

# **En daar ben ik naar gaan luisteren ...**

***Nieuwe spiritualiteit en coping bij thuiswonende Ommoordse ouders***

AANGEBODEN AAN:  
DR. J.Z.T. PIEPER (BEGELEIDER)  
EN DR. W. SMEETS (TWEEDE LEZER)

SCRIPTIE TER AFSLUITING VAN  
DE MASTER THEOLOGIE EN GEESTELIJKE VERZORGING  
DEPARTEMENT RELIGIEWETENSCHAP EN THEOLOGIE  
FACULTEIT GEESTESWETENSCHAPPEN  
UNIVERSITEIT UTRECHT  
CURSUSJAAR 2011-2012

B.L. EUSER  
STUDENTNUMMER 3191532  
Datum: 8 augustus 2012

<b>INHOUDSOPGAVE</b>	<b>Pag.</b>
<b>VOORWOORD</b>	3
<b>1. INLEIDING</b>	4
1.1 KORTE SCHETS VAN DE PROBLEMATIEK	4
1.2 DOEL- EN VRAAGSTELLINGEN VAN HET ONDERZOEK	4
1.3 METHODE VAN ONDERZOEK	5
1.4 MAATSCHAPPELIJKE RELEVANTIE	5
1.5 WETENSCHAPPELIJKE RELEVANTIE	6
1.6 VOORUITBLIK	6
<b>2. MAATSCHAPPELIJKE CONTEXT</b>	7
2.1 EXTRAMURALISERING	7
2.2 ONTKERKELIJKING EN NIEUWE SPIRITUALITEIT IN NEDERLAND	8
<b>3. THEORETISCH KADER</b>	9
3.1 OUDER WORDEN EN CRISISERVARINGEN	9
3.1.1 <i>Ouderen en crisiservaringen</i>	9
3.1.2 <i>De dood van de partner</i>	10
3.1.3 <i>Verlies van dierbaren</i>	10
3.1.4 <i>Verlies van gezondheid</i>	10
3.1.5 <i>Kwetsbare ouderen</i>	11
3.2 COPING	11
3.2.1 <i>Het proces van coping</i>	11
3.2.2 <i>Instrumentele coping en emotiegerichte coping</i>	12
3.3 RELIGIEUZE COPING	12
3.3.1 <i>De heilzame aspecten van religie</i>	12
3.3.2 <i>De rollen van religie in het copingproces</i>	13
3.3.3 <i>Conservatie en transformatie</i>	14
3.4 NIEUWE SPIRITUALITEIT	15
3.4.1 <i>Religiositeit en spiritualiteit</i>	15
3.4.2 <i>Nieuwe spiritualiteit</i>	15
3.4.3 <i>Dimensies van de nieuwe spiritualiteit in Nederland</i>	15
3.5 DOMEINEN VAN RELIGIEUZE/SPIRITUELE COPING	17
3.6 EFFECTEN VAN RELIGIEUZE/SPIRITUELE COPING	19
3.7 ONDERSTEUNING DOOR EEN GEESTELIJK VERZORGER IN HET COPINGPROCES	20
3.8 SAMENVATTING	21
<b>4. EMPIRISCH ONDERZOEK</b>	22
4.1 CONSTRUCTIE INTERVIEWSCHEMA	22
4.2 UITVOERING VAN HET ONDERZOEK	23
4.3 ANALYSE VAN DE ONDERZOEKSRESULTATEN	24
4.4 RESULTATEN VAN HET ONDERZOEK	32
4.4.1 <i>Wat zijn de crisissituaties of de problemen waarmee moet worden omgegaan?</i>	32
4.4.1.a <i>Acute crisis, chronische stressoren of dagelijkse stressoren</i>	32
4.4.1.b <i>Samenvatting</i>	33
4.4.2 <i>Waaruit bestaat de spirituele oriëntatie van de ouderen?</i>	33
4.4.2.a <i>Ontwikkeling</i>	33

4.4.2.b	<i>Praktische of rituele dimensie (Rituelen en praktijken)</i>	34
4.4.2.c	<i>Verhalende of mythische dimensie (Kennis)</i>	35
4.4.2.d	<i>Emotionele of Ervaringsdimensie (Ervaringen)</i>	35
4.4.2.e	<i>Doctrinaire dimensie (Overtuigingen)</i>	36
4.4.2.f	<i>Morele dimensie (Ethiek)</i>	38
4.4.2.g	<i>Sociale of institutionele dimensie (Gemeenschap)</i>	39
4.4.2.h	<i>Samenvatting</i>	39
4.4.2.i	<i>Slotopmerking</i>	40
4.4.3	<i>Wordt de spiritualiteit ingezet in de crisis als een copingmechanisme, en zo ja: hoe komt de spirituele coping tot uitdrukking?</i>	40
4.4.3.a	<i>Zingeving</i>	40
4.4.3.b	<i>Controle krijgen/bewaren</i>	43
4.4.3.c	<i>Troost en nabijheid tot God</i>	44
4.4.3.d	<i>Troost en nabijheid tot de overledenen</i>	46
4.4.3.e	<i>Intimiteit met geloofsgenoten</i>	47
4.4.3.f	<i>Transformatie</i>	48
4.4.3.g	<i>Samenvatting</i>	48
4.4.4	<i>Niet-spirituele coping</i>	48
4.4.5	<i>Welke effecten heeft de spirituele coping?</i>	49
4.4.5.a	<i>Effecten</i>	49
4.4.5.b	<i>Samenvatting</i>	51
4.4.5.c	<i>Slotopmerking</i>	51
4.4.6	<i>Welke behoefte bestaat er aan ondersteuning van de geestelijk verzorger in het spirituele copingproces?</i>	51
4.4.6.a	<i>Beeld van de geestelijk verzorger</i>	51
4.4.6.b	<i>Behoeft aan ondersteuning van de geestelijk verzorger</i>	52
4.4.6.c	<i>Samenvatting</i>	53
<b>5. CONCLUSIES EN DISCUSSIE</b>		54
5.1	<b>EERSTE DEEL VAN DE VRAAGSTELLING</b>	54
5.1.1	<i>Spirituele coping, nieuwe spiritualiteit en zingeving</i>	54
5.1.2	<i>Spirituele coping, nieuwe spiritualiteit en troost en nabijheid tot God en de overledenen</i>	54
5.1.3	<i>Spirituele coping, nieuwe spiritualiteit en controle</i>	55
5.1.4	<i>Spirituele coping, nieuwe spiritualiteit en intimiteit met geloofsgenoten</i>	55
5.1.5	<i>Spirituele coping, nieuwe spiritualiteit en levenstransformatie</i>	55
5.1.6	<i>Slotconclusie</i>	55
5.2	<b>TWEEDE DEEL VAN DE VRAAGSTELLING</b>	55
5.3	<b>DISCUSSIE</b>	56
5.3.1	<i>Reflectie op het onderzoek</i>	56
5.3.2	<i>Aanbevelingen voor de praktijk</i>	56
5.3.3	<i>Verbeterpunten t.a.v. volgend onderzoek</i>	56
<b>LITERATUURLIJST</b>		57
<b>BIJLAGEN</b>		61

## VOORWOORD

Toen ik me in het kader van de Master Theologie en Geestelijke Verzorging ging buigen over de scriptie die ik zou gaan schrijven, zag ik een kans om een van de aangeboden scriptieonderwerpen, namelijk 'religieuze coping', te verbinden met de problematiek in de ouderenzorg die ik herken in de Rotterdamse wijk Ommoord, waar ik woon.

In Ommoord leven veel oudere mensen. Velen wonen in verzorgingstehuizen, maar steeds meer ouderen wonen zelfstandig. Omdat er onder deze zelfstandig wonende ouderen een behoefte werd gesignaleerd aan ondersteuning bij levensvragen, werd hier vier jaar geleden het project 'Motto' gestart. Met dit project werden ouderen, door vrijwilligers en onder leiding van een geestelijk verzorger, ondersteund bij levensvragen en zingeving.

Stopzetting van subsidies maakte in 2011 bijna een einde aan het project en dat, terwijl voor alle betrokkenen duidelijk was, dat de ondersteuning in een behoefte voorzag. Wat was er aan de hand? Is er mogelijk een gebrek aan kennis op het gebied van levensvragen en zingeving bij ouderen, of een gebrek aan kennis aangaande de ondersteuning die een geestelijk verzorger kan bieden bij hun omgang met crisissituaties?

Het in deze scriptie beschreven onderzoek ligt op het terrein van 'spirituele of religieuze coping'. Met de gebeurtenissen rond Motto in gedachten, heb ik me binnen dit onderwerp gericht op alleenwonende ouderen in de wijk Ommoord, op hun copingproces in crisissituaties, en de ondersteuning die een geestelijk verzorger daarbij kan bieden. Zo hoop ik een bijdrage te kunnen leveren aan de verbreding van de kennis aangaande religieuze of levensbeschouwelijke coping bij ouderen in het algemeen, maar in het bijzonder bij de ouderen in Ommoord.

Het schrijven van de scriptie en het hieraan verbonden onderzoek bleek een boeiende en leerzame ervaring. Ik wil op deze plek dan ook graag een woord van dank richten aan mijn begeleider Jos Pieper die mij heeft voorzien van aanwijzingen en suggesties ter verbetering in het proces van onderzoek en schrijven. Ook wil ik Jos en mijn scriptie-groepsgenoten Frans, Dineke, Annelijn en Toos dank zeggen voor de morele ondersteuning op de momenten dat ik daarom verlegen zat. Tot slot dank ik mijn echtgenoot David Cox voor alle uren die hij mij, zonder ooit ongeduldig te worden, ongestoord aan mijn scriptie heeft laten werken.

De titel van de scriptie heb ik ontleend aan een fragment uit een van de interviews in dit onderzoek. Het zinnetje verwijst naar een openheid voor oplossingen die zich aandienen vanuit een transcendente werkelijkheid die niet perse hoeft samen te vallen met de transcendentie werkelijkheid en de opvattingen daarover binnen de traditionele christelijke leer. Dat maakt dat in dat zinnetje het thema 'coping' en het thema 'nieuwe spiritualiteit' samenkomen.

Bea Euser,  
8 augustus 2012

## **1. INLEIDING**

### **1.1 KORTE SCHETS VAN DE PROBLEMATIEK**

Er zijn binnen Nederland ontwikkelingen aan de gang die een beroep doen op de Geestelijk verzorgers die werkzaam zijn in de ouderenzorg. Al enige jaren is het streven in de ouderenzorg om ouderen zo lang mogelijk thuis te laten blijven wonen. Waar zij vroeger, wanneer zij hulpbehoevend werden, verhuisden naar een zorginstelling, worden ouderen nu aangemoedigd en geholpen om zo lang mogelijk zelfredzaam te zijn in de eigen woning. Het streven dat hieraan ten grondslag ligt wordt extramuralisering genoemd. Deze extramuralisering heeft tot gevolg dat er een toename plaats vindt van het aantal thuiswonende ouderen. Een toename van thuiswonende ouderen die zorg behoeven, niet alleen op lichamelijk gebied. Want het betekent immers ook een toename van thuiswonende ouderen die te maken hebben met verliessituaties, ziekte en rouw, kortom crisissituaties die een aanslag kunnen betekenen op bestaande zekerheden, en waarmee ze zullen moeten leren omgaan. Crisissituaties ook, waarbij een geestelijk verzorger hulp kan bieden in het copingproces, op basis van de spiritualiteit, religie of levensbeschouwing van de oudere in geestelijke nood.

Terwijl deze ouderen voorheen in een instelling zouden wonen waar zij in deze gevallen de hulp en ondersteuning van een geestelijk verzorger konden verwachten, zijn ze nu vaak op zichzelf aangewezen. Ouderen die zich geconfronteerd zien met situaties die een existentiële crisis veroorzaken of levensvragen oproepen en die daarom behoefte hebben aan geestelijke ondersteuning, lopen het risico buiten de boot te vallen. Dat wordt mede veroorzaakt door het gegeven dat ouderen, die vroeger in deze situaties bij hun pastoor of dominee zouden aankloppen, dit nu niet meer kunnen omdat veelal de banden met de kerk verbroken zijn. Door de ontkerkelijking is de kerk in steeds mindere mate aanwezig in de samenleving. Oude verbanden die vroeger konden voorzien in ondersteuning bij existentiële nood bestaan niet meer.

Deze situatie doet een beroep op de zorginstellingen in de ouderenzorg en de aldaar werkzame geestelijk verzorgers. Dit beroep vindt hier en daar in Nederland gehoor in verschillende projecten, vaak op kleine schaal, vaak gebruik makend van vrijwilligers, maar vaak ook onzeker vanwege een gebrek aan financiering. Het proces van 'extramuralisering van geestelijke verzorging' verloopt daarom grillig en moet in Nederland op een enkele uitzondering na nog van de grond komen. Het lijkt er daarom op dat er, door de samenloop van extramuralisering in de ouderenzorg en ontkerkelijking, voor vele ouderen een gat valt in de voorziening van geestelijke verzorging. Deze ontwikkeling lijkt zich extra sterk te laten voelen in een wijk als de Rotterdamse wijk Ommoord. Deze wijk bevat een hoog percentage ouderen en het percentage inwoners met een kerkelijke binding is hier opmerkelijk laag. Om deze reden is een onderzoek naar de behoefte aan geestelijke verzorging bij thuiswonende ouderen juist in deze wijk voor de hand liggend.

### **1.2 DOEL- EN VRAAGSTELLING VAN HET ONDERZOEK**

Bestaand onderzoek in Rotterdam naar de behoefte aan geestelijke verzorging bij thuiswonende ouderen, zoals het rapport 'Op verhaal komen' van de dienst SoZaWe van Rotterdam (Van Dijk e.a., 2010) of het rapport 'Wordt geestelijke verzorging onderdeel van de eerste lijn?' (Vreugdenhil en Ottevanger, 2009) wijst in de richting van een duidelijk behoefte, maar meer onderzoek is nodig. Daarom wil dit onderzoek helpen het inzicht te vergroten in de behoefte aan ondersteuning bij spirituele coping bij zelfstandig wonende ouderen, en wel specifiek in de Rotterdamse wijk Ommoord.

Daarnaast heeft dit onderzoek tot doel om een bijdrage te leveren aan de verbreding van de kennis aangaande spirituele coping bij zelfstandig wonende ouderen.

Ten slotte heeft dit onderzoek de doelstelling om meer bekendheid te geven aan de situatie van zelfstandig wonende ouderen in Ommoord met een vraag om ondersteuning bij zingevingproblematiek en spirituele coping.

In aansluiting op de doelstellingen van het onderzoek kan de centrale vraagstelling als volgt worden geformuleerd:

*Welke vormen van spirituele coping komen tot uitdrukking in het copingproces van zelfstandig wonende, niet kerkelijk gebonden, Ommoordse ouderen met affiniteit voor nieuwe spiritualiteit, en wat is bij deze groep ouderen de behoefte aan ondersteuning door een geestelijk verzorger in het spirituele copingproces?*

De volgende vijf deelvragen worden gesteld:

- Wat zijn de crisissituaties of de problemen waarmee moet worden omgegaan?
- Waaruit bestaat de spirituele oriëntatie van de ouderen?
- Wordt de spiritualiteit ingezet in de crisis als een copingmechanisme, en zo ja: hoe komt de spirituele coping tot uitdrukking?
- Welke effecten heeft de spirituele coping?
- Welke behoefte bestaat er aan ondersteuning door een geestelijk verzorger in het spirituele copingproces?

### **1.3 METHODE VAN ONDERZOEK**

Om bovengenoemde onderzoeksvragen te beantwoorden is gekozen voor een kwalitatief onderzoek door middel van halfgestructureerde interviews. Via een flyer en via wijkbewoners is gezocht naar zelfstandig wonende Ommoordse ouderen in de leeftijdscategorie van vijftenzestig jaar en ouder, die zichzelf spiritueel noemen, maar geen band hebben met een kerk. Met vier ouderen heeft een interview plaatsgevonden, van de vier interviews zijn er uiteindelijk drie in de resultaten verwerkt.

### **1.4 MAATSCHAPPELIJKE RELEVANTIE**

Dat de situatie die volgt op de extramuralisering en de ontkerkelijking vraagt om een antwoord van de lokale overheid, wordt in Rotterdam wel ingezien. In 2008 besloot het Rotterdamse college van B en W om de behoefte aan geestelijke verzorging en ondersteuning bij levensvragen van zelfstandig wonende Rotterdamse ouderen in kaart te brengen en dit af te zetten tegen het beschikbare aanbod in de stad. In antwoord daarop bracht de sociaalwetenschappelijke afdeling van de dienst SoZaWe van Rotterdam in juli 2010 het rapport 'Op verhaal komen' uit (Van Dijk e.a., 2010). Het onderzoek geeft inzicht in het bestaande aanbod van geestelijke verzorging en ondersteuning bij hun levensvragen, maar aan onderzoek onder de ouderen om wie het gaat is men niet toegekomen. Een ander onderzoek uit 2009 naar de behoefte aan geestelijke verzorging in de Rotterdamse deelgemeente Kralingen-Crooswijk vond plaats onder eerstelijns gezondheidswerkers, niet onder de cliëntèle. Wel is Zorgbelang (belangenorganisatie voor gebruikers van zorg en welzijn) geïnterviewd. Deze organisatie concludeerde dat de groep die veel levensvragen stelt, gevormd wordt door

kankerpatiënten en ouderen die nu langer thuis blijven wonen, ondanks achteruitgang in functioneren (Vreugdenhil & Ottevanger, 2009, p.23-24).

Inzicht in de behoefte aan ondersteuning, afkomstig van onderzoek bij de ouderen zelf, is slechts zeer beperkt voorhanden. Iedere bijdrage aan dat inzicht is daarom meer dan welkom.

### **1.5 WETENSCHAPPELIJKE RELEVANTIE**

In het veranderende religieuze landschap in Nederland zullen geestelijk verzorgers steeds meer nieuwe vormen van spiritualiteit tegenkomen. Inzicht in de wijzen waarop deze spiritualiteit wordt ingezet in het copingproces komt tegemoet aan een behoefte. De Nederlandse onderzoekers Braam e.a. (2006) pleiten ten bate van het welzijn van ouderen en in verband met de secularisatie en de-institutionalisering, voor meer gerontologisch onderzoek naar bronnen voor coping.

Dit onderzoek zal zich met name richten op wat wel wordt genoemd 'nieuwe spiritualiteit'. Dit is de benaming voor een veelal buitenkerkelijke spiritualiteit die zich ontwikkeld heeft in het kielzog van de New Age beweging uit de jaren zestig (De Hart, 2011, p.21,25). Nieuwe spiritualiteit is een veelzijdig begrip, en de 'nieuwe spirituelen' zijn moeilijk onder een noemer te vangen. Hellemans bijvoorbeeld spreekt van 'een veld van betekenissen en stromingen' (Hellemans 2007, p.182). Desalniettemin heeft de Werkgroep Nieuwe Religieuze Bewegingen van de Katholieke Raad voor Kerk en Samenleving een analyse van de beweging gemaakt, die in oktober 2000 werd uitgegeven in de vorm van een brochure, genaamd 'Hunkering naar heelheid: het nieuw-religieuze verlangen naar een authentiek bestaan' (van Harskamp & Borgman, 2000). De Hart (2011) heeft de nieuwe spiritualiteit onderzocht en zijn bevindingen uitgegeven in boekvorm onder de titel 'Zwevende gelovigen'. Hierop zal in de paragrafen 3.3.2 en 3.3.3 uitvoerig worden ingegaan.

Naast het verwerven van meer kennis met betrekking tot nieuwe bronnen van coping, beoogt dit onderzoek een bijdrage te leveren aan de kennis over de behoefte aan geestelijke verzorging die leeft bij de ouderen met affiniteit voor nieuwe spiritualiteit.

### **1.6 VOORUITBLIK**

Deze scriptie bestaat uit vijf hoofdstukken. In het nu volgende hoofdstuk 2 zal de maatschappelijke context van het onderzoek worden beschreven. In hoofdstuk 3 volgt het theoretisch kader waarin ouderdom en crisis, theorievorming rond coping, nieuwe spiritualiteit, en geestelijke verzorging aan bod komen.

In hoofdstuk 4 wordt verslag gedaan van het empirisch onderzoek en worden de resultaten van het onderzoek gepresenteerd. In hoofdstuk 5 tenslotte volgen de conclusies en discussie.

## 2. MAATSCHAPPELIJKE CONTEXT

### 2.1 EXTRAMURALISERING

Al enkele jaren is binnen de ouderenzorg een proces gaande waarin wordt gestreefd naar een langer zelfstandig thuis wonen van ouderen. Opname in een verzorgingshuis wordt zoveel mogelijk uitgesteld of voorkomen door de nodige zorg en verpleging in eigen huis aan te bieden. Dit proces wordt 'extramuralisering' van de ouderenzorg genoemd, een verschuiving van intramurale zorg, die wordt verleend bij verblijf in een zorginstelling, naar extramurale zorg, thuiszorg die vanuit een verzorgingshuis of thuiszorgorganisatie bij de cliënt thuis gegeven wordt. De inhoud van die zorg varieert afhankelijk van de indicatie van het CIZ, en financiering geschiedt uit de AWBZ, zoals bij de intramurale zorg, of via de Wmo.

In principe kunnen thuiswonende ouderen zo de zorg ontvangen die zij in een instelling zouden krijgen, maar er is een verschil. In de *Kwaliteitswet Zorginstellingen* (1996) is vastgesteld dat in een instelling geestelijke verzorging beschikbaar moet zijn. Binnen de muren van een instelling is daarom vaak een geestelijk verzorger aanwezig, in ieder geval kunnen bewoners en cliënten van de instelling een beroep doen op een geestelijk verzorger in geval van een existentiële crisis of bij levensvragen. Buiten de muren van een instelling geldt deze verplichting vanuit de *Kwaliteitswet Zorginstellingen* niet. Het idee achter deze scheiding is, dat thuiswonende ouderen nog steeds een beroep kunnen doen op de geloofsgemeenschap waartoe zij behoren.

Door de ontkerkelijking zal dit echter slechts ten dele gebeuren. In 2009 rekt 46,8% van de Rotterdamse 65-plussers zich niet tot een geloofsgemeenschap. Ongeveer 9% van de Rotterdamse bevolking bezoekt regelmatig een kerkdienst (Van Dijk e.a. 2010, pp.24-25). In de wijk Ommoord liggen de percentages aanmerkelijk lager. De Ommoord monitor PrinsAlexander geeft aan dat in 2007 minder dan 5% van de bewoners van deze wijk lid was van een religieuze organisatie (Ommoord monitor 2007, p.55). De Ommoordse ouderen zullen in existentiële nood dus niet snel hulp inroepen van een geloofsgemeenschap.

Inmiddels zijn er verschillende onderzoeken geweest naar de behoefte aan ondersteuning door geestelijk verzorgers in de extramurale zorg en zijn er landelijk projecten en initiatieven van de grond gekomen waarbij creatieve vormen worden ontwikkeld voor het aanbieden van extramurale geestelijke verzorging. Eric de Rooij heeft een aantal in 2008 lopende projecten beschreven in zijn scriptie 'Geestelijke verzorging buiten de deur'. De Rooij concludeert dat het geld voor deze projecten telkens weer een heikel punt vormt. Bekostiging uit de AWBZ is mogelijk, via indicatie op de functie 'begeleiding', maar dit verloopt niet soepel. 'De financiering langs de weg van indicaties', zo constateert De Rooij, 'zorgt ervoor dat extramurale geestelijke verzorging tot nu toe slechts een marginale voorziening is in Nederland' (De Rooij, 2008, p.58). De verschillende projecten en initiatieven in Nederland maken gebruik van andere financieringsbronnen zoals subsidies. Dit brengt echter de nodige onzekerheid met zich mee.

Een van de projecten waarbij de wankele financieringsbasis voor veel onzekerheid zorgde is het project 'Motto' in de Rotterdamse wijk Ommoord, een wijk waar relatief veel ouderen wonen<sup>1</sup>. In 2011 werd het project nagenoeg stopgezet vanwege het beëindigen van de financiering, maar maakte enkele maanden later een doorstart dankzij een nieuwe geldbron.

---

<sup>1</sup> Volgens de Ommoord monitor Prins Alexander 2007, Centrum voor Onderzoek en Statistiek, Rotterdam, p.39, (op: [www.rotterdam.nl/onderzoek/buurtinformatie](http://www.rotterdam.nl/onderzoek/buurtinformatie)), was in 2007 30% van de Ommoordse bevolking 65 jaar of ouder. (gezien 7-11-2011)



Extramurale geestelijke verzorging is een punt van zorg. In 2010 heeft toenmalig minister van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, Ab Klink, gereageerd op Kamervragen omtrent geestelijke verzorging buiten de deur. Hij stelde dat begeleiding bij coping en zingevingsvraagstukken, één van de taken van de geestelijk verzorger, kan worden aangemerkt als geneeskundige zorg in de zin van de Zvw en moedigt de extramuraal werkende beroepsgroep aan om onderhandelingen te openen met verzekeraars. Hij ziet het in 2010 primair als een verantwoordelijkheid van de samenwerkende partners op lokaal niveau om op de gesignaleerde hulpvraag in te springen (Klink, 6 april 2010). Met de aanstaande veranderingen in de AWBZ, de verschuiving van de functie 'begeleiding' naar de gemeenten (Veldhuijzen, 23 september 2011), zal extramurale geestelijke verzorging ook inderdaad meer en meer de verantwoordelijkheid van lokale organisaties en overheden worden.

## **2.2 ONTKERKELIJING EN NIEUWE SPIRITUALITEIT IN NEDERLAND**

Begeleiding bij zingevingsvraagstukken en coping is niet het exclusieve domein van geestelijk verzorgers. Het rayon van coping wordt gedeeld met meerdere hulpverleners, maar wanneer we spreken van religieuze, spirituele of levensbeschouwelijke coping dan bevinden we ons specifiek op het terrein van de kerkelijk werker, of van de geestelijk verzorger.

Ook op levensbeschouwelijk terrein heeft zich in Nederland een omslag voorgedaan waardoor de rol van de geestelijk verzorger meer en meer van belang wordt. Van oudsher was religie in Nederland het domein van de geïnstitutionaliseerde godsdiensten, maar de christelijke kerken in Nederland hebben aan invloed en betekenis verloren. Uit het onderzoek 'God in Nederland' van 2006 blijkt dat het percentage buitenkerkelijken in dat jaar 61% bedroeg, terwijl dat tien jaar daarvoor nog 53% was, het proces van ontkerkelijking zet zich volgens de onderzoekers onverminderd voort (Bernts e.a., 2007).

Dat dit wegtrekken uit de instituties niet gepaard gaat met een navenant afnemende behoefte aan bronnen van spiritualiteit of zingeving, kan worden geconcludeerd uit het ontstaan van een grote groep ongebonden spirituelen, zoals die wordt gesignaleerd door Kronjee en Lampert in het WRR Rapport 'Geloven in het publieke domein'. Buiten de levensbeschouwelijke instituties is een groep van ongebonden nieuwe spirituelen ontstaan die 26% van de samenleving uitmaakt (Kronjee en Lampert, 2006).

Een logisch gevolg van deze verschuivingen naar buiten de kerken is dat bij existentiële crises of worstelingen met levensvragen minder snel hulp geboden kan worden door de kerken. Hun verminderde ledental resulteert in verminderde capaciteit. Ook zal er voor hulp bij spirituele, religieuze of levensbeschouwelijke coping niet meer alleen worden aangeklopt bij kerken en andere gevestigde religieuze instanties. Deze ontwikkeling zou kunnen betekenen dat er in het maatschappelijk domein een ruimte is ontstaan op het gebied van hulpverlening bij spirituele coping, waar geestelijk verzorgers, die niet gebonden zijn aan een religieuze instantie, kunnen en misschien zelfs moeten inspringen.

### 3. THEORETISCH KADER

#### 3.1 OUDER WORDEN EN CRISISERVARINGEN

##### 3.1.1 Ouderen en crisiservaringen

Oud worden heeft zeker zijn mooie kanten, maar ook zeker andere dan alleen maar mooie kanten. Veel ouderen worden geconfronteerd met nadelige gevolgen van het oud worden. De kans dat men te maken krijgt met beperkingen, met ziekte of met verlies van dierbaren neemt toe naarmate men ouder wordt. Ziekte, verlies en het omgaan met beperkingen roepen hulpvragen op. De te bieden hulp kan instrumenteel van aard zijn, in de vorm van bijvoorbeeld medicatie of middelen om de mobiliteit zo veel mogelijk te bewaren. Hulp kan ook geboden worden in de vorm van begeleiding. Dat kan bijvoorbeeld begeleiding zijn bij activiteiten, maar ook begeleiding bij existentiële vragen, welke vorm van begeleiding ligt op het terrein van de geestelijk verzorgers. Existentiële vragen, ook wel zin-vragen genoemd, komen op bij ervaringen die diep ingrijpen in het leven, die de vaste grond onder de voeten vandaan kunnen slaan en vragen oproepen over de zin van het alles.

Van der Lans (1991) stelt dat zin-vragen juist dan aan de orde komen wanneer men discrepantie ervaart tussen het leven zoals het feitelijk verloopt, en het levensideaal. Dit is het geval:

1. als men het gevoel heeft dat iets niet langer kan doorgaan zoals het gaat en verandering nodig is,
2. als men bij zichzelf een gevoel van leegte ervaart, bijvoorbeeld doordat diepere behoeften niet bevredigd worden,
3. bij een catastrofale levenservaring, bijvoorbeeld bij een ernstige ziekte waarna men chronisch ziek blijft of bij plotseling ontstane weduwstaat.

