen vind ik belangrijk. (11)

Hoewel de werkvormen van belang zijn om tot een goede zingroep te komen, voegen pastores 11 en 13 hier nog een opmerking aan toe. Voor hen is de methodiek geen prioritair gegeven. De methodiek is volgens participant 13 relatief, omdat de zingroep staat of valt met de personen die het mee vorm geven.

Ik heb er geen wetenschappelijk werk rond gedaan, maar ik denk dat de methodiek bijkomstig is. (...) Soms met de eenvoudigste dingen die helemaal niet voorbedacht of uitgedokterd zijn, kunnen we meer bereiken dan met complexe teksten of methodieken. Voor mij is de methodiek niet onbelangrijk, maar we moeten het een juiste plaats geven. (11)

Eigenlijk is het relatief, omdat de sessie niet wordt gemaakt door het materiaal, maar door de mensen die er zitten. (13)

Uit het onderzoek blijkt dat de dertien pastores beschikken over een uitgebreid documentatienet van verschillende thema's en de bijhorende methodieken. Vooral de methodieken op verbaal niveau zijn vaak goed uitgewerkt. Op non-verbaal vlak merken de pastores dat ze dit nog dieper zouden kunnen ontwikkelen. Voor velen blijft dit vooral een toekomstdroom, vaak vanwege praktische belemmeringen. Pastor 2 beklemtoont dat de zingroepen nog de mogelijkheid bieden tot een verdere creatieve uitwerking. De beeldcultuur speelt hierbij volgens pastores 4 en 8 een belangrijke rol.

Eens iets doen rond beelden, foto's werkt goed. Daar zou ik meer werk moeten van maken. (...) Ik zou graag veel meer met een filmpje van op *YouTube* werken en dat samen

bekijken. Maar we hebben maar al één laptop en dan is dat niet zo simpel. Ik denk wel dat het nog creatiever kan, het kan zeker nog creatiever dan enkel het praten. (2)

Dat is iets wat we nog niet doen. Een fragment van een tiental minuten als insteek, los van alle praktische dingen (laptop), zou denk ik ook werken. Dat doen we nog niet, maar we denken er wel aan om toch eens een filmfragment te gebruiken. (4)

Ze geven het wel aan dat ze meer via beeld willen. (8)

Een goede methodiek alleen zal het welslagen van een zinggroep niet bepalen, maar kan er wel een invloed op hebben. We kunnen besluiten dat het hierbij vooral van belang is om een afwisseling aan te brengen en af te wisselen tussen een actieve en passieve methodiek. Elke methodiek heeft hierbij voor- en nadelen en elke doelgroep zal anders reageren op de verschillende werkwijzen. Tevens dient een methodiek samen te hangen met een bepaald thema, waar in het volgende onderdeel op ingegaan wordt.

C. Thematieken

De dertien pastores gaven tijdens het onderzoek aan welke thema's er volgens hen het best werken en ze het meest hanteren. Daaruit kunnen we constateren dat er een grote verscheidenheid aan thema's is en een geslaagde zinggroep niet alleen bestaat uit een goed gekozen thema. Er zijn echter ook constanten terug te vinden in de gebruikte thema's. Vooraleer enkele thema's en bijhorende uitwerking te benoemen, gaan we in op vier criteria die door de pastores zijn ingegeven betreffende het uitkiezen van een geschikt thema of onderwerp.

Ten eerste wordt door participant 3 aangereikt dat een succesvol thema bestaat uit een evenwicht tussen de wereld die ver van de patiënten af staat en de wereld die de deelnemers nabij is. Onderwerpen die te dicht bij de patiënten staan, kunnen confronterend werken. Tevens zullen thematieken waar ze geen binding mee hebben ervoor zorgen dat ze geen interesse tonen.

Soms komt het dichtbij en is het confronterend, soms is het ook veraf. Daar moet ik een middenweg in vinden. Te veraf gaat het eigenlijk niet meer over hen en haken ze af. Te dichtbij is te confronterend en haken ze ook af. Het moet een zone middenin zijn. (3)

Daarnaast duiden pastores 4 en 7 aan dat de inspiratie voor thema's vaak vanuit de patiënten of de afdeling zelf komt. Enerzijds biedt dit een kans tot integratie van de zinggroep op de afdeling en des te meer sluiten thema's hierdoor beter aan bij de wensen van de deelnemers. Deze input hoeft niet alleen van bij de patiënten zelf te komen. Indien er een goede integratie is, kunnen ook personeelsleden inspiratie bieden. Pastor 7 werkt vanuit de werkgroep zingeving aan nieuwe thema's, tevens ingegeven door andere personeelsleden.

De thema's zelf komen vanuit de gesprekken die we met de patiënten hebben. We proberen aan te voelen wat er leeft op een afdeling. (...) Soms ook vanuit de verpleging die dan thema's aangeeft die volgens hen sterk leven. (4)

De bedoeling is dat in de werkgroep zingeving andere personeelsleden daarmee zullen helpen om ook vanuit hun eigen ervaring en omgang met hun doelgroep input te geven. (7)

Een derde criteria betreft de gelaagdheid van de thematiek. Pastor 2 geeft aan dat het aantal lagen in de thematiek bepaalt hoe verdiepend de zinggroep kan zijn. Daarbij wordt een blik geworpen op het verleden, het heden in acht genomen en vooruit gekeken naar de toekomst.

Ik heb dan achteraf op een opleiding ook gehoord dat hoe meer lagen je in een gesprek hebt, hoe rijker dat gesprek. Dus een keer teruggaan naar het verleden, vooruit kijken over dromen en plannen. “Wat haal je uit het verleden? Wat is je gevoel erbij? Naar binnen keren. Wat is er in het hier en nu? Wat droom je nog? En wat staat er je te doen in de wereld?” (...) Hoe meer lagen je in een gesprek krijgt, hoe rijker een gesprek. (2)

Tot slot geeft pastor 2 mee dat thema's altijd concreet moeten uitgewerkt worden. In de lijn van het bewaren van een evenwicht tussen nabijheid en afstand, dient ook een evenwicht gehanteerd te worden tussen concrete voorbeelden en het algemene thema als uitgangspunt.

Ik probeer altijd te hameren op zo concreet mogelijk. En dat werkt wel. (2)

Eerst en vooral dient benadrukt te worden dat elke doelgroep eigen thema's prefereert. Eén van de meest gebruikte thematieken in de geestelijke gezondheidszorg is rond 'maskers'. Hierbij wordt de vraag gesteld naar hoe de patiënten zichzelf kunnen zijn, hoe ze zich tot de maatschappij verhouden en in hoeverre ze hun ware gelaat kunnen tonen zonder daarop afgerekend te worden. Pastor 4 toont aan de hand van vier methodieken hoe het thema van maskers toegepast kan worden. Hierbij wordt via een lied van Stef Bos, een verhaal van Toon Tellegen, een tekst van Marinus van den Berg en een stellingenspel gewerkt¹⁹. Ook participant 13 stelt een kaartjesmethodiek ter beschikking rond het thema 'etiketten en maskers', waarbij de deelnemers een kaartje dienen te trekken en er reactie op kunnen geven²⁰.

Een tweede thema dat in de geestelijke gezondheidszorg van toepassing is volgens de geïnterviewde pastores, is het thema 'geluk'. Pastor 7 geeft hierbij aan dat de patiënten zelf om het thema 'zoektocht naar geluk' vragen. Geluk en de psychiatrische context hoeven volgens pastor 2 niet noodzakelijk tegengesteld te zijn aan elkaar. Daarbij wordt aangegeven dat de patiënten zichzelf een score moeten geven van één tot tien in de mate dat ze gelukkig zijn. Daar wordt dan rond uitgewisseld en achteraf wordt gevraagd hoe de patiënten de score zouden verhogen indien ze konden dromen. In bijlage bevindt zich een uitgewerkte visie rond het thema 'geluk', waarbij pastor 2 werkt aan de hand van een lied, een gedicht, enkele onderzoeksgegevens, geluksweetjes en tot slot enkele reflectievragen²¹. Hierbij waarschuwt de pastor tevens dat werken rond 'geluk' ook een negatief effect kan hebben op de zinggroep.

Dan heb ik een wedstrijd gedaan met welk thema de meeste stemmen haalt en dat heeft wel gewerkt op dat moment. Het thema 'zoektocht naar geluk' had veel stemmen. (7)

Dan had ik hen laten zoeken naar een punt van één tot tien hoe gelukkig ze zijn. Ik dacht dat dat heel laag zou zitten, maar dat waren eigenlijk vrij hoge scores. Zeven op tien of soms acht op tien. Dan vraag ik waar die hoge score vandaan komt en kunnen ze daar goed

¹⁹ Bijlage 6

²⁰ Bijlage 12

²¹ Bijlage 5

over vertellen. En dan vraag ik hoe ze zouden die score kunnen verhogen als ze dromen. (...) Achteraf zeg ik dan ook dat ik wel schrik had om het te gebruiken, maar ze geven aan dat ze dat wel tof vinden. De groepen die ik nu al heb gehad vinden het tof dat er ook iets vrolijks binnenkomt, maar dat kan natuurlijk ook tegenslaan. Maar doordat ik zelf zeg dat ik niet weet of het aankomt, doet er veel aan. (2)

‘Verlies en troost’ is een volgend thema dat in de psychiatrische voorzieningen regelmatig terugkeert. Pastor 2 werkt hierbij met ‘een bundeltje troost’²², waarin verschillende manieren van troost staan vermeld. Ook participant 7 werkt rond ‘troost’ via een kaartjesspel. Beide pastores geven aan dat deze thematiek het best werkt en vaak terugkeert.

Wat kan je troosten bijvoorbeeld. Dat is één van mijn sessies die het best werkt. (...) Ooit in de *Knack* (...) hebben honderd mensen opgeschreven wat hen kan troosten in moeilijke tijden. (...) En dan vraag ik wat hen kan troosten. Dan komen we misschien eerst op niet veel en dan lees ik de honderd titeltjes van andere mensen traag voor. (2)

“Hoe doe ik dat? Waar kan ik troost uit putten? Wat kan helpen?” Dat thema herneem ik vaak. (...) Dit zijn allemaal kaartjes die we dan omgekeerd op tafel leggen en dan trekken ze daar drie van en daarrond kunnen we dan in gesprek gaan. (7)

Psychiatrische patiënten zijn vaak gekwetst in hun relaties met anderen. Dit kan leiden tot een wantrouwen tegenover de maatschappij, maar tevens tot eenzaamheid. Participant 3 en 4 geven aan dat het thema ‘eenzaamheid en relaties’ zowel expliciet als impliciet aanwezig kan zijn in de zingroep. Relaties opbouwen of afbreken hangt samen met het thema ‘vertrouwen’. Rond dit thema stelt pastor 7 een stellingenspel ter beschikking waaruit ze citaten kunnen kiezen waar ze al dan niet mee akkoord gaan²³.

Eenzaamheid is ook een thema dat op één of andere manier, soms impliciet, aanwezig kan komen. (3)

In verslavingsproblematiek zijn relaties en eenzaamheid bijvoorbeeld een grote thematiek. (4)

‘Stilte’ vormt het voorlaatste thema van dit onderzoek. Pastores 10 en 12 geven hierbij een uitgewerkte methodiek waarbij pastor 10 werkt aan de hand van citaten, gedichten en vraagstellingen met daaraan ook een bezinnend deel gekoppeld waarbij de stilte een stem krijgt via kaarsen. Drie kaarsen worden hierbij ontstoken: een kaars voor de stilte in jezelf, een kaars voor de stilte bij anderen en tot slot een kaars voor het alles overstijgende²⁴. Ook pastor 12 heeft een bundel rond ‘de stilte’ ter beschikking. Hierbij wordt gewerkt met een filmfragment en wordt gereflecteerd over de verschillende manieren om tot rust en stilte te komen. Hierbij is het volgens de pastor van belang aan te geven dat de stilte niet eenvoudig is en verstoord wordt door gevoelens van angst en schuld²⁵.

²² Bijlage 5

²³ Bijlage 8

²⁴ Bijlage 10

²⁵ Bijlage 11

Tot slot wordt het thema ‘volhouden en afhaken’ aangereikt, een thema dat de innerlijke spanning bij psychiatrische patiënten in de zinggroep weerspiegeld. Een gevarieerd aanbod omtrent dit thema wordt door pastor 4 meegegeven. Hierbij maakt de participant gebruik van het lied *Don't Give Up* van Peter Gabriel en Kate Bush, stellingen, een lied van Anouk, een blogbericht rond ‘doorzetten of afhaken’ en het verhaal *Volhouden* van Toon Tellegen²⁶. Bovengenoemd thema komt ook aan bod bij pastores 5 en 6 die daarbij gebruik maken van het verhaal van *De kikkers*²⁷. Volgens de pastores draait dit verhaal rond krachtbronnen vinden.

§4. Ingrediënten voor een geslaagde zinggroep

Doorheen de interviews werd de vraag gesteld welke ingrediënten, kenmerken of voorwaarden er nodig zijn om tot een, voor de pastores, geslaagde zinggroep te komen. De antwoorden zijn samengebracht tot zes ingrediënten voor een geslaagde zinggroep. Natuurlijk werden er tijdens de interviews meerdere voorwaarden aangegeven, die ook verder in dit onderzoek aan bod komen. Hier wordt specifiek gefocust op het kernantwoord op de vraag naar de kenmerken van een geslaagde zinggroep.

Ten eerste geven vier pastores aan dat het belangrijk is dat iedereen deel van de groep uitmaakt. De ademruimte in de sessie en een stem mogen krijgen zijn daarbij van belang. Pastor 10 voegt daaraan toe dat erbij horen niet noodzakelijk verbaal gebeurt. De vertrouwelijke sfeer, het feit dat iedereen welkom is en de stem die de deelnemers krijgen wordt ook door pastor 2 benadrukt. Ook deze participant benadrukt dat iets zeggen geen verplichting is, maar de deelnemers wel de kans ertoe moeten krijgen in een veilige omgeving. Die omgeving wordt door pastores 4 en 8 beschreven als ruimte of ademruimte. Tot slot benadrukt pastor 3 nog een ander element als ingrediënt of basisvoorwaarde. De vertrouwelijke omgeving kan volgens participant 3 gekoppeld worden aan het belang van respect waarbij de pastor de verschillende stemmen telkens probeert terug te brengen naar één gesprek.

Dat iedereen het gevoel heeft dat hij op zijn of haar manier iets heeft bij gedragen tot het gesprek. Dat iedereen erbij hoort. Dat hoeft niet met woorden te zijn. Soms zijn er ook mensen die aangeven dat ze liever niet veel zeggen, maar zich dan toch wel een deel voelen van de groep door niets te zeggen. (...) Dat probeer ik wel aan te voelen: dat iedereen zich op z'n gemak en comfortabel voelt. (10)

Het gevoel dat iedereen er bij mag horen. Of ze nu naast de kwestie iets zeggen, of ze niet kunnen lezen of schrijven, iedereen is welkom. Dat mensen het gevoel hebben dat ze allemaal iets hebben mogen vertellen. Ook al hebben ze geen zin of luisteren ze liever, geen probleem, maar dat ze zich aangesproken voelen te mogen vertellen of te mogen luisteren. (2)

Als je voelt dat mensen ruimte gehad hebben. Als mensen de ruimte gekregen hebben en genomen hebben om te spreken. Ook degene die soms wat aarzelend waren en je hebt

²⁶ Bijlage 6

²⁷ Bijlage 7

moeten uitnodigen en die dan niet zoveel hebben gezegd, maar wel geprobeerd hebben om in dat thema mee te denken. (4)

Ja, en ruimte, ademruimte in de sessie zelf. (8)

Dat is wel een voorwaarde: respect. Als ik voel dat dat niet aanwezig is, dan gaat het eigenlijk niet. (...) Iets wordt gezegd en er ontstaan verschillende reacties, dat gebeurt wel af en toe. Dan is dat een kwestie van het terug te leiden zodat het één gesprek wordt. (...) Dat is een soort van hygiëne van het groepsgepraak. (3)

Daarnaast geven drie participanten aan dat de rust in de groep en bij de pastor een essentiële voorwaarde is voor een geslaagde sessie. Daaraan gekoppeld is ook het vertrouwen in jezelf als pastor en in de groep een basis om tot een geslaagde zinggroep en rust te komen. Voor pastor 13 is jezelf als pastor kennen en een algemeen kader dan ook voldoende om een zinggroep te starten, op voorwaarde dat er vertrouwen is. Daarbij verwijst hij ook naar Carl Rogers die onderschrijft dat een groep vooral zelfregulerend werkt²⁸. Ook pastor 9 vermeldt het belang van vertrouwen in de groep enerzijds en anderzijds het belang dat de pastor zelf rustig is en rust uitstraalt. Hierbij dient de focus van de pastor gericht te zijn op de anderen. Pastores 2 en 3 geven respectievelijk twee mogelijkheden om een rustige omgeving te creëren. Volgens de ene pastor is het van belang om de juiste methodiek te gebruiken. Zo moet muziek rustgevend elementen bevatten. Volgens de andere pastor wordt rust gecreëerd door stoorzenders te minimaliseren. Deze stoorzenders uitschakelen hangt volgens deze participant samen met aandacht en respect voor elkaar.

Je moet vooral je rustige zelf meehebben. Eigenlijk heb je niet veel nodig. Als je goed bij jezelf bent, je hebt je kader waarop je kan terugvallen, een aantal ideeën, wat materiaal achter de hand, moet je geen schrik hebben om iets te doen. Je moet wel vertrouwen in jezelf en in de groep. (...) Carl Rogers heeft een opvatting en later ook in groepstherapie mee opgenomen, dat de groep erg zelf regulerend werkt. (13)

Essentieel is eerst en vooral dat er vertrouwen is in de groep. (...) Als er in de groep geen vertrouwen is, weegt dat door. (...) Van mij uit zelf is het belangrijk dat ik rustig ben en daar gewoon kan zijn. Essentieel is dus dat ik puur en alleen ingesteld ben op hen, ik mag niet gespannen of opgedraaid zijn, want dan werkt het niet. (9)

Voor mijn doelgroep is een rustig lied of rustige muziek nodig. (...) Er moeten echt rustgevend elementen inzitten in het lied, de manier waarop ik spreek en de dingen nog eens herhalen. Rust is echt enorm nodig. (2)

Je moet ergens op één of andere manier een vorm van rust creëren. (...) Daar probeer ik wel voor te zorgen: dat er geen stoorzenders aanwezig zijn zoals muziek die nog luid klinkt. Het moet een vorm zijn van aandacht en respect voor elkaar, dat is het eigenlijk. (3)

Een derde ingrediënt betreft de diepgang in de zinggroep, iets wat ook aan bod zal komen bij het peilen naar de valkuilen in een zinggroep. Pastores 4 en 9 benadrukken dat voor hen de

²⁸ C., ROGERS, *Carl Rogers on Encounter Groups*, New York, NY, Harper and Row, 1973.

zinggroep geslaagd is als er een existentiële laag naar boven komt. Daarbij is het van belang om de levensbeschouwelijke inzichten terug te koppelen om de patiënten zo tot het spirituele niveau te laten komen.

Als je voelt dat je een thema hebt kunnen uitdiepen en het niet aan de bovenkant blijft. Als mensen echt wel wat verder hebben laten kijken en meestal vullen ze het wel vanuit hun eigen verhaal in, wat wel mag, maar toch wat dieper kijken dan de oppervlakte van het thema. (4)

Maar voor mij is het geslaagd als ik zie gebeuren dat er bij mensen op een diepere laag iets helderder wordt. (...) Die elementen probeer ik dan ook aan hen terug te koppelen en terug te geven. (...) Als het bij hen iets opent in de spirituele laag. (9)

Voor pastor 1 is het van belang dat de participanten in de zinggroep elkaar positief stimuleren en niet meetrekken in een negatieve spiraal. Deze cyclus waarbij de deelnemers vervallen in een deprimerende stemming kan tevens een gevaar vormen voor de zinggroep, waar verder nog zal worden op ingegaan. Deze negatieve sfeer moet volgens de pastor groeien naar een opening om verder te gaan.

(...) en ook als men mekaar positief stimuleert en niet naar beneden trekt. (...) Dat men in de klacht blijft hangen: de klacht naar buitenaf, alles zit tegen, het veralgemenen van het negatieve, dat niet. Als die openheid er is om een stuk samen te zoeken naar wat ons vooruit kan helpen en de respectvolle openheid daarvoor. (1)

Pastor 2 benadrukt ten vijfde de laagdrempeligheid als basisvoorwaarde voor een geslaagde zinggroep in een psychiatrische context. Hoewel dit afhangt van de doelgroep, is het van belang dat iedereen de methodiek begrijpt. De pastor beschrijft hoe sommige patiënten niet kunnen lezen of schrijven en dit in acht genomen dient te worden voor een geslaagde zinggroep. Bij deze doelgroepen, waarbij laagdrempeligheid nodig is, kan volgens de geïnterviewde vertrokken worden vanuit Nederlandstalige teksten. Het belang van de doelgroep leren inschatten speelt hierbij een rol. Voor sommige doelgroepen zal de laagdrempeligheid het gesprek verstoren in plaats van vooruitstoten. Daarnaast benadrukt de participant dat het cognitieve niveau van ondermaats belang is en ondergeschikt is aan het ervaringsniveau. Dit niveau wordt geprikkeld door de zorg voor de ruimte. Niet alleen vindt de pastor het belangrijk dat ervaringen aan bod komen, maar des te meer dat de participanten iets kunnen ervaren in de zinggroep.

Laagdrempelig in de zin van dat er soms mensen tussen zitten die niet kunnen lezen of schrijven. Dus die dan toch ook iets in de muziek kunnen verstaan. Ik probeer meestal met iets Nederlandstalig te werken, of toch een Nederlandse vertaling bij te hebben. (2)

(...) het meest belangrijke misschien, dat ze iets hebben mogen ervaren. Het gaat mij niet om het cognitieve, maar om het ervaren. Ze zullen dat misschien niet zo kunnen zeggen, maar dat er een doek op het tafeltje ligt met een kaarsje op is iets helemaal anders dan een ruimte die clean blijft. (...) Dat ervaringen aan bod kunnen komen, maar ook iets mogen ervaren in die sessie. Het ervaren van rust, vrede, God (ook al zullen ze dat niet zo benoemen), verbondenheid ... (2)

Tot slot wordt door pastores 8 en 9 aangegeven dat de ingrediënten ook praktisch beoogd dienen te worden. Bovenstaande elementen bevorderen inhoudelijk een geslaagde zingroep, maar ook op praktisch niveau zijn er enkele voorwaarden. Voor pastor 8 is een vrijwillige basis en integratie noodzakelijk om tot een succesvolle zingroep te komen. Participant 9 benadrukt dat ondersteunend materiaal en een geschikte ruimte essentieel zijn. Het belang van de ruimte en ruimte-indeling wordt door de pastor ingevuld doorheen symbolen en bepaalde zithoudingen, een thema waar in dit onderzoek een apart onderdeel reeds is aan gewijd.

Vrijwillige basis, daarom blijft die sessie werken. Soms zeggen patiënten dat iedereen het zou moeten meevolgen en dat het voor niemand kwaad kan, maar dat werkt niet. Dus men moet vrijwillig kunnen komen. Je moet ook een plaats op de afdeling krijgen. Je moet in het therapieooster staan. Dat is het praktische. (8)

Daarnaast is het ook van belang om een geschikt lokaal te hebben. (...) Ik probeer een bepaalde sfeer te creëren door in het midden een symbool te plaatsen of een beeldje mee te brengen van iemand die in meditatiehouding zit en een kaars aan te steken. De ruimte en sfeer creëren is dus zeker ook niet onbelangrijk. Sinds kort werk ik nu ook met kussens op de grond en stoelen voor wie dat wenst, wat tot nu toe het beste lijkt qua ruimte en zithouding. (...) Ondersteunend materiaal is dus zeker een basisvoorwaarde voor een ideale sessie. (9)

Opvallend bij het stellen van deze vraag is het feit dat de voorbereiding door de pastores niet als primaire basisvoorwaarde gesteld wordt. Eerder in dit onderzoek werd ook al vermeld dat de voorbereiding een bepaald kader kan scheppen, maar tegelijkertijd nooit absoluut is. Doorheen de interviews en bovenstaande citaten kunnen we stellen dat de voorbereiding geen centraal element vormt tot het slagen van de zingroep, wat niet wegneemt dat pastores toch geruime tijd besteden aan de inhoudelijke en structurele voorbereiding van een zingroep.

§5. Valkuilen en uitdagingen

Doorheen het interview met de pastores werd gepeild naar de mogelijke gevaren of valkuilen bij het begeleiden van een zingroep in een psychiatrische context. Deze gevaren vormen de aandachtspunten en uitdagingen voor elke pastor die een zingroep ondersteunt. De dertien pastores geven samen zeven valkuilen aan. Deze zeven aandachtspunten worden hieronder uiteengezet.

Het zoeken naar een juist evenwicht in de zingroep wordt door vijf geïnterviewde pastores als valkuil aangehaald. Participant 12 geeft aan dat je als pastor een modererende functie hebt in de zingroep waarbij het belangrijk is dat elke deelnemer aan bod kan komen. Dit is volgens de pastor zeker een aandachtspunt voor beginnende pastores. Ook pastor 2 merkt op dat het groepsgesprek kan verglijden naar een individueel gesprek in groep waarbij de deelnemers niet meer met elkaar in interactie gaan, maar enkel met de pastor communiceren. Hoewel dit voor de pastor een gevaar is, wordt tevens benadrukt dat een zingroep nog altijd de kans geeft om meerdere mensen te kunnen ontmoeten en dit gevaar dus relatief is. Participanten 3, 7 en 9 bevestigen de moeilijkheid om het verhaal van de deelnemers mee te nemen en tevens het evenwicht tussen de anderen te behouden. Zo wordt vaak hetzelfde verhaal herhaald,

waarbij de pastores dit op een waardige manier proberen af te blokken. Dit afblokken kan gebeuren door de nadruk erop te leggen dat als men verder wil uitwisselen rond dit thema, dit ook via de individuele begeleiding kan.

Het is altijd wel wat modereren. (...) Sommigen claimen de groep of claimen het onderwerp of trekken het volledig naar zich toe of naar hun verhaal toe. (...) Dat kan een gevaar zijn voor iemand die daar geen ervaring mee heeft en alleen maar de patiënten laat praten, maar dan komen sommige patiënten nooit aan bod en anderen zijn een heel uur alleen aan het woord. (12)

(...) of ze richten zich soms vooral op mij. Dan wordt het een individueel gesprek in groep, maar als deze groep er niet was geweest had ik die mensen misschien ook niet opgepikt. Ze doen soms allemaal om de beurt eens hun verhaal tegen mij, oké dan maar. (2)

Ja, er zijn natuurlijk mensen die hetzelfde verhaal nog eens terug brengen. Dat is toch wel iets dat regelmatig is gebeurd en dan moet je mensen echt bijna de mond snoeren. (3)

Ik heb het er moeilijk mee om niet iemand het gevoel te geven dat het niet de moeite waard is wat ze zegt, maar om haar dan toch proberen af te blokken. (7)

Het is leuk om op een insteek van iemand in te gaan, maar de valkuil is dan wel dat ik de rest van de groep zou verliezen. Het evenwicht moet ik ook houden tussen iedereen. Soms geef ik ook aan dat als ze verder rond een bepaald geloofsonderwerp willen uitwisselen, ze dat ook individueel met mij kunnen doen. (9)

Een tweede gevaar of valkuil wordt door drie pastores expliciet onderschreven. De pastores geven aan dat negatieve uitdrukkingen van deelnemers een stempel drukken op het groepsgebeuren. Anderzijds mag het negatieve volgens pastor 8 ruimte krijgen binnen de zingroep, maar tegelijkertijd moet daarbij ook naar openingen worden gezocht om niet in een negatieve spiraal te vervallen. Zinvragen die zwaar doorwegen kunnen een gevaar vormen voor de groepsdynamiek.

