



“In de zorg zijn we  
dagelijks getuige  
van verlies.  
Maar niet elk  
verlies is  
zichtbaar.”

# Zoeken naar betekenis

Existentieel verlies  
begrijpen, herkennen en ondersteunen

Christian van Zitteren  
geestelijk verzorger

# Introductie

## Inhoud:

- Introductie
- Begrijpen
- Praktijkvoorbeelden
- Herkennen
- Ondersteunen
- Afronding

“In de zorg zijn we dagelijks getuige van verlies. Maar niet elk verlies is zichtbaar.”



Introductie

## Korte oefening

Bespreek met degene die naast je zit:

Wat is volgens jou existentieel verlies,  
en wanneer treedt dit op?

# Introductie

## Wat bedoelen we met existentieel verlies?

Existentie = bestaan, het zijn

Verlies van je bestaansgrond  
dus van betekenis, zingeving

## Existentiële crisis

“Als de fundamenten waarop je je leven  
gebouwd hebt, door een aardverschuiving  
opeens weggeslagen worden...”



Begrijpen

A red speech bubble graphic with a white outline, containing the word 'Begrijpen'. The bubble has a tail pointing downwards and to the right.

Begrijpen

**Twee belangrijke concepten**

Zingeving

Existentiële thema's



Begrijpen

## Zingeving

- Doel
- Samenhang
- Waarden
- Verbinding
- Identiteit

# Begrijpen

## Existentiële thema's

- De onvermijdelijkheid van de dood / eindigheid
- Vrijheid en verantwoordelijkheid / schuld
- Fundamentele eenzaamheid vs. verbondenheid
- Zinloosheid vs. de zoektocht naar betekenis



# Praktijkvoorbeelden



Praktijk-  
voorbeelden

## Korte oefening

Bespreek met degene die naast je zit:

Kun je je een cliënt herinneren die leed onder een  
existentieel verlies? Wat voor verlies was het?

## Praktijk- voorbeelden

### **Chronische ziekte of beperking**

Iemand verliest langzaam mobiliteit.

### **Levend verlies**

verlies van zelfstandigheid, dagelijkse activiteiten.

### **Existentieel verlies:**

“Wie ben ik nog als ik niet meer kan sporten of werken zoals vroeger?”

# Praktijk- voorbeelden

## **Partner met dementie**

### **Levend verlies**

het dagelijkse afscheid van gedeelde momenten.

### **Existentieel verlies**

verlies van verbondenheid, verlies van identiteit van de relatie.

## Praktijk- voorbeelden

### **Onvervulde kinderwens**

#### **Levend verlies**

steeds opnieuw geconfronteerd worden met kinderloosheid.

#### **Existentieel verlies**

verlies van een belangrijk levensdoel en deel van identiteit.

# Praktijk- voorbeelden

## Trauma of ongeluk

### **Levend verlies**

fysieke of mentale beperkingen, veranderingen in  
dagelijkse leven.

### **Existentieel verlies**

verlies van vertrouwen in de wereld, verlies van gevoel  
van veiligheid en zingeving.



Herkennen



Herkennen

## Korte oefening

Bespreek met degene die naast je zit:

Waarom merkte je bij je cliënt  
dat er existentieel verlies speelde?

# Herkennen

Wanneer mensen spreken niet over het verlorene zelf, maar over de betekenis van het verlies, raken ze een diepere laag aan.

- “Wie ben ik nog als ik niet meer kan sporten of werken zoals vroeger?”
- “Ik voel me alleen, nu ik niet meer écht met mijn man kan praten.”
- “Wat voor soort van vrouw ben ik, als ik geen moeder kan worden?”
- “Ik vind het zo oneerlijk dat ik zomaar aangereden ben, terwijl ikzelf altijd zo goed uitkijk.”

# Herkennen

## Signalen

“Existentieel verlies klinkt niet altijd als verdriet. Soms als vermoeidheid, cynisme, of juist drukte en controle.”

Mensen zoeken houvast — ook professionals.

Mogelijke reacties bij cliënten

- Terugtrekken of juist klagen over kleine dingen
- Overmatig rationaliseren (“Ik mag niet klagen”)
- Spirituele worsteling (“Waarom ik?”)
- Zwijgen — omdat woorden tekortschieten

# Herkennen

## Uitspraken die samenhangen met de verschillende aspecten van zingeving:

### **Doel**

Waar doe ik het allemaal nog voor? Ik zie geen toekomst meer voor mezelf.

### **Samenhang**

Ik weet niet hoe dit in mijn leven past.

### **Waarden**

Waar heb ik dit aan verdiend? Dit is toch niet eerlijk!? Is dit menswaardig?

### **Verbinding**

Ik voel me zo alleen. Heeft God me in de steek gelaten? Waarom zie ik mijn vrienden niet meer?

### **Identiteit**

Dit is niet wie ik ben. Ik herken mezelf niet meer. Ik ben mezelf onderweg kwijtgeraakt.

Herkennen

Existentieel verlies speelt zich dus af op de diepste – en meest verborgen – laag:

**Eerste laag**

Verlies van het gebruik van je hand

**Tweede laag**

Verlies van je mogelijkheid om piano te spelen

**Derde laag**

Verlies van je identiteit als pianist

# Herkennen

Existentieel verlies speelt zich dus af op de diepste – en meest verborgen – laag:

Existentieel verlies is dus **niet een eigen vorm** van verlies, zoals traumatisch verlies, of levend verlies,

maar existentieel verlies is **de ultieme consequentie** van elke vorm van verlies, die soms wel en soms niet optreedt, afhankelijk van hoe diep het verlies ingegrepen heeft.