In de nabij Ommoord gelegen Rotterdamse deelgemeente Kralingen-Crooswijk rapporteren thuiszorgmedewerkers en ouderenwerkers veelvuldig met existentiële vragen of zin-vragen te maken te krijgen. Het betreft levensvragen die met name betrekking hebben op overgangssituaties: 'Hoe om te gaan met het verlies van een dierbare?', 'Hoe om te gaan met het verlies van levensritme, met beperkingen, met verlies van gezondheid?' 'Wat betekent een toenemende behoefte aan verzorging?' 'Zal ik moeten verhuizen?' 'Hoe moet het nu verder?'

Deze vragen worden gesteld door ouderen die ondanks achteruitgang in functioneren langer thuis blijven wonen, chronisch zieken en eenzamen die met (een gebrek aan) zingeving te maken krijgen en daarover vragen stellen aan professionals. De aard van de vragen ligt veelal in de omgang met het leven of met de situatie na een crisiservaring. (Vreugdenhil & Ottevanger, 2009).

Situaties die een crisiservaring veroorzaken kunnen velerlei zijn. Pearlin & McKean (1996) maken onderscheid tussen dagelijkse en chronische stressoren voor ouderen en acute gebeurtenissen die stress veroorzaken. Zaken die door het klimmen der jaren merkbaar lastiger worden, zoals trap lopen, in de bus stappen, iets van de grond oprapen, kunnen al een zekere 'dagelijkse' stress oproepen.

Tot de chronische stressoren kunnen worden gerekend een toename van gevoel van onveiligheid op straat of in de buurt, het moeilijker bereikbaar worden van allerlei faciliteiten buitenshuis. Een bron van chronische stress kan ook liggen in misgelopen familierelaties waar de oudere geen invloed meer op heeft. Of er kan sprake zijn van zorgen om de gezondheid, geldzorgen, de zorg voor een

dementerende partner of naaste familielid, en mogelijk stress die gepaard gaat met het aanvaarden van de rol van zorg-ontvanger.

Niet op de laatste plaats zijn er de plotselinge ingrijpende gebeurtenissen die stress veroorzaken. Daartoe behoren de dood van dierbaren, van leeftijdsgenoten, of de plotselinge confrontatie met ziekte of lichamelijke gebreken. Bovendien kunnen ouderen diep worden geraakt door gebeurtenissen in de levens van naasten.

### **3.1.2 De dood van de partner**

De dood van de levenspartner is een gebeurtenis die meer dan alle anderen gebeurtenissen ingrijpt in het leven en stress oplevert (Hobson, C.J. e.a., 1998).

Naarmate men ouder wordt neemt de kans toe dat men wordt geconfronteerd met het overlijden van echtgenoot of echtgenote. Dit overlijden brengt meerdere pijnlijke verlieservaringen met zich mee. Niet alleen verliezen de achterblijvende ouderen hun 'maatje', zij verliezen ook hun partner in het regelen van de dagelijkse zaken en in de betrokkenheid op de kinderen, hun partner in de liefde en in veel gevallen hun beste vriend. (Morgan, 1994). De verstoring in het leven van een oudere weduwe of weduwnaar is groot vanwege de jarenlange verwevenheid van man en vrouw met elkaar. Het sociale leven is grotendeels een gezamenlijk leven waarin zij als paar met anderen omgaan. Bij fysieke of psychische mankementen die te maken hebben met het ouder worden vangen echtparen elkaar op. Zingeving van het leven krijgt voor een groot deel vorm binnen de relatie, ook vanwege de vele verschillende betekenissen die partners voor elkaar hebben. Het verlies van de levenspartner kan daarom ook worden beschreven als een crisis in zingeving, (Stevens, 1995). Het verlies van de betekenisvolle rol van partner en het mogelijk verlies van belangrijke relaties die met het huwelijk samenhangen, kunnen het gevoel van eigenwaarde aantasten, hetgeen een risicofactor is voor eenzaamheid (Fry, 2001; Baarsen, 2002). Het verlies kan gevoelens van eenzaamheid veroorzaken, isolatie en een gebrek aan structuur in het leven. Ook kunnen, wanneer de ander wegvalt, fysieke problemen en depressiviteit optreden (Anderson & Dimond, 1995; Siegel & Kuykendall, 1990; Bennett, 1997). Eenzaamheid komt vaak voor bij ouderen. Eenzaamheid hangt samen met angst, beide vormen een bedreiging voor de kwaliteit van leven (Jakobsson & Rahm-Hallberg, 2005).

### **3.1.3 Verlies van dierbaren**

Naast de dood van de levenspartner zal men ook, naarmate men ouder wordt, meer worden geconfronteerd met het verlies van andere dierbaren. Op de tweede plaats van gebeurtenissen die de meeste stress veroorzaken wordt genoemd de dood van een nabij familielid (Hobson, C.J. e.a., 1998). Morgan (1994) wijst erop dat de dood van een volwassen kind mogelijk het verlies is dat het meeste impact heeft in het leven van een oudere. 'We brengen onze kinderen ter wereld met de verwachting dat ons overlijden aan het hunne vooraf zal gaan'. De dood van een kind veroorzaakt een innerlijke worsteling, het kan zorgen voor verlatingsangst in ouderen die mogelijk hebben gerekend op ondersteuning van hun kinderen op late leeftijd, en het kan leiden tot schuldgevoelens en boosheid over het onrecht (Morgan, 1994).

### **3.1.4 Verlies van gezondheid**

Gezondheidsproblemen op latere leeftijd zijn vaak chronisch, beheersing daarvan wordt deel van het dagelijkse leven (Aldwin e.a., 1996). Bijna één op de drie 75-plussers in Nederland heeft meer dan

één chronische ziekte onder de leden. Fysieke beperkingen worden verder onder andere veroorzaakt door slecht kunnen lopen, moeite met evenwicht en lichamelijke moeheid (Van Campen, 2011). De belangrijkste problemen zijn pijn, (sommige ouderen rapporteren tamelijk veel of erg veel pijn), moeheid, gebrek aan bewegingsvrijheid, slechtziendheid en hardhorendheid, en veelal meerdere ziekten tegelijk. De situaties van ziekten en klachten dragen bij aan een lagere waardering van de kwaliteit van leven maar ook aan een grotere kwetsbaarheid en zijn een bedreiging voor het zelfstandig kunnen blijven functioneren (Hellström & Rahm-Hallberg, 2001; Borglin e.a., 2005).

### **3.1.5 Kwetsbare ouderen**

De hierboven geschetste problemen maken de ouderen kwetsbaar. Volgens onderzoek van het Sociaal en Cultureel Planbureau in 2011 is in Nederland een kwart van de zelfstandig wonende ouderen kwetsbaar. Kwetsbaarheid bij ouderen is daarin gedefinieerd als een proces van het opeenstapelen van lichamelijke, psychische en/of sociale tekorten.

Een groot deel van deze groep ouderen rapporteert depressieve of angstklachten. Eenzaamheid komt relatief vaak voor. Ouderen die weduwe of weduwnaar zijn, en ouderen die twee of meer chronische ziekten of functionele beperkingen hebben, zijn het vaakst psychisch kwetsbaar. Er bestaat samenhang tussen de fysieke, psychische en sociale kwetsbaarheid. Zo zal het overlijden van een partner sociale kwetsbaarheid kunnen veroorzaken danwel vergroten, terwijl tevens het ontbreken van een partner de sterkste voorspeller van eenzaamheid is (Van Campen, 2011).

Oud worden gaat gepaard met gebeurtenissen die eisen stellen aan een mens, wil men het leven leefbaar houden. Verlieservaringen kunnen uitmonden in gevoelens van eenzaamheid, depressieve klachten, verminderd gevoel van eigenwaarde, gebrek aan zin, gebrek aan controle, verminderde sociale contacten of isolatie.

Om op een goede manier oud te worden zal men op een goede manier met nieuwe situaties moeten omgaan. Dat kan op verschillende manieren. Het proces dat op gang komt na een ervaring die stress oplevert heet 'coping'.

## **3.2 COPING**

### **3.2.1 Het proces van coping**

Coping is een term uit de psychologie en staat voor de manier waarop mensen omgaan met moeilijkheden. De basis voor de huidige toonaangevende theorie rond coping is gelegd door Lazarus en Folkman (1984). Zij kenden een cognitieve benadering van coping en definieerden coping als 'de ideeën en gedragingen die mensen toepassen om te kunnen omgaan met de interne en externe aanspraken van een situatie die als stressvol wordt beoordeeld' (Folkman & Moskowitz, 2004, p.746-747).

Pas wanneer een situatie als bedreigend, schadelijk of verliesgevend wordt beoordeeld zal een copingproces worden ingezet. De mate waarin een situatie als stressvol wordt beoordeeld is afhankelijk van de persoon, de situatie en omgevingsfactoren, zoals bijvoorbeeld sociale contacten. Hoe beperkter de sociale contacten, hoe sneller men geneigd zal zijn een situatie als bedreigend te beoordelen. Lazarus en Folkman maakten voor het proces van inschatting van de dreiging onderscheid tussen een eerste inschatting (primary appraisal), waarbij iemand bewust of onbewust beoordeelt hoe bedreigend de situatie of de gebeurtenis is, en een tweede inschatting (secondary appraisal) waarbij wordt nagegaan welke bronnen iemand tot zijn of haar beschikking heeft om met

de situatie om te gaan. Die bronnen zijn divers. Het kan gaan om sociale bronnen, maar ook om materiële bronnen zoals vervoersmogelijkheden of geld, fysieke bronnen zoals gezondheid, of psychologische bronnen zoals bijvoorbeeld een samenhangend wereldbeeld. Tenslotte zijn er spirituele of religieuze bronnen zoals betrokkenheid bij een religieuze gemeenschap of een gevoel van verbondenheid met God (Pargament, 1997). De aanwezigheid van bronnen heeft invloed op de mate waarin men een situatie als bedreigend beschouwt. Ouderen kunnen bijvoorbeeld een schat aan levenservaring inbrengen. Zij kunnen een zekere mate van veerkracht hebben ontwikkeld door vroegere crisiservaringen (Norris & Murrell, 1988), en daardoor een situatie minder snel als stressvol ervaren dan iemand met weinig levenservaring.

### **3.2.2 Instrumentele coping en emotieregulerende coping**

Het copingproces kan zich op vele manieren, met verschillende vormen en strategieën voltrekken. Een veel gebruikt onderscheid tussen de verschillende strategieën is het onderscheid tussen probleemgerichte of instrumentele coping, en palliatieve of emotieregulerende coping. Probleemgerichte of instrumentele coping is actiegericht. Het betreft cognitieve pogingen om het probleem op te lossen en gedragsmatige strategieën om de bron van het probleem aan te pakken of te veranderen. Een oudere die last heeft van geheugenverlies zal volgens deze strategie bijvoorbeeld proberen zijn situatie te verbeteren via een geheugentraining. Bij emotieregulerende coping gaat het om pogingen die gericht zijn op beperking of beheersing van de emotionele reactie op de crisissituatie. Voorbeelden zijn: 'proberen de zonzijde te blijven zien', 'andermans empathie aanvaarden' of 'proberen te vergeten' (Folkman & Lazarus, 1980).

De effectiviteit van coping-gedrag hangt af van de mogelijkheden die iemand tot zijn beschikking heeft om in een bepaalde situatie actie te ondernemen. Effectieve coping in een onveranderbare situatie betekent dat er geen instrumentele coping, maar veeleer emotieregulerende coping zal plaatsvinden (Pieper & van Uden, 2005).

Volgens Pieper & van Uden (2005) zullen vooral ouderen gebruik maken van emotieregulerende copingstrategieën omdat ze minder van de fysieke, sociale en economische bronnen hebben die nodig zijn voor actiegerichte coping, omdat zij vaker een situatie beschouwen als niet te veranderen, en omdat zij vaker worden geconfronteerd met verlieservaringen. Bij emotieregulerende coping gaat het niet alleen om de oplossing van het probleem, maar ook om het handhaven van het psychologisch evenwicht: de behoefte aan controle over de inrichting van het eigen leven, de behoefte aan zingeving en de behoefte het gevoel van eigenwaarde te handhaven of te vergroten.

Pearlin & McKean (1996) zitten op dezelfde lijn. Zij merken op dat het bij ouderen vaak gaat om copingstrategieën die zijn bedoeld om betekenis te bewaren. Ouderen richten zich meer en meer op zingeving en steeds minder op pogingen tot het veranderen van de situatie.

## **3.3 RELIGIEUZE COPING**

### **3.3.1 De heilzame aspecten van religie**

Een van de belangrijkste emotieregulerende copingbronnen is religie (Pieper & van Uden, 2006). Religie heeft de mogelijkheid om op verschillende manieren het welbevinden te bevorderen. Dit kan gebeuren via sociale integratie en ondersteuning, via een persoonlijke relatie met God, door de

organisatie van religieuze activiteiten, door het aanzetten tot een gezonde levensstijl en tenslotte doordat religie voorziet in een zingevingskader en existentiële samenhang (Daaleman, 1991).

De religieuze rituelen kennen naast sociale functies en noëtische functies ook psychohygiënische functies. Deze laatste functies worden ook wel de therapeutische functies genoemd. De daaraan verbonden ordenende, troostende, bevrijdende en verandering bevorderende aspecten zijn van groot belang voor de geestelijke gezondheid (Menken Bekius, 2010).

Religie kan een gevoel van eigenwaarde verhogen. Dit kan tot stand komen via een persoonlijke band met God, waarin men het gevoel heeft uitverkoren te zijn of op zijn minst geliefd, en de moeite waard voor God. Ook via de plaats binnen een geloofsgemeenschap kan het gevoel van eigenwaarde worden versterkt. Verder geven de meeste religieuze systemen wegen aan voor zelfontwikkeling en spirituele groei. Religie kan het gevoel van controle versterken via de invloed die God kan uitoefenen. Het gevoel van controle is essentieel voor het voorkomen van met name depressiviteit (Pieper, 2006).

Of religie ook als bron zal fungeren in het copingproces is onder meer afhankelijk van de vraag of religieuze overtuigingen, religieuze praktijken, gevoelens en relaties deel uitmaken van iemands referentiekader en of religie voor de persoon een overtuigende oplossing biedt (Pargament, 1997).

### **3.3.2 De rollen van religie in het copingproces**

Religie kan op verschillende manieren een rol spelen in het copingproces. Een belangrijk onderzoeker op het gebied van religieuze coping is de Amerikaanse godsdienstpsycholoog Kenneth Pargament. In zijn werk 'The Psychology of Religion and Coping' (1997) heeft hij een theorie uitgewerkt van religieuze coping, gebaseerd op de cognitieve benadering van Lazarus en Folkman (1984).

Volgens Pargaments theorie is religieuze coping niet exclusief een vorm van emotieregulerende coping. In zijn theorie ziet hij de mens als betekeniszoekend wezen en definieert hij coping als 'de zoektocht naar betekenis in tijden van stress' (Pargament, 1997, p.90).

'Betekenis' omschrijft hij als het geheel van zaken waar iemand om geeft of die voor iemand van waarde zijn. Dat kan gaan om materiële, fysieke, psychische, sociale, of spirituele waarden. Zaken van betekenis kunnen bijvoorbeeld het eigen huis, een stevige maaltijd of een goede gezondheid zijn, maar ook een gevoel van eigenwaarde, controle of 'zin'. Het streven naar maximalisatie van centrale waarden, ofwel de 'zoektocht naar betekenis', beschouwt Pargament als de overkoepelende leidende kracht in de menselijke ervaring. Deze kracht ligt volgens Pargament aan de basis van zowel het religieuze als niet-religieuze copingproces.

De waarden van betekenis waarnaar wordt gestreefd in religieuze coping zijn niet alleen troost of ondersteuning en bemoediging. Pargament noemt bijvoorbeeld ook: het heilige, 'zin', eigenwaarde, fysieke gezondheid, intimiteit en een betere wereld.

Religieuze coping is ook niet alleen maar passief. Pargament beschrijft drie verschillende copingstijlen die afhankelijk zijn van de mate waarin iemand actief werkt aan de oplossing voor een probleem en de mate waarin hij of zij daarbij Gods hulp ervaart. Hij identificeert een zelfbesturende stijl, waarbij mensen de verantwoordelijkheid in het copingproces vooral bij zichzelf leggen, een afwachtende stijl, waarbij mensen de verantwoordelijkheid aan God overlaten en een samenwerkende stijl, waarbij God en mens partners zijn in het oplossen van het probleem.

De zoektocht naar betekenis hoeft niet altijd heilzaam te zijn. Het kan zowel gewenste als ongewenste vormen aannemen. Mensen brengen hun referentiekader in bij de beoordeling van een gebeurtenis en het daarop volgend copingproces. Dat referentiekader bevat bronnen die behulpzaam kunnen zijn, maar ook bronnen die belemmeringen kunnen opleveren. De copingmethoden waarvan een religie haar aanhangers voorziet hoeven niet per definitie heilzaam te zijn. Religie kan de perceptie van een bedreiging of verlies net zo goed vergroten als verkleinen (Pargament, 1997).

Positieve relaties met een liefhebbende en beschermende God dragen bijvoorbeeld positief bij in het copingproces, terwijl negatieve relaties met een straffende God of een God die zich niet laat zien, kunnen bijdragen aan een groter gevoel van wanhoop onder stressvolle omstandigheden (Gall e.a., 2005).

### **3.3.3 Conservatie of transformatie**

Doel van coping is volgens Pargament (1997) het maximaliseren van betekenis ofwel het zoveel mogelijk verkrijgen of bewaren van de dingen die ertoe doen. Daarbij kunnen twee strategieën worden gevolgd: proberen vast te houden aan wat er het meeste toe doet, of proberen los te laten en te veranderen. Anders gezegd: de keus in het copen is conservatie: oude waarden blijven bestaan, waardoor betekenis wordt behouden, of transformatie: nieuwe waarden komen naar voren, waardoor betekenis wordt getransformeerd.

Vasthouden aan de zaken van betekenis (conservatie) is normaal gesproken de eerste focus in een copingproces. In eerste instantie zal dit worden getracht via bekende wegen, Pargament spreekt hierbij van preservatie. Het gaat dan om bijvoorbeeld ondersteuning zoeken bij de geloofsgemeenschap waartoe men behoort of het strikter naleven van vertrouwde geloofsregels. Wanneer de vertrouwde wegen niet behulpzaam zijn of zelfs onmogelijk blijken, zal gezocht worden naar andere manieren om de vertrouwde centrale waarden te kunnen behouden. Pargament spreekt dan van reconstructie. Hieronder valt bijvoorbeeld een verandering in de relatie met God, zodat God kan voorzien in het verlangen naar de liefde en bescherming die door gebeurtenissen zijn bedreigd of verloren. Ook kan sprake zijn van een verandering van de religieuze gemeenschap waartoe iemand behoort, omdat de bestaande gemeenschap geen overtuigende oplossingen biedt of zelfs deel van het probleem wordt.

Een andere vorm van reconstructie is herinterpretatie. Gebeurtenissen kunnen worden geherinterpreteerd, zodanig dat ze zin krijgen. In een proces van religieuze herwaardering of herinterpretatie worden de dingen in een religieus perspectief geplaatst. Het kan gaan om het herdefiniëren van de traumatische gebeurtenis, zodanig dat het geloof in een rechtvaardige wereld bewaard kan worden, of het interpreteren van een gebeurtenis als een 'leerervaring' zodat lijden verklaarbaar, draagbaar, en zelfs waardevol wordt. Ook de eigen persoon kan worden geherinterpreteerd. Zin kan dan bijvoorbeeld worden gegeven aan een crisissituatie door te concluderen dat de mens niet bij machte is de betekenis van de situatie te doorgronden.

Tenslotte kan ook het heilige worden geherinterpreteerd. Bij de vraag naar het waarom van een verlies, kan men ideeën over Gods almacht laten varen, om toch vast te kunnen houden aan Gods liefde en goedheid.

Wanneer niet kan worden vastgehouden aan bestaande waarden, bijvoorbeeld wanneer door overlijden van de levenspartner een einde komt aan een betekenisvolle relatie, zullen nieuwe doelen moeten worden gezocht (transformatie). Dit proces wordt religieus wanneer het gaat om doelen die

in den aard transcendent zijn. In het copingproces wordt dan geprobeerd de transcendentie ontwerpen te ontdekken.

Transformatie kan radicaal zijn bijvoorbeeld in geval van bekering of religieuze vergeving.

### **3.4 NIEUWE SPIRITUALITEIT**

#### **3.4.1 Religiositeit en spiritualiteit**

De theorie hierboven beschreven, is gebaseerd op traditioneel christelijke religiositeit, er wordt ook gesproken van 'religieuze coping', terwijl in dit onderzoek juist wordt gefocust op 'nieuwe spiritualiteit'. Het is daarom goed om op dit punt even stil te staan bij de verschillende begrippen religiositeit, spiritualiteit en nieuwe spiritualiteit.

Er zijn veel definities in omloop van religie en waarschijnlijk evenveel definities van spiritualiteit. Polariserend wordt bij religie vaak verwezen naar aspecten als 'institutioneel, dogmatisch, georganiseerd, gemeenschappelijk', terwijl het bij spiritualiteit gaat om kwaliteiten als 'individueel, transcendent, en verbondenheid'. Religiositeit wordt geassocieerd met geloof en praktijken uit een bepaalde traditie, terwijl spiritualiteit meer te maken heeft met de mens in een groter geheel of in een transcendentie context, gericht op betekenis en zin en op de onzichtbare wereld (Zinnbauer & Pargament, 2005). Hoewel spiritualiteit ook kan worden opgevat als de kern van religiositeit, waarmee het iets is dat smaller is dan religie, geven bovenstaande beschrijvingen een beeld van spiritualiteit als iets dat veel breder is dan religiositeit, dat zich immers afspeelt binnen een bepaalde traditie.

#### **3.4.2 Nieuwe spiritualiteit**

De nieuwe spiritualiteit waar het in dit onderzoek om gaat, heeft veel weg van de hierboven gegeven brede opvatting. Gedoeld wordt op een nieuwe spiritualiteit die zich vanaf de jaren zeventig van de vorige eeuw in het kielzog van de New Age beweging ontwikkelde en die in Nederland binnen de christelijke kerk te vinden is, maar vooral ook daarbuiten. In die nieuwe spiritualiteit is geen sprake van een transcendentie, persoonlijke God die apart van de mens bestaat, maar van een immanente kracht die in alles en binnen elk individu wordt aangetroffen (De Hart, 2011).

De nieuwe spiritualiteit is een spiritualiteit waarbij oude dogma's, instituties en andere vormen van gezag niet meer tellen. Wat wel telt is de innerlijke ervaring. De nieuwe spiritualiteit wordt wel omschreven als eclectisch en individualistisch. Het eclectisch karakter maakt dat er sprake is van grote diversiteit, waardoor het moeilijk is te spreken van een religie. Hellemans (2007, p.182) bijvoorbeeld spreekt van 'een veld van betekenissen en stromingen'. De Hart (2011) constateerde echter dat binnen de nieuwe spiritualiteit wel degelijk sprake is van een aantal centrale ideeën. De centrale ideeën en de belangrijkste aspecten van de nieuwe spiritualiteit in Nederland, zoals door De Hart (2011) in kaart gebracht, zijn hieronder zoveel mogelijk geordend naar de zeven dimensies van religie volgens Ninian Smart (1998, pp.13-24).

#### **3.4.3 Dimensies van de nieuwe spiritualiteit in Nederland**

##### De praktische rituele dimensie

In de praktische rituele dimensie wordt vooral aangetroffen het lezen van lectuur, deelname aan cursussen, internetverkeer, meditatie en de inrichting van een bezinningsplek in huis. Daarnaast bestaan er verschillende methoden, zoals methoden voor zelfontplooiing (zen, yoga), methoden voor zelfbescherming (homeopathie, geneeskrachtige stenen, magie etc.) methoden voor



kennisverwerving (parapsychologie, telepathie) en methoden om het lot van ieder individu vast te stellen (astrologie, tarot, spiritisme).

#### De emotionele of ervaringsdimensie

Deze affectieve component is van wezenlijk belang in de nieuwe spiritualiteit. Open staan voor nieuwe ervaringen is belangrijk voor de innerlijke ontwikkeling. Mystieke ervaringen, waarbij het kan gaan om ervaringen in de natuur, maar ook om ervaringen van het goddelijke binnen in zichzelf vormen een kenmerk van de spiritualiteit. Er ligt een nadruk op intuïtie. De innerlijke ervaring is toetssteen van waarheid.

#### De verhalende of mythische dimensie

Met name in de verhalende of mythische dimensie wordt het eclecticisme duidelijk. Wijsheid en kennis komen uit allerlei tradities.

#### De doctrinaire dimensie

In deze dimensie komt de theoretische uiteenzetting aan bod. Duidelijk naar voren komt dat de mens zelf centraal staat en samenvloeit met het goddelijke. Er is geen sprake van een transcendente, persoonlijke God die apart van de mens bestaat, maar van een immanente kracht die in alles en binnen elk individu wordt aangetroffen. Dit gaat gepaard met een holistische opvatting van een geestelijke dimensie die mens, wereld en natuur verbindt.

Er is geen God die uiteindelijk recht zal spreken, in de nieuwe spiritualiteit wordt het begrip van karma aangewend voor de idee dat uiteindelijk alles in het universum in balans is en recht zal worden gedaan aan iedereen.

In de paracultuur overheerst geloof in homeopathie, yoga-leer en telepathie en in mindere mate geloof in bijvoorbeeld magie, tarot, geneeskraft van edelstenen (De Hart, 2011, p.172).

#### De morele dimensie

In de morele dimensie staan persoonlijke ontwikkeling en innerlijke groei voorop. Zelfontwikkeling en individuele autonomie zijn belangrijke waarden in de nieuwe spiritualiteit. De aandacht voor persoonlijke groei en ontwikkeling roept de vraag op in hoeverre nieuwe spiritualiteit narcisme cultiveert en of deze spiritualiteit gepaard gaat met een egoïstische instelling. Dit blijkt niet het geval te zijn. De geïnteresseerden in nieuwe spiritualiteit kenmerken zich niet door minder maatschappelijke inzet dan de doorsnee Nederlanders. Voedingsbron voor sociale betrokkenheid zijn echter niet zozeer religieuze regels, maar veeleer een maatschappijkritische houding en seculiere sociale netwerken.

#### De sociale of institutionele dimensie

Deze dimensie is niet sterk ontwikkeld. Binnen de nieuwe spiritualiteit heerst veelal een afwijzende houding ten opzichte van instituties. De sociale verbanden binnen de nieuwe spiritualiteit zijn los. Er is echter sprake van een minimale institutionalisering in de vorm van workshops en bezinningscentra, beurzen, uitgeverijen en boekhandels. Kleine informele groepen vervullen een belangrijke rol in de infrastructuur, vaak worden contacten gelegd op parabeurzen.

#### De materiële dimensie

Voor wat betreft tenslotte de materiële dimensie geldt dat nieuw-spirituelen hun heilige plekken vinden in de natuur, bij monumenten, gebouwen of plaatsen uit alle tradities en uit alle tijden, en bij beelden, beeldjes en kunstwerken uit alle verschillende tradities.

#### Zoekoriëntatie

De zoekoriëntatie zou kunnen worden toegevoegd als 'achtste dimensie'. De zoekoriëntatie houdt de gedachte in, dat religie meer met zoeken te maken heeft dan met vaste overtuigingen. Een

begrensdde oriëntatie is binnen de nieuwe spiritualiteit vervangen door actieve belangstelling voor uiteenlopende ideeënwerelden, wijsheidsleren en tradities, waarin wordt gezocht naar antwoorden, zonder de verwachting daarin ook een definitief antwoord te vinden.

Om te onderzoeken hoe deze nieuwe spiritualiteit fungeert in het copingproces van de Ommoordse ouderen zal aansluiting worden gezocht bij de bestaande onderzoeksmethoden voor religieuze coping, hoewel die zijn gebaseerd op het traditionele christelijke Godsbeeld en de traditionele christelijke gebruiken. In het onderzoek naar religieuze coping wordt gebruikt gemaakt van de indeling van religieuze coping volgens Pargament, Koenig en Perez (2000). Hierop zal in de volgende paragraaf worden ingegaan.

### **3.5 DOMEINEN VAN RELIGIEUZE/SPIRITUELE COPING**

Om te onderzoeken op welke manier religie behulpzaam is in het copingproces identificeerden Pargament, Koenig en Perez (2000) vijf belangrijke functies van religie in het leven van alledag en in crisissituaties. Aan de hand daarvan stelden zij vijf verschillende categorieën van religieuze copingmethoden vast.

De vijf methoden van religieuze coping die zij definieerden werden ondergebracht in een vragenlijst om religieuze coping te meten, de RCOPE. De volgende vijf hoofdcategorieën worden onderscheiden:

1. zingeving of het vinden van zin,
2. controle bewaren of verkrijgen over de gebeurtenissen,
3. troost zoeken of vinden of het ervaren of vinden van Gods nabijheid,
4. intimiteit met geloofsgenoten,
5. levenstransformatie.

Binnen de eerste categorie vallen:

- Positieve herwaardering van de stressor op basis van het geloof. De situatie kan bijvoorbeeld worden gezien als deel van Gods plan of als een waarschuwing van Godswege.
- Negatieve herwaardering van de stressor op basis van het geloof. Bijvoorbeeld de situatie zien als straf van God.
- Toeschrijvingen aan de duivel: de situatie zien als het werk van de duivel.
- Herwaardering van Gods macht: denken dat zelfs God niet alles kan.

