

Van tegenslag en kracht: hoe zin en betekenis het verschil maken

Hans Kling
Hoofd Dienst Geestelijke Verzorging
MA Theology
Msc Evidence Based Quality Improvement

hans.kling@mumc.nl

Inhoud en doel

Doel:

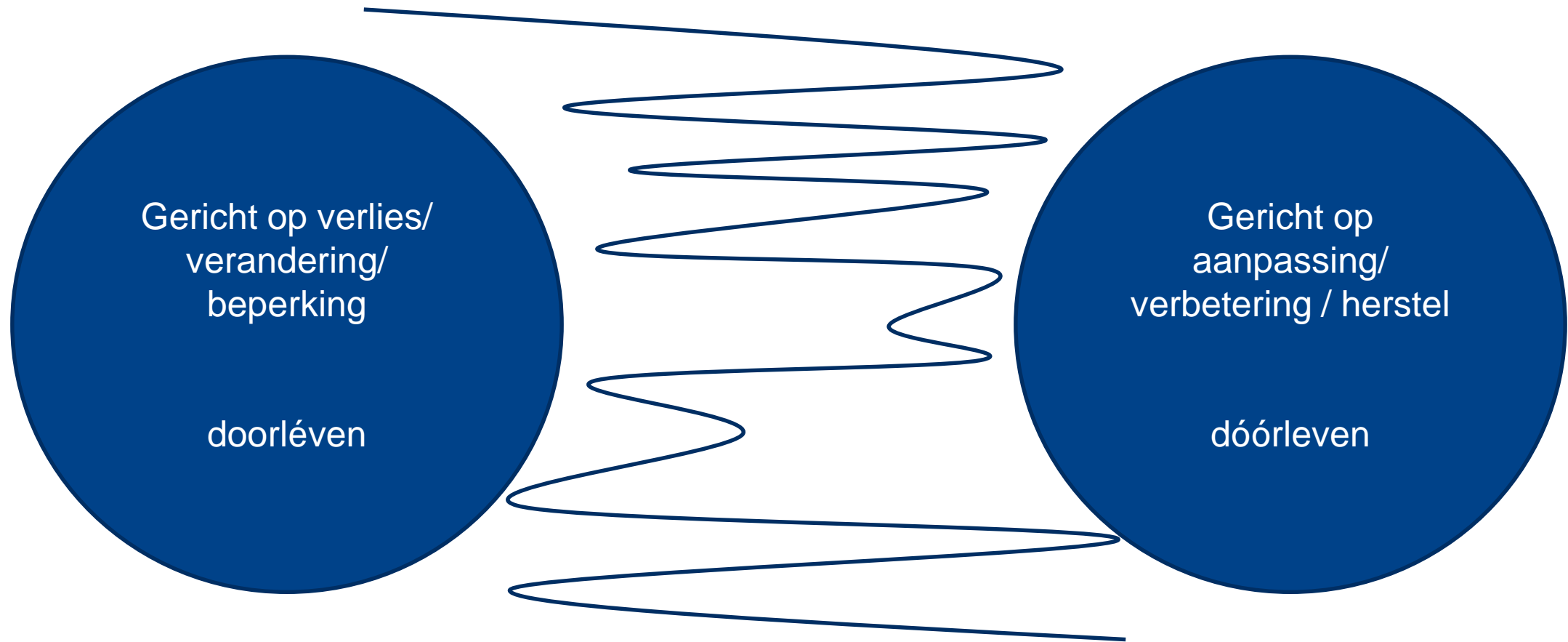
Handvatten voor het zoeken en vinden van betekenis bij tegenslag en voor een weg door de chaos die tegenslag veroorzaakt.

Hoe geef je zin en betekenis aan tegenslag? Wanneer het leven moeilijk wordt, hoe vind je dan weer zin en betekenis, ook in de uitdagingen?

