

Verwoorden verlicht

Over zingeving in / en welzijn

Lezing ter gelegenheid van het 20 jarig jubileum van het COiL op 30 oktober 2025 in de st Stevenskerk in Nijmegen, door Nicolette Hijweege, coördinator van het COiL.

Wij leven ons antwoord¹ op wat het leven ons brengt, we kunnen niet anders, want de tijd verstrijkt, we krijgen honger, slaap, er voltrekken zich weer nieuwe dingen aan ons en opnieuw antwoorden we: handelend, sprekend, zijnd.

We leven ons antwoord, het is er dus al, soms meer, dan weer minder passend of tevredenstemmend. Hoe we het geleefde antwoord beleven vormt aanleiding tot gesprek of reflectie.

In dat gesprek, die reflectie, komt er ruimte, om over onszelf te leren en over ons beeld van de wereld, onze verhoudingen ten aanzien van anderen en de omgeving. Wie geen ruimte krijgt of neemt om bij dat beleven stil te staan, zich erover uit te spreken, kan er last van krijgen. Dat wordt gelukkig steeds vaker onderkend.

Ik krijg een telefoontje van de praktijkondersteuner van de huisarts. Meneer Grevers, begin 90, heeft jarenlang voor zijn zieke vrouw gezorgd. Haar overlijden is anders gelopen dan hij al zorgend had gedacht of gehoopt.

¹ Vergelijk de woorden van Rainer Maria Rilke (1875-1926);

Men moet geduld hebben
met onopgeloste zaken in het hart
en proberen de vragen zelf te koesteren
als gesloten kamers
en als boeken
die in een zeer vreemde taal geschreven zijn.
Het komt erop aan alles te leven.
Als je de vragen leeft,
leef je misschien langzaam maar zeker,
zonder het te merken,
op een goede dag
het antwoord in.

Hij heeft het er moeilijk mee. Zijn kinderen, ruim in de 50, wil hij er niet mee belasten, hij houdt zich sterk, ontwikkelt routines (iedere ochtend even naar de supermarkt bijvoorbeeld, dat heeft hij met anderen afgesproken, dat ze elkaar daar dan even treffen) maar weer thuis is het huis leeg en stil. Naar de stad met de bus durft hij na corona niet meer... Of iemand van het COiL hem kan bezoeken. Linne bezoekt hem trouw. Hij krijgt de ruimte om zich uit te spreken, zijn beleven te onderzoeken, zijn verhaal te vertellen over gemaakte keuzes en in de knel zitten. Hij is dankbaar voor de gesprekken, ze geven hem letterlijk lucht, ademruimte.

Stilstaan bij en woorden geven aan je beleven van situaties en gebeurtenissen, in de literatuur² aangeduid als de '*felt sense*', blijkt levensnoodzakelijk en verbindt ons aan het (samen)leven.

Wie in de haast van de dag en gebruikmakend van en terugvallend op kennis, leefregels, overtuigingen en andere gedachtenschema's voorbij leeft aan de informatie die in de *felt sense* besloten ligt, kan op den duur van zichzelf vervreemden, zich ontheemd voelen, het benauwd krijgen. Het menselijk zijn is immers 'in relatie zijn', met onszelf, de ander, de omgeving en het nu.

Dit 'in relatie zijn' start bij het zintuiglijk gewaar zijn in situaties: de *felt sense*. In die gewaarwording ligt heel precieze informatie over hoe het met ons gaat, wat van belang is en wat we nodig hebben, besloten. De *felt sense* bepaalt ons in de situatie van het moment bij onze existentie.

Wie zich meer bewust is van haar/zijn *felt sense*, ervaart meer zin, levenstevredenheid en minder existentiële angst zo wees onderzoek³ uit. Wie zich afstemt op de *felt sense* ontloopt het risico om het leven enkel vorm te geven op grond van de beelden of verhalen die jij of anderen van jezelf hebben gemaakt en daarmee minder afgestemd zijn op wat je bestaan nu precies nodig heeft.