Binnen de tweede categorie vallen de drie probleemoplossende copingstijlen, gebaseerd op drie relaties tot God, zoals die door personen kunnen worden ervaren:

- de zelfbesturende stijl, gebaseerd op een relatie met een God die aan de mensen de vrijheid geeft om het eigen leven te besturen.
- de afwachtende stijl, gebaseerd op een relatie met een God waarbij de mens passief afwacht wat God met hem of haar voorheeft.
- de samenwerkende stijl, gebaseerd op een relatie met een God waarmee kan worden samengewerkt zodat God en mens als gelijkwaardige partners actief bijdragen aan het oplossen van problemen.
- aangevuld met het 'bidden tot God om een wonder of om ingrijpen'.

Binnen de derde categorie vallen:

- Troost zoeken door Gods liefde, bijvoorbeeld door vertrouwen op Gods nabijheid.
- Religieuze activiteiten beoefenen voor afleiding van de stressor, bijvoorbeeld kerkgang.
- Uitvoeren van religieuze praktijken voor zuivering, zoals schuld belijden of bidden om vergeving.
- Het zoeken naar een gevoel van verbondenheid met het transcendente.
- Boos worden op God, bijvoorbeeld omdat hij de gebeden niet verhoort.
- Het strikter naleven van geloofsregels, maar bijvoorbeeld ook het alleen contact zoeken met eigen geloofsgenoten.

Binnen de vierde categorie vallen:

- ondersteuning ontvangen van geestelijken en gemeenteleden.
- spirituele ondersteuning geven aan anderen.
- onvrede uiten over geestelijken en gemeenteleden.

De vijfde categorie omvat:

- het zoeken naar een nieuwe levensrichting of een nieuw doel om voor te leven.
- radicale bekering door middel van religie tot een nieuwe levensstijl.
- religieuze vergeving, bijvoorbeeld God vragen om hulp bij het overwinnen van gevoelens van boosheid en verbittering.

De beschrijvingen in de RCOPE verwijzen naar een persoonlijke God die kan ingrijpen in de gebeurtenissen, die kan liefhebben en beschermen, terwijl binnen de nieuwe spiritualiteit in Nederland een beeld heerst van een onpersoonlijke God die samenvalt met de mens en dus deze kwaliteiten niet kan hebben. Naar verwachting heeft dit implicaties voor het spirituele copingproces. Van Uden, Pieper & Alma (2005) hebben ten behoeve van onderzoek in Nederland naast de drie probleemoplossende copingstijlen van Pargament, een vierde copingstijl geïdentificeerd die meer aansluit bij het in Nederland overheersende Godsbeeld. Zij spreken van receptieve coping, gebaseerd op de mogelijkheid dat mensen willen open staan voor dat wat buiten hun vermogen ligt. Het gaat vooral om een ontvankelijkheid voor wat zich aandient. Van Uden, Pieper & Alma (2005) hebben voor toepassing op de situatie in Nederland een vragenlijst ontwikkeld die ruimte geeft aan openheid ten aanzien van oplossingen die zich aandienen, maar ook ten aanzien van de verbeelding van het transcendente. De items in de vragenlijst gaan over vertrouwen, het vinden van een diepere zin, ontvankelijkheid, inzicht, en een relatie tot het transcendente. Van Uden, Pieper & Alma (2005) onderscheiden twee vormen van receptieve coping: 'receptive-agent' en 'receptive-no agent', afhankelijk van de vraag of er een (hemelse) bemiddelaar is die hulp biedt in het copingproces. De formuleringen in de vragenlijst maken het iemand mogelijk zich die 'agent' voor te stellen als een min of meer persoonlijke God. In het domein van 'receptive-no agent' stelt men zich rechtstreeks open voor bijvoorbeeld het lot of de wetten van de kosmos.

Kwilecki (2004) wijst erop dat de theorie rond religieuze coping niet volledig is, zolang de effecten en het gebruik van magische rituelen en de effecten van religieuze ervaringen buiten beschouwing worden gelaten. Opmerkelijk is dat zij hier elementen noemt uit de nieuwe spiritualiteit, waarin vooral de ervaringsdimensie van wezenlijk belang is. Kwilecki (2004) merkt op dat magische rituelen sinds mensenheugenis worden toegepast om lijden te voorkomen of draaglijk te maken. Zij stelt dat

magische rituelen, evenals de gewone christelijke rituelen, positieve effecten kunnen hebben in crisissituaties. Ze schenken mensen vertrouwen, optimisme en een gevoel van controle. Religieuze ervaringen worden door Kwilecki opgevat als ervaringen van direct contact met het bovennatuurlijke. Zij noemt communicatie met overledenen waaraan de nabestaanden veel troost kunnen ontleen, en bijna-dood-ervaringen met positieve effecten zoals angstreductie of een nieuw gevoel van zin en doel in het leven.

### **3.6 EFFECTEN VAN RELIGIEUZE/SPIRITUELE COPING**

Hierboven werd reeds aangegeven hoe Godsrelaties in het copingproces heilzaam kunnen werken met betrekking tot het verkrijgen of bewaren van controle bij crisissituaties. Het gevoel van controle is essentieel voor het voorkomen van met name depressiviteit en wordt gestimuleerd door het verwachten van hulp van een God die kan ingrijpen. De Godsrelatie is eveneens belangrijk voor het bewaren of versterken van het gevoel van eigenwaarde, wanneer men zich door God geliefd weet.

Een bijzondere vorm van religieuze coping wordt beschreven door Krause (2010), die een mogelijke heilzame werking ziet van lijden in stilte, wanneer dit lijden is geïnspireerd door belangrijke religieuze waarden uit de jeugd zoals leringen dat lijden in stilte de mens dichterbij God brengt, de mens tot een betere zorgverlener maakt, door God beloond wordt of de mens sterker maakt.

Een belangrijk positief effect van het copingproces is zingeving. Zingeving heeft veel aandacht binnen de gerontologie.

Westerhof en Kuin (2007) definiëren zingeving als een psychologisch proces, waarbij mensen betekenis toekennen en richting geven aan hun leven en het daarmee in een breder perspectief plaatsen (p.119). Zij onderscheiden daarbij alledaagse zingeving en existentiële zingeving. Alledaagse zingeving kent vijf specifieke thema's die het leven de moeite waard maken. De bronnen waaruit men put en waaraan men zin in het alledaagse leven ontleent, houden verband met deze thema's. Ten eerste is er de eigen persoon, waaronder bronnen als autonomie en zelfacceptatie vallen. Dit thema heeft er mee te maken dat men zich een volledig en zelfbepaald persoon kan voelen. Ten tweede is er fysieke integriteit, waarbij bijvoorbeeld vitaliteit of gezondheid zorgen voor de ervaring van heelheid van het lichaam. Dan zijn er materiële behoeften, die een gevoel van zekerheid kunnen verschaffen, activiteiten die zin kunnen geven aan het leven, en tenslotte de sociale relaties die een gevoel van verbondenheid, gezelligheid, liefde, intimiteit en steun bieden, maar bijvoorbeeld ook de mogelijkheid om altruïsme uit te dragen door anderen bij te staan. Naast alledaagse zingeving identificeren Westerhof en Kuin (2007) existentiële zingeving, die wordt ontleend aan levensbeschouwing of religie. Onder deze laatste valt wat genoemd zou kunnen worden religieuze of spirituele zingeving. Westerhof en Kuin (2007) stellen dat existentiële zingeving belangrijk is voor ouderen. Door verschuiving van specifieke zingevingbronnen naar levensbeschouwing kan een gevoel van welbevinden worden gehandhaafd, zelfs in confrontatie met verliezen die gepaard gaan met het toenemen der jaren (Westerhof, Dittman-Kohli & Thissen, 2001).

Wong (1989) ziet zingeving als de verborgen dimensie van succesvol ouder worden. De 'succesvolle' ouderen rapporteren positieve zingeving aan leven en dood als bronnen van geluk en tevredenheid met het leven. Een positieve houding tegenover het leven ontwikkelen is nodig om voldoening te blijven ervaren temidden van verliezen en ziekte. Zingeving met behulp van innerlijke en spirituele

bronnen is een veelbelovende manier om verlies en wanhoop in de ouderdom te boven te komen (Wong, 2000).

### **3.7 ONDERSTEUNING DOOR EEN GEESTELIJK VERZORGER IN HET COPINGPROCES**

Ondersteuning bij coping en zingevingsvraagstukken behoort, zoals eerder aangegeven, tot de centrale taken van de geestelijk verzorger.

De beroepsstandaard voor de geestelijk verzorger in zorginstellingen geeft de volgende definitie van geestelijke verzorging in en vanuit zorginstellingen:

- de professionele en ambtshalve begeleiding van en hulpverlening aan mensen bij hun zingeving en spiritualiteit, vanuit en op basis van geloofs- en levensovertuiging en
- de professionele advisering inzake ethische en/of levensbeschouwelijke aspecten in zorgverlening en beleidsvorming (Beroepsstandaard, 2002, p.9).

In situaties van ziekte, tegenslag en crisis, zo meldt de beroepsstandaard, kunnen zingeving en spiritualiteit in beweging komen. Wezenlijke vragen komen op en tegenstrijdige gevoelens kunnen zich van mensen meester maken. Vaak komt een cliënt in een heel nieuwe verhouding tot zichzelf, tot anderen of tot het transcendente te staan.

Doel van geestelijke verzorging is dan het aandachtig en liefdevol present zijn bij en begeleiden van de processen van zingeving en spiritualiteit, met het oog op het geestelijk welbevinden van de cliënt. Als geen andere zijn deze processen het primaat en werkdomein van de geestelijke verzorging. Het onderscheidt zich van het 'lichamelijke', 'psychische' en 'sociale' (Beroepsstandaard, 2002, p.9-10).

De geestelijk verzorger verleent hulp, begeleidt, adviseert, beoefent presentie, en doet interventies. Hij of zij beschikt daartoe over diagnostische, hermeneutische en therapeutische competenties, aldus de beroepsstandaard. Diagnostische en hermeneutische competentie is het vermogen om de ervaringen rond ziekte, lijden, invaliditeit, afhankelijkheid en eindigheid te interpreteren in het licht van het levensbeschouwelijk referentiekader van de patiënt door verbinding te leggen tussen de situatie waarin de patiënt zich bevindt en diens levensbeschouwelijke traditie. Therapeutische competentie bestaat uit het aanreiken van de juiste rituelen, gebeden, religieuze en levensbeschouwelijke teksten en gespreksinhouden op basis van de levensbeschouwelijke traditie van de patiënt om te komen tot heling van het zingevingproces, bijvoorbeeld door verzoening (met het eigen leven, met anderen, met de ziekte, met eindigheid, met God) (Beroepsstandaard, 2002, p.14-15).

Uit de praktijk komen eensluidende observaties. Janowski e.a. (2011) merken op dat geestelijk verzorgers zich bezig houden met cliënten en hun vragen rond het heilige, hun existentiële vragen en spirituele nood. Ze zijn in staat om zowel religieuze cliënten als het toenemende aantal cliënten zonder specifieke religieuze identiteit te ondersteunen. Geestelijk verzorgers richten zich op de cliënt in de huidige situatie en gaan van daaruit alle factoren na die van invloed zouden kunnen zijn op de stress en het lijden (p.105).

Onderzoek wijst op positieve resultaten van ondersteuning door geestelijk verzorgers. Specifiek met betrekking tot bidden met de cliënt, het empathisch luisteren naar de cliënt en aanboren van innerlijke krachtbronnen, melden ziekenhuispatiënten tevreden te zijn met de interventies van een

geestelijk verzorger in zijn of haar ondersteuning bij hun spirituele en emotionele nood (Flannelly e.a., 2009). Een onderzoek in een woon/zorg omgeving in Pittsburgh, Pennsylvania, USA, geeft aan dat ondersteuning door een geestelijk verzorger gedurende een half jaar, door middel van een wekelijks half uur durend bezoek, leidt tot hogere maten van welbevinden bij ouderen die kampen met depressie. Specifiek ondersteuning bij rouwverwerking, counseling, bidden en zegenen bleken gerelateerd aan een reductie van depressieve verschijnselen. Empathisch luisteren met het terugkijken op het leven bleken gerelateerd aan hogere maten van welzijn (Baker, 2000).

Ondersteuning door een geestelijk verzorger wordt in de context van een ziekenhuis gevraagd door zowel zorgverleners als door de patiënten zelf. Ziekenhuispersoneel verwijst patiënten door naar een geestelijk verzorger bij signalen van levenseindeproblematiek of emotionele problemen, inclusief angst, depressie en eenzaamheid, terwijl de patiënten zelf om ondersteuning vragen bij zowel emotionele problemen als religieuze of spirituele behoeften, zoals begeleiding bij rituelen (Janowski e.a., 2011).

Bij thuiswonende ouderen blijft de behoefte aan ondersteuning vaak onopgemerkt. In Rotterdam vermoeden professionals van de zorg- en welzijnsorganisaties en van de religieuze instellingen een grote verborgen vraag van ouderen naar ondersteuning bij zingevingsproblemen. Ouderen die eenzaam zijn of in een sociaal isolement verkeren trekken zich steeds verder terug uit de samenleving waardoor hun zingevingsproblemen relatief onzichtbaar worden (Van Dijk e.a., 2010, p. 46-47).

Om bekendheid met het ondersteuningsaanbod en de signaleringsfunctie te vergroten zien Van Dijk e.a (2010, p.52,53) een taak weggelegd voor gemeente, huisartsen en andere beroepsgroepen die contacten onderhouden met de ouderen. Zij doen aanbevelingen aan de partners op lokaal niveau, overeenkomstig de in paragraaf 2.1 besproken opmerkingen van Klink, om op de vermoedelijk grote verborgen hulpvraag van ouderen naar ondersteuning bij zingevingsproblemen in te springen. De aanbevelingen betreffen hoofdzakelijk het vertrouwd maken met het werk van geestelijk verzorgers, met zingeving en levensvragen bij ouderen, onder de diverse groepen van hulpverleners.

### **3.8 SAMENVATTING**

Probleemsituaties, crises en tijden van stress vragen om oplossingen en aanpassing. Het proces dat wordt ingezet bij de ervaringen die stress opleveren heet coping. In het copingproces worden bronnen aangeboord die behulpzaam kunnen zijn om het leed draaglijk te maken of om tot een bevredigende nieuwe levenssituatie te komen.

In een religieus of spiritueel copingproces wordt geput uit religieuze of spirituele bronnen. Religies beschikken over verschillende eigenschappen die kunnen bijdragen aan succesvolle coping. Ouderen met affiniteit voor nieuwe spiritualiteit zullen naar verwachting putten uit de bronnen waarin de nieuwe spiritualiteit voorziet. Hoe zij dit doen, in welke situaties, welke effecten dat heeft en of zij daarbij hulp behoeven van een geestelijk verzorger is onderwerp van het onderzoek, waarvan in het nu volgende hoofdstuk de resultaten worden gepresenteerd.

## 4. EMPIRISCH ONDERZOEK

### 4.1 CONSTRUCTIE INTERVIEWSCHEMA

Omdat er nog nauwelijks onderzoek is gedaan naar nieuwe spiritualiteit en coping is besloten tot een kwalitatief onderzoek via een open interview. Het open interview is een goede manier om zoveel mogelijk informatie te krijgen over de relevante onderwerpen. Er is daartoe gebruik gemaakt van de methode van halfgestructureerde interviews, zoals deze wordt omschreven door Baarda, De Goede en Theunissen (2001, p.133). In de halfgestructureerde interviews komt een aantal van tevoren vastgestelde onderwerpen aan de orde die door middel van een open beginvraag en doorvragen worden uitgediept. De volgorde waarin de onderwerpen aan bod komen ligt in een halfgestructureerd interview niet van tevoren vast.

Ten behoeve van de interviews werd vooraf een lijst opgesteld met onderwerpen en aandachtspunten die tijdens het interview aan de orde dienden te komen.

De onderwerpen zijn samengesteld om zoveel mogelijk informatie te verzamelen ter beantwoording van de onderzoeksvragen.

De onderwerpen zijn verdeeld over vijf blokjes. Het eerste blokje betreft de persoonlijke achtergrond, het tweede blokje betreft de spiritualiteit, het derde blokje vraagt aandacht voor crises en problematiek waarmee wordt geworsteld, het vierde blokje gaat over het betrekken van de spiritualiteit in het copingproces en het laatste blokje bevat enkele vragen met betrekking tot behoefte aan ondersteuning door een geestelijk verzorger.

Met betrekking tot het eerste blok kan worden opgemerkt dat daarin vragen zijn opgenomen met betrekking tot de leefsituatie in de wijk, omdat dit belangrijke informatie zou kunnen opleveren met betrekking tot de problemen waar de oudere bewoners van Ommoord mee kampen. In het eerste blok vragen is daarom, naast de vragen naar de persoonlijke achtergrond ook aandacht voor de beleving van de woonwijk.

In blok II zijn de onderwerpen opgenomen die betrekking hebben op de spiritualiteit. Omdat nieuwe spiritualiteit divers is, was het noodzakelijk op dit punt uitgebreid informatie te vragen. Om het beeld zo compleet mogelijk te krijgen is niet alleen gevraagd naar de huidige spiritualiteit, maar ook naar het geloof van de jeugd en geloofswendingen tijdens het leven en zoekreligiositeit. Voor zover het de huidige beleving van de spiritualiteit betreft zijn de onderwerpen gebaseerd op de dimensies van religie volgens Ninian Smart, zoals in het theoretisch kader opgenomen (paragraaf 3.3.3). Het blokje zet in met de startvraag: Kunt u iets vertellen over het geloof van uw jeugd, en de veranderingen die u daarin heeft meegemaakt? Daarna is er per dimensie een vraag opgenomen ter ondersteuning van het interview. Dit ziet er als volgt uit:

- *Praktijken, rituelen, gebruiken*  
(Wat doet u om uw spiritualiteit te onderhouden?)
- *Innerlijke ervaringen*  
(Hoe ervaart u ... in uw leven?)
- *Kennis: verhalen, teksten, wijsheid*  
(Welke boeken, poëzie leest u?)
- *Opvattingen: over hogere macht, over de mens, over de zin van het leven, etc.*  
(Hoe denkt u nu over de aanwezigheid van een hogere macht?)
- *Ethiek: persoonlijke ontwikkeling, innerlijk groei, belangrijke waarden*  
(Wat zijn voor u belangrijke waarden?)

- *Sociale structuur: verbinding met gelijkgestemden, institutionele inbedding*  
(Voelt u zich behoren tot een gemeenschap?)
- *Plekken: plaatsen waar contact wordt gezocht met het hogere*  
(Zijn er plaatsen waar u naartoe gaat om u spiritualiteit te beleven?)

In blok III staan de aandachtspunten voor de crisis of de moeilijkheden waarmee moet worden omgegaan. Als startvraag is opgenomen: Wat zijn ingrijpende gebeurtenissen kort geleden in uw leven geweest? Wat zijn de moeilijkheden waarmee u heeft te kampen?

In blok IV zijn de aandachtspunten opgenomen die betrekking hebben op de spirituele coping. Die punten zijn overgenomen uit de opsomming van Pargament, Ano en Wachholtz (2005), die stellen dat voor het onderzoek naar de manier waarop spiritualiteit wordt betrokken in het copingproces aandacht moet worden gegeven aan de “*who’s, what’s, when’s, where’s and why’s*” van coping. Dat betekent dat aandacht moet worden gegeven aan wie er in het copingproces zijn betrokken: bijvoorbeeld pastors of dominees, geloofsgenoten of God. Naast aandacht voor de betrokkenheid van personen of God, moet er aandacht zijn voor ‘wat’ in het proces betrokken wordt, zoals bijvoorbeeld Bijbellezen, gebed of andere rituelen. Verder moet aandacht worden gegeven aan de stressor, het ‘wanneer’. Het kan gaan om acute, chronische of dagelijkse stressoren. Ook moet worden gelet op waar de coping plaats vindt, bijvoorbeeld binnen een congregatie of in privé, en tenslotte is van belang het waarom, het doel van coping. Daarbij kan het gaan om bijvoorbeeld het vinden van zin of het verkrijgen van controle.

De startvraag in dit blokje was: ‘Kunt u iets vertellen over hoe u uw spiritualiteit gebruikt bij uw moeilijkheden?’ Daarna is er per onderdeel een vraag opgenomen ter ondersteuning van het interview. Dit ziet er als volgt uit:

- *Wie wordt er in het proces betrokken?*  
(Zijn er anderen die u daarin betreft?)
- *Wat wordt in het proces gebruikt?*  
(Wat gebruikt u / leest u / doet u?)
- *Wanneer wordt de spiritualiteit gebruikt? (zie: crisis of moeilijkheden)*
- *Waar wordt de spiritualiteit gebruikt?*  
(Waar doet u dat, is er een bepaalde plaats?)
- *Waarom vindt spirituele/levensbeschouwelijke coping plaats? (Effecten)*  
(Kunt u me vertellen wat dat met u doet?)

In blok V zijn tenslotte enkele concrete vragen opgenomen met betrekking tot het beeld dat leeft in relatie tot de geestelijk verzorger en de behoefte aan ondersteuning door een geestelijk verzorger. Het volledige interviewschema is in de bijlagen opgenomen onder bijlage A.

#### **4.2 UITVOERING VAN HET ONDERZOEK**

Voor de uitvoering van het onderzoek werd gezocht naar ouderen in de leeftijdscategorie van ouder dan 65, die aangemerkt zouden kunnen worden als ‘nieuw spiritueel’ en die hun spiritualiteit ook gebruiken bij de moeilijkheden van het leven. Deze ouderen dienden bovendien woonachtig te zijn in Ommoord, en zelfstandig te wonen.



Om deze ouderen op het spoor te komen werd een flyer ontworpen (bijlage B), waarin wordt gevraagd naar personen die zichzelf zouden omschrijven als 'niet kerkelijk maar wel spiritueel'. Er is geen verdere uitleg gegeven aan de term spiritueel. Er werd daarmee een risico genomen dat zich mensen zouden aanmelden die niet zouden vallen onder de beoogde groep van 'nieuwe spirituelen', maar er is toch voor gekozen om de flyer zo eenvoudig en leesbaar mogelijk te houden.

Van de flyer werden er vijftien uitgedeeld via een balie-medewerkster van het Ergo onderzoekscentrum in Ommoord. Ook werd de flyer meegegeven aan enkele wijkbewoners met een brede kennissenkring. Het bleek niet eenvoudig de nodige kandidaten op te sporen.

Via Ergo meldde zich uiteindelijk een mannelijk kandidaat, via de wijkbewoners werden drie vrouwelijke kandidaten gevonden. Alle vier de kandidaten werden geïnterviewd in de periode van 27 maart tot 29 mei.

Alle interviews vonden plaats bij de personen thuis, in een rustige omgeving zonder andere aanwezigen. De interviews hadden telkens de vorm van een persoonlijk gesprek. Met een voice recorder werden opnamen van de gesprekken gemaakt, die naderhand integraal zijn uitgetypt. Bij het doornemen van de uitgetypte interviews is besloten het interview met de mannelijke kandidaat te laten vervallen aangezien er nauwelijks sprake was van nieuwe spiritualiteit en er bovendien nauwelijks spirituele coping aan de orde kwam. Voor de analyse van de resultaten is dientengevolge slechts gebruik gemaakt van de gegevens uit de drie interviews met de vrouwelijke deelnemers aan het onderzoek.

#### **4.3 ANALYSE VAN DE ONDERZOEKSRESULTATEN**

Voor het registreren en analyseren van de onderzoeksgegevens is gebruik gemaakt van de methode van Baarda, De Goede en Theunissen (2001, pp.167-196). Zij onderscheiden in het proces een aantal stappen, die voor de analyse en vastlegging zijn opgevolgd. De eerste stap betreft het selecteren van de informatie op relevantie. Dit houdt in dat in de uitgetypte verbatim's de irrelevante passages zijn geschrapt. Na deze stap bleven de relevante passages uit de drie interviews over. Deze passages zijn in de tweede analysestap opgesplitst in fragmenten. De fragmenten zijn zodanig gekozen dat ieder fragment informatie geeft over slechts één onderwerp. De fragmenten zijn bewaard in chronologische volgorde zodat het grotere verband waarin de fragmenten staan zichtbaar blijft. De fragmenten zijn vervolgens chronologisch genummerd, zodanig dat bijvoorbeeld het vijfde fragment van het eerste interview het nummer 1.5 heeft gekregen. Wanneer in een fragment twee onderwerpen tegelijk aan de orde waren is het fragment dubbel opgenomen onder twee opeenvolgende nummers.

In de derde analysestap zijn de fragmenten van labels voorzien. Dit houdt in dat per tekstfragment is beoordeeld waar het fragment precies over gaat, hetgeen vervolgens is benoemd in een of meerdere labels. Op die manier zijn de geselecteerde tekstfragmenten van een noemer of van noemers voorzien. Bij het labelen is in eerste instantie getracht zo dicht mogelijk bij de inhoud van het fragment te blijven zonder teveel te abstraheren. De labels werden telkens geplaatst in een kolom voor het tekstfragment (zie bijlage C). Na de eerste fase in het proces van labelen werd duidelijk dat er labels waren toegekend van verschillend abstractieniveau. Om tot een goed overzicht te komen zijn alle labels bij de tekstfragmenten, voor zover dit er nog niet was, aangevuld met labels van hogere abstractieniveau's. Zo zijn in het volgende fragment aanvankelijk de meer concrete labels

‘geloof dat het een bedoeling heeft’ en ‘geloof dat de dingen eens duidelijk worden’ toegekend, en naderhand de meer abstracte labels ‘overtuigingen’, ‘zingeving’ en ‘spirituele coping’.

*“Het [de pijn] heeft een bedoeling, het heeft een bedoeling, ja, ja, en de volgende vraag: welke zin dan, die weet ik niet goed hoor. Soms denk ik dat ik het wel weet, maar dan denk ik: nee. Misschien is dat wel iets dat je dan, als je eenmaal overleden bent en in de andere wereld, de geestelijke wereld bent, dat dat je dan duidelijk wordt gemaakt, of jou duidelijk is.*

*Misschien zal ik het eens weten, ik denk dat ik het eens weet, dat is nog een stap verder. Ja, dat ik het dan begrijp”. (fragment 2.34)*

De labels van een hoger abstractieniveau zijn bij de tekstfragmenten onderstreept. De meer abstracte labels zijn onder te verdelen in kernlabels en dimensies van de kernlabels. Ze zijn in principe uit de tekst zelf voortgekomen, maar voor de benaming en de ordening van de labels is gewerkt met bestaande theoriën en gegevens uit de literatuur.

Zo is bij het abstraheren van de concrete labels met betrekking tot de spiritualiteit gebruik gemaakt van de zeven dimensies van Ninian Smart (paragraaf 3.3.3).

Bij het toekennen van de kernlabels en de dimensies op het gebied van spirituele coping is gebruik gemaakt van de vijf categorieën van religieuze coping uit de RCOPE van Pargament, Koenig en Perez (2000), te weten: 1. zingeving of het vinden van zin, 2. controle verkrijgen of bewaren over de gebeurtenissen, 3. troost zoeken of vinden of het ervaren of vinden van Gods nabijheid, 4. intimiteit met geloofsgenoten, en 5. levenstransformatie. (zie ook paragraaf 3.4). Daarnaast is bij het toekennen van labels en dimensies op het gebied van spirituele coping gebruik gemaakt van de scriptie van Van Eersel (2006), die enkele items heeft toegevoegd binnen de vijf domeinen van Pargament, zoals ‘religieuze hoop’ en ‘religieuze overtuiging’ binnen het domein van zingeving, en ‘richten op het religieuze domein’, ‘Gods liefde en kracht zoeken en ervaren’ en ‘religieuze praktijken’ binnen het domein van troost en nabijheid tot God (Van Eersel, 2006, p.32). De concrete labels met betrekking tot de spirituele coping zijn zodoende telkens door vergelijking met de items van Van Eersel ondergebracht bij de vijf categorieën van de RCOPE van Pargament, Koenig en Perez (2000).

Voor de plaatsing van de labels met betrekking tot de niet-spirituele coping is uitsluitend gebruik gemaakt van de indeling van Van Eersel (2006, p.33).

Bij het labelen bleek dat bestaande schema’s met betrekking tot de dimensies van spirituele coping niet geheel toereikend waren. Dit werd veroorzaakt door de belangrijke rol die de contacten met de overledenen speelden in de levens van de geïnterviewde vrouwen. Dientengevolge werd naast de dimensie ‘troost en nabijheid tot God’ de dimensie ‘troost en nabijheid tot de overledenen’ ontworpen.

Voorts werd, anders dan in het schema van Van Eersel, mediteren opgenomen onder spirituele coping omdat meditatie, zoals ook weergegeven door De Hart (2011), een onderdeel vormt van de nieuwe spiritualiteit waarin mediteren wordt gezien als een vorm van bidden. Dit werd ook zo aangeduid door een van de geïnterviewde vrouwen.

*“Mediteren is, ehh, bidden, is een soort van bidden, bezig zijn met een bepaalde tekst of een woord, of het kaapse viooltje, of de berk die daar staat en je daar alleen maar mee bezig te houden”. (fragment 2.48)*

Om dezelfde reden werd ook het luisteren naar muziek spiritueel geduid. Dit mede op grond van de ervaring van een van de vrouwen dat muziek haar 'heelt' en voelt als een gesprek met geloofsgenoten.