“Wat is de zin van alles, ik zie in niets meer de zin.” Zo die ruwe vraag in een groep gooien is dodelijk voor die sessie. Je kan daar eigenlijk niet echt uit. Ofwel blijf je daar bij hangen en dan blijf je erbij hangen, maar gaat alles naar beneden. Ofwel proberen mensen daar op in te praten, maar dan ben je aan het inpraten en dat heeft geen zin. Dat is eerder om jezelf uit de situatie te redden. Als de zinvragen veel te massief op tafel worden gelegd, is dat een gevaar waar je altijd aan bloot staat. (13)

Eén ding misschien is dat iemand die heel erg negatief is een groep compleet in de negatieve spiraal kan meetrokken. (2)

Het negatieve mag zeker een plaats hebben, maar ik probeer dat wat om te buigen en zoek openingen. Dan lukt dat wel. (8)

De zingroep dient een bepaalde diepgang te brengen in het leven van de deelnemers. Toch beschrijven twee pastores dat er een gevaar is dat de diepgang niet aanwezig is. De diepgang kan verdwijnen doordat er verschillende associaties zijn buiten een thema of doordat

de gezellige sfeer binnen de groep gaat overheersen. Beide pastores benadrukken dat ze de diepgang moeten bewaken zodat het niet verglijdt in een triviaal gesprek. Pastor 1 probeert dit te beogen door een evenwicht te zoeken tussen het thema en de verschillende associaties die patiënten aanbrengen. Pastor 10 bewaakt de diepgang door het letterlijk te bewoorden of door te verwijzen naar de kaars. Het is net deze diepgang en de diepgang van de gekozen thema's die het verschil maken met therapiegroepen. Dit wil niet suggereren dat therapiegroepen geen diepgang kunnen bereiken, maar zonder diepgang is er ook geen zingroep.

Om het evenwicht te bewaken tussen wat aangereikt wordt als thema en het uitdiepen daarvan en wat de groep dan binnenbrengt aan associaties enzovoort. (...) Soms mis je dan een beetje de diepgang. (1)

Dat de sfeer primeert op diepgang. Dat het soms té gezellig wordt. Soms moet ik wel proberen om er iets meer van te maken dan gewoon een gesprek. (...) Als ze bijvoorbeeld te veel over tv-programma's beginnen geef ik aan dat het goed is dat er een vertrouwelijke sfeer is, maar het ook om serieuze dingen moet gaan en niet enkel over wat er op tv is geweest. (...) Ik wijs soms ook eens naar de kaars om diepgang te krijgen. (10)

Voor pastor 11 ligt het gevaar nog op een ander niveau. Voor deze participant is het een gevaar dat het verhaal van de ander niet erkend wordt. Respect, erkenning en waardering staan in een zingroep centraal, maar het gevaar dat de groepsmoderator dit uit het oog verliest is reëel. Deze erkenning kan miskend worden doordat de pastor te veel met zijn of haar eigen verhaal bezig is, terwijl het verhaal van de ander centraal dient te staan. Hieraan dient toegevoegd te worden dat het belang van erkenning niet alleen een valkuil is in zingroepen, maar ook in individuele begeleiding.

Een uitdaging vind ik om erkenning te gebruiken. Erkenning, de bejegeningssirkel ... Erkenning geven aan de ander. (...) Het is een valkuil om aan de haal te gaan met ons beeld van wat de ander vertelt. (...) De valkuil zou zijn, mijn valkuil, dat ik zoveel in mijn kop heb en wel dingen kan uitleggen, maar na een tijd met mijn eigen ding bezig ben en mijn groep uit het oog verlies. (11)

Waar mensen met elkaar in contact komen, is er ook altijd conflict mogelijk. Verbale agressie tussen deelnemers is één van de gevaren volgens pastor 13. Ook participant 4 geeft aan dat meningsverschillen kunnen escaleren en het gesprek moet stilgelegd worden. Conflicten zijn menselijk en conflicten hoeven niet altijd negatief beoordeeld te worden, maar het dient wel een aandachtspunt te zijn en het vraagt een alertheid van de pastor. Een conflict kan vaak voortkomen doordat personen ook buiten de zingroep al in botsing kwamen met elkaar.

Ik heb enkel nog maar verbale agressie meegemaakt. Dat was dan niet naar mij toe, maar tussen patiënten. Dus conflicten is een gevaar waarop je attent moet zijn zodat het niet escaleert. (13)

Wat er wel ooit al eens is gebeurd, maar al weer lang geleden, is dat het gesprek escaleert door een meningsverschil en andere factoren die al eerder zijn gebeurd tussen twee personen (waarvan je geen weet hebt) en je het moet stilleggen. (4)

Participanten 2, 7 en 13 bemerken dat het in een psychiatrische context niet altijd eenvoudig is om een onderscheid te maken tussen religieuze wanen en een gezonde spiritualiteit. Om dit gevaar te vermijden, benadrukt pastor 13 dat een screening door het personeel noodzakelijk is. Het voordeel van een screening is dat een persoon in alle objectiviteit de zinggroep ontzegd kan worden. Dit is enkel mogelijk indien er een goede integratie is binnen de psychiatrische voorziening. Deze screening dient niet alleen te gebeuren op vlak van religieuze wanen, maar ook in het algemeen dient bekeken en besproken te worden met collega's of iemand in staat is te participeren aan een zinggroep.

Voor mijn afdeling is het meeste dat ik soms denk of het zin heeft om zwaar zieke mensen of mensen die nog compleet in wanen zitten en niet bij machte zijn om iets van gesprek te voeren en om godweetwelke redenen komen naar de sessie, of dat zin heeft. (2)

Dat is soms ook moeilijk: het onderscheid tussen gezonde en zieke spiritualiteit. Spiritualiteit is voor veel mensen een bron van kracht, maar kan juist ook doorslaan naar de andere kant. (7)

Daar zou ik wel kunnen zeggen dat mensen misschien een beetje gescreend moeten worden om wel of niet deel te nemen. Een gevaar zou ook kunnen zijn dat ze vanuit het beleid niet filteren waardoor je manische mensen krijgt, maar die kan je niet hanteren. Eigenlijk moet het gefilterd worden of in samenspraak besproken worden. (...). Als je als pastor moet afwijzen is dat iets anders dan dat je dat doet als lid van een team dat de beslissing heeft genomen in samenspraak met een dokter. Daarin zit een objectiviteit die je zelf niet kan waarmaken. Dat is ook een kwestie van integratie dan natuurlijk. (13)

Tot slot is één van de gevaren de houding van de pastor zelf in de zinggroep. De pastores geven aan dat de pastor er soms te veel van zichzelf wil inleggen door het te veel in een bepaalde richting te sturen. Daarnaast is het ook een gevaar dat je als pastor te hoge verwachtingen hebt van de zinggroep. Zo benadrukken de participanten dat een goede voorbereiding niet altijd resulteert in een goede zinggroep. De valkuil is de gedachte dat we als pastor alles zelf in de hand hebben en het onze verantwoordelijkheid is of een zinggroep al dan niet werkt. Pastores geven aan dat ze de lat voor zichzelf niet te hoog mogen leggen en beseffen dat de groepsdynamiek niet enkel de verantwoordelijkheid is van de pastor. Pastor 5 ziet de oorzaak van dit gevaar in de kwetsbaarheid van de pastor zelf, iets waar vooral beginnende pastores rekening mee moeten houden. Ook pastor 13 benadrukt het belang van de eigen rijpheid. Pastor 8 geeft tot slot aan dat de eigen aanwezigheid van de pastor een invloed heeft op het groepsgebeuren. Zo moet de pastor blijven openstaan voor de stemmen van de deelnemers, ook als je eigen stemming wat minder is.

Daar zitten de valkuilen eigenlijk: door het te veel willen sturen in een bepaalde richting of er te veel je eigen stuk in te leggen. (...) Je eigen verwachtingen kunnen een valkuil zijn, ik weet het niet. Een valkuil kan zijn dat je er te veel verwachtingen van hebt. Het is niet omdat je veel hebt voorbereid, dat het gesprek goed loopt. Het is niet omdat je goed materiaal bij hebt, dat het gesprek goed gaat. Soms moet het rap gaan, ben je amper voorbereid en heb je een schitterend gesprek. (...) Dat ligt dan niet alleen bij jezelf. (...) Dat is misschien een valkuil: dat we als pastor een slecht gesprek helemaal op ons gaan nemen. (...) De valkuil om de lat voor onszelf te hoog te leggen is er zeker: we willen ons

dan beter voorbereiden en we willen meer samenhang zoeken. (...) Dat is de grootste valkuil: dat je denkt dat het volledig van jezelf afhangt of het al dan niet slaagt. (4)

Doordat je zo kwetsbaar bent, kan het ook mislukken. (...) Dat zal wel een valkuil zijn voor jongere mensen om daarin jezelf te wapenen. (5)

Nog een gevaar kan zijn dat je zelf omver geblazen wordt, maar dat heeft met je eigen rijpheid natuurlijk ook te maken. (13)

Een valkuil is hoe je zelf aanwezig bent in een sessie. De sessies die het minst goed verlopen, zijn de momenten dat je zelf niet in je goeie bent. Je moet wel openstaan en vrij genoeg zijn om die sessie te geven, vind ik. (...) Ik moet blijven openstaan en dat is voor mij een valkuil. Eens je begint lukt dat wel. Ik moet daar aanwezig zijn. (8)

Bovenstaande gevaren dienen niet als een hindernis opgevat te worden om een zingroep te leiden, maar als aandachtspunten. Ook de pastores gaven doorheen de interviews zelf aan dat de valkuilen eerder uitdagingen zijn dan gevaren. Bovengenoemde aspecten dienen bij een zingroep zeker in acht genomen te worden. Doordat het een groepsgebeuren is en meerdere mensen in interactie gaan met elkaar, ontstaan er verschillende bindingen en gebeurt er veel op hetzelfde moment. Als pastor voorbereid zijn op de mogelijke valkuilen kan de zingroep een sterkere verankering bieden.

§6. Op weg naar de *best practices* ten voordele van integratie

Twee pastores reiken doorheen de interviews een nieuwe werkvorm aan die de zingroep meer zou kunnen integreren en ook de patiënten ten goede zou komen. In de volgende citaten leggen ze uit hoe hun normatieve zingroep eruit zou zien. Pastor 11 beschouwt de zingroep in de toekomst als een samenwerking tussen de pastor en een verpleegkundige die als duo de zingroep sturen en begeleiden. Deze methodiek is volgens de pastor vruchtbaar, omdat op die manier de informatiedoorstroming tot zijn recht komt. In het kader van integratie, maar ook in het belang van de patiënten zou dit een verbetering kunnen zijn volgens participant 11.

Ik ben vragende partij om meer personeel in mijn groep binnen te krijgen. (...) Er zijn voordelen om als duo te werken, met een verpleegkundige bijvoorbeeld. Als er adviezen vanuit je werk moeten gegeven worden, dan denk ik in het kader van de integratie, dat het zinvol is om als pastoraal werker samen te werken met iemand anders. (...) Vooral voor de informatiedoorstroming. (...) Mijn context of die groep biedt een context waar mensen op verhaal kunnen komen. Het is dan jammer dat dat verhaal niet meegenomen wordt. (...) In het kader van integratie zou het goed zijn dat er iemand anders naast zit die dat dan kan meenemen naar patiëntenbesprekingen waar ik niet aanwezig ben. (11)

In dezelfde lijn getuigt pastor 12 van de wens om een referentiepersoon zinzorg en pastoraat op elke afdeling te hebben die dan ook aan de zingroep kan deelnemen. Deze persoon staat volgens de pastor in voor het aanbrengen van onderwerpen die leven op de afdeling en de voorbereiding van een zingroep.

In onze visie of in onze beleidstekst van onze zinzorg en pastoraat, staat uitgeschreven dat we in de toekomst wel willen werken met een referentiepersoon zinzorg en pastoraat op elke afdeling. (...) Dat is iemand die dagelijks op de afdeling is en onderwerpen kan aangeven, maar ook samen iets kan voorbereiden met ons. Die ook aanwezig kan zijn op die groepen. (...) Als je een referentiepersoon zinzorg hebt op de afdeling, kan dat nog wat meer leven. Of als die zelf kan meedoen bij de voorbereiding of nazorg van patiënten, zou dat mooi zijn. (12)

Anderzijds is hier ook een gevaar aan verbonden volgens participant 11 en zijn bepaalde voorwaarden hieraan verbonden. De pastor wenst hierbij één verpleegkundige en niet elke week iemand anders, want dit zou het vertrouwen kunnen schaden. Het is belangrijk voor patiënten dat er een continuïteit aanwezig is om zo veiligheid te kunnen garanderen. Voor de pastor zelf is het volgens participant 11 een voordeel dat je de zingroep vanuit vier ogen kan bekijken in plaats van twee en er dus meer elementen kunnen worden opgepikt.

Ik denk dat het belangrijk is dat het altijd dezelfde verpleegkundige zou zijn en dat is dan weer een probleem. Het gaat over veiligheid. Hoe kan ik veiligheid creëren? Als ik elke week iemand anders heb, dan denk ik dat dat eerder een onveiligheid zou geven. We moeten natuurlijk ook niet overdrijven. Het moet een goed duo zijn. (...) De groep is voor mij belangrijk en mijn copiloot is mijn copiloot. Die moet mij en de groep ondersteunen. (...) Ik kan regelmatig wel kijken, maar ik verlies een stuk van mijn groep. Als ik dan een copiloot heb, kan die aandacht geven voor de hele groep. Als het gaat om een individuele interventie, gesprek, vraagstelling of erkenning. (11)

Bovenstaande initiatieven dragen bij tot een breder integratievlak op de afdeling, maar er zijn aan de integratie altijd grenzen. Bepaalde grenzen moeten gesteld worden en volgende vragen moeten duidelijk beantwoord worden vooraleer een coöperatie tussen pastor en verpleging of referentiepersoon kan werken. Is er niet het gevaar dat de verpleegkundige te veel informatie uit de zingroep doorspeelt aan het team? Hoe is de verhouding tussen beide personen? Houden ze elkaar in evenwicht? Van belang hierbij is dat het niet de bedoeling is om het werk van de pastor te verminderen, maar de samenwerking in het teken en het belang van de patiënten staat. In het derde hoofdstuk zal een integratiemodel naar voren geschoven worden waarvan bovengenoemd samenwerkingsmodel een voorbeeld is.

§7. Rol als pastor

Ook de aanwezigheid van de pastor in de zingroep kan de zingroep in een bepaalde richting sturen. In het onderzoek werd gevraagd aan de dertien geïnterviewden hoe zij hun rol als pastor in een zingroep zouden omschrijven. Verschillende aspecten komen hierbij aan bod. Een pastor heeft volgens pastor 3 verschillende taken: faciliteren, bevestigen, bewaken en veiligheid geven. Een pastor faciliteert en begeleidt een zingroep in de eerste plaats. Hij zorgt ervoor dat een zingroep kan plaatsvinden en reikt gespreksonderwerpen aan. Het is de persoon die de mensen uitnodigt en een gesprek doet starten. Een pastor stuurt het gesprek in een bepaalde richting, maar is tevens zelf ook een deelnemer aan het groepsgesprek. De pastor is een moderator en gespreksleider, maar tegelijkertijd een meedenker en tochtgenoot.

Zo beschrijft pastor 10 dat een pastor elementen binnenbrengt vanuit een verantwoordelijkheid, maar ook één van de leden van de zingroep is. Door pastor 4 wordt het beeld van een facilitator en leider naar voren geschoven. Een pastor in een zingroep dient volgens deze participant het gesprek mogelijk te maken, mensen te ondersteunen en een bepaalde richting te geven aan het samen zijn. Ook voor participant 6 is een pastor diegene die het groepsgebeuren mogelijk maakt. Pastor 7 biedt hierbij een waardevolle conclusie waarbij aangegeven wordt dat een pastor een dubbele rol vervult. Daarbij worden kenmerken zoals facilitator, moderator, tochtgenoot, gesprekspartner, luisterend oor, extra steun en inspirator naar voren geschoven.

Ik ben de persoon die dingen inbrengt, ik draag de verantwoordelijkheid, maar wel vanuit een rol dat ik er wel tussen sta en niet erboven. (10)

Facilitator. (...) Degene die uitnodigt. Ook mensen ondersteunen in het durven spreken. Het zit allemaal onder facilitator: het gesprek mogelijk maken. (...) Vooral het gesprek mogelijk maken, maar ook voor een stuk de leider die de lijn van het gesprek behoudt. (...) Dan ben je een soort leidersfiguur die de richting aangeeft. (...) Facilitator en leider dus vooral. (4)

Mensen samen brengen vind ik gewoon al belangrijk. (...) Een moment van ontmoeting en als pastor ben je daar om die ontmoetingen mogelijk te maken. (6)

Faciliteren, moderator zijn maar ook een deel van hen aanwezig laten. Sturen, maar ook deel ervan uitmaken. Eigenlijk een dubbele rol. Een tochtgenoot misschien ook. (...) Gesprekspartner, luisterend oor, extra steun, inspirator ... Iemand die iets mee mogelijk maakt wat vooral van hen afhankelijk is. (7)

Daarnaast staat een pastor ook in om de zingroep op een existentieel, spiritueel en levensbeschouwelijk niveau te brengen. Onderstaande pastores gaan ervan uit dat een pastor diepgang brengt in de zingroep, iets wat bij therapiegroepen vaak minder aanwezig is. Pastor 12 brengt hierbij de metafoer van een boot aan waarbij de pastor de stuurman is, de patiënten naar het midden van de zee brengt en daar parels laat ontdekken. Volgens pastor 8 gaat het hierbij om het vinden van zingevingsopeningen die bestaan uit hoop en kracht. De diepgang die pastores dienen te creëren wordt volgens participant 3 ook door de patiënten opgemerkt. Tevens is dit ook een vorm van erkenning, waar verder op wordt ingegaan.

Ik tracht te peilen naar iets diepers. Dat brengt mensen naar dingen dat ze liever niet zien of jarenlang hebben toegedekt. (10)

Dat ze naar de diepte gaan: vaar naar het diepe. (...) In die zin kan je zeggen dat ik degene ben die zaken aanreikt die hen kan helpen om naar de diepte te gaan of hen kan confronteren met hun eigen bronnen. (...) In die zin ben ik misschien degene die in het bootje aan het stuur zit, hen naar het midden van het water brengt en vraag hen te springen en samen de parels opduiken die diep liggen. (...) Dat vind ik het hoofddoel: naar de diepte gaan. (12)

Het gaat over existentiële thema's die vaak op andere plaatsen niet zo ontgonnen worden. (...) Sommige patiënten zeggen: "Dat is de enige plek waar zoiets eens met diepgang kan." (3)

Mijn rol is modereren, evenwicht bewaren, openingen zoeken en dan openingen van hoop en kracht. Die zingevingsopeningen altijd. (8)

In een zingroep is het volgens de pastores van belang dat patiënten in een warme sfeer en open communicatie hun verhaal kunnen delen. Deze omgeving van veiligheid en rust is dan ook één van de taken van de pastor. Een sfeer van openheid en respect²⁹ zijn onontbeerlijk. De pastor heeft een invloed op de groepssfeer.

De mensen ondersteunen en een sfeer creëren waarin ze over persoonlijke dingen kunnen praten en een goeie groepssfeer. (10)

Ja, sfeer scheppen, gezelligheid creëren. Ik denk dat ik een warme pastor ben, gewoon zorgen voor een warm moment. (2)

Ja, als begeleider tout court probeer ik het proces van open communicatie te bewaken. (1)

Tot slot staat een pastor volgens de pastores in voor erkenning en verbondenheid in de zingroep. Daarbij geven pastores 10 en 3 aan dat de bevestiging en erkenning van wat gezegd wordt noodzakelijk is voor patiënten om zich aanvaard te voelen. Participant 2 stelt de verbondenheid met zichzelf, met de ander en met de Andere in een zingroep centraal. Verbondenheid en erkenning staan hierbij centraal.

Gewoon dat wat er is te benoemen en om niet te veel te forceren. (...) Die deelt dat en dan geef ik erkenning. Die erkenning kan zo belangrijk zijn voor die persoon zodat die persoon de volgende keer misschien de moed heeft om verder te delen of zich goed te voelen in de groep, zich aanvaard te voelen. (10)

Ook bevestigend naar posities die mensen innemen: "Het is uw goed recht, het is uw verhaal." (3)

Verbinden, de mensen verbinden met iets in zichzelf, iets van vrede, iets van geluk, iets van perspectief in zichzelf. Proberen wat verbondenheid met de ander te creëren in het groepje. Eventueel ook verbondenheid met het Andere, het hogere, het goddelijke, iets anders dat binnen mag komen. (2)

Om de *best practices* van een zingroep in kaart te brengen, dienen verschillende aspecten geïntegreerd te worden. In dit hoofdstuk hebben we het belang van de ruimte, de inbreng van het christelijke geloofsaspect, bepaalde methodieken en thematieken, basisvoorwaarden en valkuilen, een nieuw model tot integratie en de rol van de pastor besproken. Natuurlijk zijn er nog andere elementen die een impact hebben op de zingroep en de

²⁹ E., GOLDBERG, *A Guide to Leading Spirituality Support Groups in Behavioral Health Care Settings*, Philadelphia, PA, Drexel University School of Public Health, 2013, p. 8.

best practices: de duur van een zingroep, het aantal deelnemers, de naam van de zingroep, de voorbereiding, de input, omgevingsfactoren, een verplichte of vrijwillige zingroep, een wekelijkse of maandelijkse zingroep ... Ook deze aspecten dienen bij de opstart van een zingroep opgenomen te worden. De pastor dient hierbij volgende vragen te beantwoorden: Hoelang moet de zingroep duren om diepgang te kunnen beogen en de focus van de deelnemers niet te verliezen? Hoeveel deelnemers kan ik in één zingroep ontvangen? Vanwaar haal ik mijn input? Komt de naam van de zingroep overeen met de inhoud ervan? Hoeveel keer zal de zingroep plaatsvinden? Is de zingroep een vrijblijvende mogelijkheid of heeft het een verplicht karakter? Met welke omgevingsfactoren moet ik rekening houden bij een bepaalde afdeling? Deze vragen zijn in dit onderzoek niet beantwoord, maar komen wel aan bod doorheen de interviews.

HOOFDSTUK III. STERKTE-ZWAKTEANALYSE VAN ZINGROEPEN EN OPPORTUNITEITEN VANUIT EEN VERGELIJKENDE ANALYSE

In dit afsluitende hoofdstuk wordt het empirisch onderzoek naar zingroepen in Vlaanderen in de geestelijke gezondheidszorg in verband gebracht met bestaande literatuur omtrent dit onderwerp. Omdat er slechts minimaal onderzoek naar zingroepen is verricht, wordt in een eerste deel het algemene belang van spiritualiteit in de geestelijke gezondheidszorg besproken. Dit kan dienen als basis voor de legitimering van zingroepen binnen de psychiatrische voorziening. In het tweede deel wordt het spanningsveld besproken tussen integratie en vrijplaats in de lijn van Axel Liégeois. Hierbij zal de feitelijke situatie besproken worden en een nieuw model aangereikt worden dat ook op de zingroep kan toegepast worden. Na het bespreken van de integratie, komen we tot één van de belangrijkste aspecten op dit moment voor het pastoraat: het belang van *outcomes*. Hierbij wordt een eerste aanzet gegeven tot het systematiseren van de meerwaarde van de zingroep. De *best practices* die in hoofdstuk twee van het empirisch onderzoek werden besproken, zullen in dit hoofdstuk bekeken worden vanuit de beschikbare literatuur. In een afsluitend gedeelte komen twee aanvullende inzichten aan bod die in het empirisch onderzoek niet werden beschreven. Ten eerste wordt de kracht van verhalen behandeld en ten tweede het belang van de tijdsdimensie in de zingroep.

§1. Spiritualiteit in de geestelijke gezondheidszorg

De zingroepen van de dertien geïnterviewde pastores spelen in op het belang van spiritualiteit in de geestelijke gezondheidszorg. Volgens Harold G. Koenig wordt steeds vaker onderzoek verricht naar de relatie tussen spiritualiteit en geestelijke gezondheid. In zijn artikel *Spirituality and Mental Health* toont Koenig aan hoe de omgang met spiritualiteit bepalend is bij het omgaan met problemen, een helpende factor is in ons gedrag en een bepaald kader schept dat ons helpt in onze relaties met anderen. Spiritualiteit wordt in dit artikel beschreven als een *coping behaviour*: spiritualiteit beïnvloedt ons denken, ons bestaan en onze keuzes. Concreet betekent dit volgens Koenig dat er een positieve correlatie bestaat tussen spiritualiteit en de geestelijke gezondheid. Zo geeft de auteur aan dat mensen die zich bewust zijn van hun levensbeschouwing en daaromtrent actief bezig zijn, sneller kunnen herstellen van een depressie dan mensen die de spirituele pijler negeren³⁰. In de context van de geestelijke gezondheidszorg betekent dit dat de zorg voor het spirituele aspect van een patiënt een rol speelt in de herstelbeweging en dus een legitimatie van de zingroep bevordert. Koenig associeert spirituele overtuigingen met een betere geestelijke gezondheid en specifiek met minder depressie, angst en middelenmisbruik. Spirituele betrokkenheid geeft doel en betekenis aan het leven of in het geval van psychiatrische voorzieningen aan lijden. Bij psychiatrische patiënten is het vinden van

³⁰ H. G., KOENIG, *Spirituality and Mental Health*, in *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies* 7 (2010), p.116-118.

spirituele krachtbronnen net één van de moeilijkheden en is professionele hulp noodzakelijk. Koenig pleit voor een integratie van spiritualiteit in de behandeling van patiënten in het streven naar herstel³¹. Uit het empirisch onderzoek blijkt dat de spirituele pijler een prominente plaats krijgt binnen de zingroep en dus in het behandelprogramma dient opgenomen te worden indien de psychiatrische voorziening elk aspect van de mens wil integreren.

Ook Christopher C. H. Cook beschrijft het aantal stijgende onderzoeken omtrent spiritualiteit als positieve factor in de geestelijke gezondheidszorg. Zorg omtrent de spiritualiteit van patiënten zorgt voor betere behandelingsresultaten en de patiënten zelf zijn vragende partij om de spirituele en religieuze pijler te integreren in hun behandelingsprogramma. De toenemende aandacht voor spiritualiteit in de psychiatrische context vertoont zich in het beleid van de *Royal College of Psychiatrists*. Deze organisatie heeft zeven aanbevelingen voor psychiaters opgesteld in het omgaan met spiritualiteit en religie³², wat blijkt geeft van een integratie van de spirituele pijler. In de zeven aanbevelingen worden psychiaters geïnformeerd hoe ze de spirituele pijler in de voorziening en in hun behandelingswerk kunnen integreren en toepassen³³. De zevende aanbeveling bijvoorbeeld benadrukt dat religie en spiritualiteit als essentiële componenten beschouwd moeten worden in de geestelijke gezondheidszorg en de verdere professionele ontwikkeling ervan³⁴. Ook dit is een belangrijke evolutie in het voordeel van de zingroepen. Psychiaters zijn volgens dit onderzoek meer en meer op de hoogte van de noodzaak van de spirituele pijler, iets wat het aanzien van de zingroep zal verhogen.

Dat het belang van de spirituele gezondheidszorg in psychiatrische instellingen erkend wordt, staat dus buiten kijf. Zorgplannen worden opgesteld met een ruimte voor de spirituele en religieuze noden. Toch leidt dit niet eenduidig tot een uitgewerkt en geïntegreerd spiritueel zorgplan. Er is nog steeds een gebrek aan een handleiding of richtsnoer over wat de spirituele noden inhouden en hoe een instelling eraan tegemoet kan komen. En indien dit wel aanwezig is, betekent dit niet dat deze instrumenten toegepast worden door de personeelsleden³⁵. Tussen het erkennen van spiritualiteit en het integreren van spiritualiteit ligt dus nog een afstand. In het artikel van Colin Jay wordt een beeld gegeven van wat spirituele zorg inhoudt. Hierbij wordt spirituele zorg beschreven als een professionele relatie waarbij de focus niet ligt op de ziekte, maar op de persoon zelf en de relatie uit een wederkerigheid bestaat. Het is een zorg die niet in de eerste plaats oplossingen oplegt, maar net in het niet vinden van oplossingen patiënten bijstaat en het mysterie laat binnenkomen³⁶. Spirituele zorg houdt niet enkel dit aspect in, maar het maakt er wel deel van uit. In het kader van de persoonsgecentreerde zorg, die in psychiatrische instellingen meer en meer vooropstaat, is bovenstaande benadering van spiritualiteit een uitstekende basis bij het rechtvaardigen van de spirituele nood en zorg in de

³¹ H. G., KOENIG, *Spirituality and Mental Health*, p. 120.