- Dynamiek van onzekerheid **overleven**
- Betekenisgeving
- Je nieuwe zelf ontdekken **waarom en waarvoor?**
- De diepte-laag

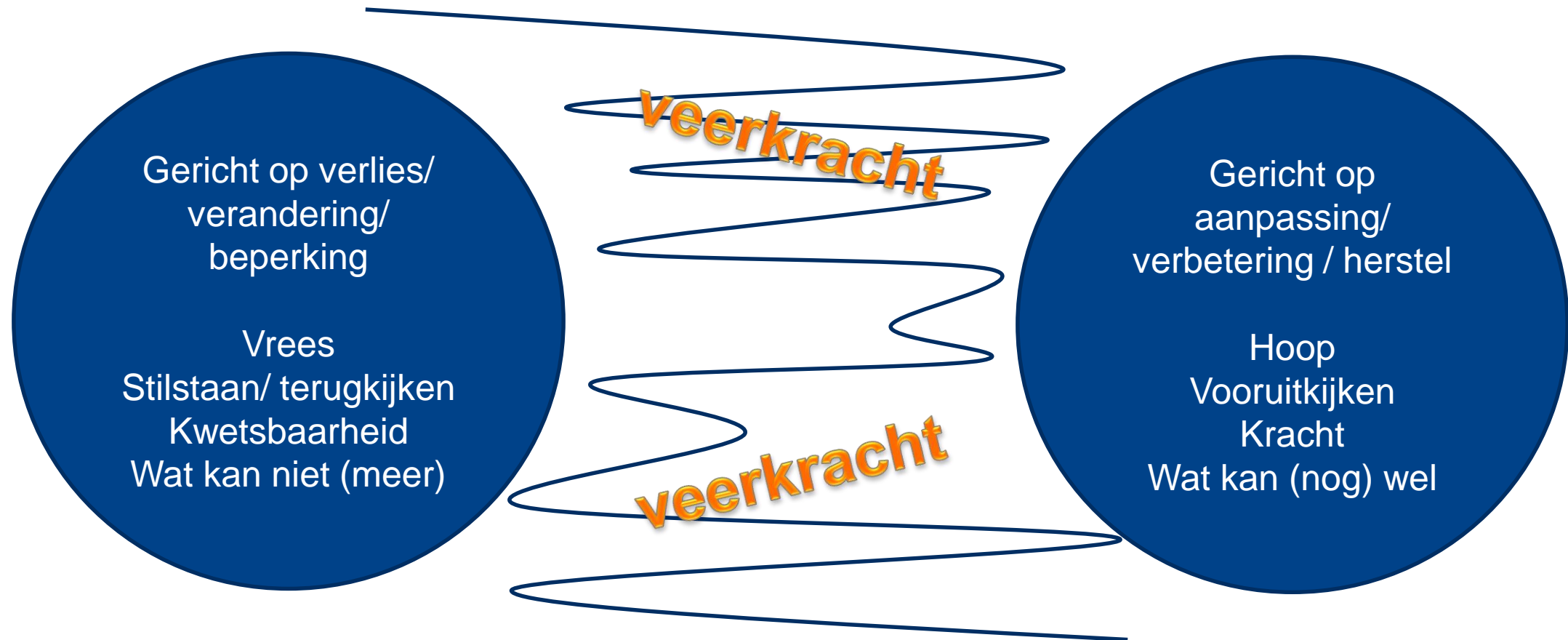
Dynamiek van onzekerheid

Gebaseerd op: duale procesmodel (Stroebe, Schut)