*“En dan, dan zoek ik het ook via de muziek. Dat kan mij ook helen. Dan denk ik, dan zet ik maar mooie muziek op, dat voelt ook als een gesprek, dat maakt ook weer heel”. (fragment 1.48)*

Lezen werd telkens spiritueel geduid omdat het ging om boeken die de spirituele overtuigingen ondersteunen.

*“Nee, want ik zal je eerlijk vertellen, daar was ik toen al ergens mee bezig, met het spirituele. Bezig met het hiernamaals, boeken gelezen, goeie boeken hoor, en daar vond ik mijn steun in”. (fragment 3.6)*

In de procedure van selectie van de relevante tekst en bij de benoeming van de labels is telkens de onderzoeksvraag uitgangspunt geweest. Zo werden in de loop van het labelingsproces de volgende kernlabels geïdentificeerd:

- Wonen in Ommoord
- Spiritualiteit
- Crisis of Problemen
- Spirituele coping
- Niet-spirituele coping
- Effecten van de spirituele coping
- Beeld van de geestelijk verzorger
- Behoeftte aan ondersteuning van een geestelijk verzorger

Door het in eerste instantie zoveel mogelijk benoemen van de concrete labels is van onder af voeding gegeven aan de kernlabels. Op die manier is geprobeerd om tot een zo volledig mogelijk schema te komen van kernlabels, dimensies, subdimensies en ladingen (concrete zaken). Dit schema is tot stand gekomen door de labels bij de tekstfragmenten apart te plaatsen in een overzichtelijk geheel met het fragmentnummer voorop, gevolgd door kernlabel, dimensie(s) en lading(en) (zie bijlage D). Van daaruit is het schema opgemaakt waarmee de onderzoeksvragen konden worden beantwoord (zie hieronder schema A).

#### SCHEMA A: KERNLABELS, DIMENSIES, SUBDIMENSIES EN LADINGEN UIT DE INTERVIEWS

---

##### **KERNLABEL: Wonen in Ommoord**

---

<b>DIMENSIE</b>	<b>SUBDIMENSIE</b>	<b>LADING</b>
Voordelen		Faciliteiten van de stad Contact met de natuur Voldoende sociale contacten Vervoersmogelijkheden Tevredenheid met de woning Veilig
Nadelen		Onpersoonlijk Niet altijd veilig

---

**KERNLABEL: Spiritualiteit**

---

<b>DIMENSIE</b>	<b>SUBDIMENSIE</b>	<b>LADING</b>
Ontwikkeling	Geloof van de jeugd	Traditionele protestantse opvoeding Contacten met andersgelovigen Gereformeerd Hervormd Blijvende basis
	Verhouding tot de kerk	Het niet meer vinden in de kerk Einde lidmaatschap van de kerk Einde contacten met de kerk
	Geloofswendingen	Geloofsvragen Loslaten van het geloof van de jeugd Teleurstelling in de kerk Loslaten van de kerk Er niet mee bezig zijn Aanname van reïncarnatie Contacten met de antroposofie Katholiek huwelijk Nieuwe spiritualiteit
	Zoekoriëntatie	Geloofsvragen Spirituele weg van ontwikkeling Innerlijke groei Een weg gaan In beweging blijven
Rituelen en praktijken		De overledenen voorlezen Boeken lezen Stenenbeurs bezoeken Mediteren als een soort van bidden
Kennis		Antroposofie / Rudolf Steiner Mystiek / Bijbel Spreuken Boeken over contact met overledenen Spirituele boeken over mysteries Boek over de werking van stenen
Ervaringen	Ontvankelijkheid	Willen zien / Je openstellen / Open staan Je gevoel laten spreken / Oefenen in aandacht
	Verbondenheid	Verbondenheid met de natuur Ervaring van God in de natuur Verbondenheid met de overledenen Aanwezigheid van de overledenen
	Toetssteen	Overtuiging is gebaseerd op ervaring Geloofsbewijzen
Overtuigingen aangaande Godsbeeld	Persoonlijk	Aanwezigheid die je begrijpt / Persoon Altijd aanspreekbaar / Geloof in Gods leiding Geloof in goddelijk ingrijpen

	Onpersoonlijk	Energie van liefde en wijsheid / Volheid Onnoembaar / Energie Het licht, de liefde, de wijsheid Niet te begrijpen en te doorgronden
	Kosmisch	Hemelse hiërarchie / Engelen en hulp scharen Geloof in Gods Plan Gehoorzaamheid aan de kosmische wetten Taak van de overledenen Geloof in ingrijpen van de overledenen Geloof in bemoeienis van de overledenen Samenwerking tussen de onzichtbare wereld en mens Hel bestaat niet Weerzien in het hiernamaals
Overtuigingen aangaande Reïncarnatie		Perspectief voorbij dit leven Ervaringen meenemen naar een volgend leven Goede werken meenemen naar een volgend leven Geloof in nieuwe kansen Verbondenheid met het verleden Innerlijke groei
Overtuigingen aangaande Eschatologie		Weg naar volmaaktheid Uiteindelijke volmaaktheid van de mens Geloof dat het ooit goed zal zijn Geloof in een eindafrekening
Ethiek		Mensen zijn de handen van God Werken aan de ontwikkeling van de mensheid Verantwoordelijkheid van de mens Levensopdracht Het protestantse / Mantelzorg Doen wat in dit leven gedaan moet worden Gulden regel
Gemeenschap		Antroposofie Antroposofische vereniging Individuele contacten

---

**KERNLABEL: Crisis of Problemen**

---

DIMENSIE	SUBDIMENSIE	LADING
Acute crisis		Verlieservaringen / Rouw / Echtscheiding
Chronische stressoren		Eenzaamheid / Steeds eenzamer / Gemis Maatje kwijt / Schuldgevoel Chronisch fysieke pijn / Ziekte / Moeheid Lichaam wil niet meer/ Zorgen om kinderen Zorgen om kleinkinderen / Zorgen om zuster Vergeetachtigheid / Veiligheid op straat

---

**KERNLABEL Spirituele coping**

---

<b>DIMENSIE</b>	<b>SUBDIMENSIE</b>	<b>LADING</b>
Zingeving	Positieve herwaardering	Lijden als leerschool leren geduldig te zijn leren incasseren leren verdragen leren aanvaarden Innerlijke groei Het heeft zo moeten zijn Inzicht in wat de mens nog meer is Levensopdracht / Dienstbaarheid Zegeningen tellen
	Overtuigingen	Weerzien in het hiernamaals Geloof dat het een bedoeling heeft Geloof in compensatie in een volgend leven Geloof dat de dingen eens duidelijk worden Hoop op iets anders in een volgend leven Het leven gaat door
	Lijden in stilte	Niet klagen Verdriet voor je houden Nooit zeuren
	Vertrouwen hebben	
Controle krijgen/bewaren	Door God of spirituele wereld	Vragen om goddelijk ingrijpen Overgave Samenwerking met de onzichtbare wereld Innerlijke kracht
	Door de overledenen	Hulp vragen van de overledenen Samenwerking met de overledenen Luisteren naar de overledenen
	Ontvankelijkheid	Boodschappen doorkrijgen Openstellen voor de overleden Boodschappen doorkrijgen via de paragnost
Troost en nabijheid tot God	Ervaringen:	Ervaring van Gods liefde Ervaring van God in de natuur Verbondenheid met de natuur Verbondenheid met de onzichtbare wereld Verbondenheid met het verleden Kracht ervaren Ervaring van kracht krijgen naar kruis Werking van stenen ervaren Energie voelen
	Rituelen en praktijken:	Mediteren Bidden Bidden om kracht / Bidden om vertrouwen Bidden tot de heilige Anthonius Rozenkrans bidden Spirituele boeken lezen

		Rozenkrans vasthouden Kruisje vasthouden Luisteren naar muziek Stenen vasthouden Gebruik van alternatieve geneeskunde Volgen van cursus astrologie In gesprek gaan met God In gesprek gaan met engelen Geen middelen gebruiken Richten op het spirituele domein Geloofsregels naleven / Dienstbaar zijn Mantelzorg bieden
Troost en nabijheid tot de overledenen	Ervaringen:	Verbondenheid met de overledenen Aanwezigheid van de overledenen Energie voelen
	Rituelen en praktijken:	Bidden tot de overledenen In gesprek gaan met de overledenen De overledenen voorlezen Stenen vasthouden Contacten met de overledenen via de paragnost Spirituele boeken lezen Bezig zijn met het hiernamaals Intensiveren van het contact met de overledenen Bemoedigen van de overledenen
Intimiteit met geloofsgenoten		Uitwisseling met geloofsgenoten Ondersteuning van pastores Onvrede over steun pastores Advies vragen aan een paragnost Boodschappen ontvangen via de paragnost
Transformatie	Vergeven	

---

**KERNLABEL: Niet- spirituele coping**

---

<b>DIMENSIE</b>	<b>SUBDIMENSIE</b>	<b>LADING</b>
Probleem confrontatie		Gebruik van reguliere middelen om pijn te bestrijden Onderkenning van het probleem / Huilen
Probleem relativering		Afleiding zoeken / Lezen / Iets gaan doen Neerwaartse sociale vergelijking
Ondersteuning	Emotionele sociale ondersteuning	Praten met lotgenoten Hulp vragen van burens
	Professionele ondersteuning	Hulp van huisarts / Psychotherapeut Contacten met therapeuten
Positieve herinterpretatie		Optimisme / Positieve wending geven De andere kant zien Het leven de moeite waard vinden Zelfcontrole

---

**KERNLABEL: Effecten van de spirituele coping**

---

<b>DIMENSIE</b>	<b>SUBDIMENSIE</b>	<b>LADING</b>
Positief		Dankbaarheid Blij en tevreden worden Gelukkig voelen Heel goed gevoel Rust Kracht, blijdschap, vreugde Kracht krijgen Het werd lichter Acceptatie Loslaten Er baat bij hebben Controle bewaren / Gevoel van eigenwaarde

---

**KERNLABEL: Beeld van de geestelijk verzorger**

---

<b>DIMENSIE</b>	<b>SUBDIMENSIE</b>	<b>LADING</b>
Iemand van de kerk		Pastoor of dominee
Professional		Iemand die vragen kan stellen en luisteren Iemand die bereid is te luisteren en mee te denken Iemand die kan aansluiten bij de ander Iemand met kennis, invoelend vermogen en levenservaring Begeestering in het gesprek

---

**KERNLABEL: Behoeftte aan ondersteuning van een geestelijk verzorger**

---

<b>DIMENSIE</b>	<b>SUBDIMENSIE</b>	<b>LADING</b>
Ja		Een heel enkele keer
Nee		Ik ken zo iemand niet Niet geneigd hulp te vragen Nieuwe spiritualiteit
Misschien		Ik geloof het in dit geval (psychotherapeut) wel

---

In het schema wordt de uiteindelijke onderverdeling zichtbaar tussen de kernlabels, de dimensies per kernlabel, de eventuele subdimensies en de ladingen ofwel de in de interviews gevonden concrete invulling van de dimensies.

In een enkel geval, met name bij de rituele en praktische dimensie van de spiritualiteit, zijn de ladingen in het schema niet volledig. Dit komt doordat de rituelen en praktijken meestal te scharen waren onder het kernlabel 'spirituele coping'. Voor een volledig overzicht van de in de interviews aangetroffen rituelen en praktijken dient daarom ook gekeken te worden bij de dimensies 'troost en nabijheid tot God' en 'troost en nabijheid tot de overledenen' onder dit kernlabel.



Voor wat betreft de crisiservaringen of de problemen waarmee de geïnterviewde ouderen te kampen hadden kan hier nog worden vermeld dat hiernaar tijdens het interview niet meer specifiek is gevraagd omdat zij al vertellende vanzelf aan de oppervlakte werden gebracht. In de volgende paragraaf zullen nu de resultaten van het onderzoek worden gepresenteerd.

#### **4.4 RESULTATEN VAN HET ONDERZOEK**

In deze paragraaf worden de resultaten van het onderzoek besproken aan de hand van de onderzoeksvragen.

Bij aanvang van het onderzoek werden de volgende vijf deelvragen gesteld:

1. Wat zijn de crisissituaties of de problemen waarmee moet worden omgegaan?
2. Waaruit bestaat de spirituele oriëntatie van de ouderen?
3. Wordt de spiritualiteit ingezet in de crisis als een copingmechanisme, en zo ja: hoe komt de spirituele coping tot uitdrukking?
4. Welke effecten heeft de spirituele coping?
5. Welke behoefte bestaat er aan ondersteuning van de geestelijk verzorger in het spirituele copingproces?

Met behulp van het schema A kunnen de vragen als volgt worden beantwoord:

##### ***4.4.1 Wat zijn de crisissituaties of de problemen waarmee moet worden omgegaan?***

###### ***4.4.1.a Acute crisis, chronische stressoren of dagelijkse stressoren***

Tijdens de interviews is het antwoord op de vraag naar de crisissituaties veelal impliciet aan de orde gekomen.

Een mevrouw vertelde over een acute crisis die zich in het recente verleden had voorgedaan door het overlijden van haar zoon.

Ten tijde van de interviews speelden met name chronische stressoren een rol. Bij twee van de drie geïnterviewde vrouwen ging het om eenzaamheid die werd veroorzaakt door verlies van de partner en een kind.

*“Nou, er zijn momenten van eenzaamheid en verdriet, die steeds weer komen, dat houdt niet op. Dat komt spontaan op, want, kijk, ik kan er nu wel zo over praten, maar er zijn altijd momenten van groot gemis en verdriet dat ze er niet zijn”. (fragment 1.47)*

*“natuurlijk heb ik weleens bij mezelf dat ik denk: ik wou dat ik mijn maatje weer om me heen had, hè, waar je tegen kan praten als er weleens wat is, en je komt thuis en je kan je verhaal niet kwijt, en sommigen zeggen: nou dan praat je tegen zijn foto, maar sorry hoor, dat kan ik niet”. (fragment 3.30)*

Naast het verlies bij deze vrouwen van partner en kind, kampte een van de vrouwen met het verlies van haar broer en een andere vrouw met het verlies van haar zuster. Deze vrouw gaf ook aan steeds eenzamer te worden omdat alle naaste familieleden haar inmiddels ontvallen waren.

Ook verlies van gezondheid speelt een rol. Een van de drie vrouwen heeft chronisch fysieke pijn en een andere vrouw geeft aan last te hebben van moeheid als gevolg van ziekte en kampt met een lichaam dat ‘niet meer wil’. Bij een mevrouw speelden in een enkel geval schuldgevoelens. Verder

komen er zorgen om kinderen en kleinkinderen naar voren, last van vergeetachtigheid en vragen rond het 's avonds over straat durven gaan.

Een mevrouw meldt dat ze last heeft van een slechte relatie met haar burens, maar verder geeft het wonen in Ommoord geen aanleiding voor problemen. Twee vrouwen geven aan in Ommoord voldoende sociale contacten te hebben, er zijn voldoende vervoersmogelijkheden, en men is blij met het huis en de contacten met de natuur.

#### 4.4.1.b Samenvatting

Problemen die samenhangen met de ouderdom en verlieservaringen die toenemen met het ouder worden kwamen in de interviews naar voren. De sterkste crisiservaringen bleken verlies van de levenspartner, verlies van een kind en verlies van de gezondheid. De vrouwen die man en kind waren verloren kampten met gevoelens van eenzaamheid en gemis. Een andere vrouw kampte met chronische pijn.

### **4.4.2 Waaruit bestaat de spirituele oriëntatie van de ouderen?**

#### 4.4.2.a Ontwikkeling

In de spiritualiteit van de geïnterviewde vrouwen komen veel elementen naar voren die kenmerkend zijn voor de nieuwe spiritualiteit zoals die is onderzocht en beschreven door De Hart (2011). Een van de belangrijke kenmerken van de nieuwe spiritualiteit is een zoekoriëntatie, die zou kunnen worden aangemerkt als een 'achtste dimensie', en die inhoudt dat kennis niet vastligt en dat antwoorden altijd voorlopig zijn.

De zoekoriëntatie wordt bevestigd door de spirituele ontwikkelingsgang van de vrouwen. Van het geloof van de jeugd, via het loslaten van het geloof van de jeugd naar het hervinden van spiritualiteit in nieuwe vormen en richtingen. Alle drie de vrouwen hebben een traditionele protestantse opvoeding gehad. Een vrouw vertelt over contacten in haar jeugd met andersgelovigen, een andere vrouw is door haar huwelijk katholiek geworden. De vrouwen spreken over geloofswendingen, het loslaten van het geloof van de jeugd, geloofsvragen of er een tijd niet mee bezig zijn.

In de ontwikkelingsgang is de kerk losgelaten. Geen van drieën komt daar nog. Door teleurstellingen zijn de banden losgemaakt. Een mevrouw vertelt ook hoe ze daarna haar lidmaatschap heeft opgezegd:

*“Maar ze waren er niet. Ze kwamen niet en ze konden kennelijk niet of ze wilden niet, of ze hadden het niet door. Enne, toen heb ik na jaren gedacht: ik zoek ook geen contact meer, laat maar zitten”.*  
(fragment 2.7)

*“En dat heeft mij, nadat mijn ouders zijn overleden, gebracht om mij te laten schrappen als lid van de gereformeerde kerk hier. Heb ik gewacht tot mijn ouders zijn overleden, want dat wilde ik ze niet aandoen. Want dat zou voor hun heel erg geweest zijn. Maar ik had al geen contact, ik ging al niet meer naar de kerk”.* (fragment 2.8)

Een andere mevrouw geeft aan 'het niet meer in de kerk te kunnen vinden':

*“Maar ik vind het niet meer in een grote groep ... Net zoals die politieke partij niet meer alleen maar bij mij past, die hele grote. En ook niet meer die grote gereformeerde kerk. Dat is ... ik moet opnieuw zoeken, en dan moet je een beetje zoeken naar wat er in al die losse mensen zit, en dat wordt dan misschien wel weer een beetje je grote familie...” (fragment 1.52)*

Twee vrouwen vonden een nieuwe richting in de antroposofie. Het geloof in reïncarnatie is voor hen wel een vaste overtuiging geworden:

*“Toen heb ik echt, alsof ik een lichtknopje omdraaide gezegd: om zeven uur ga ik de aanname doen dat reïncarnatie bestaat. En dan zal ik ook alles vanuit dat perspectief bekijken in dit leven, en dan wacht ik af. Ik heb dat gedaan en om zeven uur is bij mij de knop omgegaan en hij is nooit meer teruggegaan”. (fragment 1.4)*

*“ik twijfel daar niet meer aan, aan reïncarnatie. Er is geen twijfel meer. Ik heb een zekerheid gevonden van zo is het en hoe kan ik het anders zien dan zo, na al die jaren”. (fragment 2.27)*

Dat neemt niet weg, dat er ruimte is voor vragen, een visie op spiritualiteit als een weg van ontwikkeling, aandacht voor innerlijke groei en in beweging blijven:

*“Maar tegelijkertijd ga ik toch maar ook op zoek naar degenen met wie we dit kunnen uitwisselen en dan maar zoeken en tegelijkertijd ook veranderen. Want wat nu mijn belevingen zijn en mijn opvattingen zijn misschien over tien jaar net ietsje gewijzigd. Of rijker geworden of .. dat staat even op een zijspoor, of dit weet ik dan even niet meer. Het is een continu een in beweging blijven”. (fragment 1.53)*

Opvallend daarom tenslotte, is dat twee vrouwen aangeven dat het geloof van de jeugd nog steeds voorziet in een vaste basis:

*“En de basis ligt echt, dat mijn ouders hebben mij van kleins af aan geleerd, [...] maar dat kinderlijke geloof van mijn ouders, wat ik van hun heb doorgekregen, die aandacht ook, en die verhalen, de bijbelse geschiedenis enzo. Ja, dat is toch fantastisch dat ik dit heb mogen krijgen”. (fragment 2.53)*

*“Echt, het protestante dat zit er gewoon bij mij in. En dat is er nooit..... want dat dacht ik, nou dat ik die boeken lees, ja, zo ben ik gewoon gebleven. Hè, want vroeger kreeg je te horen van: biecht maar dan ben je het kwijt, nou, mooi niet. Ik bedoel, je hebt het gedaan, en of je er nou wel of geen spijt van hebt, natuurlijk heb je er spijt van, maar er zijn toch nog wel ....ja... wat gij niet wilt dat u geschiedt .... Heel sterk, ja. en dat is, hoe vreemd het ook klinkt, het [geloof van vroeger] wordt steeds sterker”. (fragment 3.67)*

#### 4.4.2.b Praktische rituele dimensie (Rituelen en praktijken)

Binnen de praktische rituele dimensie werden elementen aangetroffen die typerend zijn voor de nieuwe spiritualiteit, zoals het bezoeken van een stenenbeurs:

*“Een kennisje van mij is paragnost. Af en toe bel ik ze, en dan zegt ze, joh, kom weer eens naar me toe en dan ga ik naar haar toe. Maar dat eh, een poos geleden ben ik met haar naar een of andere stenenbeurs geweest, en heb ik zo’n beetje lopen neuzen enzo”. (fragment 3.48)*

het lezen van boeken, met name boeken die populair zijn binnen de nieuwe spiritualiteit:

*“dit is het, het is een trilogie. Dit is het eerste deel: het Magdalena mysterie, en dit is het tweede deel: het Jezus mysterie, en dit is het derde deel: het Medici mysterie”. (fragment 3.64)*

mediteren:

*“ ik heb diverse meditatie-oefeningen, er zijn heel veel manieren van mediteren, heel veel manieren, en ik heb er diverse geprobeerd en ik doe het te weinig”. (fragment 2.44)*

en het voorlezen van de overledenen:

*“Ja, ja, dit stoeltje gebruik ik dan weleens [...]. Dan draai ik me om en dan eh, ja, wil ik weleens een gedicht voorlezen of dan, eh, iets anders spiritueels. Omdat mijn opvatting ook is, dat, laten we zeggen, dat bepaalde spirituele voeding moeten zij weer van de aarde via ons krijgen. En dat, eh, ik ken hele groepen die de overledenen voorlezen”. (fragment 1.22)*

Verder kwam in de interviews naar voren dat de vrouwen gebruik maakten van alternatieve geneeskunde, een mevrouw gebruikte de werking van stenen en een van de vrouwen had in het verleden een cursus astrologie gevolgd waar ze hier en daar nog weleens iets mee deed.

Naast de rituelen uit de nieuwe spiritualiteit kwamen ook oude rituelen naar voren zoals het vasthouden of bidden van de rozenkrans of het bidden tot de heilige Antonius:

*“Ik weet het niet. Ik bid wel tot de heilige Antonius, maar dat weet ik niet. Het is gewoon eigenlijk een formule. Nee kijk, ik heb wel een beeldje van de heilige Anthonius, maar nee, zo’n realist ben ik tegenwoordig wel, dat eh, het is misschien louter toeval”. (fragment 3.42)*

#### 4.4.2.c Verhalende of mythische dimensie (Kennis)

Voor wat betreft de kennis wordt er geput uit verschillende tradities. Naast gebruik van de Bijbel wordt door een vrouw geput uit boeken over mysteries, over contact met overledenen en boeken over de werking van stenen, de twee andere vrouwen noemen Rudolf Steiner en mystici.

*“Ja, ik heb er ook een boek van, van stenen, van dit geeft energie en dit is daar en dat is daar voor”. (fragment 3.45)*

*“en dan de bijbel en dan de uitleg van Steiner, bijvoorbeeld van het Johannes evangelie of het Matteus evangelie, of de ehh, de geboorte, Kerst, met Pasen, met Pinksteren” (fragment 2.19)*

*“Omdat op dit terrein is natuurlijk al door mystici heel veel gebracht. Steiner heeft daar een wetenschap ook haast van gemaakt. En er zijn natuurlijk aanhangers van al deze mensen die ook weer boeken schrijven, dat houd je dan bezig”. (fragment 1.23)*

#### 4.4.2.d Emotionele of Ervaringsdimensie (Ervaringen)

De ervaringsdimensie is belangrijk binnen de nieuwe spiritualiteit. Nieuwe spiritualiteit is een dynamisch geheel volgens De Hart (2011). Open staan voor nieuwe ervaringen is wezenlijk belangrijk voor de innerlijke ontwikkeling. Veel belang wordt gehecht aan intuïtie. Ervaringen van de

aanwezigheid van een hogere macht komen bij mensen die zichzelf definiëren als ‘spiritueel’ maar ‘niet religieus’ relatief vaak voor. In de interviews kwam de emotionele of ervaringsdimensie op verschillende manieren naar voren. In de eerste plaats als ontvankelijkheid, het open staan voor wat er is:

*“Dus jij kan wel gaan zitten wachten tot het bewijs jou geleverd wordt met je zintuigen van het hier en nu en de fysieke wereld, maar je kan wachten tot je een ons weegt, ik kan je garanderen dat dat niet zal gebeuren. Dan moet je een knop in je omzetten, dan moet je willen kijken en hypothetisch dingen aan gaan nemen en dan, dan krijg je me toch een ervaringen en dingen”. (fragment 1.9)*

*“ik ben niet in staat om mijn broer te zien ofzo, ik zit ook niet zo in elkaar dat ik weet dat hij bijvoorbeeld hier aanwezig is, maar ik weet het wel. Maar ik zie hem niet hoor, en ik voel hem niet en ik ruik hem niet, ik hoor hem niet. Maar er is een bepaalde manier waarop ik ehhh, weet dat hij er voor mij is. Hij helpt. Maar ik ben geen helderziende, helderhorende, eh, al dat soort .. eh, niet”. (fragment 2.35)*

*“toen hoorde ik mijn al overleden grootmoeder regelmatig naar mij roepen ehhh, want zo was zij ook bij leven, ik werd vaak weggestuurd, moest ik bij haar logeren, ‘belladonna, aconitum’, dat zijn middelen uit de homeopathie. En dat hoorde ik haar roepen, naar mij toe”. (fragment 2.13)*

Daarnaast werd vaak genoemd een gevoel van verbondenheid met de natuur, met de onzichtbare wereld, maar ook met de overledenen:

*“vooral in de natuur ervaar ik het [Gods leiding] wel”. (fragment 2.23)*

*“Want wie ben ik dan toch hè, in je eentje, wie ben je eigenlijk? Ja, daar voel ik me sterk mee verbonden, ja. Ook al is het niet zichtbaar, het is er wel degelijk zo, zo duidelijk”. (fragment 2.42)*

*“En dan voel je, dan zijn zij weg, mijn man en mijn dochter, want die waren met mij verbonden. Ik neem aan dat ze vlakbij waren. Ik kon ze niet zien, maar de verbondenheid was heel vlakbij”. (fragment 1.17)*

Tenslotte is de ervaring toetssteen voor het geloof. Overtuiging is gebaseerd op ervaring, zoals een van de vrouwen nadrukkelijk stelde:

*“Ja, ik ervaar het [Gods leiding] ook in mijn leven, ja. Het is ook een overtuiging, maar ik kan die overtuiging alleen maar hebben omdat ik het in mijn leven ervaar”. (fragment 2.22)*

#### 4.4.2.e Doctrinaire dimensie (Overtuigingen)

Binnen de doctrinaire dimensie kwamen overtuigingen aan bod over Godsbeeld, reïncarnatie, en eschatologie. Binnen het Godsbeeld is onderscheid aan te brengen tussen beelden van God en beelden van de kosmos. De beelden van God spreken enerzijds van een persoonlijke God die begrip heeft, altijd aanspreekbaar is, leiding geeft, en kan ingrijpen als dat nodig is:

*“[God] Een energie eigenlijk, een soort ehh, ja, persoon misschien. Ik weet het niet, ik kan het niet benoemen. Het is ehhh, een aanwezigheid die je begrijpt”. (fragment 3.10)*

*“Ik zie het als een wonder. Hoe weet ik niet. Ja, ik denk dat god, de goddelijke wereld, alles die daarbij betrokken is, van het ene op het andere moment kunnen ingrijpen als het nodig is”. (fragment 1.28)*

*“Ja, wie ben ik hè, dat staat bovenaan hè, want eh, snap je, het [God] is zo groot en zo eigenlijk niet te begrijpen en te doorgronden. Maar dat hele kleine beetje dat ik heb onderzocht van de basis die ik heb meegekregen, wie ik vervolgens ben geworden, hoe ik in het leven sta, en dan de bijbel en dan de uitleg van Steiner, bijvoorbeeld van het Johannes evangelie of het Matteus evangelie, of de ehh, de geboorte, Kerst, met Pasen, met Pinksteren en welke God dan overblijft is de God die altijd aanspreekbaar is, met zijn enorme miljoenen scharen aan hulp die wij niet kunnen zien, maar die er wel zijn, en die er voor mij wel degelijk zijn”. (fragment 2.18)*

Anderzijds komen er beelden naar voren die zicht geven op een onpersoonlijke God. Het persoonlijke en onpersoonlijke kan heel dicht bij elkaar liggen. Zo worden in het eerste van de citaten hierboven de beelden energie en persoon in één adem genoemd, andere citaten geven expliciet een onpersoonlijke God weer in termen als ‘licht’, ‘liefde’ of ‘wijsheid’:

*“Ja, dat [God] is natuurlijk het allerhoogste. Dat is voor mij het allerhoogste, en ook daar heb ik niet een echt antwoord op, hoe ik dat moet zien. Dus ik zie of beleef, of ik wil het zo zien als de grote energie van liefde en wijsheid die in en door alles zich weeft. Het is de volheid, het is onnoembaar, het is niet met woorden te zeggen”. (fragment 1.18)*

of misschien iets minder expliciet in termen als ‘niet te begrijpen en te doorgronden’, zoals hierboven geciteerd in fragment 2.18.