Ondersteunen



Ondersteunen

## Korte oefening

Bespreek met degene die naast je zit:

Hoe heb je je cliënt bij dit existentieel verlies ondersteund? Hoe zou je dit nu aanpakken?

# Ondersteunen

## De kern van ondersteuning bij existentieel verlies ligt in

- Luisteren zonder haast: stiltes verdragen
- Taal geven aan het onzegbare:
  - “Het klinkt alsof u zichzelf een beetje kwijt bent.”
  - “Wat maakt dit voor u zo moeilijk?”
  - “Waar vindt u nog houvast?”
- Erkennen i.p.v. relativeren:
  - Niet: “U moet positief blijven.”
  - Wel: “Ik hoor dat het moeilijk voor u is om hier nog zin in te vinden.”
- Aanwezigheid is belangrijker dan actie:
  - “Je hoeft het niet te repareren om betekenisvol en waardevol aanwezig te zijn.”

# Ondersteunen

## 1. Erkenning en aanwezigheid

- **Luisteren zonder oordeel:** Een veilige ruimte bieden waarin de persoon vrijuit kan praten over verlies, onzekerheid of twijfel.
- **Validatie van emoties:** Herkennen dat gevoelens van zinloosheid, verwarring of verdriet normaal zijn bij existentieel verlies.
- **Geduld en tijd geven:** Het proces van existentieel-verlies-integratie heeft geen vast tempo.

# Ondersteunen

## 2. Reflectieve en verkennende gesprekken

- **Open vragen stellen:** Bijvoorbeeld “Wat geeft je nu nog betekenis?” of “Hoe past dit verlies in het grotere verhaal van je leven?”
- **Narratieve technieken:** - Helpen het verhaal van het verlies te externaliseren en nieuwe betekenissen te ontdekken. - Stap voor stap samen onderzoeken, zodat de cliënt zelf inzichten kan ontwikkelen zonder zich overweldigd te voelen.

# Ondersteunen

## 3. Ondersteuning bij heroriëntatie van waarden en doelen

- **Waardenonderzoek:** Helpen identificeren wat écht belangrijk is voor de persoon nu en in de toekomst.
- **Doelen formuleren:** Kleine, haalbare stappen maken om opnieuw richting of zingeving te vinden.
- **Betrekken van persoonlijke middelen:** Kijken naar vaardigheden, talenten of eerdere veerkracht om nieuwe betekenis te scheppen.

# Ondersteunen

## 4. Verbinding en sociale steun

- **Familie, vrienden of lotgenoten:** Ondersteunen om verbonden te blijven of nieuwe verbindingen te ontdekken.
- **Gemeenschaps- of zingevingactiviteiten:** Bijvoorbeeld vrijwilligerswerk, creatieve of spirituele groepen.
- **Empathie en aanwezigheid van de hulpverlener:** Soms is het simpelweg aanwezig zijn en samen reflecteren het meest waardevol.

# Ondersteunen

## 5. Identiteit en zelfconcept

- **Exploreren van persoonlijke verhalen:** Onderzoeken hoe de persoon zichzelf ziet vóór en na het verlies.
- **Her-autorisering:** Samen alternatieve verhalen construeren waarin de persoon kracht, veerkracht of betekenis kan herkennen.
- **Ondersteunen van autonomie:** Beslissingen en keuzes aanmoedigen, zodat de persoon opnieuw regie kan ervaren.

# Ondersteunen

## 6. Praktische en creatieve interventies

- **Rituelen of symbolische handelingen:** helpen verlies te markeren en betekenis te geven; en kunnen nieuwe verhalen of inzichten verankeren.
- **Mindfulness, reflectie en creatieve expressie:** Tekenen, schrijven (brief, dagboek, verhaal), muziek, of andere vormen van zelfexpressie die innerlijke integratie ondersteunen.

# Ondersteunen

## Zorg voor de zorgende

### Wat is vaak onze reactie?

- Vermijding (“laten we het niet te zwaar maken”)
- Overmatige actie (“ik moet iets doen”)
- Eigen existentiële thema’s worden geraakt (angst voor verlies, dood, zinloosheid)

### Wat helpt ons?

Reflectie, intervisie, zelfzorg

omgaan met eigen existentiële resonantie,  
ruimte om geraakt te mogen worden.

Grenzen erkennen

Het is niet onze taak om zin te geven, maar wel  
om ruimte te scheppen voor zin.



Ondersteunen

## Korte oefening

Bespreek met degene die naast je zit:

Denk aan een moment waarop je bij een cliënt niets kon oplossen, maar er wel was.

Wat maakte dat waardevol?

# Afronding

“Wie een **waarom** heeft om voor te leven, kan bijna elk **hoe** verdragen.”

(Victor Frankl)

## Kernpunten

- Existentieel verlies is verlies van bestaansgrond
- Draait om de aspecten van zingeving op de existentiële thema's
- Wanneer mensen spreken over de betekenis van het verlies (de 3<sup>de</sup> laag)
- Luisteren, woorden zoeken, erkennen, aanwezig zijn zonder oplossing, krachtbronnen versterken

“In de zorg zijn we dagelijks getuige van verlies. Maar niet elk verlies is zichtbaar.”



“In de zorg zijn we  
dagelijks getuige  
van verlies.  
Maar niet elk  
verlies is  
zichtbaar.”

Dank je wel  
voor jullie aandacht