³² C. C. H., COOK, *Recommendations for Psychiatrists on Spirituality and Religion*, in *Position Statement*, London, Royal College of Psychiatrists, 2013, p. 10.

³³ C. C. H., COOK, *Controversies on the Place of Spirituality and Religion in Psychiatric Practice*, in C. C. H., COOK (ed.), in *Spirituality, Theology and Mental Health: multidisciplinary perspectives*, London, SCM Press, 2013, p. 1-19.

³⁴ C. C. H., COOK, *Recommendations for Psychiatrists on Spirituality and Religion*, p. 10.

³⁵ C., JAY, *What is Spiritual Care?*, in C. C. H., COOK (ed.), in *Spirituality, Theology and Mental Health: multidisciplinary perspectives*, London, SCM Press, 2013, p. 40-43.

³⁶ *Ibid.*, p. 55.

psychiatrische context. In de lijn hiervan kan hetzelfde gezegd worden bij het verantwoorden van de zinggroep als noodzaak.

Toch kunnen ook vragen gesteld worden omtrent het belang van religie en spiritualiteit in het leven van patiënten. De invloed van de Kerk daalt, meer en meer wordt levensbeschouwing een privézaak en het individualisme leek een einde te maken aan het geloof in het transcendente. Zijn mensen in een psychiatrische context nog bezig met hun spiritualiteit of is het zoeken naar een levensbeschouwing iets uit het verleden? Patricia Casey toont in haar artikel hoe de spiritualiteitsbeleving vandaag nog altijd van belang is en dus niet samen met het aantal kerkgangers verdwenen is. Spiritualiteit wordt beschouwd als een universeel aspect, aanwezig in elke mens³⁷. Uit het empirisch onderzoek blijkt dat dit spirituele en levensbeschouwelijke karakter ook in de zinggroep naar voren komt, al dan niet religieus gekleurd.

Spiritualiteit wordt bij patiënten dan ook in brede zin opgevat: spiritualiteit komt aan bod in verbondenheid met God, de natuur, de gemeenschap, familie, muziek, kunst ... Patiënten geven zelf aan dat wanneer het spirituele geen betekenis meer aan hen verschaft, dit het punt is waarop hun ziekte of het lijden hun leven overneemt³⁸. Concreet houdt de herstelbeweging voor patiënten het volgende in: hoop voor de toekomst opbouwen, persoonlijke groei beleven, betekenisvol werk vinden, betekenisvolle relaties opbouwen³⁹ ... Al deze aspecten maken deel uit van spiritualiteit en komen als onderwerp aan bod in de zinggroep.

Hieruit kunnen we concluderen dat spiritualiteit de mogelijkheid biedt opnieuw betekenis en perspectief te brengen voor patiënten⁴⁰ indien ze hierin worden bijgestaan met professionele hulp. Uit voorgaande literatuurstudie en het empirisch onderzoek blijkt dat de zinggroep deel uitmaakt van het spirituele aanbod in een psychiatrische voorziening, maar des te meer onderdeel is van het herstelprogramma van een patiënt. Zowel psychiaters, wetenschappelijke literatuur als patiënten zelf onderschrijven het belang van levensbeschouwing bij hun genezing en resocialisatie. De zinggroep kan hierbij een meerwaarde bieden, wat in het volgende onderdeel aan bod komt.

§2. De zinggroep tussen integratie en vrijplaats

Doorheen het empirisch onderzoek wordt duidelijk dat de pastores zich in een spanningsveld bevinden tussen een geïntegreerd werken en tevens het behouden van de vrijplaats. Vooraleer de resultaten te bespreken wordt een model voorop geplaatst om tegemoet te komen aan deze evenwichtsoefening. In de lijn van Axel Liégeois, professor aan de KU

³⁷ P. CASEY, *I'm Spiritual but not religious' – Implications for Research and Practice*, in C. C. H., COOK (ed.), in *Spirituality, Theology and Mental Health: Multidisciplinary Perspectives*, London, SCM Press, 2013, p. 20-39.

³⁸ P., GILBERT & J., BARBER & M., PARKES, *The Service User View*, in P., GILBERT (ed.), *Spirituality and Mental Health: a Handbook for Service Users, Carers and Staff Wishing to Bring a Spiritual Dimension to Mental Health Services*, Brighton, Brighton Pavilion, 2011, p. 95-96.

³⁹ *Ibid.*, p. 95.

⁴⁰ J., SWINTON, *Spirituality and Mental Health Care: Rediscovering a 'Forgotten' Dimension*, London, Jessica Kingsley Publishers, 2006, p. 131.

Leuven, wordt hierbij beroep gedaan op het model van de samenwerkingsintegratie⁴¹ en het model van het voorwaardelijk gedeeld beroepsgeheim⁴². Deze modellen worden naar voren geschoven, omdat pastores in de interviews zelf aangeven moeilijkheden te ondervinden concreet om te gaan met enerzijds de vertrouwensrelatie⁴³ met de patiënt en anderzijds het integreren van de zingroep op de afdeling en in het herstelprogramma. Liégeois geeft aan dat een integratie van het pastoraat niet noodzakelijk ingaat tegen de vrijplaats ervan⁴⁴. Als een pastor de vrijplaats boven alles primair stelt kan dit neigen tot een pastoraat buiten het behandelingsteam en is integratie volledig afwezig. Als een pastor de integratie boven alles primair stelt kan dit neigen tot een pastoraat dat volledig in het behandelingsteam vervat zit. Dit laatste gevaar wordt door Liégeois, in navolging van Geert van Gerwen, geduid als procesintegratie. Deze vergaande vorm van integratie impliceert dat pastores deel van het team zijn en deelnemen aan de primaire zorg van patiënten. Deze extreme vorm van integratie gaat in tegen de kern van het pastoraat: de vrijplaats. Toch is een combinatie van beide mogelijk doorheen een samenwerkingsintegratie. Hierbij werken de pastores samen met de andere zorgverleners, maar staan daarbij niet volledig in het team. Hierbij staat één woord centraal: overleg. Zowel overleg met de patiënt omtrent de vertrouwensrelatie als met de directie en andere zorgverleners⁴⁵. Dit lijkt vanzelfsprekend, maar de vraag blijft zich opdringen: “Hoe kan ik de zingroep ten volle integreren terwijl ik informatie uit de zingroep niet kan doorgeven omwille van mijn belofte van geheimhouding tegenover mijn patiënten?” De eerste mogelijkheid in het pastorale werkveld om informatie bekend te maken uit de zingroep aan andere personeelsleden is via overleg. De pastor overlegt met de deelnemers welke informatie aan wie bekend gemaakt kan worden⁴⁶. Toch is het niet altijd even eenvoudig om als pastor zelf de informatie over te dragen. Daarom wordt in dit onderzoek specifiek nog een andere mogelijkheid toegevoegd, die gedurende de interviews werd aangehaald. Hierbij stelt de pastor aan de patiënt voor om zelf de gedeelde informatie over te dragen aan andere personeelsleden. Waar geheimhouding hoog op prijs wordt gesteld, zou dit een eerste stap kunnen zijn in informatieoverdracht. Uit het empirisch onderzoek blijkt dat verschillende pastores reeds de patiënt zelf aansturen bepaalde informatie ook met anderen te delen. Na verloop van tijd zou de pastor ook zelf kunnen voorstellen, met toestemming van de patiënt, informatie door te geven⁴⁷. In kader van de samenwerkingsintegratie stelt Liégeois tot slot het volgende centraal. De vrijplaats dient in de eerste plaats goed ingevuld te worden. De pastor mag de vrijplaats niet in naam van zichzelf opeisen, maar in naam van de vertrouwensrelatie van de pastor met de

⁴¹ A., LIÉGEOIS, *Pastoraat tussen vrijplaats en integratie*, in A., LIÉGEOIS (ed.) & K., DEMASURE (ed.) & K., DE FRUYT (ed.), *Geestkracht, pastoraat en geestelijke gezondheidszorg*, Antwerpen, Halewijn, 2004, p. 65-86.

⁴² A., LIÉGEOIS, *Informatie uitwisselen of geheimhouden? Een pleidooi voor een voorwaardelijk gedeeld beroepsgeheim van de pastor*, in *Pastorale Perspectieven* 4 (2010), p. 38-46.

⁴³ *Ibid.*, p. 38.

⁴⁴ A., LIÉGEOIS, *Pastoraat tussen vrijplaats en integratie*, p. 84.

⁴⁵ *Ibid.*, p. 77-85.

⁴⁶ *Ibid.*, p. 77.

⁴⁷ Gebaseerd op het empirisch onderzoek, deels gebaseerd op: A., LIÉGEOIS, *Pastoraat tussen vrijplaats en integratie*, p. 65-86.

patiënten. De integratie daarentegen speelt zich af buiten deze vertrouwelijke sfeer en heeft betrekking op de plaats van het pastoraat en de pastores in de zorginstelling⁴⁸.

Waar samenwerkingsintegratie tegemoet komt aan bovengenoemd spanningsveld, is dit volgens ons onderzoek nog steeds te vaag en in praktijk moeilijk te vertalen. Om dit concreter gestalte te geven wordt hierbij het voorwaardelijk gedeeld beroepsgeheim van Liégeois geïntroduceerd. Hierbij gaat Liégeois uit van twee evoluties in het pastoraat. Aan de ene kant is er een grotere informatie-uitwisseling onder de zorgverleners via het elektronisch patiëntendossier. Deze tendens dringt zich ook op aan pastores. Aan de andere kant verwachten de gesprekspartners van de pastorale begeleiding een strikter beroepsgeheim dan van andere zorgverleners⁴⁹. Via het voorwaardelijk gedeeld beroepsgeheim wordt tegemoet gekomen aan een evenwicht tussen samenwerking en integratie door informatieoverdracht en het unieke beroepsgeheim van de pastor. Belangrijk hierbij is dat het model van het gedeeld beroepsgeheim van toepassing is op alle zorgverleners. Door het opstellen van een overkoepelend model is de basis voor integratie gelegd⁵⁰. De tendens tot uitwisseling en samenwerking is in de psychiatrische voorzieningen een noodzaak geworden. Ook pastores dienen het beroepsgeheim te delen met andere zorgverleners, maar belangrijk hierbij is dat pastores voorzichtig omgaan met deze uitwisseling⁵¹. Met andere woorden hierbij wordt de noodzakelijke informatie doorgegeven uit de zinggroep die het herstelproces van een patiënt kan bevorderen en waarbij het niet verschaffen van de informatie het herstel in de weg zou staan. Liégeois geeft hierbij vijf voorwaarden aan die centraal staan⁵². In dit onderzoek wordt vooral op de vijfde factor ingegaan, omdat deze factor volgens dit onderzoek de grootste beweegreden zou kunnen zijn tot het voorwaardelijk gedeeld beroepsgeheim. Liégeois maakt hierbij gebruik van een relevantiefilter. De pastores dienen zichzelf de vraag te stellen of het belangrijk en noodzakelijk is om de informatie te delen ten dienste van de goede zorg. Via een zorgvuldige onderscheiding wordt enkel de hoogst nodige informatie doorgegeven. Dit model is dan ook enkel van toepassing op de informatie die relevant is. Informatie die het zorgproces niet beïnvloedt, blijft in de kring van pastor en patiënt⁵³.

Toch ligt het pijnpunt van integratie volgens het empirisch onderzoek tevens op een ander niveau: het niveau van registratie. Om tot een volwaardige integratie en samenwerking te komen, verwachten andere zorgverleners informatiedoorspeling. Dit kan gebeuren via vormen van registratie. Uit het empirisch onderzoek blijkt dat registratie van de zinggroep geen evident gegeven is. Soms registreren pastores nuttige informatie over de zinggroep voor zichzelf, maar voor derden gebeurt dit minder. Mondeling worden af en toe bepaalde elementen uitgewisseld, maar in het elektronisch patiëntendossier wordt meestal niets opgetekend. Mondelinge overdracht is uiteraard een meerwaarde in de context van integratie, maar tegelijkertijd gaat mondelinge informatie verloren en wordt het nergens officieel gemaakt. De angst voor registratie is enerzijds zoals eerder vermeld gegrond vanuit de vertrouwelijke sfeer, maar des te

⁴⁸ A., LIÉGEOIS, *Pastoraat tussen vrijplaats en integratie*, p. 79-80.

⁴⁹ A., LIÉGEOIS, *Informatie uitwisselen of geheimhouden? Een pleidooi voor een voorwaardelijk gedeeld beroepsgeheim van de pastor*, p. 38-39.

⁵⁰ *Ibid.*, p. 40.

⁵¹ *Ibid.*, p. 42.

⁵² *Ibid.*, p. 42-45.

⁵³ *Ibid.*, p. 44-46.

meer is er een gebrek aan tijd. Pastores beseffen doorheen de interviews dat integratie noodzakelijk is om de zingroep te laten overleven, maar registratie gaat voor hen vaak een stap te ver vanwege tijdsgebrek. Waar de intentie tot registreren enigszins aanwezig is, laat de praktijk dit in mindere mate toe. Dat registratie voor anderen meer en meer een noodzaak wordt, duidt Anne Vandenhoeck, professor aan de KU Leuven, aan in haar artikel *Op de Kaart! Registratie vanuit pastoraal perspectief*. Daarin beschrijft ze hoe registratie niet een doel op zich is, maar net een middel om bij te dragen aan de kwaliteit van zorg en om pastores op de kaart te houden⁵⁴. Doorheen het artikel en de interviews wordt duidelijk hoe er een spanning ontstaat in de psychiatrische ziekenhuizen tussen enerzijds de vrijplaats van de pastor en anderzijds de noodzaak tot registratie⁵⁵.

§3. Van integratie tot *outcomes*

Hoewel deze zingroepen over het algemeen gewaardeerd worden door patiënten, ze als een goede evolutie in het pastoraat beschouwd worden en ze een vaste plaats krijgen in de psychiatrische centra, is het merkwaardig dat hiertoe nog geen uitgebreid onderzoek is verricht. Er is in de Vlaamse context nog maar weinig gesystematiseerde reflectie gebeurd rond dit groepsgebeuren, rond de werkvormen en thema's, en op de ervaringen van pastores. Dit in tegenstelling tot de Amerikaanse context waar wel al onderzoek gebeurd is naar dit onderwerp, echter ook in beperkte mate. Zo geeft Mark Popovsky, coördinator van de joodse pastores in *New York Presbyterian Hospital*, aan dat er zeer weinig geschreven is in de pastorale zorg, psychologie, psychiatrie of sociaal werk rond de *outcomes* van deze groepen⁵⁶. Daarnaast schrijft ook Levi Gangi, pastor en onderzoeker te New York, dat het niet eenvoudig is om bronnen te vinden omtrent spiritualiteitsgroepen in psychiatrische context⁵⁷. Deze literatuur uit Amerikaanse context wordt in dit onderzoek gebruikt, rekening houdend met de verschillen in cultuur en context en met het feit dat vele bronnen gedateerd zijn. Daarnaast worden ook bronnen gebruikt die teruggaan op de Vlaamse context, want ook hier is er reeds basisliteratuur ontwikkeld rond dit onderzoeksproject. Er is dus naast de beperkte literatuurlijst toch een weg afgelegd in de voorzieningen zelf. Zo is er een intervisiegroep psychiatriepastores in Vlaams-Brabant waar pastores informatie uitwisselen rond hun ervaringen in de zingroepen en daarin ook begeleid worden⁵⁸. Hierbij kunnen we besluiten dat er veel praktijkervaring voor handen is, maar deze nog niet gesystematiseerd is in onze context. Ook doorheen het empirisch onderzoek werd duidelijk dat de zingroepen als verrijkend worden beschouwd door zowel de patiënten, de pastores als andere zorgverleners, maar hierrond weinig empirisch materiaal is.

⁵⁴ A., VANDENHOECK, *Op de kaart! Registratie vanuit pastoraal perspectief*, in *Pastorale Perspectieven* 3 (2009), p. 6.

⁵⁵ *Ibid.*, p. 7

⁵⁶ M., POPOVSKY, *A Spiritual Issues Discussion Group for Psychiatric In-patients*, p. 119.

⁵⁷ L., GANGI, *A Lifetime of Recovery: Spirituality Groups on an Acute Inpatient Psychiatry Unit*, p. 1.

⁵⁸ N., GEVAERT, N., *Groepsgesprekken rond zingeving in psychiatrische ziekenhuizen* (Werkcollege praktische theologie, K.U. Leuven), Leuven, 2013-2014, p. 1.

Om tegemoet te komen aan het nodige empirisch materiaal is het van belang dat de pastor voldoende reflecteert over het belang van zingroepen. Deze reflectie kan vervolgens gesystematiseerd worden doorheen registratie. De registratie is niet alleen van belang bij integratie, maar ook in het kader van de *outcomes*. Uit het onderzoek blijkt dat pastores op structureel niveau een duidelijke integratie verkrijgen, maar op inhoudelijk vlak is dit al een stuk minder. Deze inhoudelijke integratie kan opgewaardeerd worden aan de hand van duidelijke, gestructureerde en waardevolle *outcomes*. Deze beschrijven de meerwaarde van de zingroep en het verschil tegenover therapiegroepen.

In het artikel *Outcomes for Professional Health Care Chaplaincy: An International Call to Action* wordt beschreven hoe de gezondheidszorg in geïndustrialiseerde landen de focus legt op *outcomes*. Het belang van *outcomes* is ontstaan doordat de kosten in de voorzieningen zoveel mogelijk ingeperkt worden⁵⁹. Alles dient op een efficiënte manier bij te dragen tot het beleid van de voorziening. Indien pastores niet kunnen bewijzen dat de zingroep een waarde heeft in de voorziening, zal deze in vraag worden gesteld. Deze tendens is dus ook in de pastorale zorg voelbaar en pastores worden uitgedaagd hierop in te spelen. In het artikel wordt opgeroepen tot het gebruiken van deze *outcomes* in het teken van de verandering in focus in de gezondheidszorg⁶⁰. Een pastor moet hierbij zijn bijdrage en waarde van zijn beroep voorstellen en uitdragen naar de patiënten, het beleid, de familie en de organisatie toe. Deze *outcomes* moeten de pastor in staat stellen om de pastorale zorg een plaats te geven binnen de voorziening. Zonder deze *outcomes* is er het gevaar dat de pastorale werking als overbodig wordt beschouwd⁶¹. Het belang van *outcomes* wordt in *The International Call to Action* centraal gesteld. In dit document worden de professionele pastores opgeroepen om empirische *outcomes* te ontwikkelen om zo de bijdrage van het pastoraat te duiden in de gehele gezondheidszorg van de patiënt⁶². Uit de interviews blijkt dat pastores de zingroep wel kunnen duiden, maar het verschil met therapiegroepen moeilijk kunnen differentiëren. Daarnaast blijkt dat andere zorgverleners vaak weinig over de inhoud kunnen zeggen van de zingroepen. Dit alles heeft te maken met het gebrek aan het voorstellen van bepaalde doelen van de zingroep. Hier kunnen we nog aan toevoegen dat pastores zelf vaak de indruk hebben dat zorgverleners de meerwaarde van een zingroep kunnen omschrijven, maar uit de antwoorden blijkt dat deze meerwaarde vooral in algemene termen beschreven wordt. We kunnen dus besluiten dat het gebrek aan het formuleren van het verschil van de zingroep met therapiegroepen en het niet registreren van bepaalde *outcomes* of resultaten een blijvend werkpunt vormt.

In dit onderzoek worden enkele mogelijke *outcomes* voorgesteld. Deze *outcomes* kunnen gebruikt worden in een visietekst rond de zingroep, maar evengoed als standaard registratieformulier. Hierbij kan de pastor na een zingroep de behaalde resultaten aanduiden die aan bod zijn gekomen, maar deze resultaten mogen de zingroep niet overheersen. Hierbij worden tien mogelijke *outcomes* weergegeven, gebaseerd op het empirisch onderzoek. Deze worden hieronder opgesomd.

⁵⁹ G. F., HANDZO (et al.), *Outcomes for Professional Health Care Chaplaincy: An International Call to Action*, in *Journal of Health Care Chaplaincy* 20 (2014), p. 43.

⁶⁰ *Ibid.*, p. 43-53.

⁶¹ *Ibid.*, p. 47

⁶² *Ibid.*, p. 49.

1. De onderlinge vertrouwensband tussen patiënten is versterkt.
2. De patiënt heeft de kans gekregen om in alle vrijheid en zonder therapeutische consequenties te praten over zinbeleving.
3. De patiënt heeft de eigen zinbeleving verkend.
4. De patiënt heeft de eigen zinbeleving getoetst aan anderen.
5. De patiënt heeft een beter inzicht gekregen in zijn/haar ziekte vanuit levensbeschouwelijk perspectief.
6. De patiënt heeft eigen spirituele krachtbronnen erkend en benoemd.
7. De patiënt ervaart de ruimte om te spreken en het niet-dwingende karakter als zinvol.
8. De patiënt beschouwt de vrijplaats als deugddoend.
9. De patiënt heeft rust ervaren.
10. De patiënt heeft nieuwe tekenen van hoop ontdekt vanuit spiritueel perspectief.

Het voordeel van bovenstaande resultaten is dat ze functioneel blijven en er over de patiënt zelf niets concreets vrijgegeven wordt. In een volgend onderzoek zouden deze *outcomes* getest kunnen worden aan de hand van een proefperiode waarbij pastores na een zinggroep telkens aanduiden of deze erin aan bod kwamen en voorleggen aan andere zorgverleners en directie. Meer gesystematiseerde *outcomes* worden gegeven in het artikel *The Use of Sacred Story in a Psychiatry Spirituality Group*. Daarbij wordt een onderscheid gemaakt tussen de voordelen voor de patiënten zelf en de voordelen voor het team. Deze voordelen worden aan de hand van *outcomes* geformuleerd. Eerst worden de *outcomes* voor de patiënten weergegeven⁶³.

De zinggroep biedt een forum voor spiritualiteit. Het is een plaats waar geloofsvormen, culturen en waarden besproken kunnen worden in een niet-dreigende omgeving.

De verhalen geven vorm aan subjectieve gevoelens die anders moeilijk te verwoorden zijn.

De zinggroep biedt een opportuniteit voor patiënten om te vragen naar individuele spirituele begeleiding.

De zinggroep faciliteert geestelijke genezing door patiënten de kans te geven hun herinneringen op te roepen.

De zinggroep geeft patiënten een bijkomende kans om deel te nemen aan een interessante, informatieve en aangename groepservaring⁶⁴.

In het kader van integratie is het tevens belangrijk *outcomes* aan te bieden die in het voordeel zijn van het zorgteam⁶⁵, zoals hieronder aangegeven⁶⁶.

De inclusie van zinggroepen en pastores hebben het psychiatrische team geholpen de beleidstekst van de voorziening toe te passen.

De aanwezigheid van pastores in het team heeft de pastores uitgedaagd meer deel van het team te zijn in plaats van onafhankelijk.

⁶³ Deze *outcomes* zijn vertaald naar het Nederlands.

⁶⁴ R. A., KIDD & V., MARIPOLSKY & P. P., SMITH, *The Use of Sacred Story in a Psychiatry Spirituality Group*, in *The Journal of Pastoral Care* 55 (2001), p. 363.

⁶⁵ *Ibidem*.

⁶⁶ Deze *outcomes* zijn vertaald naar het Nederlands.

Een verhoogde aandacht voor spiritualiteit betekent dat het team nu in de verzorging meer de focus legt op waarden, geloofsvormen, religies en culturen.

Het toevoegen van nieuwe leden en programma's (indien de zingroep nieuw is) in de psychiatrische voorziening heeft een revitaliserend effect op het gehele zorgteam⁶⁷.

Op basis van het empirisch onderzoek kunnen we besluiten dat de praktijk rond zingroepen reeds sterk uitgewerkt is en dit voor pastores een belangrijk onderdeel is van hun werk. Daartegenover staat dat de zingroepen onvoldoende wetenschappelijk zijn onderzocht. Een verdere studie omtrent de integratie, professionalisering en *outcomes* zou het reflectievermogen van pastores kunnen stimuleren. Daarnaast zou een bredere reflectie van pastores zelf over de zingroep de integratie, professionalisering en *outcomes* bevorderen. Er is dus sprake van een wederzijdse mogelijke bevruchting vanuit het werkveld en onderzoeksveld, iets wat nog te weinig plaatsvindt. Opvolgonderzoek is dus noodzakelijk. Aan de andere kant blijkt uit het tweede hoofdstuk dat de methodiek en de werking van de zingroep zelf in de psychiatrische voorzieningen reeds ver gevorderd zijn. Hier wordt in het volgende deel op ingegaan. De uitgebreide, diepgaande praktische uitwerking van de zingroep staat hierbij in contrast met het tekort aan wetenschappelijk onderzoek naar zingroepen in de geestelijke gezondheidszorg.

§4. De werking van zingroepen

Omtrent de ruimte, ruimte-indeling en ruimte-inkleding van een zingroep in de geestelijke gezondheidszorg is in wetenschappelijke literatuur niets teruggevonden. Toch is de ruimte van belang en kan het bepaalde emoties veroorzaken. De ruimte is nooit een neutrale plaats. Plaatsen worden geëvalueerd op hun mogelijkheden en beperkingen. Biedt een plaats ruimte voor gemeenschap, of is de plaats georiënteerd op confrontatie. Kunnen mensen elkaar ontmoeten of worden groepen geïsoleerd? Hoe worden bejaardentehuizen, psychiatrische instellingen, opvangcentra, en asielcentra bekeken: als plaatsen waar men andere mensen kan ontmoeten, of als plaatsen waar mensen als het ware opgesloten en geïsoleerd leven⁶⁸? Hoewel aandacht aan de ruimte onontbeerlijk is, blijft het een persoonlijke invulling van de pastor. Doorheen het empirisch onderzoek kwam regelmatig aan bod hoe rust en stilte als een meerwaarde ervaren wordt door patiënten. Ook op deze factoren kan de ruimte een invloed hebben. Stilte en ruimte kunnen gecombineerd worden doorheen het gebruik van stilteplaatsen⁶⁹. Deze stilteplaatsen kunnen de zingroep niet vervangen, maar een zingroep kan wel een stilte-moment worden. Om de stilte volledig tot zijn recht te laten komen, kan geopteerd worden om de zingroep éénmalig te laten doorgaan op één van de stilteplaatsen in

⁶⁷ R. A., KIDD & V., MARIPOLSKY & P. P., SMITH, *The Use of Sacred Story in a Psychiatry Spirituality Group*, p. 363-364.

⁶⁸ THOMAS, *Ruimte voor ruimte? Ruimtelijke ordening levensbeschouwelijk bekeken* (november 2004); <http://www.kuleuven.be/thomas/page/ruimte-voor-ruimte/> (toegang 04.08.2015).

⁶⁹ *Ibidem*.

Vlaanderen⁷⁰. De zinggroep buiten de voorziening laten doorgaan kan een nieuwe dimensie toevoegen en de patiënten prikkelen.

Ten tweede werd in dit empirisch onderzoek besproken in welke mate de zinggroepen een christelijke basis of insteek bevatten. Hieruit kunnen we besluiten dat dit ook voor pastores een struikelblok is en niet vanzelfsprekend. Hoewel in het godsdienstonderwijs de christelijke geloofsthema's nog expliciet aan bod komen, gebeurt dit in psychiatrische voorzieningen in veel mindere mate. De zinggroepen mogen dan ook niet vergeleken worden met een godsdienstles, maar de zinggroep kan wel leren van het godsdienstonderwijs en het gevaar van monocorrelatie. De link tussen christelijke thema's en de alledaagse realiteit van patiënten is ook een spanningsveld dat terugkomt in het godsdienstonderwijs. Daarbij waarschuwt Didier Pollefeyt, professor aan de KU Leuven, voor het gevaar van monocorrelatie waarbij een exclusieve band gelegd wordt tussen de christelijke traditie en de menselijke ervaring, wat in een pluraliserende samenleving niet meer werkt. Een correlatie mag nog altijd gelegd worden, maar op een multicorrelatieve wijze waarbij verschillende linken gelegd kunnen worden tussen het verhaal en de ervaring, zowel buiten als binnen het christelijke verhaal⁷¹. Concreet betekent dit dat als pastores telkens vanuit de ervaring van patiënten de link leggen met een Bijbelverhaal, een christelijk gedachtegoed, christelijke rituelen ..., dit voor patiënten voorspelbaar wordt en een afkerende houding zullen aannemen tegenover de christelijke input⁷². Met deze valkuil dienen ook de pastores rekening te houden in een zinggroep.