Naast God wordt de onzichtbare wereld bevolkt door een grote schare van geestelijke wezens die een taak hebben in alles wat op aarde plaatsvindt:

*“Alles wat er op aarde plaatsvindt. Ehh, hoe de aarde geschapen is, emmm, hoe de aarde eruit ziet, wat er allemaal gebeurt, eh, hoe de natuur zich houdt of niet houdt, wat er gebeurt aan rampen, aan natuurrampen, eh, hoe het gebeurt dat alle vogeltjes op het ogenblik weer hun eieren leggen, noem maar op, daar is die grote hulpschare, al die geestelijke wezens, zo zou ik ze maar moeten noemen, die zijn daar allemaal mee bezig onder leiding van God. Dat gevoel heb ik heel sterk. Dat ze allemaal hun taak hebben”. (fragment 2.21)*

In de interviews werd in dit verband ook gesproken over een hiernamaals waar een weerzien van de overledenen zal zijn. Er is geen geloof in een hel, wel in een idee van Gods Plan en kosmische wetten waaraan moet worden gehoorzaamd.

*“Maar ook de overledenen kunnen inspireren, kunnen van alles en nog wat doen, tot op zekere hoogte, wordt dat hun gegeven, wordt dat hun geschonken. Het moet allemaal passen in, laten we zeggen, wat bij het karma van de mens past, want daar buitenom mag je niet gaan. Je kunt ook zeggen: wat tot de kosmische wetmatigheden behoort, daar dient allemaal aan gehoorzaamd te worden. Het grote plan is er, wil je tot het goede, tot de lichtwereld behoren, dan wordt daaraan gehoorzaamd”. (fragment 1.15)*

De hiervoor beschreven opvattingen over de overledenen in de onzichtbare wereld hangen samen met een geloof in reïncarnatie dat bij alle drie de vrouwen leeft. Dat geloof houdt in dat mensen sterven om terug te komen in nieuwe levens. Dat geloof biedt ‘perspectief voorbij dit leven’ :

*“Want toen bleek ineens dat, wanneer ik zo wilde kijken [vanuit perspectief van reïncarnatie], werden er een heleboel dingen voor mij verklaarbaar. Maar ehh, gebeurden er ook dingen waar ik mee verder kon. Dat was heel bijzonder. Dus ik heb de stap ook nooit meer teruggemaakt, want het werd een en al*

*verrijking. Ik denk doordat mijn perspectief breder, verder weg kwam te liggen. Het werd niet allemaal meer betrokken op het leven van geboorte tot nu, maar er werden grote bogen getrokken. Tot voorbij dit leven, tot voorbij vele levens, waarin iemand dan nu geplaatst werd op dit moment om iets door te maken en om een klein stukje verder te groeien". (fragment 1.5)*

Het geloof in reïncarnatie zorgt ook voor een gevoel van verbondenheid met het verleden:

*"Ja er is toch een bepaalde traditie al heel lang door de vele levens heen. Je kunt wel zeggen dat je niet tot de Kelten hebt behoord, maar mijn opvatting is, dat je op een gegeven ogenblik ben je ook onderdeel van de Keltische stroom geweest, of van de Tempeliers, of van de Katharen, of, er was dan denk ik altijd een belangrijke stroming in een bepaalde eeuw waar de mensheid ervaringen wilde opdoen. En dat nam je dan mee [...]". (fragment 1.25)*

Datgene wat mensen meenemen uit het huidige leven naar volgende levens is positief en zorgt voor groei:

*"Want alles wat er nu, wat je nu zou kunnen doen als positiviteit, dan heeft het weer, eh, dat is weer prima voor de volgende keer". (fragment 2.27)*

*"[...] en die ervaringen blijven dan bij jouw pakketje wat bij jou hoort, wat je laten we zeggen, als het ware achter laat bij de dood, en wat je weer meeneemt wanneer het leven weer begint. Dat zijn de oude ervaringen en leringen van ooit. En dat pakketje wordt natuurlijk steeds rijker". (fragment 1.25)*

Ieder leven biedt nieuwe groeikansen. Dat draagt de belofte in zich dat de mens uiteindelijk zal uitgroeien tot volmaaktheid, wat weer tot uitdrukking komt in de eschatologie:

*"Maar wel het: we krijgen opnieuw weer de kansen om, ja, ooit, ooit, maar weet ik hoeveel duizenden jaren misschien, zoveel liefde te hebben in onszelf, dat we de ander ook alles gunnen. Dat er nooit meer iemand op aarde rondloopt die honger of dorst heeft. Dat zou toch fantastisch zijn, dat we dat zo zouden kunnen oefenen. Daar wil ik wel graag naar op weg". (fragment 2.29)*

*"En zo, denk ik, krijgen we steeds iets meer vrijheid in het geheel, totdat we, denk ik, aan de eindrit een volmaaktheid bezitten met, laten we zeggen, tot wezens die we zijn, maar die we in vrijheid geworden zijn. Dat is, ja, laten we zeggen, dat is dan de mens zoals die misschien bij de schepping bedoeld is. Zo denk ik wel eens, en daar kan ik naar uitkijken. Ik denk alleen dat het nog ongelofelijk lang duurt". (fragment 1.54)*

Naast de overtuiging dat uiteindelijk alles goed zal zijn, komt ook een geloof in een eindafrekening naar voren:

*"maar je krijgt alle min en pluspunten die je ooit in je leven hebt gedaan, krijg je voorgeschoteld. Ook de gevoelens, de boosheid die je tegenover een ander hebt gezegd, krijg je zelf". (fragment 3.8)*

#### 4.4.2.f Morele dimensie (Ethiek)

In de morele dimensie komt iets van de nieuwe spiritualiteit naar voren in de gedachte dat ook de overledenen een taak hebben in het werken aan de ontwikkeling van de mensheid als geheel:

*“Omdat ik ervan overtuigd ben, dat de ontwikkeling van de mensheid, van ons allen, is afhankelijk van ons hier op aarde, en van de overledenen aan de andere kant, en de engelen, God, alles wat tot de hiërarchie behoort van de ongeziene wereld. Maar het is een samenwerking. Zoals men wel zegt: mensen zijn de handen van God, hij werkt door ons heen, nou, zo werkt het ook. Wij worden gebruikt voor alles”. (fragment 1.13)*

Voorts komen in de interviews veelal oude ethische begrippen naar voren, zoals in het citaat hierboven: ‘mensen zijn de handen van God’, maar ook een begrip als dienstbaarheid:

*“Ik bedoel: dit was mijn voornemen: de dienstbaarheid, dat is mijn belofte geweest, waar ik mee geboren werd”. (fragment 3.58)*

en ook de ‘gouden regel’ en de eigen verantwoordelijk komt terug:

*“want vroeger kreeg je te horen van: biecht maar dan ben je het kwijt, nou, mooi niet. Ik bedoel, je hebt het gedaan, en of je er nou wel of geen spijt van hebt, natuurlijk heb je er spijt van, maar er zijn toch nog wel ....ja... wat jij niet wilt dat u geschiedt ....” (fragment 3.69)*

*“Ja, niet dat je dan moet leven van: oh, nou ja, dat doe ik dan in het volgend leven maar want daar heb ik nu geen zin in..... Zo zit ik dan ook echt niet in elkaar”. (fragment 2.27)*

#### 4.4.2.g Sociale of institutionele dimensie (Gemeenschap)

Tenslotte kan ten aanzien van de spiritualiteit van de geïnterviewde vrouwen worden opgemerkt dat de sociale of institutionele dimensie niet sterk aanwezig is. Er komen veelal individuele contacten naar voren. Contact met de kerk is er nauwelijks, de enige contacten van meer substantiële aard zijn met de Antroposofische gemeenschap.

*“Nee, dat is heel gek, ja, dat vind ik ergens vreemd, dat ik niet meer tot, wat je noemt, een wat grotere gemeenschap behoor. Ik herken wel, dat mijn gemeenschappelijke ... ja, het gemeenschappelijke wat ik met mensen voel, dat voel ik met name althans in het verleden, toch bij de groep antroposofen. Daarvan heb ik het gevoel, dat is familie”. (fragment 1.49)*

*“Eens in de maand ga ik naar de antroposofische vereniging, en dat is de klasse-avond. Zo heet dat. En dan bespreken we één zo’n meditatie. En daar leef ik die maand weer mee”. (fragment 2.45)*

#### 4.4.2.h Samenvatting

Duidelijk blijkt uit de interviews dat traditionele elementen staan naast elementen van de nieuwe spiritualiteit, zo werden er oude en nieuwe rituelen gebruikt en bleek de persoonlijke God, die volgens De Hart (2011) uit de nieuwe spiritualiteit is verdwenen, bij de geïnterviewde vrouwen nog gewoon te bestaan, naast een onpersoonlijke God. De ervaringsdimensie is voor de geïnterviewde vrouwen belangrijk in verschillende aspecten: verbondenheid speelt een belangrijke rol, ontvankelijkheid en de overtuiging dat de waarheid alleen gekend wordt door de ervaring. Ook de spirituele weg van ontwikkeling met zoekoriëntatie kwam naar voren. Terecht is daarvoor dus een extra dimensie aangegeven. Binnen de doctrinaire dimensie is verder het geloof in reïncarnatie opvallend, een geloof dat door alle drie de geïnterviewde vrouwen werd gedeeld. Tenslotte blijkt uit de interviews dat er slechts in beperkte mate sprake is van een gemeenschap waartoe de vrouwen zich rekenen.



#### 4.4.2.i Slotopmerking

De materiële dimensie kwam in de interviews niet aan bod. Bij een mevrouw waren enkele hoekjes in de kamer ingericht met beeldjes uit diverse religieuze tradities of beelden met spirituele betekenis. In de interviews is hier niet over gesproken.

#### **4.4.3 Wordt de spiritualiteit ingezet in de crisis als een copingmechanisme, en zo ja: hoe komt de spirituele coping tot uitdrukking?**

##### 4.4.3.a Zingeving

Uit de interviews blijkt dat de spiritualiteit wel degelijk wordt ingezet als copingmechanisme, en wel binnen alle domeinen van spirituele coping.

Het domein van zingeving is rijkelijk vertegenwoordigd, met de deelrubrieken 'positieve herwaardering', 'overtuigingen', 'lijden in stilte' en 'vertrouwen hebben'. Binnen de positieve herwaardering wordt vooral betekenis aan het lijden gegeven door het te zien als leerschool.

*“En in dat opzicht kan het zomaar zijn, dat zij en ik misschien hebben afgesproken om in dit leven ouder en kind te worden, met deze omstandigheden, dat we nog veel van elkaar konden leren, en elkaar ook wat konden schenken. Want ik kon op mijn beurt heel veel voor haar in haar leven betekenen. Dat heb ik ook gedaan en dat, dat op alle mogelijk manieren. Ja”. (fragment 1.30)*

*“Nee, nee, ik zie het zo: het zal misschien een soort les voor je zijn, hoe weet ik niet, want een kind verliezen en je man verliezen, we hadden een heel goed huwelijk. Ah, natuurlijk was er weleens onenigheid, natuurlijk wel, maar we waren echt een stel samen, we stonden ervoor. Ik heb het leven toen eigenlijk leren zien, dan zeggen ze weleens filosofisch als een levenszee: hoge golven, rustig, hoge golven, rustig. En die hebben we gehad”. (fragment 3.12)*

*“Leren aanvaarden. Ja, dat is echt, dat zei ik weleens tegen mijn man, hadden we het er weleens over. Ik zeg: ja jongen, het leven is een leerschool. ‘Jij met je leerschool, hoe kom je daarbij’. Ik zeg: daar kom jij nog wel achter. Het is echt waar. Hoe moeilijk het ook is af en toe. En de ene dag denk je ik heb het onder de knie, ja, geloof je dat, dan gebeurt er weer iets en dan eh, dan denk ik nee, ik ben er nog niet. Ik zal toch nog moeten leren”. (fragment 3.58)*

Zin aan de gebeurtenissen wordt ook gegeven door de gedachte dat ‘het zo heeft moeten zijn’

*“Eh, ja, ik denk dat mijn lot en haar lot ten dele samenvallen. Misschien moest het ook wel zo zijn, dat we moeder en kind werden in dit leven. Dat ik haar heb kunnen helpen met de handicap en met het moeilijke leven dat ze daarna gehad heeft. Maar zij heeft mij ook kunnen helpen door te komen met die handicap bij mij”. (fragment 1.26)*

*“En dat zei zij ook naderhand, die paragnoste, toen had ze hem [zoon] zelf, toen vroeg ze aan hem: had je [...], en dat kwam er naderhand uit. Ik heb het gevoel van: het heeft zo moeten zijn, ja, ik weet het niet wat het is”. (fragment 3.50)*

Zin wordt verder gegeven door de eigen persoon in een ander perspectief te zien. Er wordt een levensopdracht ervaren:

*“Aanvaarden, leren. En dan denk ik weleens bij mezelf: wat is dan jouw les? Ik bedoel: dit was mijn voornemen: de dienstbaarheid, dat is mijn belofte geweest, waar ik mee geboren werd”. (fragment 3.58)*

*“En mijn jongste kleindochter die is heel erg op mij gesteld, als ze moeilijkheden heeft komt ze bij oma praten. Want je weet dat ik de afgelopen dagen dat ik dan daar was, heeft ze veel met me gepraat, ze zegt: met jou kan ik praten, jij hebt begrip voor alles. En dan denk ik ja, dat zal wel. Ik ben met die opdracht ben ik nou eenmaal geboren ... “ (fragment 3.18)*

Een van de vrouwen meldt na verdieping in de astrologie inzichten te hebben ontvangen in wat een mens nog meer is:

*“En dat [astrologie] is zo grappig, ik doe dat nauwelijks nog hoor, maar hier en daar weleens wat, eh, toen kreeg ik inzichten in wat een mens nog meer is. Het is zo bijzonder dat je dan inzichten krijgt in de planeten, de zon en de sterren, het moment van geboorte en dat het geen flauwekul is, maar werkelijk waar dat je op zo’n prachtige horoscoop tekening, kan zichtbaar ... als je daar een beetje in gestudeerd hebt, om eh, sommige dingen van jezelf en van een ander zie je zichtbaar op die tekening, zie je terug. En toen gingen al allerlei luikje open bij mij. Het werd lichter”. (fragment 2.11)*

Tenslotte wordt aan de gebeurtenissen zin gegeven juist door ook de zegeningen te tellen:

*“En dan moet ik altijd denken aan mijn moeder haar woorden: tel je zegeningen, tel ze een voor een. Het is toch een zegen dat ik hier nog in dit huis kan blijven wonen?” (fragment 3.26)*

Eveneens belangrijk binnen het domein van zingeving zijn de overtuigingen. Een weerzien in het hiernamaals is belangrijk voor de vrouwen die hun man en kind verloren:

*[...] “en dat we elkaar wel weer zien als ik daar aankom. Ehhh, en we weer vrolijk verder gaan. Het is maar een korte periode dat we elkaar eventjes fysiek ook nu moeten missen”. (fragment 1.32)*

*“En, dat wordt dan ook beschreven in die boeken. Degenen die je liefhebben, die jij ook lief hebt, die wachten je op als het zover is, als jij ook gaat hemelen. En nou ja, daar ben ik gewoon heilig van overtuigd”. (fragment 3.32)*

De vrouw die chronisch fysieke pijn ervaart is overtuigd dat de pijn een bedoeling heeft en dat die bedoeling haar eens zal worden geopenbaard.

*“Het [de pijn] heeft een bedoeling, het heeft een bedoeling, ja, ja, en de volgende vraag: welke zin dan, die weet ik niet goed hoor. Soms denk ik dat ik het wel weet, maar dan denk ik: nee. Misschien is dat wel iets dat je dan, als je eenmaal overleden bent en in de andere wereld, de geestelijke wereld ben, dat dat je dan duidelijk wordt gemaakt, of jou duidelijk is. Misschien zal ik het eens weten, ik denk dat ik het eens weet, dat is nog een stap verder. Ja, dat ik het dan begrijp”. (fragment 2.34)*

Er is een sterke overtuiging dat niets zinloos is en dat alles een bedoeling heeft. Een mevrouw verwoordt het samen met haar ervaring dat het leven een leerschool is en haar nadenken over de zin van het leven:

*“Ja, zie je wel, het aanvaarden. Dat is voor mij het grootste eh, uitdaging misschien, nee, opdracht? Een les... Ja, sommigen zeggen weleens: waarom ben ik op de wereld? Om je liefde te geven, maar ook om een les te leren. Ja, hoe moet ik het nou zeggen ... kijk, volmaakt ben je nooit. Want ze hebben het weleens over heilige die en heilige die, nou, daar heb ik ook wel mijn bedenkingen bij. Want je hebt toch ook altijd wel je gevoelens. En de ene dag denk je zus en de ander dag denk je zo. Maar wat de lessen betreft, ja hoor. Ja dat is echt waar. Dan zeggen ze wel eens doelloos. Als je het goed op de keeper beschouwt, is niets doelloos”. (fragment 3.61)*

Tenslotte kon worden vastgehouden aan het geloof dat uiteindelijk, door de levens heen, alles rechtvaardig is, door de overtuiging dat een overmaat aan lijden in dit leven wordt gecompenseerd met geluk in een volgend leven:

*“Ja, dan [uiteindelijk] is alles rechtvaardig. Ik kan dat helaas alleen maar zien wanneer er vele levens zouden zijn, daar heb je het weer. Ik kan het niet met één keer zien, hier op aarde. Maar er is een vertrouwen in mij dat het zo loopt en eh, ja, dat ons allemaal iets toegedragen wordt van prachtige en makkelijke levens tot zeer zware en moeilijke levens. En de ene keer schenken we veel en de andere keer nemen we meer”. (fragment 1.44)*

en biedt de reïncarnatieleer de overtuiging dat het leven door zal gaan:

*“Dan die verbazing, die mij overkomt, van, ja maar kijk, het is helemaal niet dood, het leeft, zoals wij mensen ook zogenaamd dood gaan, maar we gaan gewoon door”. (fragment 2.25)*

Binnen het domein van zingeving werd ook het fenomeen van ‘lijden in stilte’ aangetroffen bij de oudste van de drie vrouwen. Zij gaf verschillende keren aan haar verdriet liever voor zich te houden. Zo had ze dat in haar jeugd geleerd:

*“Ja. Natuurlijk wil je weleens dat je zoals ik kan doen met allebei, je armen om z’n nek hangen, dat heb je niet meer, natuurlijk niet. Maar, ik merk wel, en vooral in het begin, dat ik toch behoorlijk gehuild heb, hier alleen, dat vond ik het fijnste om alleen te zijn, niet iemand die zei: ach joh, kom nou maar op. Nee, je moet het zelf verhapstukken, en dat heb ik ook weer meegekregen vanuit mijn jeugd, als je verdriet hebt, houd het voor je”. (fragment 3.35)*

Tenslotte werd het ‘hebben van vertrouwen’ in de interviews aangetroffen. Dit werd eveneens binnen het domein van zingeving geplaatst, volgens de indeling van Van Eersel, die religieuze hoop plaatst onder het domein van zingeving. Het vertrouwen, zoals de vrouwen in de interviews dat hebben, is vergelijkbaar met het begrip van hoop in de traditioneel christelijke opvatting.

*“en ik had een koffertje, een trolley bij me met wasgoed, en het was hartstikke glad hier op straat, het was al donker, en ik kom te vallen, ik glij uit, en ik wil opstaan, het lukte niet meer. Ik had gelukkig een donkere jas aan, suède, dus warm is ie, ik ben blijven liggen, op het fietspad, ik denk: er zal dadelijk wel iemand langskomen. En dan heb ik vertrouwen: ‘geef me kracht, geef me vertrouwen’. Nou, even naderhand komt er een meisje langs fietsen, die schrok van me, oh mevrouw wat is er aan de hand. Ik zeg: lieve kind, als je me nou overeind helpt, dan kan ik naar huis toe gaan. Ze zegt: zal ik u thuis brengen? Ik zeg: nee hoor, ik zeg: als ik eenmaal weer op mijn benen sta, dan gaat het wel”. (fragment 3.20)*

*“Nou, ik die punctie gehad, wat toch wel pijnlijk was, maar ik kreeg een compliment van de specialist die het bij me aftapte, dat beenmerg, hij zeg: goh, ik merkte weinig aan u. Ik zeg: nou ja, gewoon ontspannen maar, en vertrouwen hebben hè. Want dat heb ik. Op God, op alles, op de kosmos .... Maar ik bedoel, vertrouwen helpt me, geeft me kracht”. (fragment 3.21)*

#### 4.4.3.b Controle krijgen/bewaren

Het domein ‘controle krijgen/bewaren is niet rijk gevuld. In voorkomende gevallen blijkt uit de interviews dat niet alleen wordt getracht controle te krijgen of te bewaren via een relatie met God, maar evengoed via een gebedje tot de overledenen:

*“Als ik bijvoorbeeld een, ik noem maar wat, familiebijeenkomst, dat ik daarnaar toe ga, naar mijn andere broers, want dat doen we eens in de twee, drie maanden, dan ontmoeten we elkaar. En dan zeg ik Jaap, als je nou op de een of andere manier ... ik ga naar Herman, dat zeg ik dan hardop, ik ga naar Herman, Jaap, help alsjeblieft even onderweg, want ik ben tegenwoordig wat angstig in de auto”. (fragment 2.36)*

*“Nou, dat [contact zoeken met de overledenen] kan eigenlijk wel heel verschillend zijn. Het kan zijn, dat ik of in nood of met een vraag, of wat dan ook zit, dat er spontaan iets komt van ehhh, ja, dat ik aan een van beiden moet denken, ehhh, van: help me eens, geef eens even een adviesje, eh, doe iets. Of iets anders, van zo’n paniekmoment op de snelweg of wat dan ook. Ehh, dat soort dingen gebeuren er...” (fragment 1.20)*

Een mevrouw ervaart duidelijk een samenwerking met de overledenen in problemen waarvoor ze zich gesteld ziet:

*“In die zin kunnen de overledenen best iets doen. Een troostende arm, of een gedachte, inspiratie. Dus ik wil daar graag mee samenwerken. Want ik voel, als ik mijn vraag niet stel, van help alsjeblieft mee, voor deze mens, of voor mij, of voor de wereld of wat dan ook, wat binnen jullie vermogen ligt, dan geeft dat mij een gevoel van samenwerking. En het werkt ook nog als een tierelier, want daar heb ik vreselijk veel ervaringen mee opgedaan, waarvan ik dan denk van ohh, hoe is dit mogelijk”. (fragment 1.16)*

Een andere vrouw noemt niet direct een samenwerking met God, maar spreekt van een innerlijke kracht, opgebouwd uit ervaringen van het verleden, maar wel met enorme hulp van de onzichtbare wereld:

*“Het is een innerlijke kracht, daar mag ik weleens dankbaar voor zijn, meer dankbaar dan nu, die ik vertrouw tot op zekere hoogte. Maar dat is natuurlijk alleen maar gebeurd met enorme hulp, dus, snap je, waar ligt het verschil? Want wie ben ik dan toch hè, in je eentje, wie ben je eigenlijk? Ja, daar voel ik me sterk mee verbonden, ja. Ook al is het niet zichtbaar, het is er wel degelijk zo, zo duidelijk”. (fragment 2.41)*

De nadruk op de innerlijke kracht is tekenend voor de nieuwe spiritualiteit waarin God een immanente kracht is en samenvloeit met de mens.

De ontvankelijke houding komt op verschillende punten naar voren. Een vrouw geeft aan naar de stem van haar overleden grootmoeder te zijn gaan luisteren:

*“en.. toen hoorde ik mijn al overleden grootmoeder regelmatig naar mij roepen eh, want zo was zij ook bij leven, ik werd vaak weggestuurd, moest ik bij haar logeren, ‘belladonna, aconitum’, dat zijn middelen uit de homeopathie. En dat hoorde ik haar roepen, naar mij toe. En dat was niet een keer, maar regelmatig, alsof oma mij vanuit de verte toeriep: ‘meid ga dat eens veranderen’. En daar ben ik naar gaan luisteren”. (fragment 2.13)*

Een andere vrouw staat volledig open voor boodschappen die ze doorkrijgt via haar paragnost, maar ze krijgt ook zomaar boodschappen met advies waarnaar ze luistert:

*“Toen ben ik op de bank even in slaap gevallen en toen hoorde ik duidelijk zeggen: niet verder behandelen, beloof je dat? Tot drie keer toe. En wie dat nou geweest is, weet ik niet, ik ben er nog steeds niet achter hoor, maar ja, hij komt zijn bed uit en hij zegt: Mar, ik weet het niet, wat denk jij? En ik keek alleen maar, hij zegt: jij weet meer, want hij wist hoe ik in elkaar zat, ik zeg: nou, ik heb een waarschuwing gehad. Niet verder behandelen. En toen, je wil het geloven of niet, toen, tegen dat hij overleed, toen kreeg hij gelijk van zijn longarts. U hebt toch gelijk gehad dat u geen chemo hebt genomen. Dus het was toch wel eh ...” (fragment 3.47)*

Een vrouw spreekt over overgave:

*“dat plannen maken, een oplossing zien te vinden, nee, daar ben ik nu aardig over uit, laat dat maar over want je kunt het zelf niet”. (fragment 3.60)*

#### 4.4.3.c Troost en nabijheid tot God

Het domein van troost en nabijheid tot God is evenals het domein van zingeving rijk gevuld. Uit de interviews blijkt dat niet alleen troost en nabijheid tot God wordt gezocht, maar eveneens tot de onzichtbare wereld, engelen, de natuur en de overledenen. Voor troost en nabijheid tot de overledenen is een aparte rubriek aangemaakt. Alle andere vormen van het zoeken van troost en nabijheid zijn ondergebracht onder het kopje ‘troost en nabijheid tot God’. Hier treffen we de oude ervaringen van Gods liefde en kracht aan:

*“Nog heb ik het dikwijls hoor, dat ik ‘s avonds als ik ergens mee zit, en dan bid ik: geef me kracht, en dat krijg je. Want dat zegt iedereen uit mijn omgeving: hoe krijg je het voor elkaar, eerst je zoon op een hele trieste manier, toen je man, die kreeg longkanker, vijftig jaar niet gerookt en toch krijgt ie longkanker .... en een jaar naderhand mijn enige zus, waar ik het heel goed mee kon vinden. Ik zeg: nou, dat is dan ....., ik zeg niet van straf, daar praat ik nooit over, God is liefde, want dat heb ik wel ervaren, begripvol”. (fragment 3.11)*

*“Mijn man zei weleens: die was ook bang dat ik het alleen niet zou redden. Maar je redt het wel. Je krijgt kracht naar kruis. Kijk, en dat wil ik maar zeggen. Ik heb werkelijk ervaren wat het is om kracht te krijgen naar kruis”. (fragment 3.24)*

en de oude rituelen uit de christelijke traditie zoals het vasthouden van een kruisje of rozenkrans en het bidden van de rozenkrans:

*“Ik heb eerlijk gezegd, ik had dan een kruisje want dat draag ik de laatste tijd niet meer, dit is de trouwring van mijn man, enne constant heb ik mijn kruisje vastgehouden, geef me kracht, geef me kracht, alsjeblieft, geef me kracht. En daar heb ik alleen maar baat bij.*

*Ja, echt waar hoor, kruisje vasthouden. Ik heb ook een rozenkrans. Toen ik tachtig werd heb ik een hele mooie rozenkrans van mijn man gekregen, met amethyst. [rozenkrans helemaal bidden] Nee, ja vroeger deed ik dat wel, maar nu niet meer hoor. Ja, gewoon, wees gegroet Maria, geef me kracht Maria, en dan pak ik die kralen zo beet, en dan ook dikwijls voordat ik in slaap val, heb ik hem gewoon in mijn handen, en dan, ja, dat geeft me dan kracht. Ja, heel dikwijls dat ik wakker word en denk oh, o ja, dat is mijn rozenkrans”. (fragment 3.40)*

maar ook de vormen van het zoeken van troost en nabijheid die niet perse met God te maken hebben, maar meer met de gehele transcendente wereld. Het zijn praktijken en rituelen die meer eigen zijn aan de nieuwe spiritualiteit, zoals het volgen van een cursus astrologie of het lezen van spirituele boeken of, zoals in de drie citaten hieronder: mediteren, in gesprek gaan met God en met engelen of het luisteren naar muziek:

*“...en ik heb dat [mediteren] soms zo nodig omdat ik soms nogal eens een hardloper ben. Niet werkelijk hardlopen, want dat kan ik helemaal niet, maar wel aanpakken, dit doen, dat doen, alles tegelijk, snel, snel, dat paste ook bij mijn leven vroeger, want je zal het toch allemaal moeten doen, enne ehhhh, maar ik ben zo aan het oefenen, aan het proberen om aandacht te hebben voor de dingen, er tijd voor te nemen, en het niet meer zo snel te doen”. (fragment 2.50)*

*“Maar als je nou bijvoorbeeld aan mij vraagt: waar ga je dan heen als je het moeilijk hebt: nou, eigenlijk ben ik gewend om het zelf te regelen. Ik ga ... ik zorg dat ik rust heb, ik heb vaak muziek, bepaalde muziek aan, en ik zorg dat ik geen afspraken heb en ik probeer in gesprek te gaan met God, of met de aartsengel Michael, of ik noem ze ook wel mijn helpers uit de andere wereld. Want er zijn ook overledenen, zoals ik net al Jaap noemde, die zich bemoeien met ons. Maar niet zo, zoals met Jaap. Maar mijn ouders, enne grootouders, enne er zijn tantes enne, nou er zijn natuurlijk vele overledenen, ja”. (fragment 2.38)*

*“maar dan krijg ik niet op mijn eigen denkwijze de voeding. En dan, dan zoek ik het ook via de muziek. Dat kan mij ook helen. Dan denk ik, dan zet ik maar mooie muziek op, dat voelt ook als een gesprek, dat maakt ook weer heel. Dat is dan niet met woorden, maar dat draagt ook weer iets”. (fragment 1.48)*

Voorts is sprake van ervaringen, van God in de natuur:

*“Ja, dat vind ik lastig, maar vooral in de natuur ervaar ik het [Gods leiding] wel. Het is toch verbazingwekkend dat het begin dit jaar allemaal dood leek, dat alles in die ontzettende hè, het was wel twintig graden vriezen, nou dan denk je, het is allemaal dood. En wat gebeurt en nou, als het zonnetje weer gaat schijnen en het wordt warmer .... Dan die verbazing, die mij overkomt, van, ja maar kijk, het is helemaal niet dood, het leeft, zoals wij mensen ook zogenaamd dood gaan, maar we gaan gewoon door. Daar put ik zoveel kracht uit, en zoveel blijdschap, vreugde, het is gewoon vreugde. En het doel....., als ik dit niet zou hebben, dan zou ik niet weten hoe ik verder zou kunnen leven, ofzo”. (fragment 2.24)*

van de werking van stenen:

[stenen] *“Ja, energie, het is uit de natuur. Het is eh, ja, hoe moet ik het nu zeggen, ja, het is .... deze heeft mij erg geholpen toen mijn man pas overleden was. En voordat hij is overleden ....toen hij ziek was al hoor, het is eh, ook voor rouwverwerking.*

*Gewoon in mijn handen zo nemen, zo. Of de energie, ja je moet het eigenlijk, hoe moet ik dat nou zeggen, je moet erin geloven, want dat is met alles, en het straalt energie uit, want het komt uit de natuur”. (fragment 3.43)*

of van verbondenheid met het verleden:

*“Maar, net wat ik zeg, dan lees ik heel veel. En als ik lees, dan kan ik heel gelukkig worden. Dan krijg ik van die momenten, dan voel ik me zo blij. Dan lees ik over Maria Magdalena en Jezus en hoe ze in Jeruzalem liepen en ik ben daar nooit geweest, maar ik kan me dat helemaal voorstellen. Ja, dan voelt het of ik daar ben, en dat kan me heel gelukkig maken”. (fragment 3.74)*

Tenslotte zij opgemerkt dat onder het zoeken van troost en nabijheid ook is verstaan het volgen van leefregels. Daarbij wordt enerzijds nabijheid tot God gezocht door het naleven van de vertrouwde christelijke geloofsregels zoals dienstbaar zijn en de zieken verzorgen:

*“en dat was net in die periode dat ik én mijn zoon kwijt was én dat er kanker was geconstateerd bij mijn man. Dus ik wist precies wat me te wachten stond. En ik had de belofte gedaan: jij hoeft niet in het ziekenhuis te blijven, ik ga jou verzorgen”. (fragment 3.15)*

anderzijds zijn er nieuw-spirituele leefregels en praktijken die tot uitdrukking komen in het gebruik van alternatieve geneeskunde:

*“Ik heb er dus heel veel aan gedaan om daar iets aan te veranderen, [...] maar ook vooral allerlei natuurlijke producten gebruikt en natuurlijke manieren van eh, het veranderen”. (fragment 2.32)*

#### 4.4.3.d Troost en nabijheid tot de overledenen

Alle drie de vrouwen vertellen over ervaringen van troost en nabijheid tot de overledenen. Contacten met de overledenen komen veelvuldig voor. De overledenen zijn om hen heen, ze helpen en laten van zich horen. De vrouwen ervaren hun aanwezigheid, gaan met hen in gesprek of vragen hulp en bijstand.