Soms hebben we anderen nodig om de woorden te vinden voor wat we ervaren en ook hebben we soms de woorden van anderen nodig om het bestaan van belevingen te bevestigen⁴.

² Siebrecht Vanhooren (2023). *Op de bodem. Existentiële thema's in psychotherapie en begeleiding*. Pelckmans

³ Vanhooren, 2023, 47

⁴ Harry van de Pol, (2014). *Basisboek luisteren & spreken. Helpen voor professionals*. Van binnenuit.

Op basis van onderzoek weten we dat expliciet afstemmen op lichamelijke sensaties ertoe leidt dat mensen ook beter afstemmen op betekenis van de situatie en empathischer zijn naar anderen⁵.

Vandaag is de eerste bijeenkomst van de gespreksgroep 'het leven léven'. Uitgezonderd de twee begeleiders kent niemand van het groepje van 7 mensen elkaar. Wat houdt je bezig, vormt de reden dat je hier aansluit. Mw. T zegt: de KPN houdt mij bezig. Haar toon is vrij fel. Er klopt iets niet met de rekening van de telefoon. Ik neem contact op met de KPN, die zeggen, kijkt u maar op www....! Mw. T: Ik zeg, dat ken ik niet. Vraag het dan maar aan uw kinderen of uw buurman zegt die man. Dhr. F zegt, dat herken ik, je voelt je buitenspel staan, kunt niet meedoen.

In het voorgaande hebben we drie fundamentele stappen beschreven:⁶

- de *felt sense*, omschreven als het lichaamsbewust kunnen waarnemen van of openstaan voor wat we direct ervaren
- het contact maken /verbinden met wat we direct ervaren
- woorden of beelden geven aan deze ervaring

In dat woorden geven aan worden we door onze opvoeders ingewijd. De reikwijdte van hun perspectief en woordenschat, alsook de mogelijkheden die zij hebben om zich meer of minder fijnzinnig uit te drukken is lange tijd medebepalend voor de wijze waarop wij onszelf kennen, aanvaarden en de ervaring hebben dat we er mogen zijn.

In latere levensperiodes komen er vele bronnen bij. En zo breiden we in de contexten waarin we leven de mogelijkheden uit om uitdrukking geven aan wat er in je leeft⁷. De afgelopen jaren⁸ zijn we de bijdrage die we vanuit het COiL willen leveren aan het leven, welzijn en de zinbeleving van mensen gaan typeren als 'het ondersteunen bij het woorden geven aan'.

⁵ Vanhooren, 2023,47

⁶ Vanhooren, 2023, 46-48.

⁷ Tim 'S Jongers (2024). *Armoede uitgelegd aan mensen met geld*. Correspondent. Hoofdstuk 3.

⁸ De luisterhouding is uitgebreid beschreven in: Nicolette Hijweege & Wim Smeets (2023). *Luisteren met ruimte. Thema's in de zingevingscommunicatie*. Van Warven. Het vertelde gaat hierop terug.

Dat doen we allereerst door zo **belangeloos** mogelijk te **luisteren** naar de ander. Het betrokken maar belangeloos luisteren geeft de verteller de ruimte om haar of zijn eigen weg te zoeken.

De stroom aan vertelde **ervaringen borgen** we door **aandachtig en toegewend** te zijn.

Met dat laatste verwijzen we naar de welwillende, aandachtige toewending van de ouder wanneer het kind/de ander de wereld verkent⁹. De toewending is zichtbaar in de blik van de vrijwilliger. Wanneer de ander, vertellend omwille van concentratie, varieert in blik en houding, vindt deze wanneer hij/zij zich toewendt naar de luisteraar, de luisteraar aanwezig in haar/zijn blik.

Afstemming en aansluiting in taal, tempo, houding¹⁰ dragen eveneens bij aan de ervaring te maken te hebben met een aandachtige en betrokken luisteraar.