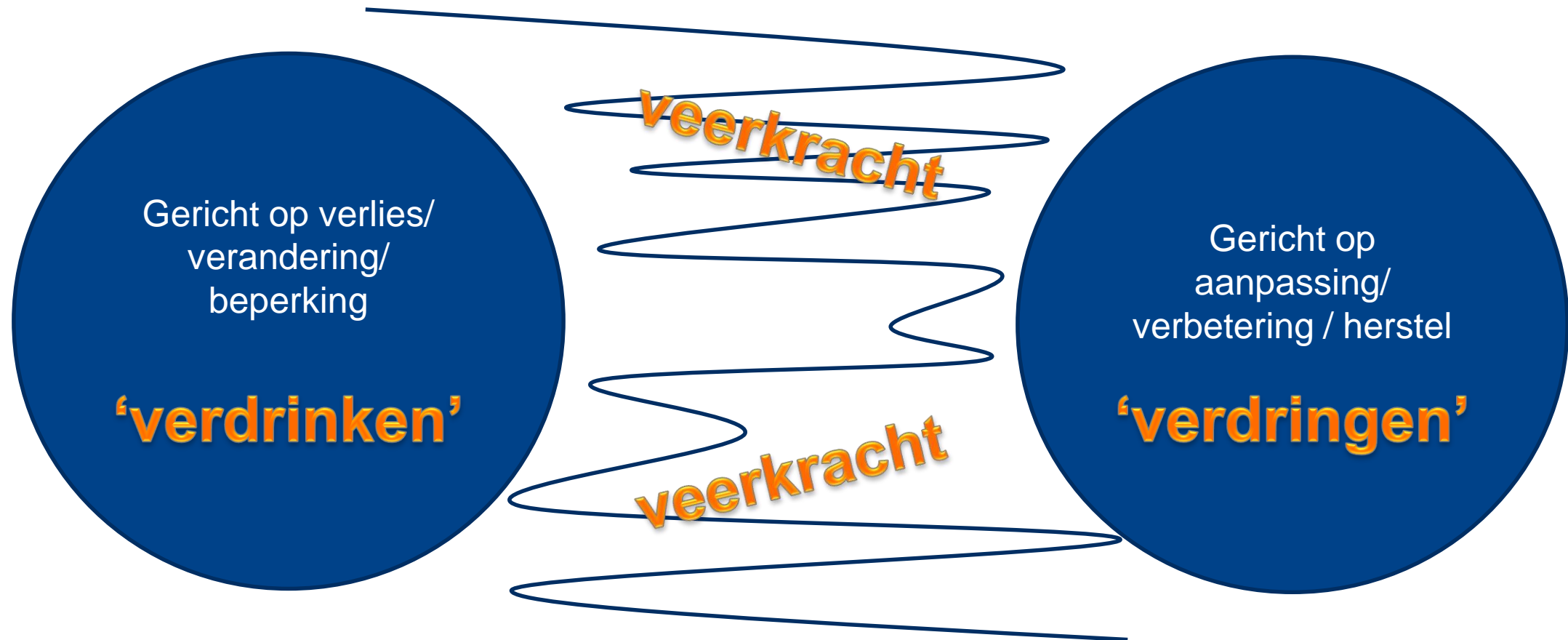
Dynamiek van onzekerheid

Gebaseerd op: duale procesmodel (Stroebe, Schut)