*“ [man en zoon] Oh, die zijn op het moment zijn ze natuurlijk boven, zal ik maar zeggen. Eh, zal ik je vertellen, met mijn jongste zoon heb ik het meegemaakt, de televisie stond aan en ik druk hem uit, het was een uitzending die mijn man en ik hebben gevolgd, ik druk hem uit, en hij springt weer aan. Ik denk: dat is toevallig. Ik druk hem weer uit en hij springt weer aan. En toen kijkt m'n man me aan, hij zegt: jij krijgt toch gelijk. Want ik zeg: hij is op het moment nog om ons heen. En dat heb ik ook met mijn man meegemaakt. Heel vreemd, en toch was hij er”. (fragment 3.31)*

*“In die zin kunnen de overledenen best iets doen. Een troostende arm, of een gedachte, inspiratie”. (fragment 1.16)*

*“[...] en ik probeer in gesprek te gaan met God, of met de aartsengel Michael, of ik noem ze ook wel mijn helpers uit de andere wereld. Want er zijn ook overledenen, zoals ik net al Jaap noemde, die zich bemoeien met ons. [...]”. (fragment 2.38)*

*“[...] enne, als je nou, waar je mee bezig bent, als dat lukt, ben er dan bij, bij dat gesprek. Want ik kan hem soms zo missen in dat gesprek, met mijn andere broers. Maar beter kan ik het niet uitleggen. Het is een ervaring die voor mij waar is”. (fragment 2.37)*

*“ik noem ze ook wel mijn helpers uit de andere wereld. Want er zijn ook overledenen, zoals ik net al Jaap noemde, die zich bemoeien met ons. Maar niet zo, zoals met Jaap. Maar mijn ouders, enne grootouders, enne er zijn tantes enne, nou er zijn natuurlijk vele overledenen, ja”. (fragment 2.38)*

Een van de vrouwen werkt actief aan de band met de overledenen. Ze leest hen voor en legt zich erop toe om het contact te intensiveren.

*“Ja, ja, dit stoeltje gebruik ik dan weleens [...]. Dan draai ik me om en dan eh, ja, wil ik weleens een gedicht voorlezen of dan, eh, iets anders spiritueels”. (fragment 1.21)*

*“maar eh, ik blijf echt zoeken naar het contact en ik wil graag het kanaal groter maken, dat we elkaar nog meer kunnen bereiken. Daar werk ik ook aan, ja. En dat moet ik voortdurend ook blijven doen. Door ze te zoeken en ze aan te spreken. Door ze te vragen of door ze te bewonderen. Kortom, gewoon alsof het nog steeds mensen zijn, maar dan niet meer hier, zichtbaar voor mij, maar onzichtbaar. En dat voelt allemaal heel erg goed. En mondjesmaat komt er iets terug, maar het is meer een innerlijk weten dat het zo is, en dat laat ik me ook niet afpakken omdat ik de moderne fysieke bewijzen niet heb. Het is heel kostbaar”. (fragment 1.34)*

Een vrouw vertelt over boeken die ze heeft gelezen over het hiernamaals en over contacten met overledenen via een paragnost.

#### 4.4.3.e Intimiteit met geloofsgenoten

Niet ruim vertegenwoordigd is het domein van intimiteit met geloofsgenoten. Een vrouw bezoekt de maandelijkse klasse-avond van de Antroposofische vereniging, verder gaat het om individuele contacten:

*“Maar ik weet dus ook dat ze met een lantaarntje te vinden zijn, de mensen die eh, die op deze manier met mij willen praten over mijn lot of mijn eenzaamheid en willen zoeken ... doorgaans heb ik gelukkig wel een paar mensen met wie ik uitwissel op dit gebied. Het zijn er nooit veel, want ik denk dat er gewoon niet veel mensen zijn, ja, die op deze manier denken of willen denken en dan een klein beetje van eh, meedenken op gelijk niveau”. (fragment 1.46)*

*“Een kennisje van mij is paragnost. Af en toe bel ik ze, en dan zegt ze, joh, kom weer eens naar me toe en dan ga ik naar haar toe. Maar dat eh, een poos geleden ben ik met haar naar een of andere stenenbeurs geweest, en heb ik zo'n beetje lopen neuzen enzo”. (fragment 3.49)*

Hier komen ook teleurstellingen in de kerk naar voren:

*“Jawel, natuurlijk wel. Er zijn natuurlijk wel dingen die je weleens bezig houden. Maar steun, en dat heb ik nu weer ervaren, met allebei, met mijn zoon die overleden is en mijn man die overleden is, nou ja, je maakt ze mee op de begrafenis ...*

*[steun van de kerk] Nee, nee, nee, niets meer. Ik heb de pastor twee keer meegemaakt in de kerk hier. Ze zijn wel allebei niet vanuit de kerk hier begraven, of kerkdienst gehad, maar er wordt dan een heilige*



*geest opgehangen, zo'n vogeltje, in de vorm van een kruisje dan, en dat heeft de pastor dan wel verzorgd, enne, nou ja, daar had ik het mee gehad. Nooit meer wat gehoord. Dan denk ik: ja, nee".*  
(fragment 3.5)

#### 4.4.3.f. Transformatie

Het laatste domein van levenstransformatie is minimaal vertegenwoordigd. Een mevrouw geeft aan liefdevoller te zijn geworden:

*"Maar dit is ook een rozekwarts, dat is de steen van liefde, dat wordt op het moment erg geadviseerd, omdat we in een ander tijdperk terecht komen. Kijk dat noemen ze een knuffelsteentje, die kan je zo in je handen houden.*

*Ja, om echt, ja, hoe moet ik het nou zeggen, ik heb de laatste tijd, merk ik, dat ik ben niet meer zo gauw boos, en mensen die lelijk tegen me doen, nou ja, die kan je makkelijker vergeven, je wordt liefdevoller".*  
(fragment 3.44).

#### 4.4.3.g. Samenvatting

De vijf domeinen van Pargament zijn uitgebreid met een zesde domein: 'troost en nabijheid tot de overledenen', aangezien de aanwezigheid van de overledenen een grote rol speelt in de levens van de geïnterviewde vrouwen. Zij putten evenveel troost uit de aanwezigheid van de overledenen als uit de nabijheid van God en de verdere onzichtbare wereld. Voor wat betreft het geheel van spirituele coping liggen de accenten duidelijk op het gebied van 'zingeving' en 'troost en nabijheid'. Ondersteuning van geloofsgenoten is wel aan de orde gekomen in de gesprekken, maar er is nauwelijks sprake van. Van grote levensveranderingen in het recente verleden is geen sprake behalve enigszins in het geval van de ene mevrouw die aangaf liefdevoller te zijn geworden. De magere bezetting van het domein van controle krijgen/bewaren kan te maken hebben met de situaties van de vrouwen. Dit zijn situaties die niet zozeer vragen om een oplossing. Het zijn situaties die moeilijk te veranderen zijn en daarom vooral vragen om een aanpassing.

#### **4.4.4 Niet-spirituele coping**

Hoewel de vragen in het interview waren gericht op spirituele coping, kwam ook niet-spirituele coping boven drijven. Hierin kwam wel iets naar voren van instrumentele coping om fysieke pijn te bestrijden:

*"Ik heb er dus heel veel aan gedaan om daar iets aan te veranderen, en vooral ook foto's en reguliere dingen. [...]"* (fragment 2.31)

en probleemconfrontatie door onderkenning van het probleem en het uiten van emoties:

*"Ja, en daar moet ik mee dealen. Gewoon: dit is mijn pak, dit is mijn part, probeer daar nou maar mee om te gaan".* (fragment 2.31)

*"Ja. Natuurlijk wil je weleens dat je zoals ik kan doen met allebei, je armen om z'n nek hangen, dat heb je niet meer, natuurlijk niet. Maar, ik merk wel, en vooral in het begin, dat ik toch behoorlijk gehuild heb, hier alleen, dat vond ik het fijnste om alleen te zijn, niet iemand die zei: ach joh, kom nou maar op. Nee, je moet het zelf verhapstukken, en dat heb ik ook weer meegekregen vanuit mijn jeugd, als je verdriet hebt, houd het voor je. Want het is allemaal medelijden opwekken, je koopt er niks voor".* (fragment 3.34)

Verder ging het vooral om emotieregulerende coping, zoals probleemrelativering door het zoeken van afleiding:

*“met de twee pinksterdagen ben ik alleen geweest, want ja, de kinderen hadden hun eigen ... verjaardagen enzo. Oma hoeft niet overal bij te zijn. Ik zeg joh, ik ben toch al die dagen bij jullie op stap geweest. Dat is toch voor mij ook al belangrijk. Ja, ja, maar dan ben je alleen. Ik zeg: nou èn. Er zullen wel meer dagen zijn dat ik alleen ben. Natuurlijk heb ik het dan wel even moeilijk en vooral als het mooi weer is, hè, dan wil je zo graag eruit. Dan kan ik wel met m'n rollator lopen, maar dan loop je in je uppie en dat eh.. dan denk ik, nou, dan heb ik thuis altijd wel wat te doen, of ik ga zitten lezen. Eh, ja, ik heb tweede pinksterdag mijn was gedaan en daar heb je toch ook altijd wat werk aan, en ik heb veel zitten lezen op het balkon”. (fragment 3.27)*

en neerwaartse vergelijking:

*“Als ik 's morgens ... echt, ik sta weleens 's morgens: meid zeur niet, er zijn mensen die het veel erger hebben, die in een verpleeginrichting liggen, hè”. (fragment 3.25)*

Ook werd ondersteuning gezocht, emotionele sociale ondersteuning bij burens of lotgenoten, of professionele ondersteuning bij huisarts of therapeuten.

Tenslotte kwam bij niet-spirituele coping, evenals bij spirituele coping, een positieve herinterpretatie voor van de situatie:

*“Maar ik bedoel maar, nu heb ik de tijd voor mezelf. En dan neem ik mijn boek mee naar bed, en dan wordt het soms twee uur, half drie ... dus ik bedoel maar, het is maar zoals je het zien wilt. Maar ga jij zitten kniezen van nu is hij er niet meer, ja, nou ja, dan heb je jezelf ermee. [...] een partner kan soms bindend zijn en als je alleen bent, dan heb je meer de vrijheid om ja, om je vrij te voelen. Ik heb er nog verdriet van hoor, dat hij er niet meer is, maar aan de andere kant, probeer ik toch weer de andere kant ervan te zien en dat lukt me. Want als ik nu thuis kom, ik ben ergens geweest en ik heb geen zin om te koken, nou, dan neem ik gewoon een boterham en dat hoefde ik niet te doen toen hij nog leefde. Dus ik bedoel maar ... “. (fragment 3.73)*

en de persoon zelf:

*“Maar ik ben zelf nogal geneigd om het bij mezelf te houden, om het in mezelf bij mezelf op te lossen. Het zal wel een karaktereigenschap zijn, maar ook wel zoals het leven gegaan is. Dat ik toch heel vaak op mezelf aangewezen was, enne dacht van ok, ja, dit is het dan, hoe moet ik dit oplossen. Om maar eens wat te noemen: het gewoon van ontzettend weinig geld rond moeten komen, en dan toch doorgaan, ja, je zal wel moeten”. (fragment 2.40)*

#### **4.4.5 Welke effecten heeft de spirituele coping?**

##### **4.4.5.a Effecten**

Bij emotiegerichte coping gaat het er vooral om het psychologisch evenwicht te handhaven. Het draait, naast de behoefte aan zingeving, om de behoefte aan controle over de inrichting van het eigen leven en de behoefte het gevoel van eigenwaarde te handhaven of te vergroten.

In twee fragmenten werd duidelijk verwezen naar het handhaven van een gevoel van eigenwaarde of controle dat werd bereikt met Gods kracht, waar ook om werd gebeden:

*“Mijn man werd begraven, trouwens ik had het met mijn jongste zoon ook hoor, dat je 's morgens je rouwkleiding aandoet en ik denk: nou, ik ga de bühne op. En dan krijg je zo'n kracht, het is net of je in een ander lichaam wordt gezet”. (fragment 3.37)*

*“en dan denk je naderhand sjonge jonge, meid, hoe heb je het voor elkaar gekregen. En mijn schoonfamilie dacht dat ik de nodige medicijnen had ingeslikt. Ik zeg: nee, niets. Ik zeg, want dan ben ik een zombi en ik wil het nu beleven, zoals het nu is.*

*God ... ja, geef me kracht. En als je er vertrouwen in hebt, dat je het krijgt, dan krijg je het ook”. (fragment 3.39)*

Voor het overige blijkt het effect uit de gevoelens die de vrouwen beschreven naar aanleiding van de coping. Die werden beschreven als o.a. 'dankbaarheid', 'een heel goed gevoel', 'blij en tevreden worden', 'gelukkig voelen', of 'rust'. Alle beschrijvingen betroffen positieve gevoelens. De meeste van de uitingen zijn gekoppeld aan het domein van troost en nabijheid tot God of tot de overledenen. Het gaat om ervaringen van verbondenheid, of het ervaren van God in de natuur:

*“Maar, net wat ik zeg, dan lees ik heel veel. En als ik lees, dan kan ik heel gelukkig worden. Dan krijg ik van die momenten, dan voel ik me zo blij. Dan lees ik over Maria Magdalena en Jezus en hoe ze in Jeruzalem liepen en ik ben daar nooit geweest, maar ik kan me dat helemaal voorstellen. Ja, dan voelt het of ik daar ben, en dat kan me heel gelukkig maken”. (fragment 3.75)*

*“maar eh, ik blijf echt zoeken naar het contact en ik wil graag het kanaal groter maken, dat we elkaar nog meer kunnen bereiken. Daar werk ik ook aan, ja. En dat moet ik voortdurend ook blijven doen. Door ze te zoeken en ze aan te spreken. Door ze te vragen of door ze te bewonderen. Kortom, gewoon alsof het nog steeds mensen zijn, maar dan niet meer hier, zichtbaar voor mij, maar onzichtbaar. En dat voelt allemaal heel erg goed”. (fragment 1.35)*

*“Ja, dat vind ik lastig, maar vooral in de natuur ervaar ik het [Gods leiding] wel. [...] Daar put ik zoveel kracht uit, en zoveel blijdschap, vreugde, het is gewoon vreugde. En het doel....., als ik dit niet zou hebben, dan zou ik niet weten hoe ik verder zou kunnen leven, ofzo”. (fragment 2.26)*

maar ook werden positieve gevoelens in verband gebracht met rituelen, meditatie of het vasthouden van de rozenkrans:

*“en ik heb dat [mediteren] soms zo nodig omdat ik soms nogal eens een hardloper ben. Niet werkelijk hardlopen, want dat kan ik helemaal niet, maar wel aanpakken, dit doen, dat doen, alles tegelijk, snel, snel, dat paste ook bij mijn leven vroeger, want je zal het toch allemaal moeten doen, enne ehhhh, maar ik ben zo aan het oefenen, aan het proberen om aandacht te hebben voor de dingen, er tijd voor te nemen, en het niet meer zo snel te doen. Ja, dat helpt. Dat helpt. Daar kan ik blij van worden, ja, daar kan ik echt blij en tevreden van worden”. (fragment 2.51)*

*[zelf oplossen] “Ja, met kracht. Echt waar hoor, of ik pak mijn rozenkrans, zo, op een dotje. Dan komt er een enorme rust over me”. (fragment 3.57)*

Binnen het domein van zingeving leidt de spirituele coping eveneens tot positieve resultaten:

*“Ik ben er ook ontzettend blij mee dat ik dit allemaal mee mocht maken. Daar ben ik zo dankbaar voor, dat dat allemaal gelukt is. Ondanks mijn verdriet hoor, want denk niet dat ik geen verdriet heb. Ik ben net zo’n mens van vlees en bloed als ieder ander. Dus het doet me allemaal pijn en ik had het allemaal liever niet gehad, maar achteraf gezien heeft het me allemaal ook iets goeds opgeleverd. Ja, ik ben blij dat ik dat ook kan zien. Ja, dat zijn echt heel bijzondere dingen”. (fragment 1.31)*

*“En dat is dan zo raar hè, als je in je eigen ziel ontdekt, dat je nog op twee sporen hinkt. Enerzijds denk je: ohh, ik wou dat ze terug waren, dat ze nog hier waren. Wat zou ik dat graag willen. Dat is je ene kant, je menselijke kant. En de andere kant is dat je het ook volledig los kan laten en ook weer blij voor hen kan zijn dat ze daar zijn en bezig zijn met de dingen die nu voor hen weer van belang zijn en dat we elkaar wel weer zien als ik daar aankom”. (fragment 1.33)*

*“het is zo: ik heb gewoon vrede met mijn leven. Ik heb een heel mooi leven gehad, ook wel moeilijkheden, natuurlijk wel, en verdriet, heb ik ook gekend, maar een voldaan gevoel, laat ik het zo zeggen”. (fragment 3.19)*

Een vrouw omschreef de positieve effecten van een cursus astrologie, die haar inzichten gaf in wat een mens nog meer is, waardoor het lichter werd in haar leven:

*“En dat [astrologie] is zo grappig, ik doe dat nauwelijks nog hoor, maar hier en daar weleens wat, eh, toen kreeg ik inzichten in wat een mens nog meer is. Het is zo bijzonder dat je dan inzichten krijgt in de planeten, de zon en de sterren, het moment van geboorte en dat het geen flauwekul is, maar werkelijk waar dat je op zo’n prachtige horoscoop tekening, kan zichtbaar ... als je daar een beetje in gestudeerd hebt, om eh, sommige dingen van jezelf en van een ander zie je zichtbaar op die tekening, zie je terug. En toen gingen al allerlei luikje open bij mij. Het werd lichter”. (fragment 2.12)*

#### 4.4.5.b Samenvatting

De positieve effecten van de spirituele coping werden omschreven in termen van emoties. Zingeving en het zoeken van troost en nabijheid tot God, tot de onzichtbare wereld en tot de overledenen, waren daarin de belangrijke copingstrategieën.

#### 4.4.5.c Slotopmerking

Het overzicht van de effecten geeft slechts een globaal beeld. In de interviews is niet gevraagd naar effecten per copingstrategie. Zo is niet bekend of voor de mevrouw die zin gaf via lijden in stilte deze copingstrategie heilzaam was of niet.

### **4.4.6 Welke behoefte bestaat er aan ondersteuning van de geestelijk verzorger in het spirituele copingproces?**

#### 4.4.6.a Beeld van de geestelijk verzorger

Van de geïnterviewde vrouwen waren er twee die een duidelijk beeld hadden van wat een geestelijk verzorger moet kunnen bieden. Het moet iemand zijn die vragen kan stellen en luisteren, die bereid

is te luisteren en mee te denken, en die kan aansluiten bij de ander. Iemand met kennis, invoelend vermogen en levenservaring :

*“En iets daarvan, dat zou je inderdaad ook met mensen van de kerk en of in een kerk of wat dan ook willen beleven, en iets daarvan is denk ik ook zo belangrijk in het pastoraat, ehh, dat gezocht wordt, als het ware, en zeker wanneer mensen in de eh, verdriet of waar dan ook zitten, ook bij sterven, dat er iemand is, die bereid is om de verhalen als het ware van je te horen, om daarin mee te denken. Om de ander de ziel te openen, wat jij nu ook doet, ook al zijn dit totaal jouw eigen opvattingen niet. Maar ehh, dat jij als het ware je vragen en je houding zo opstelt naar mij, dat dit uit mijn ziel kan komen, dat is waar het om gaat in het leven. Ook met burens, met partners, het doet er niet toe wie, maar dan ook zeker in het pastoraat. Dat je aanhaakt, daar waar de ander zit met z’n gedachten. En van daaruit samen zoeken.*

*Daar moet dan wel, denk ik, zo’n geestelijk verzorger ook vragen durven en kunnen stellen emmm, want anders heb je de start niet. Dat betekent naar mijn gevoel toch, dat je wel iets moet weten, hoe je, laten we zeggen je vragen stelt, en dan gaat luisteren, en de ander gaat spreken. En daarmee kan een medemens gaan openbloeien”. (fragment 1.36)*

*[beeld geestelijk verzorger] “Nou, misschien een combinatie van een predikant, een goede maatschappelijk werkster, van vroeger, die je nu eigenlijk, heel zwart-wit gezegd, niet meer zo tegenkomt, denk ik, ehh die combinatie, en iemand waarvan je mag vermoeden dat ie zelf ook geleefd heeft.*

*[predikant vanwege] de kennis, [maatschappelijk werkster] omdat daar vroeger wel mensen tussen zaten die goed konden luisteren, praten, een vermogen hadden om werkelijk te horen wat er gezegd wordt, die eigenschappen, invoelend vermogen, die je bij een predikant niet altijd tegenkomt, maar misschien wel in theoretische zin ..... maar ook wel degelijk iemand die zelf is uitgegroeid met eigen ervaringen en levenservaringen enzo”. (fragment 2.54)*

Een vrouw sprak met betrekking tot de inhoud van het gesprek over begeestering.

#### 4.4.6.b Behoeftte aan ondersteuning van de geestelijk verzorger

De behoefte aan ondersteuning van een geestelijk verzorger was bij deze twee vrouwen niet groot:

*[ondersteuning vragen van een geestelijk verzorger] “... eh, nou dat is persoonlijk een heel enkele keer. Omdat ik dan in zo’n periode te weinig mensen ontmoet die met mij willen uitwisselen. En dan denk ik weleens van oh, wat is het nu eenzaam, want die heb ik al een poos niet gezien, die is weer verhuisd, of wat dan ook, dan wordt het weinig”. (fragment 1.45)*

*[niet naar toestappen] “omdat ik zo iemand niet ken, en ik, dat is helemaal geen prachtige eigenschap van mij, maar ik ben eerder geneigd om hulp te bieden aan de ander, dan dat ik zelf hulp vraag. En dat is geen goeie eigenschap, niet fantastisch van mij, maar zo is het wel heel vaak”. (fragment 2.55)*

De derde vrouw had een beeld van een geestelijk verzorger als dominee of pastoor, en dat was niets voor haar. Ze herkende zichzelf in wat in het kerkblaadje stond geschreven over mensen die tegenwoordig hun eigen geloof bij elkaar sprokkelen, en daar praat ze niet over:

*[geestelijk verzorger] “Ja, natuurlijk, dat is een pastoor of een dominee, of iemand die jouw geest verzorgt. Waar jij, als het nodig is, hulp of steun van zou kunnen krijgen”. (fragment 3.65)*

*“Maar dat heb ik niet, dat ja, ik heb eens een keer een stukje gelezen, ik dacht dat het in de Open Hof gids stond, dat je hebt tegenwoordig ‘self-made’ geloof. Zoiets dergelijks. En dan denk ik, zoals jij mij nou komt interviewen, dan kom jij in aanraking met iemand, ja, self-made. Maar anders, ja, ik weet het niet, ik praat er nooit over”. (fragment 3.66)*

Ze zou waarschijnlijk wel ondersteuning zoeken als de geestelijk verzorger een soort psychotherapeut zou zijn:

*[steun zoeken bij een gv] “Nou, dat geloof ik in dit geval wel. Nou moet ik gewoon eerlijk zijn. Hij [psychotherapeut] heeft me in heel veel dingen gewoon wel geholpen. Ook als ik weleens een aanvaring had. Dat ik tegen hem zei: joh, dat zit me niet lekker. En dan zegt hij: ja, je moet het eens proberen van een andere kant te zien. Dus hij stuurde me dan eigenlijk wel weer een beetje bij. Dat bedoel je? Hij woont in Krimpen, dus kan je wel nagaan”. (fragment 3.70)*

#### 4.4.6.c Samenvatting

Er werd geen dringende behoefte aan ondersteuning door een geestelijk verzorger gevonden. Wel een behoefte aan ondersteuning een enkele keer. Het beeld dat leeft bij de vrouwen sluit aan bij het beeld van een gesprekspartner die beschikt over kennis en empathisch kan luisteren, die aansluit bij de ander en zorgt voor begeesting in het gesprek.

De in de interviews gevonden resultaten leiden tot enkele conclusies met betrekking tot de vraagstelling. Deze conclusies komen in het hiernavolgende hoofdstuk aan de orde.

## 5. CONCLUSIES EN DISCUSSIE

### 5.1 EERSTE DEEL VAN DE VRAAGSTELLING

De centrale vraagstelling van dit onderzoek luidde:

*Welke vormen van spirituele coping komen tot uitdrukking in het copingproces van zelfstandig wonende, niet kerkelijk gebonden, ouderen in Ommoord met affiniteit voor nieuwe spiritualiteit, en wat is bij deze groep ouderen de behoefte aan ondersteuning in het spirituele copingproces door een geestelijk verzorger?*

Hieronder zullen eerst de conclusies worden gepresenteerd die verbonden kunnen worden aan het eerste deel van de vraagstelling:

*Welke vormen van spirituele coping komen tot uitdrukking in het copingproces van zelfstandig wonende, niet kerkelijk gebonden, ouderen in Ommoord met affiniteit voor nieuwe spiritualiteit?*

#### **5.1.1 Spirituele coping, nieuwe spiritualiteit en zingeving**

In het copingproces bleek zingeving een belangrijk domein. Zin werd gegeven in de eerste plaats door positieve herwaardering van de situatie. Het zien van het lijden als leerschool was een veelvoorkomende manier van herwaarderen. Tegelijk is dit niet nieuw. Meer 'nieuwe spiritualiteit' kwam naar voren in de overtuigingen die behulpzaam bleken in het copingproces. Enerzijds speelden traditionele overtuigingen een rol, zoals de verwachting van een weerzien in het hiernamaals en de overtuiging dat de dingen een bedoeling hebben, anderzijds bleken ook nieuwe overtuigingen behulpzaam. Dit waren overtuigingen die samenhangen met het reïncarnatiegeloof en die hoop gaven op iets anders in een volgend leven of compensatie in een volgend leven. Diverse uitingen van emotioneel welbevinden als effect van de spirituele coping zijn gerelateerd aan zingeving. Deels was dat zingeving ontleend aan ideeën uit de nieuwe spiritualiteit, met name het reïncarnatiegeloof.