Luisterend naar de ander stemmen we tegelijkertijd af op onszelf,

- door terug te leunen, in onze basis gecentreerd te luisteren
- door gewaar te worden: wat gebeurt er met mij in dit contact en wat wil mij dit vertellen
- door goed te voelen

Het gespreksproces typeren we als mee-meanderen

In dat mee-meanderen staat het zoekproces van het verwoorden voorop,

⁹ Vergelijk het tweede ontwikkelingsstadium bij Erikson, de ruimte die het kind krijgt om – onder de welwillende blik van de ouder - de wereld te verkennen en de eigen mogelijkheden verder te ontwikkelen.

¹⁰ A. Baart, [Presentie in 10 minuten – Stichting Presentie](#)

daarbij nodigen we de ander uit door het vragenderwijs herhalen van woorden die blijven haken en wellicht nader uiteengelegd kunnen worden.

Niet vastleggend duiden wat verteld werd, maar aanreiken of teruggeven wat gehoord is. Daarmee wordt het bestaan van het beleefde erkend. De ander kan ervaren in het vertelde 'gekend' te zijn. Dat het 'geweten is', zoals Dirk de Wachter¹¹ het noemt.

Het delen van, het weet hebben van en daarop betrokken zijn, vormt de basis van samenhang en mens-zijn. Niet om er iets mee te moeten, er iets van te vinden of er iets mee te willen doen, maar om die werkelijkheid met elkaar te delen. En daarbij het mens-zijn samen te dragen.

Als een verteller een appèl op ons doet in een uitnodiging tot het geven van een mening, een advies, een uitweg, of een oplossing, nodigen we de verteller idealiter uit om vanuit verschillende invalshoeken naar het vertelde te kijken. Zo krijgt deze mogelijk toegang tot meerdere betekenissen die het vertelde in zich draagt.

Dat vraagt van de luisteraar naast openheid, verwondering en betrokkenheid, ook geduld, verdragen en toevertrouwen.

Dit toevertrouwen betreft de basishouding dat de ander, wanneer deze vertelt, al datgene zal vertellen wat nodig is voor mij als goede verstaander. Daarbij komt dat de verteller, al vertellend aan de luisteraar, het gebeurde ook aan zichzelf vertelt. Ook dat kan, door het anders zijn van de ander, bijdragen aan zelfverstaan.

Ik krijg een aanmelding via de praktijkondersteuner van de huisarts.

Meneer de Zwart heeft slecht nieuws gehad. Of hij via 'ons' gesprekken zou kunnen hebben. Hij is angstig.

Mijn eerste reactie is: is dit wel voor het COiL, zou hier geen professional

¹¹ Vgl. Donderdagen met De Wachter (2022). Human: [Donderdagen met Dirk de Wachter | NPO Start](#)

van het centrum voor levensvragen: Zinplus, naar toe 'moeten'. Ik bel meneer op en krijg zijn vrouw aan de telefoon. Ik geef aan dat ik van harte bereid ben tot een kennismakingsbezoek, maar dat ik mij afvraag of het niet beter is als er iemand van Zinplus komt. Het echtpaar geeft aan dat ze graag willen dat ik kom. De dag van mijn komst blijkt de 45^e huwelijksverjaardag van het echtpaar. Ze vertellen over zijn ziek zijn, al 2 jaar en dat ze deze week inderdaad slecht nieuws hebben gehad. Het einde is mogelijk veel dichterbij dan ze verwachtten. Hij is niet bang voor de dood, maar wel bang voor haar leven zonder hem... Al twee jaar doet hij van alles voor haar opdat zij veilig is in het leven na zijn dood. Ook zij reikt vooruit naar de toekomst. In het hier en nu lijkt alles goed, ze kennen elkaar van haver tot gort. Over verwachtingen van hem rond sterven en na dit leven, willen ze niet ingaan. Daar is tijdens een ziekenhuisopname door een geestelijk verzorger naar gevraagd, maar dat sloot niet aan. Wel vinden ze het fijn als ik na een week nog eens terugkom. Zo gezegd zo gedaan. Ook in dit gesprek geen 'hulpvraag', we kijken terug in het leven – ze zijn dankbaar voor hun jaren samen, hoe ze het samen gedaan hebben en voor elkaar en de kinderen – we staan stil bij het nu, meneer zegt dat zijn angst minder is, hij geeft zich er aan over, en bij de nabije toekomst. Het echtpaar heeft een goed netwerk waar zorgen gedeeld kunnen worden. Natuurlijk is er verdriet en is het onvermijdelijke pijnlijk duidelijk in de veranderde inrichting van huis en leven, het is goed om dat zo uit te kunnen spreken. We redden het samen. Komt u over een maand nog een keer langs?