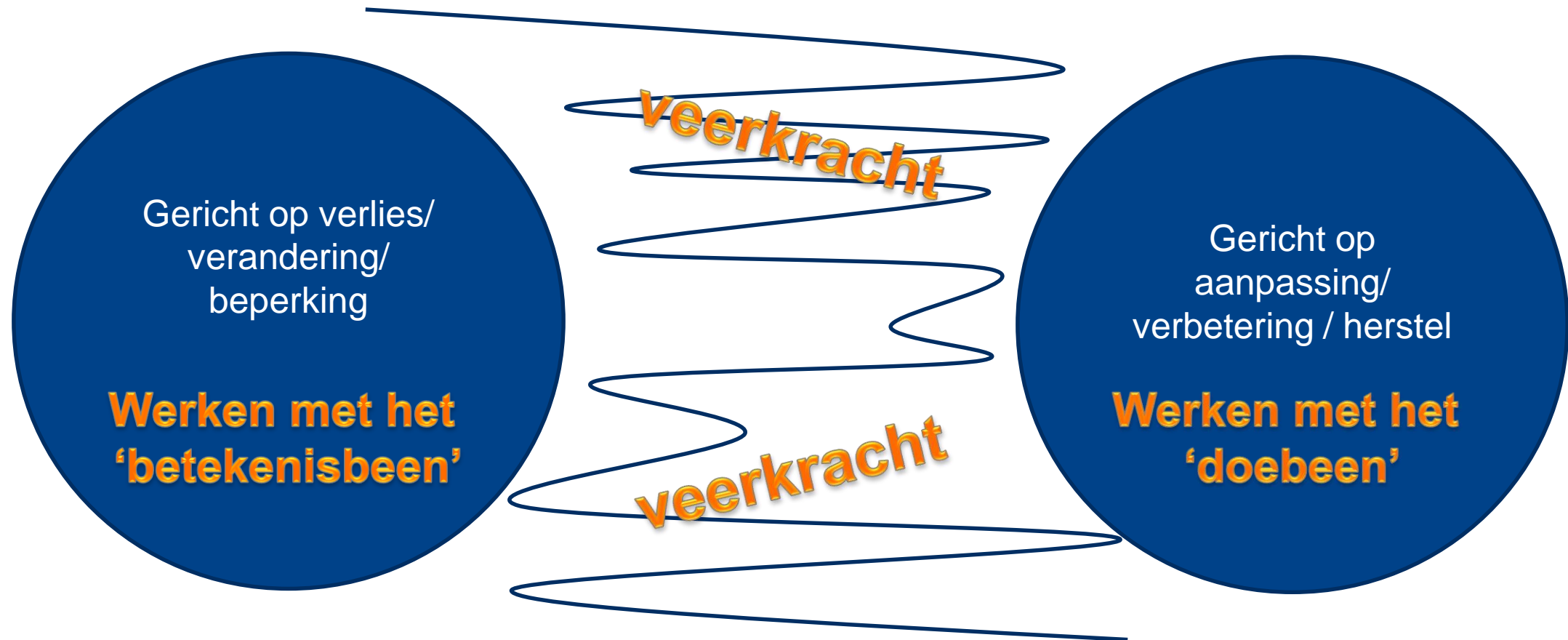
Dynamiek van onzekerheid

Gebaseerd op: duale procesmodel (Stroebe, Schut)



Dynamiek van onzekerheid

Gebaseerd op: duale procesmodel (Stroebe, Schut)



Dynamiek van onzekerheid

Gebaseerd op: duale procesmodel (Stroebe, Schut)

Werken met het 'betekenisbeen'

- Het gaat om 'er zijn'
- Doel: erkenning voor de beleving van de collega, samen zoeken naar 'betekenis'
- Op je handen zitten: presentie
- Nabijheid/ betrokkenheid is noodzakelijk