#### **5.1.2 Spirituele coping, nieuwe spiritualiteit en troost en nabijheid tot God en de overledenen**

Het tweede belangrijke domein in het spirituele copingproces bleek 'troost en nabijheid tot God' en 'troost en nabijheid tot de overledenen'. Het oorspronkelijk eenvoudige domein van 'troost en nabijheid tot God' werd gesplitst, waarbij onder de noemer van 'troost en nabijheid tot de overledenen' alle ervaringen van verbondenheid met de overledenen werden geplaatst, en onder de noemer 'troost en nabijheid tot God' alle ervaringen van Gods liefde en kracht, maar ook de ervaringen van verbondenheid met de gehele transcendentale of onzichtbare wereld. De rol van de overledenen in het bieden van troost en nabijheid was opvallend aanwezig. Dit toont aan dat Kwilecki terecht wijst op het belang van deze ervaringen in het copingproces. De opvallende rol van de overledenen kan samenhangen met het reïncarnatiegeloof, en gaat samen met een verminderde rol van God binnen dit domein. Hoewel hier en daar sporen waren van een liefdevolle persoonlijke God, en er ook met God in gesprek werd gegaan, was vooral de verbondenheid met de natuur, de verbondenheid met het verleden of de verbondenheid met de gehele onzichtbare wereld belangrijk. Het bredere terrein van de nieuwe spiritualiteit komt hier duidelijk tot uitdrukking en biedt soelaas wanneer God zijn persoonlijke kwaliteiten verliest. De meeste uitingen van emotioneel welbevinden zijn gerelateerd aan beide domeinen van troost en nabijheid.

### **5.1.3 Spirituele coping, nieuwe spiritualiteit en controle**

Coping met het doel om controle te krijgen over een crisis komt in het onderzoek niet veel aan de orde. Dit kan te maken hebben met de situaties van de vrouwen, die niet zozeer vragen om een oplossing. Het zijn situaties die moeilijk te veranderen zijn en daarom vooral vragen om een aanpassing.

Nieuwe spiritualiteit wordt binnen dit domein zichtbaar in de manier waarop wordt gesproken over een innerlijke kracht die is opgebouwd met hulp van de onzichtbare wereld.

Binnen dit domein valt eveneens de band met de overledenen op, aan wie in voorkomende gevallen wordt gevraagd om hulp of met wie wordt samengewerkt in geval van nood. Duidelijk naar voren komt de stijl van receptieve coping in het luisteren naar boodschappen en adviezen van de overledenen, soms via tussenkomst van een paragnost.

### **5.1.4 Spirituele coping, nieuwe spiritualiteit en intimiteit met geloofsgenoten**

Nieuwe spiritualiteit is nauwelijks georganiseerd en dat komt tot uitdrukking in de spirituele coping. De contacten die in verband kunnen worden gebracht met spirituele coping zijn spaarzaam en individueel.

### **5.1.5 Spirituele coping, nieuwe spiritualiteit en levenstransformatie**

Een geval van levenstransformatie was aanwijsbaar en was duidelijk gerelateerd aan nieuwe spiritualiteit en geloof in de werkzaamheid van stenen.

### **5.1.6 Slotconclusie**

Nieuwe spiritualiteit kan, zoals religie, een positieve rol spelen in het copingproces. Bij de Ommoordse ouderen gebeurde dit vooral door zingeving en het zoeken van troost en nabijheid in het brede domein van de onzichtbare wereld, waarvan in dit onderzoek de overledenen een belangrijk deel uitmaakten. Via zowel oude als nieuwe rituelen wordt de spirituele wereld benaderd. Veel ruimte is er voor de ervaring van verbondenheid. Zingeving en het ervaren van troost en nabijheid zorgden voor positieve effecten. Daarbij is gebleken dat verbondenheid met het grotere geheel van natuur, overledenen, onzichtbare wereld en verleden, in plaats van met een liefhebbende en beschermende God, evengoed kan zorgen voor positieve coping.

Tot slot kan hier nog worden opgemerkt dat het feit dat alleen positieve resultaten worden gemeld in de interviews duidt op aanwending van alleen die bronnen uit de nieuwe spiritualiteit die positieve copingwaarde hebben.

## **5.2 TWEEDE DEEL VAN DE VRAAGSTELLING**

Ook kunnen er conclusies worden verbonden aan het tweede deel van de vraagstelling: *wat is de behoefte aan ondersteuning in het spirituele copingproces door een geestelijk verzorger bij zelfstandig wonende, niet kerkelijk gebonden, Ommoordse ouderen met affiniteit voor nieuwe spiritualiteit?*

Het antwoord op deze vraag luidt dat er wel behoefte aan ondersteuning is gevonden bij de drie deelnemers aan dit onderzoek, maar dat die behoefte beperkt is en verbonden aan bepaalde kwaliteiten van de geestelijk verzorger. De kwaliteiten waarover de geestelijk verzorger moet



beschikken zijn: kennis, invoelend vermogen en levenservaring, vermogen vragen te stellen en te luisteren, vermogen aan te sluiten bij de ander en de bereidheid te luisteren en mee te denken.

### **5.3 DISCUSSIE**

#### ***5.3.1 Reflectie op het onderzoek***

In aanmerking moet worden genomen dat de conclusies zijn gebaseerd op slechts drie interviews. Er kunnen dus geen conclusies worden getrokken met betrekking tot de buitenkerkelijke ouderen van Ommoord in het algemeen. Voorts moet worden opgemerkt dat, mede door de gevoeligheid van de onderwerpen in het onderzoek, de onderzoeksresultaten zijn beperkt tot hetgeen de deelnemers bereid waren te vertellen.

De vorm van een open gesprek zorgde wel voor een ongedwongen sfeer wat waarschijnlijk heeft geleid tot grotere openhartigheid, maar tegelijk bleek het niet eenvoudig om te beoordelen of alle onderwerpen op een evenwichtige manier aan bod waren gekomen.

#### ***5.3.2 Aanbevelingen voor de praktijk***

De resultaten van het onderzoeken werpen wel enig licht op de situatie van Ommoordse ouderen, hun bronnen voor spirituele coping en hun behoefte aan geestelijke verzorging.

De resultaten bevestigen dat de ouderen te kampen hebben met situaties die existentiële vragen oproepen. Tevens wordt bevestigd dat gebruik wordt gemaakt van bronnen van nieuwe spiritualiteit bij buitenkerkelijke ouderen. Bij het verlenen van ondersteuning bij coping en zinvragen is het daarom van belang de volle breedte van het spirituele domein te waarderen, waarin zowel de traditionele God een plaats heeft als bijvoorbeeld de kracht van stenen.

De ouderen gaven aan in een enkel geval gebruik te willen maken van geestelijke verzorging, een belangrijk criterium was professionaliteit. Het is goed daar rekening mee te houden.

Doordat de vrouwen echter terughoudend waren bij de vraag naar de behoefte aan ondersteuning door een geestelijk verzorger, is niet toegekomen aan de vraag hoe zij met een geestelijk verzorger in contact zouden willen komen. Op basis van het empirisch onderzoek kan dus weinig worden toegevoegd aan de aanbevelingen die reeds in de hiervoor besproken literatuur zijn opgenomen.

#### ***5.3.3 Verbeterpunten ten aanzien van volgend onderzoek***

De onderwerpen die in het onderzoek aan bod dienden te komen waren talrijk. In dit onderzoek is besloten het aantal interviews per deelnemer te beperken tot een enkel interview. Om het volle gebied van alle aandachtspunten te bestrijken was dat te weinig. Een tweetal interviews zou een meer volledig beeld hebben opgeleverd.

## LITERATUUR

- Aldwin, C. M., Sutton, K. J., Chiara, G., and Spiro, A., 'Age Differences in Stress, Coping, and Appraisal: Findings From the Normative Aging Study', *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, vol. 51B, no. 4, 1996. pp.179-188.
- Anderson, K.L. and Dimond, M.F., 'The Experience of Bereavement in Older Adults', *Journal of Advanced Nursing*, 22, 1995. pp.308-315.
- Baarda, D.B., de Goede, M.P.M., Teunissen, J., *Kwalitatief onderzoek*, Wolters-Noordhoff, Groningen, 2001.
- Baarsen, B. van, 'Theories on Coping with Loss: The Impact of Social Support and Self-Esteem on Adjustment to Emotional and Social Loneliness Following a Partner's Death in Later Life', *Journal of Gerontology: Social Sciences*, vol. 57B, no.1, 2002. pp.33-42.
- Baker, D.C., The Investigation of Pastoral Care Interventions as a Treatment for Depression Among Continuing Care Retirement Community Residents, *Journal of Religious Gerontology*, 12, 1, 2000. pp.63-85.
- Bennett, K. M., 'Widowhood in Elderly Women: the Medium- and Long-term Effects on Mental and Physical Health', *Mortality*, Vol. 2, No. 2, 1997. pp.137-148.
- Bernts, T., Dekker, G., Hart, J. de, *God in Nederland 1996-2006*, Ten Have, Kampen, 2007.
- Beroepsstandaard voor de geestelijk verzorger, VGVZ, Utrecht, 2002, op: [www.vgvz.nl](http://www.vgvz.nl). (gezien 30-7-2012)
- Boeije H., *Analyseren in kwalitatief onderzoek*, Boom Lemma, Den Haag, 2005. pp.62-120.
- Borglin, G., Jakobsson, U., Edberg, A., Rahm-Hallberg, I., 'Self-reported Health Complaints and their Prediction of Overall and Health-related Quality of Life among Elderly People', *International Journal of Nursing Studies*, vol. 42, iss.2, 2005. pp. 147-158.
- Braam, A.W., Bramsen, I., Tilburg, T.G., Van, Ploeg, H.M. van der, Deeg, D.J.H., 'Cosmic Transcendence and Framework of Meaning in Life: Patterns Among Older Adults in The Netherlands', *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 61B, no.3, 2006. pp.121-128.
- Campen, C. van (red.), *Kwetsbare ouderen*, SCP, 2011.
- Daaleman, T.P., 'Belief and Subjective Well-being in Outpatients', *Journal of Religion and Health*, vol.38, no.3, 1999. pp.219-227.
- Dijk, D.A. van, L.T.M. Hoekstra & H. Klaus, *Op verhaal komen. Ondersteuning bij zingevings- en levensvragen aan ouderen in Rotterdam*, Gemeente Rotterdam, Sociaal-wetenschappelijke afdeling, 2010.
- Eersel, J. van, *God weet komt het goed*, scriptie Radboud Universiteit Nijmegen, 2006.

- Flannelly, K.J., Oettinger, M., Galek, K., Braun-Storck, A., Kreger, R., The Correlates of Chaplain' Effectiveness in Meeting the Spiritual/Religious and Emotional Needs of Patients, *Journal of Pastoral Care and Counseling*, 63, 2009. p.1-16.
- Folkman, S. & Lazarus, R.S., 'An Analysis of Coping in a Middle-aged Community Sample, *Journal of Health and Social Behaviour*, vol.21, iss.3, 1980. pp.219-239.
- Folkman, S. & Moskowitz, J.T., 'Coping: Pitfalls and Promise', *Annual Review of Psychology*, 55, 2004. pp.745-774.
- Fry, P. S., 'Predictors of Health-Related Quality of Life Perspectives, Self-Esteem, and Life Satisfactions of Older Adults Following Spousal Loss: An 18-Month Follow-up Study of Widows and Widowers', *The Gerontologist*, vol. 41, no. 6, 2001. pp. 787–798.
- Gall, T.L., Charbonneau, C., Clarke, N.H., Grant, K. et al., 'Understanding the Nature and Role of Spirituality in Relation to Coping and Health: A Conceptual Framework', *Canadian Psychology*, vol. 46, Iss. 2, 2005. pp.88-104.
- Harskamp, A. van, Borgman, E., *Hunkering naar heelheid: het nieuw-religieuze verlangen naar een authentiek bestaan*, Katholieke Raad voor Kerk en Samenleving, 's-Hertogenbosch, 2000.
- Hart, J. de, *Zwevende gelovigen*, Bert Bakker, Amsterdam, 2011.
- Hellemans, S. *Het tijdperk van de wereldreligies. Religie in agrarische civilisaties en in moderne samenlevingen*, Meinema, Zoetermeer, 2007.
- Hellström, Y. & Rahm-Hallberg, I., 'Perspectives of Elderly People Receiving Home Help on Health, Care and Quality of Life', *Health and Social Care in the Community*, 9, 2, 2001. pp.61–71.
- Hobson, C.J., Kamen, J., Szostek, J., Nethercut, C.M., Tiedmann, J.W., and Wojnarowicz, S., 'Stressful Life Events: A Revision and Update of the Social Readjustment Rating Scale', *International Journal of Stress Management*, Vol. 5, No. 1, 1998. pp.1-23.
- Jakobsson U., Rahm-Hallberg, I., 'Loneliness, Fear and Quality of Life Among Elderly in Sweden: a Gender Perspective', *Aging Clinical and Experimental Research*, vol.17, no. 6, 2005. pp.494-501.
- Janowski, K.R.B., Handzo, G.F., Flannelly, K.J., Testing the Efficacy of Chaplaincy Care, *Journal of Health Care Chaplaincy*, 17, 2011. pp.100-125.
- Klink, A., *Kamerbrief Geestelijke verzorging buiten de AWBZ-instelling*, 6 april 2010, Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, op: <http://www.rijksoverheid.nl/documenten-en-publicaties/kamerstukken/2010/04/06/geestelijke-verzorging-buiten-de-awbz-instelli.html> (gezien 10-11-2011)
- Kronjee, G. en Lampert, M., 'Leefstijlen en zingeving' in: Van de Donk, W.B.H.J., Jonkers, A.P., Kronjee, G.J. en Plum, R.J.J.M. (red), *WRR Rapport Geloven in het publieke domein. Verkenningen van een dubbele transformatie*, Amsterdam University Press, Amsterdam, 2006. pp.171-208.

- Krause, N., 'Assessing coping responses within specific faith traditions: suffering in silence, stress and depressive symptoms among older Catholics', *Mental Health, Religion and Culture*, 13, 2010. pp.513-529.
- Kwilecki, S., 'Religion and Coping: A contribution from Religious Studies', *Journal for the Scientific Study of Religion*, 43-4, 2004. pp.477-489.
- Lans, J. van der, 'Zingeving en levensbeschouwing. Een psychologische begripsverkenning', in: Eijkman, F. (red). 1992. *Weer zin leren. Over levensbeschouwing en educatie*, Damon, Best, 1991. pp.7-20.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S., *Stress, Appraisal and Coping*, Springer, New York, 1984.
- McFadden, Susan H., 'Points of Connection: Gerontology and the Psychology of Religion'. In: Paloutzian, R.F. & Park, C.L. (eds), *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality*. The Guilford Press, New York, 2005. pp.162-176.
- Menken-Bekius, C., *Werken met rituelen in het pastoraat*, Kok, Kampen, 2001.
- Morgan Jr., J.P., 'Bereavement in older adults', *Journal of Mental Health Counseling*, vol. 17, issue 3, 1994. pp. 318-326.
- Norris, F.H. & Murrell, S.A., 'Prior Experience as a Moderator of Disaster Impact on Anxiety Symptoms in Older Adults', *American Journal of Community Psychology*, vol.16, no.5, 1988. pp.665-683.
- Ommoord monitor Prins Alexander 2007, Centrum voor Onderzoek en Statistiek, Rotterdam, op: [www.rotterdam.nl/onderzoek/buurtinformatie](http://www.rotterdam.nl/onderzoek/buurtinformatie). (gezien 7-11-2011)
- Pargament, K.I., *The Psychology of Religion and Coping*. The Guilford Press, New York, 1997.
- Pargament K.I., Ano, G.G., Wachholtz A.B., 'The religious Dimensions of Coping'. In: Paloutzian, R.F. & Park, C.L. (eds), *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality*. The Guilford Press, New York, 2005. pp.479-495.
- Pargament K.I., Koenig, H.G., Perez, L.M., 'The Many Methods of Religious Coping: Development and Initial Validation of the RCOPE', *Journal of Clinical Psychology*, vol. 50 no.4, 2000. pp.518-543.
- Pearlin, L.I. & McKean Skaff, M., 'Stress and the Life Course: Paradigmatic Alliance', *The Gerontologist*, 36, no. 2, 1996. pp. 239-247.
- Pieper, J. Z.T. & Uden, M. H.F. van, *Religion and Coping in Mental Health Care*. Rodopi, Amsterdam, 2005.
- Pieper, J. Z.T. & Uden, M. H.F. van, *Religie in een forensisch psychiatrische setting*, KSGV, Tilburg, 2006.
- Pieper, J.Z.T., 'Religie en gezondheid'. *Praktische theologie*, 33, 4, 2006. pp. 457-465.
- Rooij, E.E. de, *Geestelijke verzorging buiten de deur*, scriptie UvH Utrecht, 2008.

- Siegel, J. M. and Kuykendall, D. H., 'Loss, Widowhood, and Psychological Distress Among the Elderly', *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, vol.58. no.5, 1990. pp.519-524.
- Smart, N., *Godsdiensten van de wereld*, Kok,Kampen, 2003.
- Stevens, N., 'Partnerverlies en zingeving op oudere leeftijd', in: Munnichs, J.M.A., Knipscheer, C.P.M., Stevens, N.L. & Knippenberg, M.P.J. van, *Ouderen en zingeving*, Ambo, Baarn, 1995. pp.48-62.
- Uden, M. H.F. van, Pieper, J. Z.T., & Alma, H.A., 'Bridge over troubled water, Further Results Regarding the Receptive Coping Scale', in: Pieper, J. Z.T. & Uden, M. H.F. van, *Religion and Coping in Mental Health Care*. Rodopi, Amsterdam, 2005. pp.129-143.
- Veldhuijzen, M.L.L.E., *Kamerbrief decentrealisatie taken naar en groei in de Wmo*, 23 september 2011, Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, op: <http://www.rijksoverheid.nl/documenten-en-publicaties/kamerstukken/2011/09/23/kamerbrief-decentralisatie-taken-naar-en-groei-in-de-wmo.html> (gezien 10-11-2011)
- Vreugdenhil, L. en Ottevanger, L., *Wordt geestelijke verzorging onderdeel van de eerste lijn?* Hogeschool Rotterdam en Omstreken, 2009.
- Westerhof, G.J. & Kuin, Y., 'Persoonlijke zingeving en ouderen: Een overzicht van theorie, empirie en praktijk', *Psyche en Geloof*, 18, nr.3, 2007. pp.118-135.
- Westerhof,G.J., Dittman-Kohli, F., & Thissen, T., 'Beyond Life Satisfaction: Lay Conceptions of Well-being Among Middle-aged and Elderly Adults', *Social Indicators Research*, 56, 2001. pp.179-203.
- Wong, P.T.P., Personal Meaning and Successful Aging, *Canadian Psychology*, 30, 1989. pp.516-525.
- Wong, P.T.P., 'Meaning of Life and Meaning of Death in Successful Aging', in: Tomer, A., (ed.), *Death Attitudes and the older Adult: Theories, Concepts, and Applications*, Brunner Routledge, New York, 2000. pp.23-35.
- Zinnbauer, B.J. & Pargament, K.I., 'Religiousness and Spirituality', In: Paloutzian, R.F. & Park, C.L. (eds), *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality*. The Guilford Press, New York, 2005. pp.21-42.

## BIJLAGEN

- A. Interviewschema
- B. Flyer
- C. Interviews
- D. Overzicht van labels

## INTERVIEWSCHEMA

### I. **Persoonlijke achtergrond**

- *Korte levensgeschiedenis* (Kunt u in het kort iets aangeven van uw levensgeschiedenis? )
  - het gezin waarin u bent geboren
  - huwelijk
  - kinderen
  - werk
- *Leefsituatie* (Kunt u iets vertellen over uw wonen in Ommoord?)
  - alleen of samen
  - behuizing
  - de wijk
  - vervoer
  - sociale contacten

### II. **Spiritualiteit** (Kunt u iets vertellen over het geloof van uw jeugd, en de veranderingen die u daarin heeft meegemaakt?)

- *Gelovige opvoeding*
- *Geloof in het afgelopen leven: continuïteit, wendingen*

Huidige spiritualiteit:

- *Praktijken, rituelen, gebruiken*  
(Wat doet u om uw spiritualiteit te onderhouden?)
- *Innerlijke ervaringen*  
(Hoe ervaart u ... in uw leven?)
- *Kennis: verhalen, teksten, wijsheid*  
(Welke boeken, poëzie leest u?)
- *Opvattingen: over hogere macht, over de mens, over de zin van het leven, etc.*  
(Hoe denkt u nu over de aanwezigheid van een hogere macht?)
- *Ethiek: persoonlijke ontwikkeling, innerlijk groei, belangrijke waarden*  
(Wat zijn voor u belangrijke waarden?)
- *Sociale structuur: verbinding met gelijkgestemden, institutionele inbedding*  
(Voelt u zich behoren tot een gemeenschap?)
- *Plekken: plaatsen waar contact wordt gezocht met het hogere*  
(Zijn er plaatsen waar u naartoe gaat om u spiritualiteit te beleven?)

### III. **Crisis** (Wat zijn ingrijpende gebeurtenissen kort geleden in uw leven geweest? Wat zijn de moeilijkheden waarmee u heeft te kampen?)

- *Gebeurtenis die impact heeft gehad*  
of
- *Chronische / Dagelijkse stressoren*

### IV. **Betrekken van spiritualiteit in het copingproces** (Kunt u iets vertellen over hoe u uw spiritualiteit gebruikt bij uw moeilijkheden?)

- *Wie wordt er in het proces betrokken?*  
(Zijn er anderen die u daarin betreft?)
- *Wat wordt in het proces gebruikt?*  
(Wat gebruikt u / leest u / doet u?)

- *Wanneer wordt de spiritualiteit gebruikt? (zie: crisis of moeilijkheden)*
- *Waar wordt de spiritualiteit gebruikt?*  
(Waar doet u dat, is er een bepaalde plaats?)
- *Waarom vindt spirituele/levensbeschouwelijke coping plaats? (Effecten)*  
(Kunt u me vertellen wat dat met u doet?)

**V.      Behoefte aan ondersteuning**

- Welk beeld heeft u van een geestelijk verzorger?
- Heeft u behoefte aan ondersteuning door een geestelijk verzorger?
- Welke onderwerpen zou u met hem of haar willen bespreken?
- Hoe zou u met hem of haar in contact willen komen?



**GEACHTE MEVROUW OF MIJNHEER,**

***Misschien kunt u mij helpen.....***

***Waarover gaat het?***

Mijn naam is Bea Euser, ik woon in Ommoord en volg de opleiding 'Theologie en Geestelijke Verzorging' aan de Universiteit van Utrecht.

Voor mijn opleiding doe ik een onderzoekje in Ommoord, en daarvoor zoek ik mensen die zich door mij willen laten interviewen.

***Wie zoek ik?***

Ik ben op zoek naar Ommoordse 65-plussers, die zichzelf zouden omschrijven als 'niet kerkelijk maar wel spiritueel', en die hun spiritualiteit ook gebruiken bij het omgaan met ingrijpende gebeurtenissen of bij de moeilijke dingen van het leven.

***Wat hoop ik?***

Ik hoop dat u, wanneer u dit leest denkt: 'zo iemand ben ik, en ik wil Bea graag helpen'. Het kan ook zijn dat u mijn vraag ziet als een bijzondere kans voor een gesprek over hoe u uw spiritualiteit beleeft en wat u ermee doet in moeilijke tijden.

Neemt u dan gerust contact met mij op, misschien kunnen we iets voor elkaar betekenen.

Ook wanneer u eerst meer informatie wilt, kunt u mij bellen.

Mijn telefoonnummer is [REDACTED]. (op maandag en donderdag ben ik overdag iets minder makkelijk bereikbaar)

Mailen mag ook. Mijn mailadres is: [REDACTED]

***Met vriendelijke groet,  
Bea Euser***

BIJLAGE C. INTERVIEWS

**Interview 1** (Vrouw, 69 jaar, alleenwonend) (namen in de tekst zijn gefingeerd)

<p><u>Wonen in Ommoord</u> Faciliteiten van de stad Contact met de natuur Voldoende sociale contacten Vervoersmogelijkheden</p>	<p><b>Fragment 1.1</b> Nou, ik kijk eigenlijk heel positief aan tegen de wijk, hier. Ik heb de groei hier gezien vanaf 1971, toen ben ik hier komen wonen. Dat heeft iets heel dynamisch, al die mensen die ergens vandaan komen, samen moeten starten. Dat heb ik als zeer plezierig ervaren. En dan ook nog een keertje als natuurmens, zo op de grens van het hele buitengebieden, maar tegelijk de faciliteiten van een echte stad, dat je in een mum van tijd toch met het centrum verbonden bent, dat heeft me allemaal goed gedaan. Veel Rotterdammers ontmoet, en ik als Amsterdammer, heb daar totaal geen problemen mee gehad. Het zijn uiterst plezierige mensen, heel anders dan de Amsterdammers, maar heel plezierig en ook veel import zo langzamerhand, van mensen die hier helemaal niet vandaan komen, maar hier een baan hebben gevonden. Ja, ik heb een sterke verbondenheid met deze wijk gekregen. [ sociale contacten] Ja, voor mij, met de kinderen, met de clubjes, organisaties, besturen, al dat soort dingen die je in de loop van het leven doet, je leert de mensen kennen en dat is altijd heel goed en fijn verlopen.</p>
<p><u>Spiritualiteit</u> <u>Ontwikkeling</u> <u>Geloof van de jeugd</u> Traditionele protestantse opvoeding Contacten met andersgelovigen</p>	<p><b>Fragment 1.2</b> Ja, nou als ik van jongsaf aan ga kijken, dan denk ik dat ik heel traditioneel als kind naar de zondagschool, de christelijke school, heel gewone, traditionele opvattingen had, die bij een kind horen. Zoals de volwassenen dat hebben gebracht, zo heb ik dat allemaal opgenomen, daar heb ik mee geleefd, eh, ik heb het als bijzonder ervaren dat ik op mijn twaalfde ongeveer in Maastricht terecht kwam, en dan toch met de katholieken te maken kreeg, eh, voor wie heel andere dingen belangrijk waren, en mij ook dus wel verteld werd hoe dat allemaal in elkaar stak met de rooms-katholieke geestelijkheid en met de paus, maar ook, dat maakte ik in de praktijk mee met mijn vriendjes en vriendinnetjes die moesten gaan biechten. Dat waren allemaal dingen die helemaal nieuw voor mij waren, waar je weleens aan dacht, maar wat nog niet helemaal diep doordrong in, eh, ja, waar de verschillen zaten. Ik had er ook niet zo'n beleving mee, eh, ik ging trouw toen naar de catechisatie in Maastricht. Ik had op school godsdienstles, ja, misschien zegt je dat nog wel wat, van Klamer, Alje Klamer? Hij was protestants dominee in Maastricht, en heeft een radiopastoraat gehad, voor in die tijd erg moderne kerkelijk gelovigen.</p>
<p><u>Spiritualiteit</u> <u>Ontwikkeling</u> <u>Geloofswendingen</u> Geloofsvragen Loslaten van het geloof van de jeugd Contacten met de antroposofie</p>	<p><b>Fragment 1.3</b> toen heb ik door de pubertijd heen, het traditionele steeds volgehouden, maar je wordt je wel steeds meer bewust, dus langzamerhand was het wel zo dat je ook ging twijfelen, nieuwe dingen ging horen, en dat je je afvroeg van ja, wat is dit en waar sta ik hierin. Dat heeft zich met name, denk ik, in de pubertijd afgespeeld. Toen kwam ik langzamerhand van m'n achttiende tot m'n eenentwintigste, doordat je dan met een theoloog vertrouwd raakt en de discussies thuis zich ook met andere theologen voordeden, ga je langzamerhand zo verdiepen en uitdiepen in jezelf, dat met name de twijfels groter werden. Het kan ook komen dat het hoorde bij de zestiger jaren. Dat er sowieso meer twijfel was, maar het deed zich dan toch maar voor, dat de geloofsoopvattingen niet meer zo vanzelfsprekend waren. Maar er was ook nog niets nieuws. Dus er is een periode geweest dat het even gevoeld heeft van 'losstaan', niet meer echt weten wat nou waar is, wat nou niet waar is, wat bedenkzels zijn. En ik denk dat ik dat eigenlijk nog wel fijn vind ook, dat dat zo gelopen is. Dat ik helemaal misschien op dat moment heb gedacht: ik breek het allemaal af tot het nulpunt en niet met verwensingen of verwijten naar iets of iemand toe, maar ik kon er niks meer mee. Het was mijn gereedschap niet meer, dus dat was afgebroken, dus, dan kom je in die periode in Rotterdam terecht, en dan krijg je binnen een aantal jaren te maken met een totaal andere opvatting van het leven en de mensheid doordat ik toevallig in die antroposofische praktijk bij die huisarts betrokken raakte.</p>
<p><u>Spiritualiteit</u> <u>Ontwikkeling</u> <u>Geloofswendingen</u> Contacten met de antroposofie Aanname van reïncarnatie</p>	<p><b>Fragment 1.4</b> En dan ga je zoeken, en toen kwam ik in aanraking met een heel vernieuwende gedachtegang. Maar dat gaat stap voor stap. En eerst is er een raar vinden, dat is toch iemand met een helder verstand, en er zijn niet eens bewijzen en hij neemt dat zomaar aan, hoe kan dat nou? Nou, ik raakte ook vriendschappelijk bij de huisarts hier betrokken. En veel gepraat, en iedere keer zei ik: maar hoe kan dat nou, hoe kunnen jullie nou dat zo zien terwijl je geen bewijzen hebt. Nu nog wordt me steeds gevraagd:</p>