De Belgische Existentieel psychotherapeut Siebrecht Vanhooren benadrukt hoe belangrijk het is om in het alledaagse ruimte te maken voor het gewaarworden van de beleving en het verwoorden daarvan. Het vormt een toegangsweg voor bewustwording van wat voor jou van waarde is, waar je behoefte aan hebt en hoe je je in je bestaan ervaart. Wanneer die toegangsweg naar jezelf geopend is en je in relatie tot jezelf van een ik-

het-relatie in een ik- ik-relatie komt, is er ook meer ruimte om oog te hebben voor een ander.

Daarmee kan de relatie met de ander mogelijk omgevormd worden tot een ik – jij-relatie. Waarin de ander tot ander wordt en net als ik bestaans-erkenning behoeft.¹²

In de afgelopen jaren ben ik me er meer en meer van bewust geworden hoe subtiel het ligt en hoezeer we aan deze basis voorbij lopen en gemakkelijk spreken vanuit overtuiging, schema's en zo meer. Wanneer Vanhooren dan ook spreekt over 'een basaalniveau'¹³ is dat meer een verwijzing naar de fundamentele waarde van de *felt-sense* en het gewaar zijn in gesprekken dan dat het evaluatief begrepen moet worden. De *senses*, de zintuigen zijn onze eerste toegangsweg tot situaties en ervaringen, wat daar gebeurt, verdient verwoordt te worden en leidt ons naar kennis en bestaansgrond. Dit geldt zowel voor de cliënt als voor de vrijwilliger of de werker.

Karlien neemt deel aan een gespreksgroep. Tijdens de eerste bijeenkomst na de zomerperiode openen we met een rondje 'hoe was je zomer'. Karlien vertelt dat het een zomer was die gekleurd werd door ziekenhuisbezoeken. 'Ineens' is ouder worden en verlies aan vitaliteit en gezondheid iets dat haar leven kleurt. Het schudt aan de fundamenten van haar zelfbeeld en haar bestaan, boezemt haar angst in richting de toekomst. De opmerkingen die anderen naar aanleiding van haar inbreng maken, zoals bijvoorbeeld 'ik neem in de zomer vrij van het ziekenhuis, plan dan geen afspraken in', voldoen niet. Ze voelt zich er niet in gekend. Tijdgebrek, de grootte van de groep en de reacties maken dat Karlien niet zo zomaar naar huis kan.

Carine, begeleidster van de gespreksgroep, spreekt Karlien bij het

¹² Vanhooren, 2023, 51-52.

¹³ Vanhooren, 2023, 46.

opruimen aan. Karlien vertelt: Er is in deze periode iets fundamenteels verschoven, de oriëntatie op de toekomst is anders, ik ben mijn vanzelfsprekend vertrouwen kwijt, moet mijzelf opnieuw uitvinden. Carine, van ongeveer dezelfde leeftijd, herkent hoe dit ook in haar eigen leven speelt... Zonder er veel over te vertellen, ervaren beiden hoe het appèl van het ouder worden met haar eigen levensthema's hen verbindt. Carine biedt nader gesprek aan. Karlien maakt geen gebruik van dat aanbod. Het ervaren vraagt niet om oplossing, maar op het vinden van een weg om het antwoord te leven. Het delen, het weten dat het ervaren herkend wordt, het weten dat de ander er weet van heeft dat dit bij jou speelt en dat je daarin je weg zoekt (zonder dat je dan meteen geholpen moet worden), sterkt haar.