veerkracht

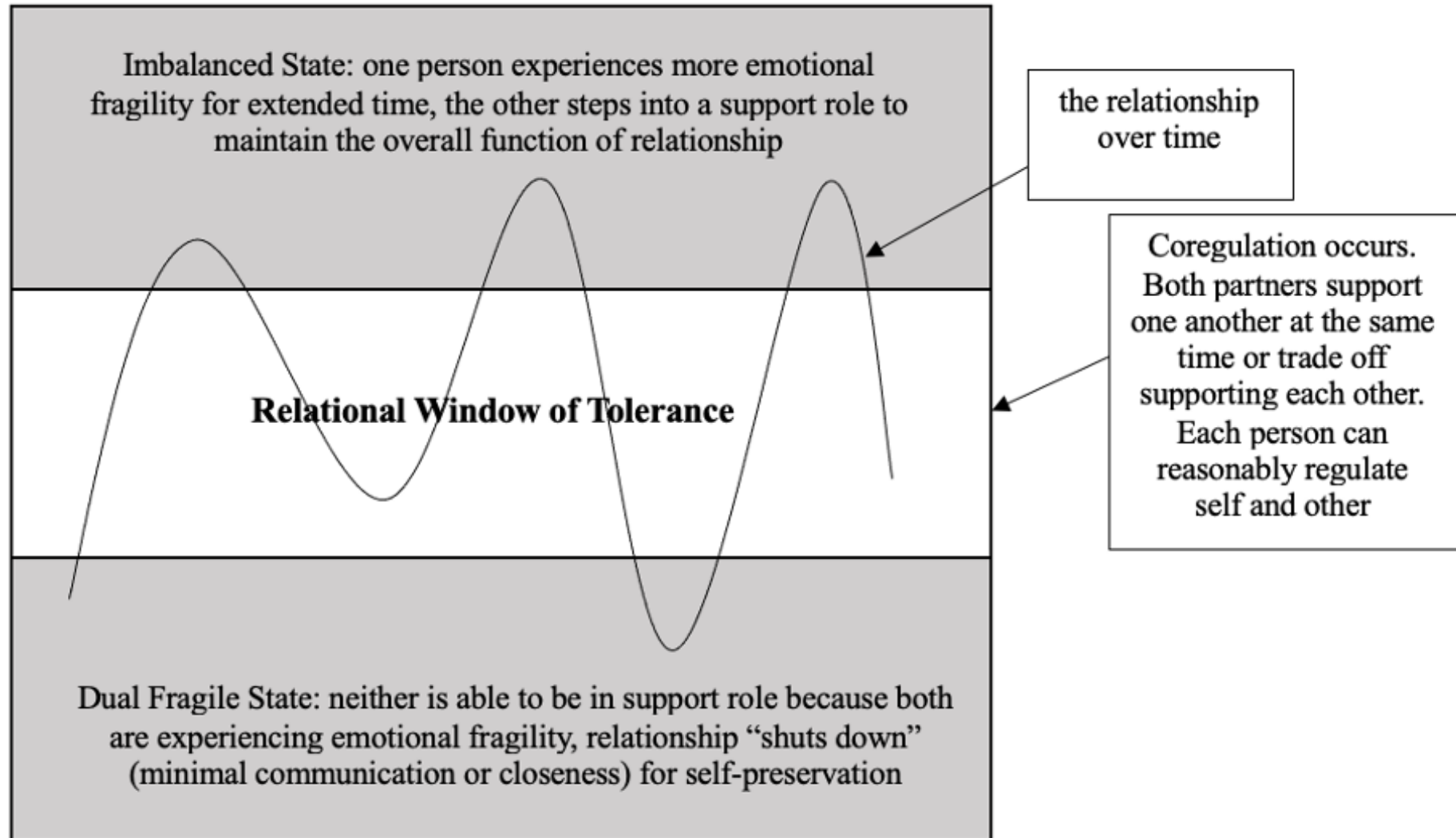
veerkracht

Werken met het 'doebeen'

- Het gaat om doen, handelen
- Doel: het oplossen/ verkleinen van een probleem
- Actief aan het werk: interventie
- Afstand is noodzakelijk