In het empirisch onderzoek kwam in een derde paragraaf de specifieke methodieken en thema's aan bod in het kader van de *best practices*. Hoewel pastores zowel verbale als non-verbale methodieken introduceren in de zinggroep, is het niet evident om de zinggroep op een non-verbaal niveau te situeren. Een pionier op dit vlak is Roberta McDonnell. In haar boek *Creativity and Social Support in Mental Health* beschrijft ze een gecombineerde therapie waarbij *Creative Practices* en *Social Support* aan elkaar gekoppeld worden⁷³. Haar onderzoek is gebaseerd op de ervaringen van patiënten in een dagcentrum voor geestelijke gezondheidszorg in Ierland⁷⁴ en kan doorgetrokken worden naar de context van psychiatrische voorzieningen in Vlaanderen. McDonnell besluit vanuit haar observaties dat creativiteit in zichzelf een opbeurende activiteit is, maar tegelijkertijd ook een sociaal gebeuren. Doordat kunst en creativiteit volgens McDonnell een fundamenteel menselijk gebeuren is en daardoor een universele nood, is het volgens de onderzoekster evident dat de combinatie van creativiteit en sociale ondersteuning bevorderend werkt bij psychiatrische patiënten⁷⁵. Ze besluit dat het informeel omgaan met kunst en zelf creatief bezig zijn in een ongedwongen context door patiënten zelf aangegeven wordt als één van de meest aangename en zelfbevestigende

⁷⁰ E., GALLE, *Stilte-atlas Vlaanderen*, Leuven, Davidsfonds, 2001.

⁷¹ D., POLLEFEYT, *Uittocht en utopie: Een godsdienstpedagogiek voor een interreligieuze en interlevensbeschouwelijke wereld*, in L. BRAECKMANS (ed.), *Tussen uittocht, zingeving en utopie: beschouwingen bij het schoolvak godsdienst*, Tielt, Lannoo, 2005, p. 42-45.

⁷² *Ibid.*, p. 39-67.

⁷³ R., MCDONELL, *Creativity and Social Support in Mental Health. Service User's Perspective*, New York, NY, Palgrave MacMillan, 2014, p. 149.

⁷⁴ *Ibid.*, p. xiv-xxi.

⁷⁵ *Ibid.*, p. 149.

activiteiten in het dagcentrum naast de mogelijkheid om met anderen in contact te komen⁷⁶. Hoewel het onderzoek van Roberta McDonnell gebaseerd is op een dagcentrum, zijn deze inzichten bruikbaar voor de zingroepen bij de geïnterviewde pastores. De gecombineerde therapie van creativiteit en het sociale contact⁷⁷ zijn dus een uitstekende basis voor de zinggroep, echter niet in een therapievorm.

Doorheen het empirisch onderzoek blijkt dat in een zinggroep vaak ook rituelen aan bod komen. Wat belangrijk is in een ritueel bij psychiatrische patiënten, is het spelkarakter. In de geestelijke gezondheidszorg is het van belang dat patiënten op een speelse manier met het onnoembare in de werkelijkheid kunnen omgaan. Ook in de zinggroep dient een ritueel niet als dogmatisch karakter gebruikt te worden⁷⁸. Daarnaast heeft een gezamenlijk ritueel het voordeel dat het de sociale cohesie bevordert⁷⁹. Een eenvoudig ritueel of gebaar kan verbindend werken tussen de groepsleden en beeldt het onuitspreekbare uit⁸⁰. Het gebruik van symbolen en rituelen bevordert een ervaringsgerichte, lijfelijke spiritualiteit⁸¹. Dit spiritualiteitsniveau wordt door de geïnterviewde pastores als een meerwaarde beschouwd. Hoewel de zinggroep vaak door de tijdslimiet wordt afgerond, is het voor de patiënten ook visueel belangrijk dat de zinggroep wordt afgerond. Dit kan aan de hand van het uitblazen van de kaars of door een ander afsluitend ritueel. Naarmate een ritueel wordt herhaald, wordt het voor de patiënten een manier om aan de zinggroep een structuur te geven, structuur die ze in hun dagelijkse leven vaak verloren zijn. Het ritueel zorgt op die manier voor een bepaalde orde en een voorspellend karakter, een ijkpunt voor patiënten⁸².

Doorheen dit onderzoek hebben we enkele thema's besproken. Sommige thema's lenen zich beter tot een zinggroep dan andere, maar elk thema kan op zoveel verschillende wijzen ingevuld worden, dat elk thema wel een waarde kan hebben indien het op de juiste manier gebruikt wordt. Vaak gebruikte thema's zijn hoop, geluk, maskers, kwetsbaarheid, positief denken, vrijheid, keuzes, eenzaamheid, vrede⁸³... Toch zijn er ook grenzen aan bepaalde thema's en bepaalde voorwaarden. Dat de thematieken zingevend en beschouwend van aard moeten zijn, lijkt evident in een zinggroep. Toch is net dit het verschil met therapiegroepen en dient dus in het kader van de *outcomes* benadrukt te worden. In de zinggroep wordt niet uitgegaan van probleemgerichte thematieken, maar van algemeen menselijke thema's⁸⁴.

⁷⁶ R., MCDONELL, *Creativity and Social Support in Mental Health. Service User's Perspective*, p. 149.

⁷⁷ *Ibid.*, p. 140.

⁷⁸ J. M., VOS, *Andere vormen van rituele communicatie*, in DOOLAARD, J. (ed.), *Handboek geestelijke verzorging in zorginstellingen*, Kampen, Uitgeverij Kok, 2006, p. 345-346.

⁷⁹ *Ibid.*, p. 347.

⁸⁰ M., VAN STEELANDT, *Verlies en rouw bij psychisch zieke mensen*, in A., LIÉGOIS (ed.) & K., DEMASURE (ed.) & K., DE FRUYT (ed.), *Geestkracht, pastoraat en geestelijke gezondheidszorg*, Antwerpen, Halewijn, p. 253.

⁸¹ P., DOLL, *Groepssessie 'zinbeleving', de weg naar een veilige haven* in *Tijdschrift voor Geestelijk Leven* 69 (2013), p. 61-68.

⁸² J., HIRSCHMANN, *Psychological and Theological Dynamics in an Inpatient Psychiatric Chaplaincy Group*, in *Journal of Religion and Health* 50 (2011), p. 972-973.

⁸³ N., GEVAERT, *Groepsgesprekken rond zingeving in psychiatrische ziekenhuizen*, p. 6.

⁸⁴ R., POLSPOEL, *Integratie van zingeving en spiritualiteit in de psychiatrische verzorging*, in *Pastorale Perspectieven* 7 (2013), p. 14-15.

Roeland Polspoel onderstreept in zijn artikel *Omgaan met depressie in het pastoraat* dat het werken rond ‘maskers’ het voordeel heeft de verbinding te leggen met de naaste omgeving en medepatiënten. Enerzijds wordt ingegaan op het verbergen van het eigen gevoel, anderzijds op het verlangen om te mogen zijn wie men is⁸⁵. Hieruit kunnen we besluiten dat een thema een geslaagd thema is indien het bepaalde verbindingen legt, bepaalde krijtlijnen trekt. In het empirisch onderzoek wordt vermeld dat werken rond het thema ‘geluk’ en ‘hoop’ ook een negatief effect kan hebben op een zingroep. Ook Polspoel onderschrijft dat werken met het thema ‘hoop’ in een context van depressie vaak een stap te ver is en te veel de nadruk legt op een onbereikbaar geluk. Hoop en geluk dienen volgens hem eerder langzaam en impliciet binnen te sijpelen in de zingroep en minder als expliciet thema aangekaart te worden⁸⁶. Op het vlak van thema’s kunnen we besluiten dat de geïnterviewde pastores veel verschillende onderwerpen hebben verzameld doorheen hun werkervaring. Een thema kiezen is deel van het praktisch gebeuren van de zingroep en het is pas door een doelgroep te leren kennen, dat de pastor kan weten welk thema al dan niet succesvol is. De vraag hierbij is of er thema’s zijn die voor bepaalde psychische aandoeningen wel werken en voor andere niet. Dit is eveneens een mogelijk spoor voor verder empirisch onderzoek.

Doorheen ons onderzoek werden verschillende ingrediënten aangereikt die de zingroep succesvol en waardevol maken. De ingrediënten die in de bestaande literatuur worden meegegeven sluiten hierop aan. Zo beschrijft ook Polspoel dat elke patiënt deel moet uitmaken van de groep, maar patiënten (met een depressie) die niet veel zeggen in een groepssessie er evengoed waarde uit kunnen putten. Het aanwezig zijn in een groep en ervaringen van anderen beluisteren, is volgens hem niet zonder betekenis. De deelname op zich kan volgens Polspoel al leiden tot een erkenning en waardering van de persoon zelf. Het verlangen om te zien en gezien te worden staat bij de deelname aan de groep centraal volgens bovengenoemde pastor⁸⁷.

Toch zijn er ook nog andere aandachtspunten om tot een meerwaarde te komen doorheen de zingroep. Hierbij wordt naast de reeds vernoemde ingrediënten uit het empirisch onderzoek nog één richtsnoer meegegeven ter ondersteuning. Zo is het een meerwaarde om een minimale structuur in de zingroep aan te brengen. Zeker in een psychiatrische context is het voor patiënten belangrijk dat de zingroep een bepaald schema volgt of ten minste bepaalde herkenningspunten heeft. Structuur zorgt voor een veilige, georganiseerde ruimte⁸⁸. Dit betekent niet dat een zingroep niet verrassend en vernieuwend kan zijn, maar enige leidraad is noodzakelijk. Tevens impliceert het belang aan structuur niet dat de pastor zich dient vast te zetten op één enkele structuur. Het is nog altijd de groepsdynamiek die bepaalt hoe een zingroep er zal uitzien en niet een voorgegeven schema. De structuur in een zingroep betreft daarnaast ook het opstellen van bepaalde regels of grenzen⁸⁹. Dit betreft niet het toepassen van een rigide wet, maar gaat bijvoorbeeld over het feit dat patiënten respect moeten opbrengen voor het verhaal van anderen.

⁸⁵ R., POLSPOEL, *Omgaan met depressie in het pastoraat: Beschouwingen vanuit een psychiatrische praktijk*, in *Pastorale Perspectieven* 9 (2015), p. 26.

⁸⁶ *Ibid.*, p. 27.

⁸⁷ *Ibid.*, p. 24.

⁸⁸ L., GANGI, *A Lifetime of Recovery: Spirituality Groups on an Acute Inpatient Psychiatry Unit*, p. 3.

⁸⁹ M., POPOVSKY, *A Spiritual Issues Discussion Group for Psychiatric In-patients*, p. 122.

In het kader van de valkuilen wordt in het empirisch onderzoek beschreven hoe een negatieve, deprimerende, uitzichtloze sfeer in een zingroep nefast kan zijn. In de lijn hiervan beschrijft Polspoel hoe depressie een hele uitdaging is om mee te werken in groep. Zo is het volgens de pastor dodelijk voor een groep als iemand heel expliciet de zin van het leven in vraag stelt⁹⁰. In de lijn van de resultaten uit de interviews benadrukt Polspoel in zijn artikel het belang van openingen om te ontsnappen aan de uitzichtloosheid, maar deze opening is volgens hem niet gelijk aan een oplossing. Aan dit gevaar koppelt Roeland Polspoel bepaalde methodieken of *best practices* om met zinvragen of negatieve stemmen om te gaan. Volgens het artikel worden teksten rond hoop, nieuw leven en de schoonheid van het leven vaak als deprimerend ontvangen, omdat dit voor de deelnemers een onbereikbaar ideaal is. Wat volgens hem wel werkt zijn concrete getuigenissen van medepatiënten of teksten rond flarden van hoop⁹¹.

Tot slot probeert dit empirisch onderzoek vanuit de dertien geïnterviewde pastores en de literatuur de houding van de pastor in een zingroep te formuleren. Hierbij worden de beelden die pastores aangeven, gesystematiseerd uiteengezet aan de hand van wetenschappelijke bronnen. Jan Minderhoud omschrijft een pastor als iemand die randvoorwaarden schept voor een goede gespreksgroep en daarbij een dienend leiderschap vooropstelt. Dit dienend leiderschap bestaat er volgens de auteur in dat een pastor weet wat de bedoeling is van de bijeenkomst, hij goed is voorbereid, oog heeft voor details, niet steeds zelf aan het woord is en het gesprek op een creatieve manier gaande houdt⁹². Volgens Roeland Polspoel is een pastor in de eerste plaats een samenbrenger van mensen, eerder dan een aanbrenger van oplossingen⁹³. Hoewel de pastor aan de oorsprong van de zingroep staat en een bepaalde rol vervult, is de pastor in een zingroep allesbehalve een expert of autoriteit met pasklare antwoorden. De pastor is in tegendeel iemand die de leden zelf aan het woord laat⁹⁴ en daarbij meebuigt in het verhaal en de beleving van de ander⁹⁵. Hieraan kan toegevoegd worden dat een pastor een personificatie van hoop kan zijn voor de patiënten en een diepere zin en betekenis kan doen oplichten in hun levenservaringen⁹⁶. In deze lijn kan een pastor voorgesteld worden als een apostel die een ruimte creëert waarin het goede nieuws, hoop of de Blijde Boodschap geboren kan worden⁹⁷. Nadat de patiënten hun ervaringen op spiritueel niveau hebben uitgewisseld, is het van belang

⁹⁰ R., POLSPOEL, *Omgaan met depressie in het pastoraat: Beschouwingen vanuit een psychiatrische praktijk*, p. 27.

⁹¹ *Ibidem*.

⁹² J., MINDERHOUD, *Luisteren is een kunst: Over het voeren van verschillende gesprekken in het pastoraat*, Zoetermeer, Zoetermeer Boekencentrum, 2009, p. 89-90.

⁹³ R., POLSPOEL, *Omgaan met depressie in het pastoraat: Beschouwingen vanuit een psychiatrische praktijk*, p. 25.

⁹⁴ M., GALANTER (et al), *Training Manual for Spirituality Discussion Groups for Mental Health*, p. 7.

⁹⁵ P., DOLL, *De wil tot betekenis als een basso continuo in het leven: over groepswerking rond zinbeleving*, in A., LIÉGEOIS (ed.) & K., DEMASURE (ed.) & K., DE FRUYT (ed.), *Geestkracht, pastoraat en geestelijke gezondheidszorg*, Antwerpen, Halewijn, 2004, p. 227.

⁹⁶ *Ibid.*, p. 229.

⁹⁷ J., FOSKETT, *Meaning in Madness: The Pastor and the Mentally Ill* (New Library of Pastoral Care), London, The Society for Promoting Christian Knowledge, 1984, p. 69.

dat de pastor deze elementen samenvat, hierop reflecteert, eventueel nieuwe inzichten toevoegt en deze terugkoppelt naar de deelnemers toe. Het herhalen van wat patiënten aanbrengen, zorgt ervoor dat de focus in de zinggroep bewaard blijft⁹⁸. In de wetenschappelijke literatuur wordt nog een ander aspect van de pastor belicht, een aspect dat niet enkel van belang is in de zinggroep, maar in het gehele werk van de pastor. Zo wordt de pastor als een verhalenverteller beschreven aan de hand van het narratieve model. In dit model staat het levensverhaal van de patiënt centraal waarbij de pastor op zoek dient te gaan naar diepere lagen in het verhaal en het geloofsverhaal erin kan ontdekken. Om dit te kunnen verwezenlijken ondergaat de pastor een zelfreflectie om zo de eigen (geloofs)ervaringen te kunnen duiden. Het verhaal van de pastor wordt uitgediept om zo vanuit een professionaliteit aan het verhaal van de ander recht te kunnen doen⁹⁹. Ook dit model dient in overweging genomen te worden in een zinggroep waarbij meerdere verhalen gedeeld worden en patiënten een duiding verwachten van de pastor. Op het belang van verhalen delen wordt in de volgende paragraaf verder ingegaan. Tot slot is de pastor in een zinggroep iemand die het midden dient te bewaken tussen de vrijheid en mogelijkheid tot zelfexpressie van elk individu enerzijds en de draagkracht en ontvankelijkheid van de groep anderzijds. De erkenning van elk verhaal in een vertrouwelijke omgeving is hierbij onontbeerlijk¹⁰⁰.

Een vergelijkende analyse van het empirisch onderzoek met bestaande onderzoeksbronnen toont aan dat pastores zich bewust zijn van hoe de werking van een zinggroep er uit dient te zien en welke factoren een invloed kunnen hebben op de groepsdynamiek. Hoewel de pastores een duidelijke visie hebben op het belang van de ruimte, verschillende methodieken bezitten en zich bewust zijn van de valkuilen, is het opvallend dat er nergens een gesystematiseerde gids voor handen is omtrent de *best practices* van een zinggroep in de geestelijke gezondheidszorg in Vlaanderen. Toch zijn er reeds initiatieven opgetrokken waarbij pastores ervaringen uitwisselen. Het zijn deze overleggroepen die de basis kunnen vormen voor het uitschrijven van de praktische werking of voor verder onderzoek.

§5. Aanvullende inzichten

A. De kracht van verhalen

Vanuit de literatuur worden nog bijkomende inzichten omtrent de zinggroep beschreven die in de interviews niet expliciet werden besproken, maar een meerwaarde kunnen bieden tot de werking van de zinggroep. Hoewel we in dit onderzoek non-verbale methodieken opnieuw in de kijker hebben gesteld, mag het belang van het verbale karakter niet vergeten worden. Een zinggroep kan als basis een christelijke insteek verschaffen of in een zinggroep kan het meditatieve centraal komen te staan, maar een zinggroep zal tevens altijd een plaats zijn waar

⁹⁸ M., POPOVSKY, *A Spiritual Issues Discussion Group for Psychiatric In-patients*, p. 123.

⁹⁹ D., LOOTENS, *De pastor als verhalenverteller: narrativiteit in de pastorale zorg*, in A., LIÉGOIS (ed.) & K., DEMASURE (ed.) & K., DE FRUYT (ed.), *Geestkracht, pastoraat en geestelijke gezondheidszorg*, Antwerpen, Halewijn, 2004, p. 89-103.

¹⁰⁰ P., DOLL, *De wil tot betekenis als een basso continuo in het leven*, p. 228.

patiënten hun levens- en geloofsverhaal kunnen delen. Daarom is het van belang het unieke verhaal van elke patiënt centraal te stellen en verbindingslijnen tussen verschillende verhalen in de zingroep te ontdekken. Een diepgaande analyse omtrent de zingroep kan niet voorbij het aspect van de narrativiteit. In de lijn hiervan stellen we het narratieve model voor als leidraad in de zingroep. In het narratieve model staat dit persoonlijk verhaal en de geloofsbeleving centraal en wordt de mens gezien als een verhalenverteller¹⁰¹. Belangrijk hierbij is hoe we het persoonlijke levensverhaal kunnen integreren in de zingroep. Volgens het narratieve model kunnen individuele of collectieve verhalen de patiënt helpen om zijn verhaal verder te ontwikkelen en de waarde ervan te toetsen. In dit model wordt specifiek uitgegaan van verhalen uit de Schrift en de christelijke traditie. De Bijbelverhalen dienen als achtergrond om individuele levensverhalen van patiënten beter te begrijpen en te duiden. De gebruikte beelden en metaforen in de Bijbel kunnen voor zowel pastor als patiënt een hulpmiddel zijn om woorden te geven aan het individuele verhaal¹⁰². Uit ons empirisch onderzoek blijkt echter dat een christelijke insteek niet altijd meer vanzelfsprekend is om in een zingroep binnen te brengen. Aan de andere kant hoeven patiënten geen christelijke achtergrond te hebben om metaforen in Bijbelverhalen te erkennen. Individuele verhalen kunnen aan verhalen uit andere religieuze tradities gekoppeld worden en des te meer kunnen ook persoonlijke levensverhalen van verschillende patiënten met elkaar in verband gebracht worden. Op deze twee mogelijkheden gaan we verder in.

Ten eerste kan het unieke verhaal in verband gebracht worden met sacrale, spirituele of heilige verhalen. In het artikel *The Use of Sacred Story in Psychiatry Spirituality Group* wordt beschreven hoe verhalen een medicijn vormen voor de ziel en mensen tot gemeenschap brengen. Deze spirituele verhalen komen uit een variëteit van verschillende religieuze tradities. Ze worden beschreven als verhalen uit hedendaagse religieuze tradities met als doel inspiratie en ondersteuning te bieden. Het zijn net deze twee laatstgenoemde elementen die nodig zijn in een zingroep. Bovendien zijn spirituele verhalen in staat om via symbolische beelden het geheugen en de verbeelding te *triggeren*. En via de kracht van verbeelding is het mogelijk na te denken over hoop¹⁰³, iets wat vaak een kwetsbaar gegeven is in een psychiatrische context. Daarnaast helpt het patiënten om het moeilijk uitlegbare bloot te leggen, kunnen ze zich herkennen in het verhaal en bevordert het de onderlinge communicatie¹⁰⁴. Zoals eerder in het empirisch onderzoek aangegeven, zijn niet alle verhalen bruikbaar en is een kritische reflectie nodig. Hierbij geven we vijf criteria mee, die ook door pastores gebruikt kunnen worden bij het uitkiezen van teksten. Ten eerste moet een verhaal interessant genoeg zijn. Daarnaast moeten de verhalen een mogelijkheid tot reactie en reflectie bieden. Om de focus van patiënten te bewaren mogen verhalen niet té lang zijn en wordt er best gekozen voor onbekende verhalen. Tot slot mogen de teksten niet té positief of niet té uitdagend zijn¹⁰⁵.

¹⁰¹ D., LOOTENS, *De pastor als verhalenverteller: narrativiteit in de pastorale zorg*, p. 89-90.

¹⁰² *Ibid.*, p. 90-95.

¹⁰³ R. A., KIDD & V., MARIPOLSKY & P. P., SMITH, *The Use of Sacred Story in a Psychiatry Spirituality Group*, p. 353-358.

¹⁰⁴ *Ibid.*, p. 358.

¹⁰⁵ R. A., KIDD & V., MARIPOLSKY & P. P., SMITH, *The Use of Sacred Story in a Psychiatry Spirituality Group*, p. 359.

Ten tweede is er het aspect van de gedeelde kwetsbaarheid. Een zingroep vindt meestal plaats met personen uit één afdeling en heeft als voordeel dat velen een gemeenschappelijk verhaal delen met de anderen. In een patiëntengroep worstelt iedereen met ongeveer hetzelfde probleem en kan er sprake zijn van een gedeelde kwetsbaarheid. De gedeelde ervaringen evolueren bij de verschillende deelnemers echter op een andere manier en kan nieuwe inzichten verschaffen¹⁰⁶. Verhalen delen in een groep heeft dus als resultaat dat mensen van elkaar kunnen leren en zo nieuwe wegen ontdekken en die kunnen integreren in hun eigen leven¹⁰⁷. Het erkennen van iemands verhaal heeft ook een Bijbelse weerslag in Genesis 16, 7-13. Hierin vraagt een engel aan Hagar, die op dat moment vervreemd is en in de wildernis in angst leeft, waar ze vandaan komt en waar ze naartoe gaat. Door het stellen van deze vraag toont de engel interesse en erkenning in het verhaal van Hagar. Door de erkenning en bevraging van een ander, begrijpen we ons eigen verhaal ook beter en komen we tot betere zelfkennis¹⁰⁸. Een gedeeld verhaal is uiteindelijk een beter verhaal, maar is niet vanzelfsprekend. Door het verhaal in de groep te delen, groeit de complexiteit doordat anderen hun mening eraan toevoegen. Deze complexiteit is echter geen negatieve complexiteit. Het houdt integendeel nieuwe mogelijkheden en groei in¹⁰⁹.

B. Belang van het hier-en-nu

Belangrijk in een zingroep is het aspect van ‘hier-en-nu’. Deze dimensie komt volgens het boek *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*¹¹⁰ voor op het ervaringsniveau. De patiënten in de zingroep leven in het hier-en-nu. De gevoelens die de leden ontwikkelen tegenover andere groepsleden, de pastor en de groep *an sich* zijn gevoelens in het hier-en-nu. Deze gevoelens zullen dan ook de zingroep bepalen. Het is zelfs zo dat de gebeurtenissen op dat moment in de groep voorrang krijgen op het leven buiten de groep en het verleden van de patiënten. Dit verdiept volgens de auteurs Yalom en Leszcz de werking van het groepsgebeuren of in dit geval van de zingroep¹¹¹. Deze hier-en-nu-benadering heeft ook een theologische weerspiegeling in het Hebreeuwse woord *hineni*. Dit betekent “Hier ben ik” en wordt in de Bijbel gebruikt. Bijvoorbeeld in Genesis 27,1 zegt Esau tegen zijn vader Jacob “Hineni” en in Genesis 22,1 en 22,11 antwoordt Abraham met “Hineni” op het aanroepen van God. In beide gevallen duidt het Hebreeuwse woord een betrokken aanwezigheid aan. Het gaat dus niet enkel

¹⁰⁶ A., GESSLER, *Tussen depressie en zingeving* (2004);

<http://www.pastoralezorg.be/thomas/cms2/uploads/elisabeth/file/Anne%20Gessler%20-%20Tussen%20depressie%20en%20zinggeving%202004.pdf> (toegang 31.07.2015), p. 12-14.

¹⁰⁷ N., GEVAERT, *Groepsgesprekken rond zingeving in psychiatrische ziekenhuizen*, p. 3.

¹⁰⁸ J., HIRSCHMANN, *Psychological and Theological Dynamics in an Inpatient Psychiatric Chaplaincy Group*, p. 971.

¹⁰⁹ D., DE WACHTER & K., DEMASURE, *Betere levens- en geloofsverhalen*, in A., LIÉGEOIS (ed.) & K., DEMASURE (ed.) & K., DE FRUYT (ed.), *Geestkracht, pastoraat en geestelijke gezondheidszorg*, Antwerpen, Halewijn, 2004, 117-119.

¹¹⁰ Hoewel dit boek therapiegroepen beschrijft in plaats van zingroepen, zijn de inzichten ook van toepassing op de zingroep.

¹¹¹ I. D., YALOM & M., LESZCZ, *The Theory and practice of group Psychotherapy*, 5de ed., New York, Basic Books, 2005, p. 141.

om de ervaring van het nu, maar de aanwezigheid is steeds betrokken en gefundeerd. Het leven van de patiënt is op dat moment geworteld in het groepsgebeuren¹¹². Dit betekent niet dat het verleden van de patiënt geen rol meer kan spelen, integendeel, maar het verleden komt tot zijn recht in het hier-en-nu van het groepsgebeuren. De ervaringen die op dat moment een rol spelen in het leven van de patiënt worden in de zingroep binnengebracht. Levi Gangi beschrijft deze ervaringen als *in-the-moment-experiences*¹¹³.

Een zingroep krijgt zijn volle waarde indien alle patiënten een focus hebben binnen de zingroep en zich ten volle aanwezig stellen in het moment zelf. Om dat te bereiken zijn enkele richtlijnen voor handen. Eerst en vooral dien je zelf als pastor de focus te leggen in de zingroep zelf. Het gevaar schuilt erin dat het gegeven onderwerp van de zingroep vaak verwaarloosd wordt door verschillende uitweidingen en toevoegingen van patiënten. Op zich kan dit een waardevol gegeven zijn, maar als pastor dien je de patiënten uiteindelijk terug te brengen naar de oorsprong in de zingroep om de hier-en-nu-ervaring te blijven behouden. Daarnaast dient de pastor de focus van de patiënten te verplaatsen van buiten de zingroep, waar ze vele ervaringen meemaken, naar binnen de zingroep. Zo ook een verschuiving in focus van het abstracte naar het concrete en van het algemene naar het persoonlijke¹¹⁴. Het hier-en-nu is dus prioritair aan hetgeen wat zal komen of wat al gebeurd is, zonder daarbij de toekomst of het verleden te negeren.

¹¹² J., HIRSCHMANN, *Psychological and Theological Dynamics in an Inpatient Psychiatric Chaplaincy Group*, p. 968-970.

¹¹³ L., GANGI, *A Lifetime of Recovery: Spirituality Groups on an Acute Inpatient Psychiatry Unit*, p. 3.

¹¹⁴ I. D., YALOM & M., LESZCZ, *The Theory and practice of group Psychotherapy*, p. 152-153.