Dat de confrontatie met het leven van de ander ook bij de luisteraar (vrijwilliger of betaalde kracht) fundamentele vragen kan oproepen, zal niemand verbazen.¹⁴

Waar het gaat om die fundamentele vragen zijn verteller en luisteraar 'even – menselijk'¹⁵. Ook hier geen leidsman, noch een discussiepartner. Het gaat niet om het eindpunt of het antwoord.

Het gaat om het samen oplopen, het delen van vergezichten, onmacht, lijden en vreugde. Aansluitend bij waar de ander is (dus niet pushen en wrikken, noch gladstrijken of oppeppen) en waar jijzelf bent, samen afdalen naar de bodem en die onderzoeken.

Gesprek en uitwisseling over die bodem, samen onderzoeken wat daar leeft en beweegt, gerelateerd aan bronnen uit de filosofie en levensbeschouwing, het is voor velen binnen het COiL en het sociaal werk de motor achter, en in, de betrokkenheid op hun gesprekspartner. De eigen

¹⁴ Vanhooren, 2023,23, spreekt over de mogelijkheid dat door het contact met cliënten, therapeuten mogelijk kunnen lijden aan existentiële verbijzeling.

¹⁵ Uit Gerben Heitink (1983). *Pastoraat als hulpverlening: inleiding in de pastorale theologie en psychologie*. Kok

betrokkenheid op deze thema's mag in het onderzoeken van die bodem zichtbaar worden. Niet om de ander te overtuigen, maar om de eigen 'Bewältigung' van deze thema's te delen, in gedeelde menselijkheid.¹⁶

Mijn bijdrage van vanmiddag heb ik de titel 'Verwoorden verlicht', gegeven. Hoe verhoudt dit verhaal zich nou tot de titel van het symposium: Welzijn zonder zin, onzin!

Wees gerust, ik hou het verder kort.

Welzijn en welzijnswerk heeft oog voor hoe de mens zichzelf en het leven beleeft.

In welzijn zoals vormgegeven binnen Sterker is oog voor het beleven op een veelheid van levensgebieden. Vaak hoor ik van deelnemers op DDD die ook ondersteuning vanuit het COiL ontvangen, hoe belangrijk zij de ontmoeting en het samenzijn op DDD beleven. Ook hoor ik vaak grote waardering voor de inzet van ouderenadviseurs, mantelzorgconsulenten en mensen van sociaal arrangeren voor het welbevinden van hun cliënten. Hun betrokkenheid op cliënten en de dilemma's en vragen die er soms mee verbonden zijn, maken inzichtelijk dat sociaal werk waardenwerk is en vraagt om levensbeschouwelijke en ethische reflectie. Veel bewondering heb ik voor de telefonistes van centrale toegang in hun toegewijd en geduldig uitvragen en luisteren naar vragen. Hun samenwerking met alle collega's. De vrijwilligerscoördinatoren die hun uiterste best doen om middels de vrijwilligersdiensten verlichting te bieden bij hobbels waar burgers tegenaan lopen. Hun aandachtige betrokkenheid op de vrijwilligers.

Het werk van al deze mensen is mogelijk door de inzet van staf, administratie en facilitaire dienst die ons een leefbaar huis biedt.

Het werk, de relaties die wij met elkaar en burgers aangaan, staat zoals u ziet, bol van zin en zingeving. In de drukte van alledag opmerkzaam zijn en

¹⁶ Vergelijk wat Vanhooren zegt over het macro-niveau en over de client-ondersteuner relatie.

blijven, op elkaar en op wat van waarde is, het gebeurt en schept de eigen sfeer van Sterker. Nu en in de toekomst hopen we met aandacht voor het woorden geven aan de *felt sense* bij te dragen aan waarden en betekenisvol werk, aan een stad en omgeving waar mensen omzien naar elkaar, aan een samenleving waarin kwetsbaarheid en zorgen gedeeld kunnen worden, waar het anders-zijn van de ander er kan zijn.

Het is zó belangrijk om dit nú en in de toekomst te blijven herinneren: er is verlichting verbonden aan het verwoorden. Daarom ontvangt u bij vertrek een gadget: Een boekenlegger en leeslamp ineen met daarop de woorden: '20 jaar COiL: verwoorden verlicht'.