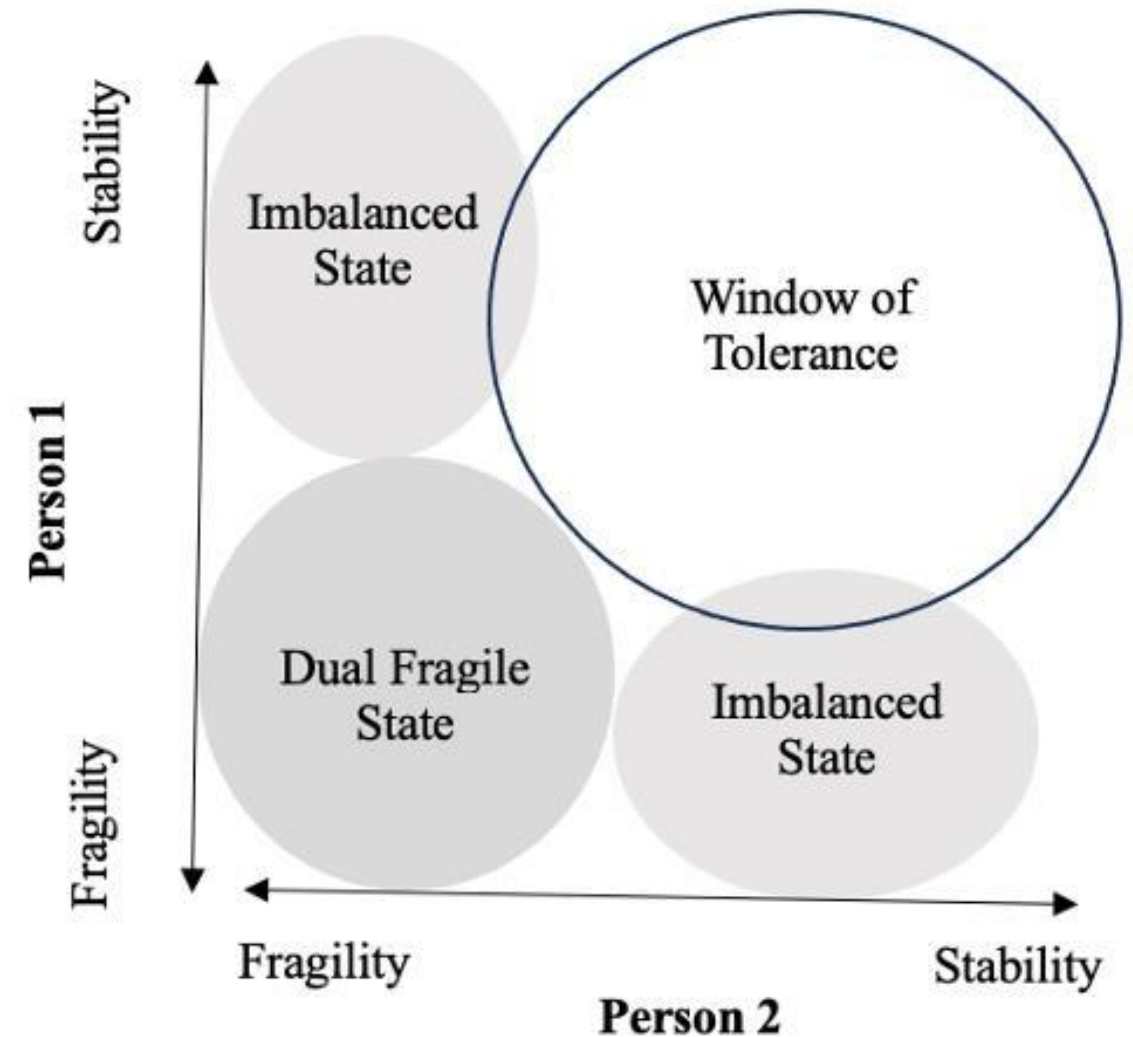
Risico binnen relatie: Window of Tolerance

The Relational Window of Tolerance: Longitudinal View



Risico binnen relatie: Window of Tolerance

*Relational Window of Tolerance:
Fragile and Stable States*



Barboza J, Seedall R, Hooghe A, Kaplow J, Bradshaw S. Forming our grief rhythm: The relational window of tolerance for bereaved parents. *Fam Process*. 2025 Mar;64(1):e13048. doi: 10.1111/famp.13048. Epub 2024 Aug 14. PMID: 39142334.

Verschil oorzaak en betekenis: het waarom

(Medische) **oorzaak**: soms **eenduidig wetenschappelijk** te beantwoorden door professional

→ informatie; waar mogelijk interventie; oplossen voor

Betekenis: alleen te beantwoorden door betroffene zelf omdat **niet eenduidig wetenschappelijk** = verschillende antwoorden mogelijk

→ luisteren, handvaten bieden, doorvragen, reflecteren;

leren omgaan met; leren leven met; eigen antwoorden vinden

Hoe geef je betekenis aan wat je overkomt?



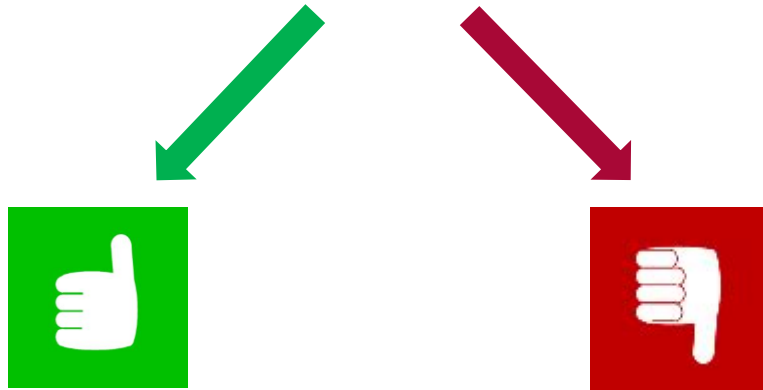
Leven
Liefde
Verlangen
Hoop



Dood
Rouw
Gemis
Zorgen/Angst

Vraag 1: Wat is goed? Wat is slecht?