ALGEMEEN BESLUIT

In dit onderzoek hebben we twee grote fundamenteën besproken in het licht van een geslaagde zingroep. Ten eerste werd de omkadering van de zingroep onderzocht. Vooral het gebrek en de nood aan *outcomes* stond hierbij centraal. Dit gebrek is te wijden aan een minimalistische professionalisering van het pastoraat en de zingroep. Deze gebrekkige professionalisering is dan weer het gevolg van een tekort aan integratie en registratie. Het is een samenhangende cirkel waarin de verschillende factoren (*outcomes*, professionalisering, integratie en registratie) een wederkerige invloed op elkaar uitoefenen. Indien één factor niet ingevuld wordt, zal dit de andere elementen kleuren. Indien pastores ervoor kiezen om geen gebruik te maken van een officieel registratieformulier, zoals het elektronisch patiëntendossier, zal een verdere integratie bemoeilijkt worden. Hierbij stelt dit onderzoek het elektronisch patiëntendossier niet gelijk aan het volledig vrijgeven van informatie over een patiënt. De voorwaarden hiertoe werden in het derde hoofdstuk aangegeven. Daarnaast heeft de bekwaamheid omtrent het formuleren van de meerwaarde van de zingroep en het verschil tegenover therapiegroepen een invloed op het kunnen formuleren van *outcomes*. Deze *outcomes* kunnen in een algemene en abstracte vorm vervolgens gebruikt worden als basis voor een registratieformulier waarbij bepaalde resultaten kunnen afgevinkt worden na een zingroep. Uit het empirisch onderzoek blijkt dat tijdsgebrek één van de voornaamste redenen is om geen gesystematiseerde registratie uit te voeren. Het is van belang om in een opvolgonderzoek een registratie-instrument te ontwikkelen dat voor de pastores vlot en efficiënt is in gebruik, een duidelijk kader schept omtrent een patiënt of zingroep en tevens het vertrouwensaspect niet doorprijkt. Dit onderzoek is slechts een bevraging van de huidige situatie en geeft geen concrete handelingswijzen tot registreren. Een tweede onderzoek zou met behulp van pastores een registratieformulier kunnen opstellen, waarna deze pastores dit in een proefperiode toepassen. Zo biedt dit onderzoek een basis en startpunt tot het effectief uittesten van een registratiesysteem om zo de integratie en professionalisering van het pastoraat en de zingroep te bevorderen.

Ten tweede werd de inhoudelijke werking van de zingroep besproken. Hieruit kunnen we besluiten dat er een grote diversiteit heerst onder de pastores omtrent de invulling van de zingroep. Deze verscheidenheid biedt een kans voor de pastores om nieuw ideeën op te doen. De verschillende insteken zijn dus allerm minst een obstakel, maar tonen net de brede interpretatie van een zingroep aan. Op praktisch niveau bezitten de pastores een duidelijke visie over hoe de zingroep er dient uit te zien en hoe er te werk wordt gegaan. Zo zijn de dertien participanten in het bezit van vele verschillende thema's en methodieken. Daarnaast zijn ze zich bewust van de zoektocht naar een evenwicht tussen het algemeen menselijke en het specifiek christelijke en zijn ze in staat hun plaats als pastor in een zingroep te verwoorden. Uit de interviews blijkt dat op het inhoudelijke en praktische niveau de pastores over voldoende competenties beschikken om tot een geslaagde zingroep te komen. Hoewel de ervaren pastores over deze vaardigheden beschikken, kan het daarentegen voor beginnende pastores minder evident zijn. In een opvolgonderzoek liggen op dit niveau nieuwe kansen. Zo zou er geopteerd kunnen worden om een algemene praktische gids op te maken rond zingroepen in de geestelijke gezondheidszorg.

Natuurlijk heeft elke pastor en elke voorziening zijn eigenheid, maar een algemene praktische gids zou beginnende pastores op weg kunnen zetten in hun zoektocht naar het invullen van de zingroep.

Aan het eind van dit onderzoek kunnen we vier belangrijke aspecten onderstrepen. Ten eerste is duidelijk geworden dat op vlak van professionalisering van de zingroep en het pastoraat nieuw onderzoek en verdere reflectie nodig is. De zorgsector en psychiatrische voorzieningen stellen nieuwe eisen waarin ook pastores hun weg dienen te vinden. We merken daarbij op dat pastores zich bewust zijn van het spanningsveld tussen integratie en het aspect van vertrouwen. Een concreet model om in dit spanningsveld te staan is hierbij onontbeerlijk en zal door de jaren heen moeten groeien. Daarnaast is het noodzakelijk dat pastores blijven reflecteren over de zingroep. Een samenwerkingsverband met andere pastores waarbij elementen uitgewisseld kunnen worden of in vraag gesteld kunnen worden, kan hieraan tegemoet komen. Ten derde dient benadrukt te worden dat pastores op het vlak van de uitvoering en het organiseren van zingroepen reeds vergevorderd zijn en over voldoende kennis bezitten. Tot slot stellen we vast dat de zingroepen in vele psychiatrische voorzieningen reeds een gevestigde waarde zijn en als onmisbaar worden beschouwd.

De uitgebreide praktische uitwerking van een zingroep staat in schril contrast met de weinig gesystematiseerde literatuur errond. Hoewel zingroepen reeds een gevestigde waarde zijn in de geestelijke gezondheidszorg, hinkt het onderzoek ernaar achterop. Dit onderzoek wil aan dit tekort tegemoet komen, maar tevens is dit een startpunt tot verdere reflectie. Deze thesis biedt een overzicht van de feitelijke situatie en hoe pastores de zingroep vandaag invullen. Het is een empirisch onderzoek die verder dient uitgediept te worden in de praktijk. Zoals reeds aangegeven kan bijvoorbeeld een registratieformulier opgesteld en uitgetest worden. Andere onderzoeksmogelijkheden betreft het uitschrijven van duidelijke, werkbare *outcomes* die voor zowel patiënten, pastores, het zorgteam en de directie verstaanbaar zijn. Zoals de geïnterviewde pastores zelf aangeven zou de feedback van patiënten hierbij een basis kunnen vormen. Het systematiseren van de mening van patiënten omtrent de zingroep tot waardevolle *outcomes* zou een nieuwe onderzoekspiste kunnen vormen. Zolang het debat en de reflectie omtrent de zingroepen in de geestelijke gezondheidszorg gaande blijft, zal nieuw onderzoek volgen en zullen nieuwe kansen voor de zingroep gecreëerd worden.

Bijlagen

Bijlage 1: Korte vragenlijst

Beste pastor,

Dank voor uw bereidheid om mee te werken aan mijn onderzoek naar zingroepen met psychiatrische patiënten.

Zou u, in een eerste stap, onderstaande vragenlijst willen invullen? Het vraagt ongeveer 5 minuten van uw tijd.

Deze vragenlijst bevat een achttal vragen die als achtergrondinformatie dienen voor het interview.

Antwoorden mag door onder de vraag te typen, dit hoeft niet in volzinnen.

Gelieve dit terug te sturen naar: lindsay.desmet@student.kuleuven.be

Alvast bedankt voor uw medewerking.

Lindsay Desmet

1. Op welke afdelingen organiseert u als pastor zingroepen?
2. Hoe wordt de zingroep genoemd naar de patiënten toe?
3. Hoeveel keer vindt een zingroep plaats?
4. Hoelang duurt één zingroepsessie?
5. In welke ruimte gaat de zingroepsessie door?
6. Zijn de zingroepen verplicht of is er een vrijwillige deelname?
7. Welke informatie krijgen de mogelijke deelnemers op voorhand over de werkwijze/ inhoud van de zingroep?
8. Zijn er criteria voor het deelnemen aan de zingroep (bijvoorbeeld leeftijd patiënten, diagnose, fase in behandeling, ...)?

Bijlage 2: Basisvragenlijst interviews

Thema 1: Voorbereiding – 2 vragen

1. Welke voorbereiding is volgens u nodig om tot een geslaagde zingroep te komen?
(Persoonlijke voorbereiding – Structurele voorbereiding – Inhoudelijke voorbereiding)
2. Op welke manier wordt de zingroep al dan niet geïntegreerd op de afdeling?
(Op welke manier komen de patiënten in contact met de zingroep)
(Vraag naar integratie: Via de pastor zelf? Via voorstelling? Via het zorgteam? Via een announce?)

Thema 2: Inhoud – 5 vragen

3. Welke ingrediënten/basisvoorwaarden zijn er nodig om van een groepsessie een geslaagd gebeuren te maken?
4. Welke sessie van de zingroep is volgens u de meeste geslaagde en waar had dit mee te maken? En bent u bereid deze sessie vrij te geven (voor mijn thesis en/of voor Elisabeth)?
5. Welke creatieve werkvormen gebruikt u? Welke zijn het meest waardevol in psychiatrische context en waarom? Wordt er vooral gewerkt met non-verbale of verbale communicatie?
(Poëzie – Verhalen – Muziek – Film – Voorwerpen – Kunstwerken – Rituelen - Stellingen/Citaten – Losse woorden – Andere)
6. Hoe zou u het verloop van een zingroep omschrijven?
(Begin – midden – einde)
7. Op welke manier (via welke werkvorm) komt het christelijke aspect volgens u het best tot uiting doorheen de zingroepen?

Thema 3: Leiderschap – 1 vraag

8. Wat houdt het goed leiden van een zingroep volgens u in? Hoe zou u uw rol als pastor omschrijven in een zingroep?
(Katalysator, leider, gids, luisterend oor ...)

Thema 4: Context (ter uitbreiding) – 3 vragen

9. Wordt na een groepsessie door de pastor de groepsessie geregistreerd en wordt dit aan het zorgteam doorgegeven?
(Context van vertrouwen – integratie – vrijplaats)
 - Zo ja: Op welke manier en zijn de patiënten hiervan op de hoogte?
 - Zo nee: Waarom niet?

- Misschien wel registratie voor de pastor zelf?

10. Hoe zou u het verschil en de meerwaarde van een groepsessie rond zingeving in het zorgaanbod samenvatten naar collega's toe?

(Context van *outcomes* – professionaliteit)

11. Hoe omschrijven patiënten de waarde van zingroepen het meest?

- Hoe omschrijven patiënten de waarde van de zingroepen?
- Hoe omschrijf je die zelf naar collega's en de voorziening toe?

Bijlage 3: Bijkomende vragen

12. Stellen patiënten zich voor in het begin?
13. Brengen patiënten soms zelf iets mee?
14. Heeft u inzage in het patiëntendossier?
15. Wat is voor u de persoonlijke meerwaarde van de zingroep?
16. Hoelang bestaan zingroepen al in de voorziening?
17. Welk belang hecht u aan de ruimte?
18. Bent u tevreden met de huidige ruimte?
18. Wat is voor u de ideale naam voor een zingroep?
19. Bent u tevreden met de huidige naam?
20. Hoe is de verhouding tussen structuur en de structuur durven loslaten?
21. Heeft u tips voor een beginnen de pastor die voor de eerste keer een zingroep moet begeleiden?
22. Welke gevaren zijn er gekoppeld aan de zingroep?
23. Voelt u zich soms onmachtig?
24. Verliest u soms de controle over een zingroep?
25. Hoe bewaart u het evenwicht in een zingroep tussen verschillende personen?
26. Vanwaar komt de input voor de zingroep?
27. Hoe zou je het verschil van de zingroep omschrijven tegenover therapiegroepen?
28. Bent u tevreden met de tijdsduur van de zingroep?
29. Hoeveel patiënten is voor u ideaal in een zingroep?
30. Weet u op voorhand wie er naar de zingroep komt?
31. Werkt u soms rond het liturgische jaar?
32. Komt iedereen aan bod in de zingroep?
33. Hebt u een voorkennis van de patiënten die naar de zingroep komen?
34. Geeft u soms elementen door aan het zorgteam?
35. Is het zo dat de doelgroep een grote invloed heeft op het verloop van de zingroep?
36. Wordt er gebruik gemaakt van een affiche om de zingroep bekend te maken?
37. Is er soms een heel negatieve sfeer in de groep?
38. Uit de literatuur blijkt dat het 'hier en nu' belangrijk is, merkt u dit ook in de zingroep?
39. Welke argumenten zou u geven om de zingroep te behouden indien de directie morgen beslist de zingroepen af te schaffen?
40. Wenst u zelf nog iets toe te voegen?

Bijlage 4: Coderingscategoriën

Codering	Bronnen	Referenties
Achterafkennis	2	2
Begin-midden-einde	12	19
Beste sessie	5	5
Christelijke aspect, geloofsinhoud	12	17
Directie, behoud	6	6
Doelgroepenverschil	7	13
Eigen insteek	2	2
Evenwicht in groep	10	13
Inbreng patiënten	10	19
Ingrediënten geslaagde zingroep	8	8
Inhoudelijke voorbereiding	11	12
Input	8	8
Integratie op de afdeling	12	28
Methodiek	12	24
Naam zingroep	9	9
Non-verbale	4	4
Onderzoek	2	2
Onmacht	4	5
Oorsprong	6	6
Participatie	5	6
Patiënten over de zingroep	10	13
Persoonlijke meerwaarde	8	9
Persoonlijke voorbereiding	6	8
Registratie anderen	9	12
Registratie jezelf	12	14
Rol als pastor	12	14
Ruimte	12	13
Stilte	2	4
Structurele voorbereiding	3	5
Structuur	10	13
Symbolen en rituelen	7	9
Thema	6	11
Tijd	7	7
Tips	10	11
Uitdagingen, valkuilen	12	17
Verpleging aan patiënten	12	17
Verplicht of vrijwillig	6	9
Verschil met therapiegroepen	8	14

Voordeel van vaste plaats	3	3
Voorkennis	12	15
Voorstelling zingroep	5	7
Wekelijks/maandelijks	4	5

Bijlage 5: Methodieken pastor 2

A. Zingeving en geluk

Lied: Raymond Van Het Groenewoud – *Gelukkig zijn*

Gelukkig zijn, gelukkig zijn
 Daarvoor wil ik alles geven
 Weg wat te veel is
 Geen stress aan mijn lijf
 Gelukkig zijn, gelukkig zijn
 Alleen in de stad
 Iedereen ongeïnteresseerd
 Dat kan, dat kan niet blijven duren
 Ik word gek
 Gelukkig zijn, gelukkig zijn
 Daarvoor wil ik alles geven
 Weg wat te veel is
 Geen stress aan mijn lijf
 Gelukkig zijn, gelukkig zijn
 Zonder werk, zonder gehoor
 't Leven heeft geen enkele zin
 Red me, red me van die nachtmerrie
 Geef me al je warmte
 Geef me al je warmte
 Gelukkig zijn, gelukkig zijn
 Daarvoor wil ik alles geven
 Liefde en warmte
 Gelukkig zijn, gelukkig zijn
 Gelukkig zijn, gelukkig zijn
 Daarvoor wil ik alles geven
 Weg wat te veel is
 Geen stress aan mijn lijf
 Gelukkig zijn, gelukkig zijn
 Gelukkig zijn, gelukkig zijn, gelukkig zijn

Rituelen bij voetballers om geluk af te smeken:

- geluksveters
- geluksschoenen
- de neuzen van de schoenen nat maken met alcohol of water
 - het gras aanraken voor je het veld op loopt
 - een kruis slaan tussen de duimen
 - de doelpalen kussen voor de match begint
 - altijd dezelfde kledingshaak in de kleedkamer gebruiken
- in de tunnel altijd de bal drie keer tegen de muur gooien en weer opvangen

De Engelse voetballer Jackie Charlton geloofde dat het geluk bracht om altijd als laatste speler het veld te betreden. Daarom wilde hij geen aanvoerder worden. Dan zou hij voorop moeten lopen en dus als eerste het veld betreden.

Hoe raar al deze bijgelovige handelingen ook lijken, ze helpen wel. De handelingen zelf brengen geen geluk, maar ze geven de speler wel zelfvertrouwen. Als de speler gelooft dat hij door een bepaald ritueel beter gaat spelen, gebeurt dat vaak ook. Daarom zal volgens Desmond Morris bijgeloof altijd blijven bestaan in de sport.

Onderzoek zegt:

Dat geluk niet uit de lucht komt vallen. Je kan je er ook voor inzetten...

Alle mensen beginnen met een bepaald 'startpunt' van geluk. Daar word je voor 50% mee geboren en voor 10% spelen de omstandigheden een rol. Dat betekent dat er nog 40% over is waarmee je zelf aan de slag kan gaan. Sowieso is het niet alle dagen feest en iedereen heeft recht op zijn verdriet en zijn teleurstelling over zorgen en ongeluk. Toch zijn er dingen die kunnen helpen om het geluk te vergroten bv. zelf naar mensen glimlachen, iemand zomaar helpen, een gedicht lezen, wandelen in de natuur, sporten (helpt om 'serotines' in de hersenen vrij te maken en die zorgen voor een geluksgevoel), meer fruit eten dan snoep, een fijn gesprek, over je problemen praten ipv ze voor jezelf te houden, spelen, muziek beluisteren, je concentreren op wat je wél kan en wél hebt in plaats van op wat je niet kan en niet hebt, jezelf niet met anderen vergelijken, elke avond drie dingen bedenken waar je dankbaar om bent...

En jij?

In welke (kleine) dingen vind jij geluk?

Heb jij een geluksvoorwerp, een geluksgetal, geluksdag of geluksritueel?

Wat denk je van de uitspraak: *Je weet pas wat geluk is als je ook ongeluk kent...*

Vul aan: *ik zou gelukkiger zijn als ik ...*

Heb je een herinnering aan een gelukkig moment of gelukkige periode in je leven? *Toen heb ik me echt gelukkig gevoeld...*

Is er iets dat jij zelf zou kunnen doen om gelukkiger te worden, denk je?

Als jij je slecht voelt, is er dan iets waarvan je weet dat het je een beetje beter doet voelen? (bv.

gaan wandelen, muziek luisteren, iemand bellen...)

Als je jezelf punten van 1 tot 10 zou geven om aan te geven hoe gelukkig je je op dit moment in je leven voelt, hoeveel punten zouden het dan zijn?

Gedicht om gelukkiger van te worden ☺

Toon Hermans - *Geluk*

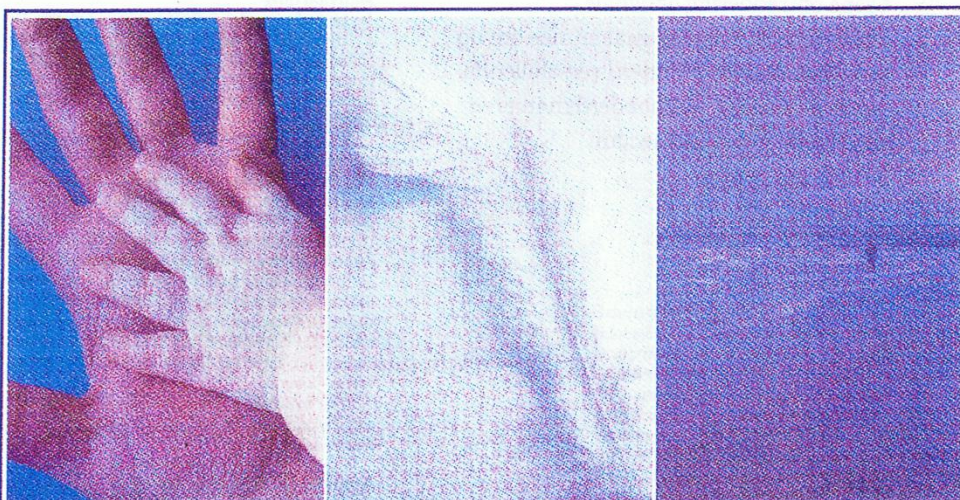
Geluk, dat is geen kathedraal,
misschien een klein kapelletje.
Geen kermis, luid en kolossaal,
misschien een carrousselletje.

Geluk is geen zomer van smetteloos blauw,
maar nu en dan een zonnetje.
Geluk, dat is geen zeppelin,
't is hooguit een ballonnetje.

B. Een bundeltje troost

Een bundeltje troost

Honderd mensen schreven in een uitgave van Weekend Knack (december 2001) op wat hen kan troosten. Hieronder vind je de 100 titels van hun eigen kleine filosofie van de troost. In de rest van dit bundeltje lees je een selectie van hun verhalen. Kan je er je eigen troostverhaal bijleggen?



Aai - Aanvaarding - Anderen (2) - Applaus - Arbeid - Autotroost - Boeken - Bewondering - Boom - Boven op de berg - Café - Caffè macchiato - Chocolade - Collectieve klaagzang - Dagdromen - Damesbillen - Darwin - Delen - Doen - Dvd - Eten (2) - Feestmaal - Fiets - Frul - Futurologie - Gedicht - Geuren - Geven - Geboorte - Gezin - Hand - Herkenning - Hersenspinsel - Hof - Hond - Ijsjesversiering - Job - Kaarsen - Kinderen (2) - Kunst - Kleine dingen - Knuffel - Kort woord - Lach - Laten - Liedjes - Lindgren - Man - Mattheuspassie - Melancholie - Mezelf - Miseriekast - Montand - Nest - Niets - Ochtendgloren - OCMW - Ontroering - Opera - Opruimen - Oude films - Oude mensen - Plek - Poezen - Poëzie - Quilting - Radio - Regen - Religie - Rilke - Roos - Samen in bad - Schoonheid (2) - Shoppen - Sigaren - Sokken breien - Sporten - Stilte - Teamwork - Tekenboek - Telefoneren - Tijd - Traagheid - Tranen - Uit volle borst meezingen - Uitwaaien - Verrassing - Vogels - Vriendinnen - Vrouw - Walsen - Wandelen - Worst - Xenophora - Xxx - Yoga - Zee (2) - Zon

De filosofie van de troost

Diepe ontredde-ning of banale landerigheid, iedereen gaat er mee om op een eigen manier. Honderd verschillende mensen betekent dus honderd manieren van troost. Een vademecum.

Anderen

In deze ingewikkelde wereld warm ik mezelf aan andere mensen. Anderen zijn de grootste reservetank van troost die er bestaat. Ik probeer te leven vanuit mijn relaties met hen en heb ontdekt dat daarin heel veel rust te vinden is. Als adolescent las ik een zin van Sartre die me jarenlang heeft achtervolgd: „L'enfer, c'est les autres.”

Klopt niet, dacht ik. Of toch niet helemaal. Er zijn eerloze, geschifte mensen. Maar er zijn er veel meer die ingetogen zijn, en fatsoenlijk en in staat tot veel empathie en solidariteit. Kijk naar kleine kinderen. Laat ze los en ze lopen als magneten naar de dichtstbijzijnde soortgenoot. Zoveel grote mensen hebben deze reflex afgeleerd. Ze vergissen zich. Als het water me tot aan de lippen komt, trek ik de voordeur achter me dicht en ga ik op zoek naar de anderen. Dat zijn in de eerste plaats mijn familie en vrienden. Omdat huilen nu eenmaal gemakkelijker gaat bij mensen die je persoonlijkheid niet meten aan je zwakke momenten. Ook als het goed gaat, zoek ik energie in hun genegenheid. Op vrijdagmiddag stuur ik vaak zomaar wat mailtjes rond, korte groeten, even iets meedelen. Een bescheiden investering die loont, want op maandagmorgen is het aangenaam graven in al die schatten die teruggekomen zijn. Ze staan vol wijsheid en milde medeplichtigheid.

Maar ik zoek ook troost bij de burens, de visboer, de collega's, de postbode, de gezichten naast me in de file. Er zijn veel mensen met ogen vol pretlichtjes, en een mond vol vriendelijke woorden. Onbekende mensen. Mensen die zomaar glimlachen, die nog een keer omkijken, of die net als ik liedjes meezingen in de auto. Ik kleur mijn dagen met al die eenvoudige gebaren. Ook als ik niet buitenkom. Ik zet de televisie aan en zoek tussen de ellende naar de gezichten van de mensen die bouwen in plaats van slopen. De artsen zonder grenzen, de helden van *Greenpeace*, de naamloze ridders van *Amnesty International*. Zoveel verzamelde troost.

Marianne Meire

Aanvaarding

Het bedreigende afscheid van mijn moeder. De tweeënnegentig jaren hebben haar dynamiek en kinetiek gedooft. Getrokken door een uitgerekte elastiek blijf ik aan haar hangen. Ik volg haar op dezelfde weg waarop ik nog de sporen van mijn vader zie.

Het beetje weten zalft mijn onvermijdelijke machteloosheid, en de angst om te verzieken in de mondiale banaliteit van de opgedrongen consumptie. Het steeds toenemend aanvaarden van de pijn, van het gemis en het onvermogen, troost verzachtend. Er is hoop vanuit het veranderend besef van ruimte en tijd. Wetenschappers die werken aan de snaartheorie horen reeds het gefluister van de eeuwigheid. Dat biedt mij troost voor de uitzichtloosheid. Ik luister naar de *Kindertotenlieder* van Mahler, terwijl ik verder schrijf om anderen troost te bieden. Ik wacht op dat kleine ventje Thibotje.

Eliva bestelt de tickets naar Venetië, straks zalft ze mijn kalend hoofd. De hemel is nu nabij.

Bo Coolsaet

Applaus

Ik hou het wat troost betreft bij applaus. Met applaus bedoel ik naast echt applaus elk soort schouderklopje, de niet mis te verstane blik, iemand die je eender welk signaal van waardering toestuurt. Dat geldt zowel voor *Pavarotti*, met een applaus windkracht 10, als voor het winnende team dat na de match de supporters gaat groeten. Dat geldt in dezelfde mate voor *Gerard Reve* als voor mezelf, als iemand me zegt: "Jij kunt een beetje schrijven", over de vijf letters die ik op papier bracht.

De joodse denker *Avishai Margalit* noemt als *sine qua non* van een *decent society*: een minimum aan erkenning en nog meer het voorkomen van vernedering. Dat laatste dan als de negatie van wat ik met applaus bedoel.

Jammer dat er in onze cultuur een geurtje zit aan de hang naar applaus: het mag niet. En toch ken ik weinig dat menselijker is. Alleen maat houden is het probleem omdat overdrijving het averechtse effect sorteert.

Herman Torfs

Aai

Als mijn vader naar tv keek, wurmde ik me als kind onder zijn grote, zware arm en kroop dicht tegen hem aan. Afwezig aaide hij dan over mijn hoofd en speelde hij met mijn haar. Het gaf me een gevoel van geborgenheid, veiligheid en onvoorwaardelijke liefde. Ook nu nog maakt een zelfde gebaar me weer rustig als er iets tegen zit.

Sofie Albrecht

De natuurlijke harmonie.
Ik vind daar een
vertrouwen in dat alles klopt.

Wat je kunt benoemen,
kun je ook meedelen, nuanceren,
verfijnen en relativeren,
al is het maar in een gesprek
met jezelf.

Boven op de berg

Verschillende vormen van verdriet vragen om verschillende vormen van troost. Ik kan me niet voorstellen dat iemand die een onnoemelijk verlies geleden heeft troost vindt in een schilderij van *Cézanne* of *Botticelli*. Toch kan schoonheid enorm troostend zijn, door die samenbundeling van gedrevenheid, meesterschap, intensiteit en inspiratie die een kunstenaar boven zichzelf doet uitstijgen. Misschien raakt dat me nog meer dan het schilderij zelf.

Zelf heb ik troost gevonden in een song van *Bob Dylan*, *Just like a Woman*, op het moment dat ik niet goed wist of ik bij iemand weg zou gaan of niet. Dan zijn die woorden wegwijzers in een poel van vertwijfeling.

Een ander soort 'verdriet' kun je voelen bij het besef van de vergankelijkheid van de dingen, het wegtikken van de tijd, krachten die sterker zijn dan de mens zelf. Het houdt je nederig. Naar de sterren kijken kan bijzonder troostend zijn. Ik kijk er telkens naar uit om naar een mooie plek te reizen en een berg te beklimmen. Hopelijk zijn daar dan geen frietkramen of stoeltjesliften en druk fotograferende horden, maar kan ik lekker alleen naar het dal kijken. De mensen en auto's als speldenkopjes zo klein.

Alles gaat trager, de tijd verplaatst zich met de zon. De natuurlijke harmonie. Ik vind daar een vertrouwen in dat alles klopt. Daarom was ik zo blij met die song van *Bram Vermeulen*, *Boven op de Berg*.

Nigbert Van Lierde.