Hoe geef je betekenis aan wat je overkomt?



Vraag 2: Had ik (of iemand anders) controle of niet?

Goed gedaan Wat een geluk Slecht gedaan Wat een pech

Hoe geef je betekenis aan wat je overkomt?



Vraag 2: Had ik (of iemand anders) controle of niet?

Goed gedaan

Wat een geluk

Slecht gedaan

Wat een pech

Het is mijn taak
Verantwoorde-
lijkheid

Kado

Schuld of
boosheid

Noodlot

Vraag 1: Wat is goed? Wat is slecht?



Vraag 2: Had ik (of iemand anders) controle of niet?

Goed gedaan

Wat een geluk

Slecht gedaan

Wat een pech

Het is mijn taak
Verantwoorde-
lijkheid

Kado

Schuld of
boosheid

Noodlot

Hoe geef je zin en betekenis aan tegenslag?

Voor wie zich hierin verder wil verdiepen:

Het model heet het ADCL (Asprecten en Dimensies van Contingente Levenservaringen).

Contingentie = alles wat mogelijk maar niet noodzakelijk is

Zie hierover:

M. Scherer-Rath, Ervaringen van contingentie en spirituele zorg, *Psyche & Geloof* 24 (2013), nr. 3, pag. 184-195, 186.

Kling H, van Os J. Existentiële overwegingen: de vergeten integratief subjectieve dimensie en haar betekenis voor de gezondheidszorg. *Psyche & Geloof*. 2017;28(2):52-62.

Hoofdstuk 7 “De ander beter begrijpen: zingeving-zoekschema’s” van het boek hiernaast. Het hele boek is gratis te downloaden en net verschenen:
<https://books.ugp.rug.nl/ugp/catalog/view/271/540/1750>



Hoe geef je zin en betekenis aan tegenslag?

Leren omgaan, leren leven met je diagnose:

Ontkennen

Ik heb het niet

Over-identificatie

Ik ben mijn ziekte

De dieptedimensie: gezond leven met het waarom

De wereld is betrouwbaar, goed.
VERTROUWEN

BETEKENIS
basisveronderstellingen

De wereld is
betekenisvol.
HOOP

De wereld vindt mij
de moeite waard
(Zelf)LIEFDE

De dieptedimensie: gezond leven met het waarom

De wereld is niet betrouwbaar, niet goed.

~~VERTROUWEN~~

Waarom ik?

De wereld is
betekenisloos.

~~HOOP~~

De wereld vindt mij
niet de moeite waard

~~(Zelf)LIEFDE~~

De dieptedimensie: gezond leven met het waarom

- Wat is de zin *van* dit gebeuren? Waarom? Does it make sense?

Cognitief.

Verklaring?

Vraag loslaten

- Wat heeft *in* dit gebeuren zin/betekenis?

Affectief

Blijvend

De dieptedimensie: gezond leven met het waarom

De wereld is betrouwbaar, goed.
VERTROUWEN

~~Waarom ik?~~

De wereld is
betekenisvol.
HOOP

De wereld vindt mij
de moeite waard
(Zelf)LIEFDE

Inhoud en doel

Doel:

Handvatten voor het zoeken en vinden van betekenis bij tegenslag en voor een weg door de chaos die tegenslag veroorzaakt.

Hoe geef je zin en betekenis aan tegenslag? Wanneer het leven moeilijk wordt, hoe vind je dan weer zin en betekenis, ook in de uitdagingen?

- Dynamiek van onzekerheid **overleven**
- Betekenisgeving
- Je nieuwe zelf ontdekken **waarom en waarvoor?**
- De diepte-laag

Oefenen en tweektallen 😊

Tellen: 1 → 2 → 3

Tellen: 1 → 🖐️ → 3

Tellen: 1 → 🖐️ → 🧑

Tellen: 🧑 → 🖐️ → 🧑

Het slimme onbewuste:

het emotionele en lichamelijke geheugen