Bewondering

Jaloezie is een waan, een monster. Jaloezie kan je kapotmaken, maar bewondering kan je troosten. Op donkere en sombere dagen, als men buiten feestviert terwijl de eenzaamheid zich als een computervirus een weg vreet in je geest en alle positieve gedachten wist, is het troostend om in bad of bed te kruipen met muziek die je bewondert (in bad met *Jean-Claude François* bijvoorbeeld), of met literatuur die je dwingt te erkennen dat de mens niet alleen een hel voor de ander kan zijn, maar ook een troost, een teken dat de soort in staat is (hoe zelden ook) tot het scheppen van schoonheid.

Sam De Graeve

Boeken

Boeken zijn troostend voor mij. Ze kunnen werkblijjk je leven veranderen. Op het juiste moment verschaffen ze inzicht, bieden ze herkenning en perspectief, graven ze door of helpen ze afstand nemen. Maar nog belangrijker: ze reiken woorden aan om te benoemen wat onzegbaar is. Taal vinden voor wat zich in de diepste lagen van jezelf afspeelt, is bevrijdend, is een verademing en biedt uitzicht. Wat je kunt benoemen, kun je ook meedelen, nuanceren, verfijnen en relativeren, al is het maar in een gesprek met jezelf.

Uiteenlopende genres van boeken kunnen helend en troostend werken: van romans tot praktische, grappige, informatieve, filosofische of spirituele werken. Mooie poëzie is zuivere balsem. Een gedicht kan zo intens de snaren van mijn ziel beroeren, dat er niets meer aan toegevoegd hoeft te worden. Maar soms, bij hevige emoties, schiet zelfs taal te kort. Of zoals *P. Vanderschaeghe* het volmaakt uitdrukte: „Er schuilt een vogel in elk woord. Hij is voor zijn kooi te groot.” Mijn persoonlijke top-drie? *Nietzsches tranen* (*Irving D. Yalom*, Balans), *Taal zonder mij* (*Kristien Hemmerichs*, Atlas), *Ex Libris* (*A. van Wilderode*, De Prom).

Annemie Vandermeulen

“Als barman Jan ziet
dat ik me slecht voel,
haalt hij twee dingen boven :
Italiaanse grappa en
het Nederlandse chanson.”

Caffè macchiato — Prodotto in Italia

Na het afscheid op Piazza della Repubblica
Met Elsschot bij Pain Quotidien
Achter het beregende raam van het Zuiderterras
Met heimwee in Neal Street
Vermoeid bij Agip net voorbij Chiasso
Midden in de nacht met Axelle
Laissez-moi boire mon café...
Patrick Janssens'

Café

Ik ben een van die vervelende mensen die niet houdt van troostende woorden. Als ik verdriet heb, wil ik alleen zijn. Wie het waagt mij aan te spreken, moet dat meestal duur bekopen. Alles wat mensen zeggen om me te troosten, wordt tegen hen gebruikt. Met cynische zwartgalligheid ontmasker ik lieve woorden als holle gemeenplaatsen. Ik relatieveer troost systematisch kapot.

En toch is er één ding dat helpt. Als ik me slecht voel, bellen mijn twee hartsvriendinnen mij op met de vraag of ik met hen in *Het Moorinneke* op de Leuvense Grote Markt iets ga drinken. Ik weet niet hoe ze weten dat ik verdrietig ben, maar vermoedelijk zit mijn partner daar voor iets tussen.

De eerste helft van de avond ben ik ronduit onuitstaanbaar. Ik zeg niets en verdrink mijn verdriet met goedkope witte wijn. Mijn vriendinnen weten dat ze het pijnlijke onderwerp beter laten rusten. We keuvelen over onbenullige dingen. De wijn vloeit rijkelijk. De onzin ook. Om één uur 's nachts stroomt het café langzaam leeg. We blijven met z'n vijven over: mijn partner, mijn twee vriendinnen en barman Jan. Als Jan ziet dat ik me slecht voel, haalt hij twee dingen boven: Italiaanse grappa en het Nederlandse chanson. Na de derde grappa gaat het al iets beter met mij. Na grappa vier en *Dag vreemde man* van *An Christy* begin ik langzaam te vertellen over wat mij depressief maakt. En als op de tonen van *Jennifer Jennings* van *Louis Neefs* grappa nummer vijf wordt uitgeschonken, vloeien de tranen rijkelijk en ben ik eindelijk in staat mijn verdriet op de meest barokke manier uit de doeken te doen. Mijn vriendinnen zwijgen en luisteren. Tegen vijf uur 's morgens voel ik mij beter. En als *De Kabouterdaans* door de luidsprekers schalt — tegenwoordig moet een mens niet meer beschaamd zijn om zulke muziek goed te vinden — sta ik op de tafels te dansen. Weliswaar na eerst de gordijnen te hebben dichtgetrokken. Verdriet gedijt het best waar de privacy wordt gerespecteerd.

Ik weet het: er zijn beschaafdere manieren om met verdriet om te gaan. Maar de enige waardevolle troost is diegene die troost.
Kris Hoflack

Collectieve klaagzang

Eén minuut stilte. Wat doe je daar dan mee? En dat op momenten waarop je meestal meer zin hebt om te schreeuwen. Bovendien ben ik altijd een beetje bang om het verkeerde te staan denken. Iedereen met een gezicht alsof de wc gesloten is en je toch dringend moet.

Misschien is het niet eens zo'n debiel idee. Eén minuut schreeuwen! Als een bende Afrikaanse klaagvrouwen, allemaal samen. Of twee, of vijf of tien minuten. Huilen en tieren, net zolang tot iedereen er uiteindelijk toch de slappe lach van krijgt.

Zo zijn ook de beste begrafeniszen. Eerst collectief de mouwen volsnotteren met alle soorten *Bach* en *Pachelbel*. Elkaar hulpeloos vastklampen als op mistige strooiweides de asse de grond raakt. Dan na de zevende koffie de eerste *Duvel*, tot de koffietafel overgaat in een drinkgelag de eerste grap valt, en bij het ochtendgloren iedel, een uiteindelijk het café uitrolt van het lachen, terwijl op de jukebox *Here comes the sun* speelt van good old wijlen *George Harrison*: „It's allright.”

Dat pas echt louterende, zuiverende Vlaamse ritueel mogen ze ook bij mij voltrekken, als ook ik ooit eens dat grote feest geef, waarop ik zelf niet uitgenodigd ben.

Nic Balthazar

Chocolade

Het was nacht, aan het sterfbed van mijn moeder. Op het ritme van haar moeizame ademhaling vergeleden de uren en liet ik mij gewillig meedrijven op flitsen van oude en prille herinneringen. Af en toe kwamen de nachtverpleegsters een kijkje nemen om naar die ademhaling te luisteren of mijn moeder voorzichtig op haar andere zij te draaien. Dan lieten zij mij tactvol verstaan dat ik de kamer even moest verlaten, de gang op. „Een luchtje hapen”, zeiden ze.

Ik drentelde dan heen en weer, heen en weer heen en weer. Voorbij hun keukentje. Midden op de koffietafel zag ik twee dozen pralines. Van dat ene merk waar mijn moeder zo dol op was. Vooral die witte met een halve okkernoot en crème au beurre vond zij onweerstaanbaar. Ik glipte het keukentje binnen, zag die indrukwekkende hoeveelheid chocola en had op dat ijle moment, zo diep in de nacht, maar één onstilbaar verlangen. Chocola. In mijn mond, tussen mijn tanden, op mijn tong. Chocola. Als enige, ultieme troost voor mijn duistere verdriet.

Zes, ja, zes pralines heb ik stiekem uit de dozen genomen en in de zak van mijn vestje gestopt. Drie witte at ik er die nacht op. „Premenstrueel syndroom”, hield ik mezelf voor. De drie andere bewaarde ik voor de volgende nacht. Twee ervan zoog ik op toen ik, die laatste uren, naast mijn moeder zat.

En toen zij eindelijk gestorven was, nam ik ook dat allerlaatste stukje in mijn mond en liet ik het traagjes smelten.

Annemie Struyf

Bij de champagne en het voorgerecht bespreken we dan onze persoonlijke sores, bij het hoofdgerecht verzinnen we allerlei listen en theorieën om de pijn van het zijn te verschalken.

Futurologie

2001, het is dus geen *A Space Odyssey* geworden. Het was nochtans mooi geweest als Kubricks visioen was uitgekomen. Boven onze hoofden zou er dan een enorm ruimtestation cirkelen, bewoond door mensen die werken, eten, drinken en vrijen, net zoals wij hier *down under*. En dat zou nog maar een overstapje zijn voor de pendeldienst naar de maan, waar nederzettingen zouden staan van mijnwerkers die er rijke delfstoffen bovenhalen. Wij, mensen van 2001, zouden weer pioniers zijn die de onmetelijke ruimte verkennen, bewonen en ontginnen. Tot meerdere eer en glorie van onze soort. Lekker niet dus.

Kubrick voorzag voor ons tijdperk bovendien pratende, intelligente computers die ook gevoelens hebben. Bij mijn computer heb ik, buiten een snerthumeur af en toe, nog niet veel van die emoties gemerkt. En over dat praten zullen we maar beter zwijgen. Nochtans heeft de computer de voorbije decennia nogal wat verwachtingen gewekt. Het ding zou al ons werk gaan doen en daarnaast nog woestijnen irrigeren en nieuwe medicijnen ontwikkelen. Zelfs onze eigen broek zouden we niet zelf meer dicht hoeven te doen. En dan maar hopen dat er geen virus op het ritssluitingsprogramma zit.

Prachtig, al die theorieën. Mensen die de gekste oplossingen bedenken voor alle mogelijke wereldproblemen. Mijn leraar aardrijkskunde die met vuur verkondigde dat er in het jaar 2000 vast wel boerderijen op de bodem van de zee zouden staan om de groeiende wereldbevolking van voedsel te voorzien. De prenten uit het begin van de twintigste eeuw die indrukwekkende steden tonen waar allemaal lachende mensen met hun eigen zeppelin of vliegtuigje op weg zijn naar kantoor, met op de achtergrond stevast een immense stralende zon.

Maar wat is er zo troostend aan al die wilde plannen waar niets van terecht komt of die toch niet zo goed blijken als verhoopt? Wellicht gewoon het idee dat mensen ondanks alles toch naar een betere toekomst blijven zoeken en dat misschien, ooit... Vast wel.

Jan Haeverans

Fruul

Is troost het eerste wat je in je leven voelt? Wat is het anders dan een vorm van geborgenheid? Als baby wilde ik altijd iets zachts in mijn handjes, liefst een wat versleten lakentje. Later werd dat een zakdoek met dun wordende stof die ik wreef tussen duim en wijs- of middenvinger, een zelfverklaarde „frul”, waarvan mijn bijnaam werd afgeleid. Alleen ik kan frullen van andere stoffen onderscheiden: niet versleten genoeg, te ruw, te zacht.

Frullen doe ik al jaren niet meer. Maar als ik mijn hand in mijn jaszak stop, herken ik soms nog een frul die daar toevallig is verzeild. Een weldadig gevoel van troost maakt zich van mij meester, al ben ik niet triest.

Paskal Deboosere

Fiets

De weinige keren dat ik nood heb aan troost, grijp ik liefst naar mijn fiets. Rondrijden in de natuur en kijken naar de bomen. Of in de stad, Hasselt welteverstaan, en de warmte van gelukkige mensen voelen. Halt houden bij spelende kinderen, een praatje maken met senioren, de groet van de postbode, en daarna iets drinken zonder te verdrinken. Nee, ik grijp niet naar de fles, ook al ben ik een inwoner van een jeneverstad. En natuurlijk zijn er altijd nog familie en vrienden.

Steve Stevaert

Feestmaal

Troost is voor mij een mensenzaak. Geen koptelefoon met muziek, geen boek, geen film, maar een royaal, met veel drank bespoeld feestmaal in een lievelingsrestaurant, met tegenover mij één gelijkgestemde ziel bij wie ik mijn hart kan uitstorten.

Bij de champagne en het voorgerecht bespreken we dan onze persoonlijke sores, bij het hoofdgerecht verzinnen we allerlei listen en theorieën om de pijn van het zijn te verschalken, en — als het goed is — hebben we bij het dessert en de pousse-café het leven althans voor een paar uren uitgeroepen tot „nog zo kwaad niet” (en je moest maar eens in Afghanistan wonen).

Het etentje móét 's avonds, zodat het naadloos kan uitmonden in een diepe, weldadige slaap. Ik heb een sterke maag en nooit hoofdpijn, dus 's morgens ben ik dan doorgaans voldoende getroost om er weer tegenaan te gaan.

Paul Jacobs

In mijn kamer hangt een affiche met een gedicht van mijn vader met de slotregels :

„Zo hoop ik dat ik mijn dochter over vijftig jaar, een vorige eeuw in kan beminnen, deze, in deze zinnen.”

Geven

Troost is geven, nemen en krijgen tegelijk, en vaak ook een wisselwerking tussen de drie. Troost vraagt belangeloze tijd.

Ik kan moeilijk in mijn eentje mezelf troosten. Het doet mij deugd anderen te kunnen troosten. Ik kan er het best mezelf bij zijn en het beste van mezelf in kwijt. Het impliceert gericht, geduldig en aandachtig luisteren. Elk verdriet is uniek, want ieder beleeft het op zijn manier. Daarom is troost ook telkens uniek, gericht op die ene andere.

Actief delen in het verdriet van de andere kan soms maar veruitlijkt worden in kleine details. Zelf tranen voelen voor die andere en ze laten komen, een warme knuffel, het versterkt het medeleven en niet alleen het medelijden. Want net dat laatste stoort velen omdat het hen schijnbaar, maar onterecht, confronteert met eigen zwakheid.

Bomen ontmoeten elkaar niet, verbondenheid is een voorrecht van mensen. Zelfs zonder over eigen verdriet te praten, is samen iets doen troostend en ontladend. Met een kleinkind wandelen in het park en ruiken aan het verse gras. Haar bewondering en verwondering ervaren voor een kirrende familie tortels. Jezzelf laten gaan en weer kind worden samen met haar. Eigen kinderlijke herinneringen laten komen en ervan genieten.

Troost kan zo eenvoudig zijn. Samen een frisse neus halen in de vrieslucht. De grootsheid aanschouwen van fonkelende sterren. Jezzelf relativeren. Samen beseffen en zeggen dat het vandaag heel erg is. Maar geloven dat je 's morgens de dingen meestal weer lichter ziet. Een plaats geven aan positieve gedachten. Samen gewoon meerdere keren diep in- en uitademen, bewust en regelmatig. Eenvoudige bewegingen die zuurstof geven aan de hersenen en het hartritme verbeteren. Ze werken helend op de plaatsen waar we verdriet situeren, dus ook het gevoel van troost een plaats toekennen.

Raymonde Nuiten

Geuren

Er is klein verdriet en er is Groot Verdriet. Voor het kleine heb je iemand nodig die 's nachts dicht tegen je aankruipt, rug tegen rug, zodat je jouw verdriet kan laten wegvloeden in de ander. (Je brengt je bedgenoot best niet op de hoogte van deze truc : wat niet weet, niet deert.)

Overdag kan knagend verdriet plots verzacht worden door troostende geuren : die van erwtensoep of chocolademelk in de winter, van de net met groene zeep gepoetste keukenvloer in de lente, van versgewassen babyhaartjes...

Voor Groot Verdriet, de harde pijn van de dood en het afscheid, bestaat er geen troost. Enkel de eigen dood, de eeuwige stilte van de vergetelheid, kan verlossing brengen.

Lieve Struyf

Gedicht

Als een gevoel van gemis me overvalt, gemis aan een vader die er niet meer is, gemis aan aandacht en begrip, een helemaal-alleen-op-de-wereldgevoel, verval ik graag in clichés als : niemand houdt van me, niemand begrijpt me. Ik kan mezelf vol overgave aan het snorren brengen, me helemaal laten meeslepen door dat melancholische gevoel. Ja, ik heb wel zin voor melodrama. Soms is het zalig om voluit te huilen en te jammeren. Vof al als er een goede trooster in de buurt is. Iema... die zegt dat hij van je houdt, ondanks het feit dat hij jou het meest zielige schepsel vindt dat hij ooit van dichtbij heeft gezien. En dan proesten we het uit van het lachen.

Ook muziek relativeert de dingen, geeft mij een vreemd gevoel van verbondenheid : mijn verdriet is van alle mensen en van alle tijden en dus niets bijzonders. Meestal zing ik dan luidkeels mee, het pept me weer op.

Als ik mijn vader mis, staan er mensen klaar om dat verdriet met mij te delen : mijn moeder, mijn vriend of mijn stiefmoeder. In mijn kamer hangt een affiche met een gedicht van hem met de slotregels :

„Zo hoop ik dat ik mijn dochter over vijftig jaar, een vorige eeuw in kan beminnen, deze, in deze zinnen.”

Iets troostender had ik zelf niet kunnen bedenken.
Laura de Coninck

Wat mij altijd roert bij ouders van een ziek of overleden kind is de onwaarschijnlijke kracht die ze vinden. Dat geeft mij troost in ruil voor het bieden van troost. Het maakt ons des te meer bondgenoten in de strijd.

Gezin

Eigenlijk vind ik nooit helemaal mentale rust. Dat brengt de job met zich mee. Even naar de herhaling van de nieuwsuitzending kijken voor ik ga slapen of door de tuin lopen, het helpt. Dan praat ik met de bomen. Mijmeren in de natuur ontspant. Alhoewel, dikwijls speelt er toch nog een of ander dossier in mijn hoofd. Maar dat is niet negatief. Politiek is een microbe, dat kriebelt, dat geeft adrenaline. De dag dat politiek me cynisch zou maken, zich zou beperken tot de orde van de dag, kan ik er beter mee stoppen.

Als het echt moeilijk gaat, vind ik troost bij de mensen die me heel dierbaar zijn, bij Damienne en de kinderen, mijn familie en mijn goeie vrienden. De periode van het geruzie en de verdachtmakingen binnen de *Volkswijze*, bijvoorbeeld, was zeer moeilijk. Ik heb me met zovele militanten jarenlang met hart en ziel ingezet voor die partij, en dan stel je vast dat het plots over is. Dat het niet meer samen gaat. Het verschil met de sfeer bij *Spirit*, met zoveel mensen die eensgezind en dolenthousiast aan een nieuw project werken, is groot. Het voelt echt aan als thuiskomen.

Het maakt me onrustig dat ik er meer zou moeten zijn voor de kinderen. Kato, onze jongste, is nu negen maanden oud. Maar als ik me vrijmaak, denk ik wel dat ik een goede papa ben. Woensdag in de vooravond ga ik met hen zwemmen. En dat troost.

Bert Anciaux

Hand

Nacht. Diep graaf ik me in de dekens. Ik duw m'n hoofd tegen Sanny's hand, ze doet mijn koude neus erin verdwijnen.

Tim Oeyen

Hond

Er zijn natuurlijk de klassiekers : een partner of mensen die heel dicht bij je staan en precies zeggen of doen wat je nodig hebt. Maar als ik kracht uit mezelf wil halen, doe ik mijn twee honden de leiband om en ga ik de natuur in. Dan heb ik de ruimte om gedachten en gevoelens de vrije loop te laten. Ik geniet van de bomen, de zon, de mist, de bloemen. De gedachte dat er toch nog heel wat moois is op de wereld, geeft me rust. En troost. De honden zijn altijd enthousiast gezelschap. Ze zijn blij dat we samen zijn, dat we iets leuks doen en dat ze onbezonnen mogen rennen en spelen. Zij krikken mijn humeur op.

Birgit Van Mol

Geboorte

Troost is veelzijdig voor mij. Zo begint iedere dag steevast met het onmisbare bakje troost en eindigt hij met een slaapmutsje (proost). Ook mijn dagtaak is vervuld van troost. Ik zorg voor pasgeborenen op een intensieve afdeling Neonatologie. De geboorte van een kind hoort een moment te zijn van intense vreugde en geluk. Dat geluk blijkt broos als er iets dreigt mis te gaan. We verliezen dan het pleit als genezers. En dan is troosten op zijn plaats. Troosten is dan tegelijk een symbool van nederigheid en een toegeven dat falen des mensen is.

Wat mij altijd roert bij ouders van een ziek of overleden kind is de onwaarschijnlijke kracht die ze vinden. Dat geeft mij troost in ruil voor het bieden van troost. Het maakt ons des te meer bondgenoten in de strijd.

En dan is er de materiële troost. Het involgen van mijn obsessie van kop (lees blitse hangers) tot teen (lees chique schoenen) kan soms meer dan wat ook vertroosting brengen ; ijdelheid is immers ook des mensen.

Christine Vanhole

Iets heeft het lef je aan te raken.
Iets komt op je liggen. Twee kleine
handjes rond je slapen. Natte zoenen
over je gezicht. Vingers die je
oogleden opentrekken.

Kunst

Geboren in 1940, ging mijn naoorlogse opvoeding gepaard met strenge taboes en veel *interdits*, waardoor onderliggende duistere menselijke gevoelens niet bespreekbaar en toonbaar geacht werden, en zeker niet konden optomen tegen de zogenaamde nobele idealen van dat tijdsgewricht.

Als student van Sint-Lukas Brussel zag ik een wereld opengaan, waar net de verscheidenheid van 'zondige' gewaarwordingen geconfronteerd werd met die nobele idealen, en werd mij de menselijke complexiteit geopenbaard. Wat me tot dan toe verstoken bleef, was dat er ook buiten al die mooie gevoelens en betrachtingen, het falend onvermogen, pijn en eenzaamheid constructief beleefd en verwerkt konden worden. Het kan een enorme energie genereren en tot creatie aanzetten. Met een troostende loutering tot gevolg. Bij het bekijken, lezen en aanhoren van wat kunstenaars beroert, kwam ik tot het besef dat er niets vreemd is wat 'des mensen' is.

Ik ontdekte eind jaren vijftig *Francis Bacon*, die de worstelende, onmachtige, menselijke larf in confrontatie bracht met een decoratieve, harmonieuze geschilderde ruimte.

Mondriaan, lid van de gereformeerde kerk, de asceet die poëzie deed ontstaan, alleen met horizontalen en verticalen, gekoppeld aan primaire kleuren.

Picasso veranderde bij elke nieuwe relatie van stijl. In zijn overmoed gooide hij alle regels van perspectief en compositie overboord en zette alles naar zijn hand. Zijn maîtresse, *Dora Maar*, zei ooit: „God alleen kan Picasso opvolgen.”

Louise Bourgeois, de nu 90-jarige oude dame, verwerkt nog steeds een voor haar traumatische ervaring uit haar kindertijd, de seksuele relatie die haar vader had met Louises gouvernante. Ze verwerkt die in beklijvende tekeningen, monumentale beelden en installaties.

Vooraf vrouwen zijn in de jongste generatie koplopers in het exploreren van het menselijk functioneren. Duizenden kunstenaars hebben grenzen verlegd in het onderzoeken en vatten van het onbekende in de mens, waardoor wat in mij latent aanwezig was en in de opvoeding onderdrukt werd, aan de oppervlakte kon komen en ik mij een vrijer mens kon gaan voelen. Zo biedt mijn uitgebreide verzameling kunstboeken mij iedere dag troost.

Gerard Alsteens

Kaarsen

Met het risico voor ouderwetse oma te worden versleten: voor mij biedt het aansteken van een grote kaars troost in tijden van verdriet of tegenspoed. Ik beken gerust dat ik na dit voor mij al respectabel aantal jaren waarschijnlijk al een halve kaarsenfabriek geofferd heb. Ik heb een rotsvast geloof en bij die brandende kaars hoort een gebed dat zowel een smeekbede kan zijn als gemor om mijn eigen onmacht. Dat geeft meteen een serene en hoopvoller gevoel.

Miche Musiek

Kinderen (2)

Er bestaan krochten van de ziel waar het zo donker en koud is dat niets nog soelaas kan brengen, denk je. Alsof je nog kan denken. Je blijft maar vallen in dat bodemloze gat, tot je onbereikbaar bent geworden. Je wilt niets meer. Tot plots het ondenkbare gebeurt. Iets heeft het lef je aan te raken. Iets komt op je liggen. Twee kleine handjes rond je slapen. Natte zoenen over je gezicht. Vingers die je oogleden opentrekken. Je doet alsof je niets merkt.

Maar hun liefde is geduldig. Ze blijven gewoon op je liggen. Geven niet op. Ze weten precies hoe lang ze moeten blijven liggen tot die ijsklomp aan het smelten gaat. Na de zoveelste aanval open je, binnensmonds vloekend, de ogen. Hun blik is genadeloos: je ziet een man liggen die zich wentelt in gecultiveerd verdriet. Soms zingen ze: pa-pa is dood! En ze barsten in lachen uit. Lachen je vierkant uit en weten precies waar ze die klauwtjes van hen moeten leggen om je in beweging te brengen. Meestal volgt dan een gevecht. Als ze weer op adem zijn gekomen, lopen ze je voorbij alsof je er niet bent. Draaien zich dan plots om en knipogen.

Hé, denk je dan, meer moet dat niet zijn.
Peter Verhelst

Enkelen verstaan de kunst.
Hun woorden zijn kort en komen op
het juiste moment. Ze ontroeren,
laten mij lachen, doen mij smelten,
richten mij op.

Knuffel

Er is weinig wat me zo kan raken als een knuffel, op een onverwacht moment of van wie ik het niet had verwacht. Twee armen om je heen, woordeloos en sprekend tegelijk. Een spontaan antwoord op onzekerheid, hulpeloosheid, kwetsbaarheid of verdriet. Een onmiskenbaar signaal: jij bent oké, inclusief al je gekke kantjes. Dat besef, dat je ten minste voor iemand waardevol bent, is een troostende gedachte.

Hilde Verbiest

Laten

Boeddha wist het al: het leven is lijden. We hebben allemaal momenten in ons bestaan dat we overvallen worden door diep verdriet om het verlies van 'iets'. Hoe goed we dan ook omringd zijn met mensen die ons troosten met liefde en genegenheid, je kan nooit in iemand zijn gevoel treden.

Hoe hij/zij dat beleeft, ervaart, doorstaat... Vaak vallen daarbij de troostende woorden dat men het moet 'loslaten', maar eigenlijk is dat een stap te ver. Het verwerken van een verlies begint met de dingen gewoon 'te laten'. Zichzelf toestaan verdriet te hebben, het niet onderdrukken, maar erkennen. Zoals je maar weet wat regen is als je nat wordt, zo ken je maar verdriet als je van iets gehouden hebt.

Een wijze man citeerde mij een passage van Boeddha over een leerling die zich erover beklaagde dat hij, ook al volgde hij strikt de leer, niet het gevoel had te groeien. Terwijl ze bij de rivier stonden, gebod Boeddha de leerling in het water te gaan staan. Het water werd troebel en hoe meer hij het probeerde helder te houden, hoe troebeler het werd. Toen vroeg hij de man om naast hem te komen zitten aan de rand van de rivier, niets te doen en gewoon het water te aanschouwen. Na een tijdje werd het weer helder. Vanaf nu ga ik op moeilijke momenten aan de rand zitten van mijn rivier.

Rudi De Kerpel

Kleine dingen

Nood Zoekt Troost! Dat staat in Aalter op het fronton van een eenvoudig bakstenen kapelletje gegrift. Hoewel het rijke Roomse leven mijn generatie niet meer beroert, zegt dat adagium wat een noodlijdende écht wil: troost. En die troost ligt vaak in kleine dingen: een begrijpend woord, een schouderklopje, een afpeigerende jogging, een avondje stappen, een okerbruine tripel, een hete schuimende cappuccino, een weelderige knuffel of gewoon het rustgevende bad van familiale warmte.

Zoals iedereen overvalt ook mij wel eens een baalgevoel, maar het moet iets met mijn karakter of temperament te maken hebben dat ik al duizenden keren meer heb moeten troosten dan dat ikzelf het voorwerp van een troostactie was.

Welke nood ook de aanleiding geeft tot troost, troosten is en blijft inwerken op een eigenaardige geestelijke toestand. Ontelbaren hebben het in de wereldliteratuur proberen te vatten, de koortsachtige zoektocht naar wat zoveel op onbepaalde momenten de *cafard* brengt en het spleen bezorgt.

En als niets nog werkt, dan is het ontkurken van een fles *Chasse-Spleen* het allerlaatste redmiddel.

Pieter De Crem

Kort woord

Het meest opbeurende blijf ik het gesproken woord vinden. Een goed gekozen woord kan wonderen doen. Ik kan me nogal vrij bewegen in het leven, maar soms worden situaties wat ingewikkeld, met zoveel draden en knopen dat ik er nauwelijks uit raak. Sommigen zien dat niet. Anderen zien het wel, maar zwijgen. Nog anderen halen hun langste en mooiste woorden boven, adviezen en filosofieën die niet opbeuren. Het is alsof ze extra knopen leggen.

Enkelen verstaan de kunst wel. Hun woorden zijn kort en komen op het juiste moment. Ze ontroeren, laten mij lachen, doen mij smelten, richten mij op. Kommen ze uit hun verstand, hun buik of hun hart? Ze moeten mij doorzien, ze moeten de knopen hebben zien ontstaan. Die enkelen tonen zich scherp, warm of groot, maar hun woorden zijn nooit lang. Ze zijn kernachtig en treffen hun doel. Ze stellen het probleem en geven de oplossing. Het ontlokt bij mij de ene keer kippenvet, de andere keer een schaterlach.

Eigenlijk is het allemaal eenvoudig, maar ik word er zoveel beter van. Troost is een kort woord.

Walter Dumont

Poëzie lezen is voor mij
een vorm van schaapjes tellen.
Maar ook en bovenal op zoek gaan
naar gelijkgestemden
op trieste momenten.

Poëzie

Naast mijn bed liggen constant twee poëziebloemlezingen : *De mooiste van de wereld* van *Koen Stassijns* en *Ivo van Strijtem* en *Het Groot Gezinsverzenboek* samengesteld door *Jozef Deleu*. Poëzie lezen is voor mij een vorm van schaapjes tellen. Maar ook en bovenal op zoek gaan naar gelijkgestemden op trieste momenten. Ezelsoren leiden mij naar zinnen die ik al tientallen, honderden keren heb gelezen, die mij al vele malen hebben getroost. Dichters in druk zijn voor mij trouwe reisgenoten over de heuvels van het leven. Vooral in de dalen zijn hun woorden vaak zalf op de ziel van de gekwetste mens. De jongste bundel van *Leonard Nolens*, *Manieren van leven*, het onvolmaakte leven in een volmaakte vorm gegoten, heeft voor mij die relativerende, troostende kracht in hoge mate. Hij ligt nu voor een tijdje ook op het nachtkastje om gelezen en herlezen te worden als een soort mantra.

Tessa Vermeiren

Poezen

Godfried Bomans was een notoir kattenliefhebber. Hij gaf grif toe dat honden veel trouwer zijn maar, zo schreef hij : „Ik wil vriendschap ondervinden van mensen, niet van dieren.”

Bomans hield van katten om wat men van die pluïsbollen mag verwachten : tegelijk weinig en veel.

Het hoort zo dat honden hun baasjes na een drukke dag thuis verwelkomen, blaffend en kwispelend. Op zich een koud kunstje, want een hond heeft nu eenmaal geleerd dat hij van zijn baasje moet houden. Katten leren weinig of niets, wegens niet interessant genoeg. Een beetje fatsoenlijk in leven blijven en meepikken wat zich aandient, bevalt hen ruim voldoende. Katten zijn niet lief en niet trouw. Ze zijn er gewoon.

Het blijft elke werkdag gissen wie er 's avonds zal zitten miauwen om in huis te mogen : het broederpaar *Alfred* en *Federico*, twee forse tijgerkaters nog voorzien van alle juwelen en/of *Katalina*, een piepjonge en zeer levendige poes die begin november toevallig in onze tuin verzeilde en het er blijkbaar naar haar zin heeft. In het weekend rond het middaguur is er geen twijfel : alle drie wachten ze geduldig de restjes van een lamsbout of een spaghetti *bolognaise* op. Zo zijn katten.

Maar als 's avonds een van hen nadrukkelijk solliciteert naar een plaatsje op schoot is het zeker : deze kat houdt nu even van mij. Men kiest geen kat, men wordt gekozen. Katten liegen nooit, ook niet in de keuze van hun gezelschap. Katten moet je verdienen, elke keer opnieuw. Verkozen worden door een kat kan troosten.

Bob Magerman

Quilting en patchwork

Patchwork ontstond bij de *Amish*-vrouwen, die op die manier van oude kledij nieuwe dekens en jassen maakten. Ze verwerkten versleten stukjes katoen, waaraan een *batting* (watten voering) en een onderlaag worden toegevoegd. Om de drie lagen op hun plaats te houden, wordt gequilt. Dat wil zeggen dat de drie laagjes met handgemaakte minuscule steekjes aan elkaar worden genaaid volgens een vooraf bepaalde tekening. Stilaan is dit uitgegroeid tot kunst, qua tekeningen, kleurencombinaties en quiltfiguren.

Initieel waren patchwork en quilten een economische noodzaak. Dat maakte het tot een collectieve bezigheid, waarbij alle vrouwen van het dorp stukken van het patchwork samenstelden of samen aan het quilten sloegen, ondertussen druk kletsend. De economische en sociale dimensie werden, wat mij betreft, vervangen door de behoefte om de dagelijkse intellectuele arbeid te compenseren met een manuele en constructieve bezigheid. Je houdt je handen bezig en laat je gedachten de vrije loop.

Quilten kan je overal, je kan het gelijk wanneer opnemen of het laten liggen als je er geen zin meer in hebt. De afgewerkte stukken, waarover je soms jaren doet, hebben geen economische of sociale dimensie, ze vertellen enkel een verhaal over zoeken naar rust, nadenken en verwerken.

Claire Tillekaerts

Plek

Troost schuilt in een klein hoekje, zoals verdriet en schoonheid ; grote woorden vinden er elkaar als trouwe gezellen. Soms word je overvallen door een moment van troost : een paar woorden, een zinnen, een muziekpassage, een blik, een onverwacht bericht in je *mailbox*.

Maar troost heeft ook nood aan een ritueel, een herkenbaar houvast in de grilligheid en de onvoorspelbaarheid van het leven.

Troost is voor mij daarom vooral een plek. Aan de rand van Brussel, in de schaduw van het Zoniënwood, liggen enkele prachtige vijvers. In de zomer wordt er onhandig geroeid door verliefde koppels en kabaal gemaakt door uitbundige kinderen. Dat is meestal geen troostrijk moment. Troost vind ik er wel bij valavond, wanneer watervogels er een slaapplek zoeken, wanneer je de stad in de verte tot rust hoort komen en het strijklucht op het water verglijdt in de oranje straatverlichting van de drukke uitvalsweg die *Leopold II* vlakbij liet aanleggen.

Veel doe ik er niet : een eindje wandelen, op een bank zitten kijken, luisteren, ruiken. Gedachten en gevoelens, bekommelingen en verdriet vervluchtigen er even. Vragen vinden er soms zelfs een antwoord.

Mark Van Steenkiste

Met de jaren lijkt het wel of ons bad kleiner wordt, maar de troostcapaciteit ervan groter.

Schoonheid

Heeft een hond behoefte aan troost? Vermoedelijk niet. Of toch niet zoveel als de met te grote hersenen gezegende mens. Ons brein confronteert ons met de tragiek van het leven. Het vooruitzicht dat we in het beste geval oud en lelijk worden, laat de hond onverschillig.

Troost is een van de mechanismen die ons van de waanzin redt, een manier om onszelf te subjectiveren: van religie over wetenschap tot de roes van een goede wijn.

Schoonheid is mijn favoriete troost. Schoonheid is wat het snoepje is voor de geschaafde kinderknie. De golf aan emoties die ze losmaakt, verblindt andere gedachten, verwekt een allessublimierend kippenvet.

Soms krijg ik de opdracht om op de meest wansmakelijke locaties foto's te maken. Dan is het aan mij om er de schoonheid in te vinden. Want ik kan niet naar huis zonder foto. Mijn klant verwacht beeld. Dan redt een stofnet, een schaduw of een barst in een oude muur mij. Het schone aan schoonheid is dat je er weinig voor nodig hebt: ze kan zich bijna overal schuilhouden, in extremen en in de moeilijker te doorgronden middelmaat van het dagelijkse. In de contrapunten van *Bach* net als in een e-mail die afsluit met „liefs”.

Schoonheid in de kunsten en de letteren kan krachtig zijn. Een meesterwerk van kleuren, een strakke of monumentale architectuur en vooral: een mooie zin. Hier is geen plaats voor middelmaat. Alleen het beste blijft overeind, al proberen trendsetters en platte commercianten ons van het tegendeel te overtuigen.

Maar schoonheid is meestal een mens. Ik vind graag troost in het getaande gelaat van mijn grootvader, het spel van mijn kind of de huid die spant over het sleutelbeen van mijn geliefde.

Michel Vaerewijk

Sokken breien

Iets waar ik vroeger soms somber van werd, was dat ik alleen maar totaal nutteloze dingen kon, bijvoorbeeld lay-outen. Terwijl loodgieters, verpleegsters en schrijnwerkers overal in de wereld met open armen ontvangen werden.

Die frustratie is nu weg, want ik heb geleerd sokken te breien. Kwaliteits sokken kosten al snel vijfhonderd frank. Die van mij zijn sterker, mooier en goedkoper. Bovendien oogst ik alom oprechte bewondering en help ik de Brusselse en Dinantse breiwoiwinkels af van hun jaren onverkochte voorraden wol.

Toegegeven, een Afrikaan in de tropen zal er niets aan hebben. Maar het is absoluut een troost dat alle andere mensen heel blij zouden zijn met een paar sokken van mij.

Greta Boon

Samen in bad

Wat mij troost? Met mijn man het bad in. Dat is al twintig jaar zo. Het gebeurt zeker eens per week, meestal op zondagavond. Het gezamenlijke bad betekent exclusieve en wederzijdse aandacht na een hele tijd bezig te zijn geweest met alles en nog wat en met iedereen en niemand, behalve met onszelf.

We sluiten ons op. Niemand kan erbij. We praten en we zwijgen. We krijgen het er heerlijk warm van. Het is troost voor klein of groot verdriet, als dat voorvalt. Maar het helpt ook gewoon tegen de spanning en emoties die per definitie verbonden zijn met samenleven, samenwerken en omgaan met andere mensen.

Met de jaren lijkt het wel of ons bad kleiner wordt, maar de troostcapaciteit ervan groter.

Monique Ramioul

Schoonheid (2)

Als er mij iets fout gaat — vooral de kleine dingen in het leven —, kan ik troost vinden in de schoonheid van een sieraad of een object. En in het besef dat ik het enorme geluk heb om te mogen omgaan met die schoonheid. Maar als je echt diep in de put zit, ben je niet met uiterlijke dingen bezig. Dan kunnen alleen medemensen troosten. Iemand die een helpende hand reikt. Dat is ook schoonheid, de innerlijke, essentiële schoonheid.

Sofie Lachaert

De zee neemt mij telkens weer
mee naar mijn kinderjaren,
toen alles was wat het was.
En het was goed.

Zee

Voor wie wil mediteren maar zijn benen niet in lotushouding krijgt, is een wandeling langs de zee een goed alternatief. Ik weet waarover ik spreek: herstellend van een zware operatie, heb ik de voorbije maanden honderden keren langs de branding tussen Knokke en Zeebrugge gekuierd. Het schijnt gezond te zijn, maar bovenal het is troostend.

Op een winterse weekdag is het strand leeg. Als je dan, vooral bij laag water, goed geschoeid langs de vloedlijn loopt, over het natte zand dat gretig je voetafdrukken opzuigt, is het gevoel van ruimte enorm. Het is een ruimte die je van de zee in al haar goedheid even in bruikleen krijgt. Een onbestemd domein: geen water, geen aarde. Terwijl de branding — het soms zuchtende, soms beukende breken van de baren — geluid én stilte tegelijk is.

Zo verricht de zee haar troostende werk: de zekerheid van eb en vloed, het nooit ophoudende pulseren van de oerbaar moeder, bereid om ons te koesteren tot het einde der tijden.

Ergens (ik denk in een open brief aan *Gerard Reve*) vertelt *Rudy Kousbroek* over een gedicht van *Catullus*, waarin die beschrijft hoe hij het graf van zijn broer bezoekt, die ver van huis is overleden en hoe hij hem „de offergaven brengt waarmee wij naar het gebruik van onze voorouders een graf eren”, „het grote offer verschuldigd aan de dood”. Het gaat, zegt Kousbroek, bij *Catullus* niet om de religieuze betekenis van die handeling, maar om het doen van iets wat mensen in dezelfde situatie ontelbare malen voor hem hebben gedaan, een gebaar eindeloos herhaald in de tijd. En dat doet niemand met zoveel toewijding als de zee: eb en vloed, eb en vloed tot in der eeuwigheid. Een gebaar eindeloos herhaald in de tijd. En telkens weer is er niets veranderd, maar het is mogelijk geworden om met de dingen vrede mee te nemen. De zee neemt mij telkens weer mee naar mijn kinderjaren, toen alles was wat het was. En het was goed.

Wandelend langs de zee kan ik, op zeldzame momenten, het gevoel krijgen dat — en laat het maar wat gewichtig klinken — mijn ademhaling in harmonie is met de ademhaling van het universum.

Volgens het hindoeïsme is *atman* (de individuele ziel) in essentie identiek aan *brahman* (de wereldziel). Intensieve meditatie kan de afzonderlijke ziel tot het besef brengen van haar wezenlijk identiek zijn aan het Al. Zo kan ik op het winterse strand tussen Knokke en Zeebrugge, als de wolken en de golven lelijk tekeergaan, luisterend naar de zee, goed luisteren naar mezelf.

Maar voor de zee is dat allemaal te theoretisch. Als ze op haar best is, spoelt ze alle gedachten weg. De rusteloze, rustgevende zee. *Poi Moyaert*

Zee (2)

Afzondering — de wil en het vermogen (even) niet verbonden te zijn met de rest van de wereld — was tot voor kort voor velen een uitzonderlijke beloning voor een volgehouden weerstand tegen de niet-aftatende prestatiedruk, informatiedruk, consumptiedruk, congestiedruk, representatiedruk, bewaar-, sorteer- en hergebruikdruk.

De uitgelezen plek voor die totale ont koppeling was een bergtop. De berg als ultieme metafoor voor zelfgezochte eenzaamheid. Als uitgelezen plek om met zichzelf samen te vallen en alle druk van buitenaf een neus te zetten.

Sinds enkele maanden zijn bergen en grotten out, afzondering en ontbering zijn onverkoopt geworden. Bergen hebben sinds 11 september plaats geruimd voor herbergen: het troosteloze van de bergtop is geruimd voor de troost en de geborgenheid van de zee. De zee is gul voor alle zintuigen en er is genoeg voor iedereen. De zee is de meest menselijke van alle natuurprojecten: ze is *high touch*, moeder, is mens. De zee is meer dan één, en meer troost is vaak niet nodig.

Herman Konings

Zon

Ik ben een zonnekind. Verwekt op een mediterrane eiland tijdens een zomer van liefde. Een explosie van zuiderse levenslust verdreef elke terughoudendheid van noorderlijke beheersing. Een zwoele, warme nacht vol passie. Negen maanden later zag ik het levenslicht. Het begin van de lente. De eerste zonnestralen verdreven net de sombere duisternis van een lange, donkere winter. Een geboorte in het teken van de planeet Mars. Een vuurteken. Het stond in de sterren geschreven. De zon is mijn bondgenoot voor het hindernissenparcours van het leven. Haar warmte ontdooit me. Telkens als ik na ontgoochelingen en pijn mijn hart wil afsluiten, me tracht te beschermen in de gedaante van ijskoningin. Niet voelen, alleen denken, alles en iedereen buitensluiten. Tot plots een zonsopgang alles in een nieuw daglicht plaatst.

Sofie Janssen

Bijlage 6: Methodieken pastor 4A. Anouk – *My Life*

I'm gonna get out of my shell
Try without anybody's help
To loose this heavy load
And get my life back on the road
I've seen the worst
when I was down
Only loneliness I found
Now I'm climbing to the top
And I ain't never gonna stop
I'll carry on, though the road is long
I'm gonna get myself together
And I'll hold on, 'cause I am strong
Gonna try to make it better, baby
The rest of my life
I'll take these chances
Time goes by so very fast
I'll share my fortune and my failure
'til there's nothing left
And if somewhere down the line
I'll find I'm running out of time
I hope to god that I can say
I made the best of every day
'Til then I'll carry on,
'though the road is long
I'm gonna get myself together
And I'll hold on, 'cause I am strong
I'm gonna try to make it better, baby
The rest of my life
I'll take these chances
Time goes by so very fast
I'll share my fortune and my failure
'til there's nothing left

B. Stef Bos – *De taal van mijn hart*

Kijk de zon staat aan de hemel
 Dit is het einde van de nacht
 Ik was verdwaald in het donker
 Ik vond mijn weg terug op de tast
 Vroeger was ik rijk aan woorden
 Ik ben verstild, ik ben veranderd
 Maar mijn stem, mijn stem bleef branden
 Dit is het vuur, jij mag je warmen

Hoor de taal van mijn hart
 Hoor de taal van mijn hart
 Ook al klink ik soms gebroken
 Gebroken en verward
 Het is de taal van mijn hart

Ik heb mijn spiegelbeeld zien vallen
 Ik lag in stukken op de grond
 Ik heb mezelf leren kennen
 Als een held en als een hond
 En er is niet zoveel meer over
 Van al mijn tedere geweld
 Maar ik ken nu ook mijn slechte kanten
 En ik sta dichterbij mezelf

Ik zing de taal van mijn hart
 Hoor de taal van mijn hart
 Ook al klink ik soms gebroken
 Gebroken en verward
 Het is de taal van mijn hart

Ik ben te nemen of te laten
 Je mag van me houden
 Je mag me ook haten
 Ik ben wie ik ben
 Dit is mijn wereld
 Dit is mijn stem

Hoor de taal van mijn hart



C. Doorzetten of afhaken – Blog

Als kind leerde ik dat je moet afmaken waaraan je begint. Niet te gemakkelijk en te snel opgeven. Het is een goede les. Niet alleen als het gaat om sport, muzikles, school, dieet of hobby's, maar ook om klussen, huishouden en relaties.

Dat doorzetten heb ik niet alleen in woorden meegekregen van mijn moeder. Ik had haar ook als voorbeeld. Mijn moeder is een enorme doorzetter. Zij zal nooit zomaar afhaken, ook niet wanneer een ander dit al lang had gedaan.

Als kind krijg je dit soort dingen, als het goed is, van thuis mee. Als ouder geef je het zelf ook weer door aan je kinderen. Maar wat doe je zelf als volwassene wanneer je niet meer onder het toezien van je ouders bent? Jezelf een flinke schop onder de kont geven wellicht. Maar niet iedereen kan dat.

In mijn vroege volwassenheid heb ik ook nog allemaal plannen gehad, ben ik aan dingen begonnen zonder ze af te maken. Inmiddels ken ik mezelf aardig. Ik heb nog steeds alle wilde, enthousiaste plannen, maar ik begin er niet aan tenzij ik (bijna) zeker weet dat het geen bevlieging is, geen vlucht uit de sleur. Want dat is het ook vaak. Je bent alle normale dingen even moe en zoekt je heil in iets nieuws. Een nieuwe hobby, een nieuwe cursus, een nieuw paar schoenen. Je begint er vol energie aan, maar na een tijdje wordt ook dit nieuwe gewoon en ga je weer op zoek naar iets anders.

Die vluchtigheid is tegenwoordig heel gewoon. Nieuwe studie, nieuwe baan, nieuw huis, nieuwe auto, nieuwe kleding, nieuwe smartphone, nieuwe relatie. Alles om maar niet het sleurgevoel te hoeven krijgen. Het is zo zonde, want zo mis je bij alles de diepgang, de echte tevredenheid die iets je kan geven. Afhaken is gemakkelijk, volhouden daarentegen best moeilijk, maar als je voorbij die moeilijkheid komt, geeft het je nog veel meer energie dan dat de sensatie van iets nieuws je kan geven.

Waarom mijn betoog? Omdat ik het afhaakgedrag ken, herken en helaas zie bij iemand die me lief is. Telkens vol overgave en enthousiasme zich op iets nieuws stortend, terwijl ik al weet dat het uiteindelijk weer een afhaak- of lange termijn project wordt. En ik word daar chagrijnig en verdrietig van. Chagrijnig omdat ik niet snap dat diegene niet gewoon eens een keer kan doorzetten en verdrietig omdat ik er zo weinig kan aan doen. Als ik eens voorzichtig iets erover zeg, krijg ik een snauw en daarmee is de discussie direct gesloten. Ik zou me alleen zo goed kunnen voorstellen, dat het doorzetten, het volhouden van iets, van hem een veel tevredener en blijer mens zou maken. En dat heeft ook zijn weerslag op de omgeving.

Uiteindelijk moet elke volwassene dit natuurlijk helemaal zelf bepalen en is hij geheel verantwoordelijk voor zijn eigen leven.

Kaat op haar webblog

D. Peter Gabriel & Kate Bush – *Don't Give Up*

<p><i>In this proud land we grew up strong We were wanted all along I was taught to fight, taught to win I never thought I could fail</i></p> <p><i>No fight left or so it seems I am a man whose dreams have all deserted I've changed my face, I've changed my name But no one wants you when you lose</i></p>	<p>In dit trotse land waar we sterk zijn grootgebracht We wilden allemaal mee Mij was geleerd te vechten, geleerd te winnen Ik dacht dat ik nooit zou kunnen falen</p> <p>Geen gevecht werd verloren of zo leek het Ik ben een man wiens dromen allemaal zijn uitgestorven Ik veranderde mijn gezicht, ik veranderde mijn naam Maar niemand wil je als je verliest</p>
<p><i>Don't give up 'Cos you have friends Don't give up You're not beaten yet Don't give up I know you can make it good</i></p>	<p>Geef niet op Want je hebt vrienden Geef niet op Want je bent nog niet verslagen Geef niet op Ik weet dat je het goed kan</p>
<p><i>Though I saw it all around Never thought I could be affected Thought that we'd be the last to go It is so strange the way things turn</i></p>	<p>Hoewel ik het allemaal om me heen zag Dacht ik dat het mij nooit wat uit zou maken Dacht dat wij de laatste waren die af zouden gaan Het is zo vreemd hoe de dingen veranderde</p>
<p><i>Drove the night toward my home The place that I was born, on the lakeside As daylight broke, I saw the earth The trees had burned down to the ground</i></p>	<p>Reed 's nachts naar huis toe De plaats waar ik ben geboren, aan het meer Toen het daglicht doorkwam, zag ik de aarde De bomen waren tot aan de grond verbrand</p>
<p><i>Don't give up You still have us Don't give up We don't need much of anything Don't give up 'Cause somewhere there's a place Where we belong</i></p>	<p>Geef niet op Je hebt ons nog Geef niet op We hebben nergens veel van nodig Geef niet op Want ergens is er een plek Waar wij thuis horen</p>
<p><i>Rest your head You worry too much It's going to be alright When times get rough</i></p>	<p>Laat je hoofd rusten Je maakt je te veel zorgen Het komt goed Wanneer de tijden moeilijk voor je zijn</p>

<i>You can fall back on us</i>	Kun je bij ons terecht
<i>Don't give up</i>	Geef niet op
<i>Please don't give up</i>	Alsjeblieft geef niet op
<i>'Got to walk out of here</i>	Ik moet weg van hier
<i>I can't take anymore</i>	Ik kan het niet meer aan
<i>Going to stand on that bridge</i>	Ik ga op die brug staan
<i>Keep my eyes down below</i>	Richt mijn ogen naar onderen
<i>Whatever may come</i>	Wat er ook mag komen
<i>And whatever may go</i>	Hoe het ook mag gaan
<i>That river's flowing</i>	Die rivier stroomt
<i>Oh that river's flowing</i>	Oh die rivier stroomt
<i>Moved on to another town</i>	Verhuisd naar een andere stad
<i>Tried hard to settle down</i>	Doe erg mijn best om me er thuis te voelen
<i>For every job, so many men</i>	Voor iedere baan, zoveel mensen
<i>So many men no-one needs</i>	Zoveel mensen die niemand nodig heeft
<i>Don't give up</i>	Geef niet op
<i>'Cause you have friends</i>	Want je hebt vrienden
<i>Don't give up</i>	Geef niet op
<i>You're not the only one</i>	Je bent niet de enige
<i>Don't give up</i>	Geef niet op
<i>No reason to be ashamed</i>	Geen reden om je te schamen
<i>Don't give up</i>	Geef niet op
<i>You still have us</i>	Je hebt ons nog
<i>Don't give up now</i>	Geef nu niet op
<i>We're proud of who you are</i>	We zijn trots op wie je bent
<i>Don't give up</i>	Geef niet op
<i>You know it's never been easy</i>	Je weet dat het nooit makkelijk is geweest
<i>Don't give up</i>	Geef niet op
<i>'Cause I believe there's a place</i>	want ik geloof dat er een plek is
<i>There's a place where we belong</i>	Dat er een plek is waar wij thuis horen

E. Marinus van den Berg

Kijk maar, je ziet niet wat je ziet.
Wat het lijkt, is het niet.
Ik doe mijn best, ik sleep me voort.
Ik lijk te lachen, ik lijk mee te doen,
ik lijk verder te leven, ik lijk de draad weer op te pakken,
ik lijk het een plekje te geven.

Maar ik weet niet hoe ik kijken moet.
Ik weet niet wie ik aan kan kijken.
Ik trek steeds meer naar binnen,
ik trek steeds meer in mijn eigen winter.
Ik voel me steeds kouder en kouder.
Ik leef in een andere onbekende wereld.
Niemand lijkt me er te zien.

Ik praat, maar spreek niet.
Ik hoor, maar luister niet.
Ik kijk, maar zie niet.

Ik wil me verbergen, waar vind ik een schuilplaats
waar niemand me vindt.
Totdat ik weer gezien kan worden...

Marinus van den Berg

F. Stellingen masker

Ik laat me gemakkelijk leiden door wat de anderen van me denken.	Ik vind het moeilijk om voor mijn eigen mening op te komen.
Ik vind het belangrijk om er goed voor te komen. Voor een eerste indruk krijg je geen tweede kans.	Aan mensen die in het leven lijken te slagen, trek ik me op.
Als ik me down voel, dan wil ik niemand zien. Ze hoeven dat niet te weten.	Humor is een uitstekend masker om me achter weg te stoppen. De problemen weglachen...
Vrolijke, spontane mensen zijn vaak meer geliefd dan ernstige, introverte mensen.	'Jezelf zijn' dat bestaat niet.
Ik tracht me zoveel mogelijk te conformeren aan de gangbare normen van de samenleving.	Ik doe veel om erbij te horen.
Ik heb een hekel aan mensen die hun mening opdringen.	Ik kijk niet graag in de spiegel.
Het is erger mezelf iets voor te liegen dan tegen anderen te liegen.	Ik ben bang om gekwetst te worden als ik mezelf ben.
Maskers maken het leven net spannend.	'Je ware gelaat' kan veranderen.
Mijn ouders en mijn opvoeding hebben bepaald wie ik echt ben.	Soms ben ik me er niet van bewust dat ik een masker draag.
Ik weet niet wie ik echt ben, want ik moet voortdurend verschillende rollen te spelen: partner, ouder/kind, werknemer, buur,...	Als ik mezelf niet graag zie, kan ik anderen niet graag zien.
Ik wacht tot anderen mijn masker wegnemen.	'Ik ben te nemen of te laten' (Stef Bos)

G. Volhouden of afhaken – Stellingen

Wat betekent 'hoop' voor jou? Hoe belangrijk is het? Welke rol speelt het in jouw leven?

Wat betekent 'geduldig zijn' voor jou? Heeft het te maken met volhouden/afhaken?

“Ik heb nog niet veel bereikt in mijn leven. Ik geef altijd veel te snel op.”

“Moed staat aan het begin van de daad. Geluk wacht bij de voltooiing.”

“Met de moed in de schoenen kom je niet vooruit.”

Ben je in sociale contacten een doorzetter? Vecht je voor vriendschappen of geef je mensen vlug op?

Wat maakt dat je de moed wel eens verliest?

Wat of wie geeft je kracht om door te zetten? Aan wat of wie trek je je op?

Word je vaak door anderen aangemoedigd? Geef je een ander zelf ook wel eens een bemoedigend woord?

H. Toon Tellegen – *Volhouden*

Toen de mier en de eekhoorn op een keer door het bos wandelden, stuitten ze op een zwart muurtje, dwars over de weg. Dat muurtje hoorde daar niet te staan. Ze duwden tegen het muurtje, maar het gaf niet mee.

‘We kunnen er omheen lopen’, zei de eekhoorn.

Maar om de een of andere reden vond de mier dat niet eerlijk. Hij nam een aanloop en probeerde in één keer bovenop het muurtje te komen. Hij haalde het bijna, maar het muurtje was glad en hij gleed naar beneden.

‘Au’, zei hij. De eekhoorn schudde zijn hoofd.

‘Geef me eens een zetje’, zei de mier.

De eekhoorn tilde de mier op zodat hij bovenop zijn hoofd kon staan.

‘Ik ben er bijna!’, riep de mier.

‘Ja?’ riep de eekhoorn, die niet gemakkelijk stond.

De mier sprong, maar weer kwam hij iets te kort. Hij viel bovenop de eekhoorn en samen vielen ze op de grond.

‘We zouden er omheen kunnen lopen...’ stelde de eekhoorn opnieuw voor.

‘Daar is het nu te laat voor’, zei de mier. ‘Dan hadden we dat meteen moeten doen.’

De eekhoorn ging op de grond zitten. Maar de mier pakte een tak van de iep die daar stond. Hij bond de tak om zijn middel, liep zo ver mogelijk naar achteren en liet zich toen omhoog zwiepen.

Met een zware dreun kwam hij tegen de bovenkant van het muurtje aan en gleed naar beneden.

‘Het scheelde niets’, riep hij opgewonden.

‘Ik loop er omheen’, zei de eekhoorn.

‘geen sprake van’, zei de mier. Hij sprong overeind en hield de eekhoorn tegen. ‘Dat zou zonde zijn’, zei hij.

De eekhoorn ging weer zitten. De mier had inmiddels talrijke bulten en schrammen op zijn rug en zijn benen, maar hij ging weer druk aan het werk. Hij timmerde een ladder van takken en doornen. Het was geen mooie ladder en hij was ook niet stevig, en toen de mier bovenop de ladder stond en zijn voet al op het muurtje wilde zetten, brak de ladder en viel de mier tussen de gebroken takken en doornen naar beneden. Hij lag daar bedolven onder de resten van zijn ladder, maar niet voor lang, want hij sprong overeind en kon de eekhoorn nog net bij zijn staart grijpen voordat hij om het muurtje heen was gelopen.

‘O nee’, zei de mier, ‘dat nooit’

Later die middag probeerde de mier nog een keer met volle vaart door het muurtje heen te lopen, en van twee boomstammen maakte hij een soort wip die hem over het muurtje heen moest werpen.

Tegen de avond gingen ze naar huis. De mier leunde zwaar op de schouder van de eekhoorn. Hij vertelde dat hij die avond wel een manier zou vinden. Hij had thuis nog een boek met honderd manieren om over muurtjes te komen of anders zou hij zelf wel iets verzinnen.

‘Morgen lach ik om dat muurtje’, zei hij, ‘Let maar op, eekhoorn.’

Maar de eekhoorn lette niet meer op en zeulde hem naar zijn huis, niet ver van het midden van het bos.

I. Toon Tellegen - Weet jij eigenlijk wel zeker dat jij de schildpad bent?

‘Weet jij eigenlijk wel zeker dat jij de schildpad bent, schildpad?’, vroeg de krekel op een ochtend aan de schildpad.

De schildpad keek hem beduusd aan en begon na te denken.

Na een tijd zei hei: ‘Nee. Dat weet ik niet zeker.’

Somber gluurde hij onder zijn schild vandaan naar de krekel.

‘Ik weet wel dat ik de krekel ben,’ zei de krekel. ‘Ik sjirp, dus ik ben de krekel.’ Hij maakte een sprongetje van plezier.

Ik doe niets, dacht de schildpad. Maar dat is volgens mij niet genoeg om de schildpad te zijn.

De kikker had het gesprek gehoord en zei: ‘Ik kwaak, dus ik ben de kikker.’

‘Inderdaad, kikker, inderdaad,’ zei de krekel. ‘Jij kwaakt, dus jij bent de kikker.’

Ze sloegen elkaar op de schouders en keken de schildpad tamelijk meewarig aan.

Zou ik dan misschien niet de schildpad zijn? dacht de schildpad. Maar wie zou ik dan zijn...?

Als ik nou eens denk: ik schuifel, dus ik ben de schildpad... Hij schuifelde wat heen en weer.

Nee, dacht hij. Dat is niets. Er schuifelen er trouwens zoveel.

De schildpad voelde zich eenzaam en onzeker, terwijl de krekel en de kikker vrolijk wegliepen, elkaar op de schouders sloegen en zongen: ‘Wij weten wie wij zijn!’

Toen klonk er opeens een geraas vanuit de top van de eik waaronder de schildpad stond. Het was de olifant, die daar bij zonsopgang naar toe was geklommen. Nu viel hij.

‘Ik val...’ kon hij nog roepen. Toen viel hij met een zware slag op de grond vlak naast de schildpad.

Dat is de olifant, dacht de schildpad somber. Dat staat vast.

Eventjes later sloeg de olifant zijn ogen op. ‘Hallo schildpad,’ zei hij zachtjes.

‘Weet je zeker dat ik dat ben?’ vroeg de schildpad verbaasd?

‘Weet je dat echt zeker?’

‘Ja,’ kreunde de olifant. ‘Wie zou je anders zijn?’

‘Dat weet ik niet,’ zei de schildpad.

‘Nou dan,’ zei de olifant, en met een pijnlijk gezicht voelde hij aan de enorme bult op zijn achterhoofd.

De schildpad had de krekel wel achterna willen hollen. Maar ja, dacht hij, als ik dat doe geloven ze helemaal niet dat ik de schildpad ben. En dus bleef hij stilstaan, in het gras, onder de eik, en zei zachtjes tegen zichzelf: ‘Hallo schildpad. Hallo.’

Toon Tellegen

Bijlage 7: Methodieken pastores 5 en 6

A. De gebarsten kruik

Een waterdrager in India had twee grote kruiken; elke kruik hing aan één kant van een juk dat hij over zijn schouders droeg. Eén van de kruiken had een barst en de andere kruik was in perfecte staat. Terwijl die tweede kruik aan het einde van de lange weg tussen de rivier en het huis van de meester een volle portie water afleverde was tegen die tijd de gebarsten kruik nog maar half vol. Dat ging zo twee volle jaren verder. De waterdrager leverde altijd maar anderhalve kruik water af in het huis van zijn meester. Natuurlijk was de goede kruik bijzonder trots op zijn prestaties omdat hij perfect voldeed aan het doel waarvoor hij gemaakt was. Maar de arme gebarsten kruik was beschaamd om zijn gebrek en voelde zich ellendig omdat hij maar de helft kon presteren van wat je van hem had mogen verwachten. Nadat hij zich zo twee jaar lang als een mislukking had beschouwd begon hij op een dag bij de rivier tegen de waterdrager te praten.

“Ik ben beschaamd over mezelf en ik wil me bij jou verontschuldigen.”

“Waarom?”, vroeg de waterdrager. “Waarom ben je beschaamd?”

“Omdat ik de laatste twee jaar slechts in staat ben geweest om maar een halve portie water af te leveren. Door die barst in mijn zijwand verlies ik voortdurend water onderweg naar het huis van je meester. Door mijn falen moet jij zo hard werken en krijg je niet het volle loon voor je inspanning”, antwoordde de kruik.

De waterdrager kreeg echt medelijden met de oude gebarsten kruik; hij wilde hem troosten en zei: “Als we dadelijk teruggaan naar het huis van mijn meester moet je eens goed op die prachtige bloemen letten aan de kant van de weg.”

En inderdaad: toen ze de heuvel opliepen zag de gebarsten kruik de prachtige wilde bloemen langs de kant van de weg en dat bracht hem toch een beetje troost. Maar aan het einde van de reis voelde hij zich toch weer ongelukkig omdat de helft van het water weer was weggelopen en hij verontschuldigde zich opnieuw bij de waterdrager omdat hij weer gefaald had.

De waterdrager bekeek de kruik en zei: “Heb je dan niet gezien dat er alleen maar bloemen groeien langs jouw kant van de weg en niet langs de kant van de andere kruik? Dat komt omdat ik altijd al wist dat je een beetje lekte en ik heb daar mijn voordeel mee gedaan. Ik heb bloemzaadjes geplant aan jouw kant van de weg en elke keer we terugkwamen van de rivier heb jij ze water gegeven. En zo heb ik twee jaar lang telkens prachtige bloemen kunnen plukken om de tafel van mijn meester mee te versieren. Als jij niet zou zijn zoals je nu eenmaal bent dan zou zijn huis er nooit zo prachtig uitzien”.

B. De kikkers

Twee kleine kikkers vielen in een kruik vol melk. Ze konden er niet meer uitkomen. De eerste kikker gaf al snel de moed op. 'Het heeft geen zin dat ik hier blijf zwemmen', zei hij. 'Ik zal er toch nooit uit geraken. Dit is een uitzichtloze situatie.' En hij vouwde zijn pootjes dicht en liet zich naar de bodem zinken. Zo verdronk hij.

De tweede kikker had meer hoop in zijn hart. Hij zei: 'God heeft me een kikkerhoofdje en kikkerpootjes gegeven. Ik zal doen wat ik kan. Ik wil niet zomaar opgeven. Ik wil leven.' Hij roeide zonder ophouden met zijn pootjes, zo lang en zo krachtig dat de melk dik werd en veranderde in boter. Triomfantelijk ging de kikker op de klomp boter zitten en stak zijn kopje fier in de lucht.

Bijlage 8: Methodieken pastor 7

A. Vertrouwen en zelfvertrouwen

Vertrouwen hebben is niet naïef; het is de meest moedige daad die je kan stellen (P. Brusselaers)

Wie geen vertrouwen stelt in anderen, zal nimmer het vertrouwen van de anderen winnen. (Lao-Tse)

Als je iemand vertrouwt, maak je hem betrouwbaar (Seneca)

Vertrouwen is goed, controle is beter (Lenin)

Vertrouwen, is geloven wat je nog niet kunt zien. De beloning voor dit vertrouwen is zien wat je gelooft.

Je kunt niet vertrouwen in iets dat je met je verstand niet kan vatten.

Ik kan alleen maar op mezelf vertrouwen.

Je kan alleen iemand vertrouwen als je erin gelooft dat die persoon te vertrouwen is.

Ik geef mijn vertrouwen enkel aan mensen die het verdienen. Sommige mensen vertrouw ik meer dan anderen

Ik hecht alleen vertrouwen aan mensen van wie ik zeker weet dat zij mij vertrouwen.

Als je jezelf niet vertrouwt, kan je geen anderen vertrouwen.

“Vertrouwen op” is synoniem voor “geloven in”.

Weten dat een ander je vertrouwt kan je "vleugels geven"!

Vanaf het moment dat iemand je vertrouwen geschonden heeft, is die persoon je vertrouwen niet meer waard.

Iemand vertrouwen schenken heeft iets onvoorwaardelijks: je geeft maar je vraagt niets in ruil.

Iemand vertrouwen kan voor die ander net dat duwtje in de rug zijn dat hij of zij nodig heeft om door te gaan.

Voor mij maakt het niet uit of mensen mij vertrouwen of niet

Vertrouwen en wantrouwen, ze gaan steeds hand in hand. Als ik iemand iet toevertrouw vraag ik me steeds af of die persoon wat ik gezegd heb niet zal doorvertellen.

Bijlage 9: Methodieken pastor 9

A. 1 Sam. 17: David en de reus Goliath.

Het eerste boek Samuël vertelt over de koningen van Israël rond de jaren 100 voor Christus, toen het Joodse volk al een staat, een koninkrijk geworden was. Saül was de eerste koning, David zou hem opvolgen.

David was een herderszoon. In één van de verhalen gaat het over David toen hij nog een jongetje was. In dit verhaal ligt Israël in oorlog met de machtige Fillistijnen. Hun legers zijn opgeslagen, elk aan een kant van de berghelling. Elke morgen komt aan de kant van de Fillistijnen een reus, Goliath, naar voor en daagt de Israëlieten uit. Hij lijkt wel onoverwinnelijk. De Israëlieten doen het in hun broek telkens als ze hem horen en zien ! Niemand durft het tegen hem opnemen.

Veertig (!) dagen lang staat die reus Goliath hen daar uit te lachen, te treiteren, te pesten. Drie oudere broers van David zitten ook in het legerkamp van Israël. David, die nog een jongen is, bijna nog een kind, wordt op een dag door hun vader met eten voor zijn broers naar het kamp gestuurd. Hij hoort er hun verhalen vol angst voor die reus. Hij beslist: ik durf op die reus afgaan, en je zult wel zien: ik zal hem overwinnen!!! Iedereen lacht David uit. Hij houdt vol, maar hij wil geen wapenuitrusting. Hij kan geen voet verzetten als men probeert hem in zo'n harnas te stoppen. Hij wil met zijn eigen, kleine wapens van geoefend herder op de reus afstappen: hij zoekt **vijf gladde steentjes** in de beek, stopt ze in zijn herderstas, pakt zijn slinger (zijn 'schietslap') en gaat op de reus af. Die lacht zich bijna een bult als hij het jongetje ziet afkomen. Maar met **één steentje** treft David de reus aan de slaap en Goliath valt dood neer.

Het verhaal betekent dat mensen met een **steentje** zo klein als hun geloof, met de kracht van hun innerlijk vertrouwen, de tegenslagen en 'reuzen' op hun levensweg kunnen verslaan!

Vragen om bij stil te staan:

Ken jij in je leven angst voor een reus? Hoe ziet die van jou er dan uit?

Wat zijn jouw steentjes? Wat geeft jou kracht om door te gaan en jouw reus te overwinnen?

B. Stef Bos – *Lied van Petrus*

Ik ben een man van lucht en van water
ster die verschijnt en verdwijnt
zanger van de grote gebaren die soms een ander had willen zijn

Ik heb mijn huis en mijn haard verlaten
wie ik liefhad nog één keer gekust
de veilige haven verlaten en ik wist ik kom hier nooit meer terug

Want beter een oorlog dan gewapende vrede
beter op zoek gaan dan altijd gewacht
beter gevallen dan nooit gesprongen
en beter de liefde verloren dan nooit liefgehad

Maar ik weet soms niet meer wat mijn woorden nog waard zijn
weet soms niet meer wat ik hier zoek
ik struikel en val, ik sta op en ga verder
ik ben een mens van vlees en bloed

Ik ben bang als een kind in het donker
ik ben een held in het heetst van de strijd
ik ben een dwaas die gelooft in een wonder
en mezelf van de gewoonte bevrijd

Ik neem altijd te veel op mijn schouders
en al maak ik mijn dromen niet waar
Ik zal tot het eind van mijn dagen op de barricade staan

Want beter een oorlog dan gewapende vrede
beter op zoek gaan dan altijd gewacht
beter gevallen dan nooit gesprongen
en beter de liefde verloren dan nooit liefgehad

Maar ik weet soms niet meer wat mijn woorden nog waard zijn
weet soms niet meer wat ik hier zoek
ik struikel ik val sta op en ga verder
ik ben een mens van vlees en bloed

Ik heb meer beloofd dan ik waar kon maken
heb getwijfeld en heb soms mijn dromen verraden
een vriend laten vallen, mezelf vervloekt
ik ben een mens
ik ben een mens van vlees en bloed

Want beter een oorlog dan gewapende vrede
 beter op zoek gaan dan altijd gewacht
 beter gevallen dan nooit gesprongen
 en beter de liefde verloren dan nooit liefgehad

Ik ben een mens
 ik ben een mens van vlees en bloed

- Welke zin of passage raakt mij?
- Wat betekent voor jou
 - dat je soms een ander had willen zijn?
 - beter een oorlog dan gewapende vrede?
 - beter op zoek gaan dan altijd gewacht?
 - beter gevallen dan nooit gesprongen?
 - beter de liefde verloren dan nooit liefgehad?
 - dat je niet meer weet wat je hier zoekt?
 - wat je woorden nog waard zijn?
 - dat je struikelt en valt, opstaat en verdergaat
 - dat je bang bent als een kind in het donker
 - dat je een held bent in het heetst van de strijd
 - dat je een dwaas bent die gelooft in een wonder
 - dat je jezelf van gewoonte bevrijdt
 - dat je te veel op je schouders neemt
 - dat je je dromen niet waarmaakt
 - dat je tot het eind van je dagen op de barricade staat
 - dat je meer belofde dan je waar kon maken
 - dat je je dromen hebt verraden
 - dat je een vriend liet vallen en jezelf vervloekte

Bijlage 10: Methodieken pastor 10

A. Rouwen

Alleen jij kan rouwen, maar je kan het niet alleen	Afscheid nemen is niet 'loslaten', wel anders leren vasthouden.
<p style="text-align: center;">God zegt Ik vergeet u nooit! <i>Kijk, in mijn handpalmen heb Ik u geschreven</i>"</p>	<p style="text-align: center;"><i>Liefhebben heeft te veel voeten in de aarde om zonder verdriet te kunnen zijn.</i></p>
Als het leven hard voor je is, wees dan vooral lief voor jezelf.	Kwetsuren staan de groei niet in de weg. Wel het miskennen er van.
<p style="text-align: center;">Moed verzamelen Doe je een beetje zoals hout sprokkelen. Je zoekt kleine takjes Niet meer dan je bijeen kan binden En je neemt daar alle tijd voor.</p>	<p style="text-align: center;">Na de avond van het afscheid Komt het donker van de nacht. Toch blijft het licht geduldig wachten Om je op een morgen Zachtjes te omarmen</p>
Tijd heelt geen wonden. Tijd leert je leven met verdriet.	Rouw is de achterkant van de liefde.
Afscheid nemen is een beetje sterven; sterven aan dat waarvan men houdt. Men laat een beetje van zichzelf achter in ieder uur en elke plaats	Afscheid nemen is met zachte vingers, wat voorbij is, dichtdoen en verpakken in de goede gedachten der herinnering

B. Zoek de stilte

Toen zijn bidden alsmaar vuriger en inniger werd,
bleek hem dat hij eigenlijk steeds minder te zeggen had.
Tenslotte zweeg hij maar
en werd hij heel stil.
Hij werd stil en begon te luisteren
– een grotere tegenstelling tot spreken is er niet.
Eerst had hij gedacht dat bidden spreken was.
Maar toen ontdekte hij dat bidden zwijgen is,
en niet enkel zwijgen,
maar luisteren.
En zo is het.
Bidden betekent niet jezelf horen praten,
maar stil worden ,
en zo lang stil zijn
tot je God hoort.

Søren Kierkegaard

Zoek de Stilte in jezelf

- Kies 3 citaten uit die bij jouw idee over stilte passen
- Schrijf voor jezelf op wat stilte betekent

De band tussen stilte en zingeving

- Welke zin geeft de stilte?
- Tekstje Kierkegaard
- Persoonlijke verdieping, terugtrekken uit de wereld ⇔ ‘religare’ verbinding met anderen en de wereld rondom jou

TOT SLOT... we laten de stilte spreken, door kaarsen aan te steken.

Drie kaarsen

De 1^{ste} kaars staat voor jezelf, je eigen kern en je eigen bron. Wanneer wordt het stil binnen in jou? Wat doet die stilte met jou? Hou je van stilte, of geeft deze eerder een ongemakkelijk gevoel? Is het ooit helemaal stil?

De 2^{de} kaars is er voor je omgeving, voor de cirkel van mensen met wie je soms huilt, met wie je soms lacht – met wie je praat, en met wie je het stil maakt.

De 3^{de} kaars is voor wat onszelf en onze omgeving omvat, en misschien ook overstijgt. Voor de grote woorden als Liefde en Licht en Leven, voor Hoop, voor de Wereld. Voor Verdriet, ook en Onmacht en Pijn, bij dat wat er gebeurt en we niet in woorden kunnen gieten.

We houden ‘een minuut stilte’ – wie dat wil, kan deze minuut aan iets of iemand opdragen.

Ziekenbezoek.

Mijn vader had een lang uur zitten zwijgen bij mijn bed.
Toen hij zijn hoed had opgezet zei ik: nou, dit gesprek is gemakkelijk te resumeren.
Nee zei hij, nee, toch niet, je moet het maar eens proberen.

Judith Herzberg

Goed kunnen zwijgen is even belangrijk als goed kunnen praten.

Spreken is zilver, zwijgen is goud.

Leven zonder te spreken is beter dan spreken zonder te leven.

“Dat ik niets hoor, zegt niet dat er niet gepraat wordt. “

Laat je niet horen door versterkers, maar daar verstillers.

Echte vrienden kunnen niet alleen goed met elkaar praten, maar ook goed met elkaar zwijgen.

Geluk is een hangmat waarin je lui ligt in een wezenloze stilte.

Frank Boeijen

De stilte is een vriend die je nooit verraadt.

Confucius

Stilte is het verschil tussen niks zeggen en alles al gezegd hebben.

Herman Deconinck

Stilte verlicht je levenspad. Door niet te spreken, zie je duidelijker.

Mahatma Ghandi

Niets demonstreert autoriteit beter dan stilte. Charles de Gaulle

Min de stilte in uw wezen
Min de stilte die bezielt
Zij die alle stilte vrezen
Hebben nooit een hart gelezen
Hebben nooit geknield.
Guido Gezelle

Geef mij stilte en ik zal de nacht trotseren.

Kahlil Gibran

Gedachten zijn als muisjes: zij komen op de stilte af.

W. Loeb

Stilte is niet afwezigheid van geluid. Stilte is de diepste klank.
Tao Meng

In stilte vind je het absolute, in actie het uiterlijke leven.
 Ze komen uit dezelfde bron.

Tao Meng

Een naar buiten gerichte geest blijft altijd hunkeren. Een naar binnen gerichte geest vindt rust en stilte.

Deng Ming-Dao

Een gedicht bestaat niet alleen uit woorden,
 het bestaat uit woorden en hun stilte.

Martinus Nijhof

De eeuwige stilte van die onmetelijke ruimte jaagt mij schrik aan.
 Blaise Pascal

WELK GEVOEL ROEPT 'STILTE' OP?

WAT MAAKT JOU STIL?

STILTE IS IN ÉÉN WOORD...

WANNEER DOET STILTE GOED?

WANNEER MAAKT STILTE JE BANG?

HIER STA IK VAAK BIJ STIL...

HIEROVER MOET DE STILTE DOORBROKEN WORDEN:

HIER MOET MEN HET STIL VOOR MAKEN:

WELK KLEUR HEEFT DE STILTE VOOR JOU?

ZO ZOU IK DE STILTE TEKENEN...

Bijlage 11: Methodieken pastor 12

A. Stilte

Groepsessie stilte

- Start in volledige stilte
- Na een tijdje vraag je: ‘hoe ervaar je dit?’
- Doe je dat zelf ook wel eens ‘stil worden’?: wanneer, waar, hoe?
- Voel je je momenteel rustig? Waarom wel/niet?
- Wat doe je om rustig/stil te worden?
- Wie, wat, waar geeft je rust?
- Is stilte altijd plezant?
 - Neen, stilte kan een vlucht zijn.
 - Positieve stilte bouwt ons op:
 - Het brengt ons in contact met het diepste in onszelf
 - Er komen vragen op:
 - Over ons bestaan
 - Over de echtheid van onze relaties
 - Over de echtheid van ons dagelijks leven
- Wie niet stil wordt, ontsnapt aan zijn diepste zelf, leeft oppervlakkig, loopt mee, wordt geleefd
- Sommige mensen zijn bang van de stilte, want zijn bang van zichzelf: zien wat een puinhoop het allemaal is...
- Stilte is niet eenvoudig: innerlijk is er veel lawaai van gedachten en gevoelens: teleurstellingen, boosheid, angst, schuldgevoelens: we willen hier niet mee geconfronteerd worden en zoeken bezigheden (= dat is fout = vluchten). We moeten staan blijven, niet weglopen van onszelf, STABILITAS
- STABILITAS = in de innerlijke chaos stand houden, blijven staan en zien wat boven komt, niet weglopen
- Bekijk een aflevering van de kloosterserie (RKK.nl)
Zou je zo kunnen leven? Waarom wel/niet?
Wat is er waardevol aan zo een leven?
Ben je jaloers op iets uit zo’n leven?
- Tips om tot rust te komen:
 - Eenvoud (opruimen/wat is overbodig?)
 - Rituelen als overgang (afsluiten: sluit ik de verschillende momenten van de dag goed af? Niet van het ene naar het andere moment overspringen)
 - Meditatie (adem!)
 - Gebed

- Lichaam (onrust weghalen uit het hoofd)
- Onrust aanspreken (welke zijn mijn problemen?)
- Oorzaken van onrust herkennen:
 - Kan je iets uit handen geven?
 - Verdrongen zaken?
 - Overschat ik mezelf? Ben ik tevreden met mezelf?
 - Genoeg tijd voor mezelf?

Inspiratie geput uit Anselm Grün, innerlijke rust

De kracht van de stilte

Op de startdag van de Zuidactie 2014 werd een korte meditatie gehouden rond de stilte. Het opzet van de meditatie was zelf iets te ERVAREN (meditatie) + een moment van DELEN over wat men meemaakte.

Iedereen gaat in een kring zitten met een koptelefoon op. De deelnemers aan de meditatie horen dus niets!

In het midden van de kring staat een kaars, rondom liggen kaartjes met Bijbelverzen (woorden van de Heer en psalmverzen)

Op een scherm (PowerPointpresentatie) staat te lezen:

‘Welkom in de kleine stilte’

‘Probeer te voelen wat de stilte met je doet’

‘Sluit je ogen en ga binnen in de stilte van je hart’

‘Heb je moeite om de stilte te vullen? Dan vind je inspiratie op de kaartjes’.

Na 15 minuten volledige stilte worden de deelnemers uitgenodigd hun koptelefoon af te zetten. (zij die met gesloten ogen zitten, krijgen een tikje op de rug)

Nadien volgt een korte uitwisseling (15 minuten) over wat men meemaakte:

Stilte/doof zijn: sommigen moeten aan den lijve ervaren wat het is om met de handicap van doof-zijn te moeten leven (ONGEMAK), nu gaan we op zoek naar de rijkdom van de stilte (KRACHT)

Wat deed de meditatie met jullie? (weemoed, verveling, rust, onrust, tot gebed gekomen...?)

Bijlage 12: Methodieken pastor 13

A. Etiketten en maskers

Je partner is geen pot confituur.
Plak er geen etiket op.
Geef hem of haar de ruimte om te veranderen.
Zo krijg je elke dag een nieuwe partner. (Vansteenwegen)

Iemand karakteriseren is nuttig:
je weet dan hoe iemand in elkaar steekt.

Ik ben niet anders dan de anderen,
noem het breekbaar, fragiel. (Boddez)

Wanneer iemand me vraagt hoe het met me gaat,
dan zeg ik "Goed", want ik wil niemands tijd verspillen.
(Swinnen/Vandenhoudt)

Ik heb liever niet dat iemand me vraagt
hoe het met me gaat,
ze begrijpen me toch niet.

Niemand weet hoe of wie ik ben vanbinnen,
ik weet het zelf geeneens.

Een masker is wel fijn,
dan weet er niemand wat ik werkelijk voel of denk.

Op zijn vijftigste heeft iedereen
het gezicht dat hij verdient (Oscar Wilde)

Mensen denken dat ze weten wie ik ben,
maar ik weet het zelf niet eens.

Als ik me anders voordoe,
dan val ik direct door de mand.
Het is alsof ik dan niet trouw ben aan mezelf.

Iemand die je echt door en door kent,
is het fijnste dat je kan overkomen.

In mijn diepste binnenste mag niemand komen;
het is heilige grond.

Wanneer ik weet dat iemand me kan zien,
word ik een heel ander persoon.

Het is fijn om eens iemand heel anders te zijn,
waar niemand je kent.

Alleen zijn is moeilijk
want dan kan je je niet verbergen voor jezelf.

Oordelen over mensen doet geen recht aan hen.
Zelf wil ik ook niet beoordeeld worden door anderen.

Ik vind het heel verdacht
wanneer iemand de indruk geeft
me goed te kennen.

Het zou handig zijn
zomaar te kunnen kiezen wie je bent.

Eigenlijk zou je om de zoveel tijd
iemand anders moeten kunnen worden.

Welke mens wil ik zijn? Welke mens kan ik zijn? Welke mens zal ik zijn?