	<p>nou, ik moet eerst bewijzen hebben en dan pas geloven. Maar nu weet ik dat dat zo niet werkt. Maar toen nog wel. Dus we hebben het er wel over gehad. Dankzij dat deze mensen mensen waren waar ik iets mee kon, ben ik heel langzamerhand vanuit een ander perspectief naar de dingen gaan kijken. En dan lees je en dan praat je erover en dan heel langzaam wijzigt er iets in je. Tot het moment, en dat weet ik nog als de dag van gisteren, ik denk dat ik toen een jaar of vijfendertig moet zijn geweest, eh, zij hadden, eh, er kwam steeds de gedachtegang van Rudolf Steiner natuurlijk naar voren, en dat brengt met zich mee dat je het ook hebt over reïncarnatie. Emm, dat dat zo veel met je spirituele opvattingen te maken heeft, heb ik nooit voor mogelijk gehouden. En ik zei maar iedere keer: ja maar, je weet het niet, je weet het niet. Toen dacht ik bij mijzelf, en dat zeiden zij ook: dat bewijs krijg je ook nooit. Dus het is het makkelijkste om met een aanname te beginnen en dan moet je eens kijken wat er gebeurt. Misschien gebeurt er niks, maar misschien gebeurt er wel wat. Nou, ik heb dat echt gedaan, ik weet nog precies, om zeven uur 's avonds. Toen heb ik echt, alsof ik een lichtknopje omdraaide gezegd: om zeven uur ga ik de aanname doen dat reïncarnatie bestaat. En dan zal ik ook alles vanuit dat perspectief bekijken in dit leven, en dan wacht ik af. Ik heb dat gedaan en om zeven uur is bij mij de knop omgegaan en hij is nooit meer teruggegaan.</p>
<p><u>Spiritualiteit</u> <u>Reïncarnatie</u> Perspectief voorbij dit leven</p>	<p><b>Fragment 1.5</b> Want toen bleek ineens dat, wanneer ik zo wilde kijken [vanuit perspectief van reïncarnatie], werden er een heleboel dingen voor mij verklaarbaar. Maar eh, gebeurden er ook dingen waar ik mee verder kon. Dat was heel bijzonder. Dus ik heb de stap ook nooit meer teruggemaakt, want het werd een en al verrijking. Ik denk doordat mijn perspectief breder, verder weg kwam te liggen. Het werd niet allemaal meer betrokken op het leven van geboorte tot nu, maar er werden grote bogen getrokken. Tot voorbij dit leven, tot voorbij vele levens, waarin iemand dan nu geplaatst werd op dit moment om iets door te maken en om een klein stukje verder te groeien.</p>
<p><u>Spiritualiteit</u> <u>Eschatologie</u> Weg naar volmaaktheid</p>	<p><b>Fragment 1.6</b> Want dat vermoed ik wel, dat we op weg zijn allemaal, naar de volmaaktheid, zoals we bedoeld zijn. dat komt ooit en daar krijg ik nu oog voor.</p>
<p><u>Spiritualiteit</u> <u>Reïncarnatie</u> Ervaringen meenemen naar een volgend leven Innerlijke groei</p>	<p><b>Fragment 1.7</b> Dat ik zie hoe elk mens al een stukje .... We zijn niet allemaal in alles even ver. Bij de een is het sociale ver, de ander is in het kunstzinnige al ver, de ander in het geduld opbrengen. Weer een ander om activiteiten te kunnen ontplooiën. We zitten allemaal zo verschillend. Maar naar mijn gevoel wijst dat er allemaal naartoe dat we vrij zijn om onze eigen gang door die levens te gaan en iedere keer daar weer een stukje aan te bouwen met de mensen van dan om je heen, maar ook met de mensen waar je in het verleden mee te maken hebt gehad die nu in een ander fysiek lichaam elkaar weer willen helpen, steunen. Dus we nemen wat ouds mee en er komt ons steeds iets nieuws weer tegemoet.</p>
<p><u>Spiritualiteit</u> <u>Ontwikkeling</u> <u>Zoekoriëntatie</u> Geloofsvragen</p>	<p><b>Fragment 1.8</b> Ja, dat wil niet zeggen dat ik het voor honderd procent kan verklaren en door heb, hoor. Want er zijn natuurlijk nog verschrikkelijk veel vragen die er overblijven. Je hebt niet zomaar alle wijsheid in pacht. Maar dit [geloof in reïncarnatie] verruimt wel zo enorm mijn blikveld naar de mensen toe en naar wat belangrijk is en wat er wil, ten dienste van wat en wie we staan.</p>
<p><u>Spiritualiteit</u> <u>Ervaringen</u> Geloofsbewijzen Ontvankelijkheid Willen zien Je openstellen</p>	<p><b>Fragment 1.9</b> Precies, ik weet het nog als de dag van gisteren. Ik zeg het mensen nog regelmatig, die dan altijd komen met het punt: eerst moet ik bewijzen hebben en dan ga ik er pas in geloven. Maar dan zeg ik altijd: zo zit het niet in elkaar. Zo zit de fysieke wereld wel in elkaar, die kan je weven en weten met bewijs zoals we het gewend zijn. Maar de geestelijke werkelijkheid, daar heb je nadere weeg- en meetinstrumenten voor nodig. Dus jij kan wel gaan zitten wachten tot het bewijs jou geleverd wordt met je zintuigen van het hier en nu en de fysieke wereld, maar je kan wachten tot je een ons weegt, ik kan je garanderen dat dat niet zal gebeuren. Dan moet je een knop in je omzetten, dan moet je willen kijken en hypothetisch dingen aan gaan nemen en dan, dan krijg je me toch een ervaringen en dingen. Want die ervaringen die overkomen mij en dan vragen mensen: hoe kan dat nou toch? Al die dingen die jou overkomen, overkomen mij nooit. En dan zeg ik: dat is niet helemaal waar. Want ik zie ook dat ze jou overkomen, maar jij ziet het zelf niet. Jij kijkt er langsheen. En dan zeg je: ach, wat toevallig dat dit of dat, dat je net belt.</p>

	<p>Je moet je er voor openstellen. En misschien ook net iets actiever er in mee willen denken in een bepaalde manier. Maar misschien begint het wel met openstellen. Openstellen is ook actief hè. Want dan zeggen mensen: ja, ik hou toch niks tegen? Nee, je houdt niks tegen, maar openstellen is toch ook een activiteit. Je moet het ook willen zien. Je stelt je open.</p>
<p><u>Spiritualiteit</u> <u>Ontwikkeling</u> <u>Zoekoriëntatie</u> Spirituele weg van ontwikkeling</p>	<p><b>Fragment 1.10</b> En dan, ja dan is het een weg die heel langdurig is. Dan kan je misschien plotseling iets overkomen. Maar bij veel mensen is de spirituele weg toch een langdurige weg. Een van ontwikkeling en er mee door blijven gaan en niet ineens als bij donderslag een punt. Je blijft ermee doorgaan, het is nooit klaar.</p>
<p><u>Crisis</u> Verlieservaringen Gemis</p>	<p><b>Fragment 1.11</b> Dat heb ik dan met name ook ontdekt bij de dood van mijn man en mijn kind, toen was ik natuurlijk al helemaal op die weg, alleen dat plotselinge gemis is zo heftig, en je wilt dat niet, je wilt ze niet missen, ook al weet je dat ze niet weg zijn, wil je toch dat je ze in het fysieke nog hebt.</p>
<p><u>Spirituele coping</u> <u>Troost en nabijheid tot de overledenen</u> Intensiveren van het contact met de overledenen Verbondenheid met de overledenen Aanwezigheid van de overledenen <u>Controle krijgen/bewaren</u> Ontvankelijkheid Openstellen voor de overledenen</p>	<p><b>Fragment 1.12</b> En toen dacht ik, ja, wat kan ik daar nou aan doen, eh, ik ben ze fysiek kwijt, maar ik wil ze niet kwijt, en toen dacht ik, nou, dan leg ik me erop toe, om de verstandhouding met hen te intensiveren. Dat vraagt wel een nieuwe houding van me, om me met hen blijvend in verbinding te stellen. Om nog het gevoel te hebben dat ze er zijn. Ook al ben ik niet helderziende. Ik mag dan wel eens wat horen, maar helderziende ben ik niet. Dus dan begin je in het luchtledige, je te concentreren, je op hen te richten, wel op de goeie manier, want het grappige is dan, onkerkelijk gezien, wijst iedereen je erop: je mag je niet in verbinding stellen met de overledenen hoor, je moet ze loslaten hoor. Nou, als er iets is, wat in mijn ogen heel erg is voor de overledenen, dan is dat om ze los te laten.</p>
<p><u>Spiritualiteit</u> <u>Ethiek</u> Mensen zijn de handen van God Werken aan de ontwikkeling van de mensheid</p>	<p><b>Fragment 1.13</b> Ik denk, dat dat verschrikkelijk is, voor de geliefden aan de andere kant, dat je ze loslaat en je verbindt je niet met hen. Omdat ik ervan overtuigd ben, dat de ontwikkeling van de mensheid, van ons allen, is afhankelijk van ons hier op aarde, en van de overledenen aan de andere kant, en de engelen, God, alles wat tot de hiërarchie behoort van de ongeziene wereld. Maar het is een samenwerking. Zoals men wel zegt: mensen zijn de handen van God, hij werkt door ons heen, nou, zo werkt het ook. Wij worden gebruikt voor alles.</p>
<p><u>Spiritualiteit</u> <u>Godsbeeld</u> Hemelse hiërarchie Taak van de overledenen Samenwerking tussen de onzichtbare wereld en de mens</p>	<p><b>Fragment 1.14</b> Ik denk, dat dat verschrikkelijk is, voor de geliefden aan de andere kant, dat je ze loslaat en je verbindt je niet met hen. Omdat ik ervan overtuigd ben, dat de ontwikkeling van de mensheid, van ons allen, is afhankelijk van ons hier op aarde, en van de overledenen aan de andere kant, en de engelen, God, alles wat tot de hiërarchie behoort van de ongeziene wereld. Maar het is een samenwerking. Zoals men wel zegt: mensen zijn de handen van God, hij werkt door ons heen, nou, zo werkt het ook. Wij worden gebruikt voor alles.</p>
<p><u>Spiritualiteit</u> <u>Godsbeeld</u> Geloof in Gods Plan Taak van de overledenen Gehoorzaamheid aan de kosmische wetten</p>	<p><b>Fragment 1.15</b> Maar ook de overledenen kunnen inspireren, kunnen van alles en nog wat doen, tot op zekere hoogte, wordt dat hun gegeven, wordt dat hun geschonken. Het moet allemaal passen in, laten we zeggen, wat bij het karma van de mens past, want daar buitenom mag je niet gaan. Je kunt ook zeggen: wat tot de kosmische wetmatigheden behoort, daar dient allemaal aan gehoorzaamd te worden. Het grote plan is er, wil je tot het goede, tot de lichtwereld behoren, dan wordt daaraan gehoorzaamd.</p>
<p><u>Spirituele coping</u> <u>Troost en nabijheid tot de overledenen</u> Bidden tot de overledenen <u>Controle krijgen/bewaren</u> Samenwerking met de overledenen</p>	<p><b>Fragment 1.16</b> In die zin kunnen de overledenen best iets doen. Een troostende arm, of een gedachte, inspiratie. Dus ik wil daar graag mee samenwerken. Want ik voel, als ik mijn vraag niet stel, van help alsjeblieft mee, voor deze mens, of voor mij, of voor de wereld of wat dan ook, wat binnen jullie vermogen ligt, dan geeft dat mij een gevoel van samenwerking. En het werkt ook nog als een tierelier, want daar heb ik vreselijk veel ervaringen mee opgedaan, waarvan ik dan denk van ohh, hoe is dit mogelijk.</p>

<u>Spirituele coping</u> <u>Troost en nabijheid tot de overledenen</u> Verbondenheid met de overledenen <u>Controle krijgen/bewaren</u> Samenwerking met de overledenen	<b>Fragment 1.17</b> En dan voel je, dan zijn zij weg, mijn man en mijn dochter, want die waren met mij verbonden. Ik neem aan dat ze vlakbij waren. Ik kon ze niet zien, maar de verbondenheid was heel vlakbij. En, toen konden we weer even overgaan tot de orde van de dag, in die zin, dat ik het gevoel had dat, eh, er is hier nu iets heel wezenlijks gebeurd. Iets heel wezenlijks. Ik weet niet wat, maar dankzij mijn kanaal, wat ik de laatste tien jaar zo intensief heb proberen te vergroten, is er via dat kanaal door mij heen gewerkt. En is er iets gebeurd, ik hoop dat ze er iets mee kan en dat er iets mee in gang is gezet. Je weet niet alles door zo te denken. Je voelt je alleen maar een schakeltje. In het grote geheel, wat ik dus ook graag met de overledenen wil hebben. Wat ik ook zo wil houden, want ik voel dat zij niks liever willen dan ook deel te nemen aan wat er op aarde gebeurt. Nou, dat is dan een voorbeeld van hoe het samenwerken met de andere wereld .... Maar dat kan ik ook met een engel hebben en voelen.
<u>Spiritualiteit</u> <u>Godsbeeld</u> Energie van liefde en wijsheid Volheid Onnoembaar	<b>Fragment 1.18</b> Ja, dat [God] is natuurlijk het allerhoogste. Dat is voor mij het allerhoogste, en ook daar heb ik niet een echt antwoord op, hoe ik dat moet zien. Dus ik zie of beleef, of ik wil het zo zien als de grote energie van liefde en wijsheid die in en door alles zich weeft. Het is de volheid, het is onnoembaar, het is niet met woorden te zeggen.
<u>Spiritualiteit</u> <u>Ontwikkeling</u> <u>Zoekoriëntatie</u> Innerlijke groei	<b>Fragment 1.19</b> Maar zo wil ik het graag zien, eigenlijk, dat de oorsprong, dat de kern ooit begonnen is als god. Vraag me ook niet hoe of wat, en dat natuurlijk, laten we zeggen, tweeduizend jaar geleden, in ons allen iets is gelegd, van dat vonkje, van die oerbron, zo zie ik dat eigenlijk wel, ja, de verbinding met de aarde. En daarmee, denk ik, heeft de aardemens iets van die vonk in zich kunnen opnemen, iets van dat hele primitieve van ooit was weg, ik denk die goddelijke vonk, die, ja, het klinkt allemaal plastisch, maar, daar waar we mee aan de gang konden, dat stukje liefde of wat dan ook, dat je ook dus duidelijk wel kan zien aan de mensheid. Het is niet zomaar dat er niks meer gebeurt. Ik kan het zo .. ik sta soms ervan versted wat mensen op kunnen brengen voor anderen. Dan denk ik ah, zie je, het gaat bij allerlei mensen wel aan de gang. Het wordt groter, en daar hebben we nog eindeloos voor nodig. Het is er allemaal niet een, twee, drie. Dat gaat ook niet. En, nou ja, dat is dan zoals ik me maar een beetje het goddelijke voor probeer te stellen.
<u>Spirituele coping</u> <u>Troost en nabijheid tot de overledenen</u> Intensiveren van het contact met de overledenen Bemoedigen van de overledenen <u>Controle krijgen/bewaren</u> Hulp vragen van de overledenen	<b>Fragment 1.20</b> Nou, dat [contact zoeken met de overledenen] kan eigenlijk wel heel verschillend zijn. Het kan zijn, dat ik of in nood of met een vraag, of wat dan ook zit, dat er spontaan iets komt van eh, ja, dat ik aan een van beiden moet denken, eh, van: help me eens, geef eens even een adviesje, eh, doe iets. Of iets anders, van zo'n paniekmoment op de snelweg of wat dan ook. Ehh, dat soort dingen gebeuren er, maar ik leg me ook echt toe, ik probeer het althans, op hun leven zoals ik me voorstel wat zij nu ook leven. Dan ben ik niet degene die vraagt, maar die hen bemoedigt.
<u>Spirituele coping</u> <u>Troost en nabijheid tot de overledenen</u> De overledenen voorlezen	<b>Fragment 1.21</b> Ja, ja, dit stoeltje gebruik ik dan weleens [...]. Dan draai ik me om en dan eh, ja, wil ik weleens een gedicht voorlezen of dan, eh, iets anders spiritueels.
<u>Spiritualiteit</u> <u>Rituelen en praktijken</u> De overledenen voorlezen	<b>Fragment 1.22</b> Ja, ja, dit stoeltje gebruik ik dan weleens [...]. Dan draai ik me om en dan eh, ja, wil ik weleens een gedicht voorlezen of dan, eh, iets anders spiritueels. Omdat mijn opvatting ook is, dat, laten we zeggen, dat bepaalde spirituele voeding moeten zij weer van de aarde via ons krijgen. En dat, eh, ik ken hele groepen die de overledenen voorlezen. En helderzienden die dat waarnemen, die zeggen: er zitten er nu wel zo'n driehonderd om je heen. Overledenen die allemaal willen horen over het spirituele waar je mee bezig bent, als of dat voeding is, zoals wij fysieke voeding nodig hebben, via aardappelen, groente, noem maar op, hebben de overledenen, begrijp ik, weer voeding nodig waar zij zich mee kunnen verbinden, die door ons is gegaan. Die dus geestelijke voeding is.

<p><u>Spiritualiteit</u> <u>Kennis</u> Antroposofie Steiner Mystiek</p>	<p><b>Fragment 1.23</b> Nee, ik zit even ehh, want ik begin nu terug te kijken naar hoe het zo gekomen is, ja, ik lees ... ik heb zo verschrikkelijk veel gelezen, maar ik word natuurlijk ook heel erg door die antroposofie geïnspireerd. Omdat op dit terrein is natuurlijk al door mystici heel veel gebracht. Steiner heeft daar een wetenschap ook haast van gemaakt. En er zijn natuurlijk aanhangers van al deze mensen die ook weer boeken schrijven, dat houd je dan bezig.</p>
<p><u>Spiritualiteit</u> <u>Rituelen en praktijken</u> Boeken lezen</p>	<p><b>Fragment 1.24</b> Nee, ik zit even ehh, want ik begin nu terug te kijken naar hoe het zo gekomen is, ja, ik lees ... ik heb zo verschrikkelijk veel gelezen, maar ik word natuurlijk ook heel erg door die antroposofie geïnspireerd. Omdat op dit terrein is natuurlijk al door mystici heel veel gebracht. Steiner heeft daar een wetenschap ook haast van gemaakt. En er zijn natuurlijk aanhangers van al deze mensen die ook weer boeken schrijven, dat houd je dan bezig.</p>
<p><u>Spiritualiteit</u> <u>Reïncarnatie</u> Innerlijke groei Ervaringen meenemen naar een volgend leven Verbondenheid met het verleden</p>	<p><b>Fragment 1.25</b> Ja er is toch een bepaalde traditie al heel lang door de vele levens heen. Je kunt wel zeggen dat je niet tot de Kelten hebt behoord, maar mijn opvatting is, dat je op een gegeven ogenblik ben je ook onderdeel van de Keltische stroom geweest, of van de Tempeliers, of van de Katharen, of, er was dan denk ik altijd een belangrijke stroming in een bepaalde eeuw waar de mensheid ervaringen wilde opdoen. En dat nam je dan mee, en die ervaringen blijven dan bij jouw pakketje wat bij jou hoort, wat je laten we zeggen, als het ware achter laat bij de dood, en wat je weer meeneemt wanneer het leven weer begint. Dat zijn de oude ervaringen en leringen van ooit. En dat pakketje wordt natuurlijk steeds rijker. Lezen en schrijven, denk ik weleens, dat zullen we altijd weer opnieuw moeten leren in elk leven, maar er zijn andere dingen, ehh, die geen kunstjes zijn, die er toe doen. En daardoor ook blijvend zijn. Die jou maken tot wie je ooit wordt.</p>
<p><u>Spirituele coping</u> <u>Zingeving</u> <u>Positieve herwaardering</u> Lijden als leerschool Het heeft zo moeten zijn <u>Crisis</u> Verlieservaringen</p>	<p><b>Fragment 1.26</b> het heeft een enorme betekenis natuurlijk, dat je in drie maanden afscheid moet nemen van een ogenschijnlijk gezonde oudste dochter. Want die bloedziekte die ze had, dat was dus alleen maar niet in het licht, maar eh, laten we zeggen, ze was niet gehandicapt of zo, he. Ze kon gewoon een leven leiden, als ze maar in de duisternis bleef. Eh, ja, ik denk dat mijn lot en haar lot ten dele samenvallen. Misschien moest het ook wel zo zijn, dat we moeder en kind werden in dit leven. Dat ik haar heb kunnen helpen met de handicap en met het moeilijke leven dat ze daarna gehad heeft. Maar zij heeft mij ook kunnen helpen door te komen met die handicap bij mij. Want ik ben me ook enorm bewust geworden van de betekenis van het licht. Je gaat natuurlijk enorm denken: wat heeft dit te betekenen wanneer iemand een leven lang in de duisternis moet blijven, en nooit zich kan koesteren in de zon. Wat doet dat met een ziel. Wat school je daar aan.</p>
<p><u>Spirituele coping</u> <u>Zingeving</u> <u>Positieve herwaardering</u> Lijden als leerschool</p>	<p><b>Fragment 1.27</b> [...] Zij, die zo geleden heeft, want het is een lijdensweg hoor, ondanks dat je je eraan schoolt, school je je door lijden aan pijnen en dingen die je niet kan en niet mag en noem maar op.</p>
<p><u>Spiritualiteit</u> <u>Godsbeeld</u> Geloof in Goddelijk ingrijpen Geloof in ingrijpen van de overledenen</p>	<p><b>Fragment 1.28</b> Ik zie het als een wonder. Hoe weet ik niet. Ja, ik denk dat god, de goddelijke wereld, alles die daarbij betrokken is, van het ene op het andere moment kunnen ingrijpen als het nodig is. Als het hoort bij dat lot. Dat kan elk moment. En.. ik weet het niet. Ik had een bijzondere man. Zij had dus een bijzondere vader.</p>
<p><u>Spirituele coping</u> <u>Zingeving</u> <u>Positieve herwaardering</u> Innerlijke groei Lijden als leerschool</p>	<p><b>Fragment 1.29</b> Maar nog altijd heeft die aandoening een zin gehad in haar leven en ik denk, dat moest eerst plaatsvinden voordat dat lot, dat karma geen zin meer had. En dat is denk ik wat er gebeurd is, dat is, laten we zeggen, zij heeft in haar leven langzamerhand kunnen drijven op het licht, op God, op de engelen. Zij heeft dat ervaren en gezocht. En dat moet je ook doen, ook psychisch, want je raakt echt in een depressie als je alsmaar in het duister moet zijn. Heeft zij iets innerlijks weten te pakken waarop zij kon drijven. Een innerlijk licht. Ja, zeg maar, de echte bron. We hebben dit allemaal hard nodig om te kunnen overleven. [...] Hoe belangrijk het is dat je uiterlijk licht hebt, maar dat je ook innerlijk licht hebt. Daar ben ik me een heleboel van bewust geworden door tussen een moeder in te staan met deze handicap en meteen mijn oudste dochter. Ik heb noch met</p>

	<p>mijn moeder buiten van de zon kunnen genieten, omdat zij niet buiten kon, en op het moment dat ik vrij was en kon gaan genieten was ik al snel weer getrouwd en mijn eerste dochter had meteen deze handicap.</p> <p>Ja, dat bedoel ik. Dat is mijn leerschool, mijn ontwikkeling.</p>
<p><u>Spirituele coping</u> <u>Zingeving</u> <u>Positieve herwaardering</u> Lijden als leerschool</p>	<p><b>Fragment 1.30</b></p> <p>En in dat opzicht kan het zomaar zijn, dat zij en ik misschien hebben afgesproken om in dit leven ouder en kind te worden, met deze omstandigheden, dat we nog veel van elkaar konden leren, en elkaar ook wat konden schenken. Want ik kon op mijn beurt heel veel voor haar in haar leven betekenen. Dat heb ik ook gedaan en dat, dat op alle mogelijk manieren. Ja.</p>
<p><u>Effecten van de spirituele coping</u> Dankbaarheid</p>	<p><b>Fragment 1.31</b></p> <p>Ik ben er ook ontzettend blij mee dat ik dit allemaal mee mocht maken. Daar ben ik zo dankbaar voor, dat dat allemaal gelukt is. Ondanks mijn verdriet hoor, want denk niet dat ik geen verdriet heb. Ik ben net zo'n mens van vlees en bloed als ieder ander. Dus het doet me allemaal pijn en ik had het allemaal liever niet gehad, maar achteraf gezien heeft het me allemaal ook iets goeds opgeleverd. Ja, ik ben blij dat ik dat ook kan zien. Ja, dat zijn echt heel bijzondere dingen.</p>
<p><u>Spirituele coping</u> <u>Zingeving</u> <u>Overtuigingen</u> Weerzien in het hiernamaals</p>	<p><b>Fragment 1.32</b></p> <p>En dat is dan zo raar hè, als je in je eigen ziel ontdekt, dat je nog op twee sporen hinkt. Enerzijds denk je: ohh, ik wou dat ze terug waren, dat ze nog hier waren. Wat zou ik dat graag willen. Dat is je ene kant, je menselijke kant. En de andere kant is dat je het ook volledig los kan laten en ook weer blij voor hen kan zijn dat ze daar zijn en bezig zijn met de dingen die nu voor hen weer van belang zijn en dat we elkaar wel weer zien als ik daar aankom. Ehhh, en we weer vrolijk verder gaan. Het is maar een korte periode dat we elkaar eventjes fysiek ook nu moeten missen.</p>
<p><u>Effecten van de spirituele coping</u> Loslaten</p>	<p><b>Fragment 1.33</b></p> <p>En dat is dan zo raar hè, als je in je eigen ziel ontdekt, dat je nog op twee sporen hinkt. Enerzijds denk je: ohh, ik wou dat ze terug waren, dat ze nog hier waren. Wat zou ik dat graag willen. Dat is je ene kant, je menselijke kant. En de andere kant is dat je het ook volledig los kan laten en ook weer blij voor hen kan zijn dat ze daar zijn en bezig zijn met de dingen die nu voor hen weer van belang zijn en dat we elkaar wel weer zien als ik daar aankom. Ehhh, en we weer vrolijk verder gaan. Het is maar een korte periode dat we elkaar eventjes fysiek ook nu moeten missen.</p>
<p><u>Spirituele coping</u> <u>Troost en nabijheid tot de overledenen</u> Intensivering van het contact met de overledenen In gesprek gaan met de overledenen Aanwezigheid van de overledenen</p>	<p><b>Fragment 1.34</b></p> <p>maar eh, ik blijf echt zoeken naar het contact en ik wil graag het kanaal groter maken, dat we elkaar nog meer kunnen bereiken.</p> <p>Daar werk ik ook aan, ja. En dat moet ik voortdurend ook blijven doen. Door ze te zoeken en ze aan te spreken. Door ze te vragen of door ze te bewonderen. Kortom, gewoon alsof het nog steeds mensen zijn, maar dan niet meer hier, zichtbaar voor mij, maar onzichtbaar. En dat voelt allemaal heel erg goed. En mondjesmaat komt er iets terug, maar het is meer een innerlijk weten dat het zo is, en dat laat ik me ook niet afpakken omdat ik de moderne fysieke bewijzen niet heb. Het is heel kostbaar.</p>
<p><u>Effecten van de spirituele coping</u> Heel goed gevoel</p>	<p><b>Fragment 1.35</b></p> <p>maar eh, ik blijf echt zoeken naar het contact en ik wil graag het kanaal groter maken, dat we elkaar nog meer kunnen bereiken.</p> <p>Daar werk ik ook aan, ja. En dat moet ik voortdurend ook blijven doen. Door ze te zoeken en ze aan te spreken. Door ze te vragen of door ze te bewonderen. Kortom, gewoon alsof het nog steeds mensen zijn, maar dan niet meer hier, zichtbaar voor mij, maar onzichtbaar. En dat voelt allemaal heel erg goed. En mondjesmaat komt er iets terug, maar het is meer een innerlijk weten dat het zo is, en dat laat ik me ook niet afpakken omdat ik de moderne fysieke bewijzen niet heb. Het is heel kostbaar.</p>
<p><u>Beeld van de geestelijk verzorger</u> <u>Professional</u> Iemand die vragen kan stellen en luisteren Iemand die bereid is te luisteren en mee te denken Iemand die kan aansluiten bij de ander</p>	<p><b>Fragment 1.36</b></p> <p>En iets daarvan, dat zou je inderdaad ook met mensen van de kerk en of in een kerk of wat dan ook willen beleven, en iets daarvan is denk ik ook zo belangrijk in het pastoraat, ehh, dat gezocht wordt, als het ware, en zeker wanneer mensen in de eh, verdriet of waar dan ook zitten, ook bij sterven, dat er iemand is, die bereid is om de verhalen als het ware van je te horen, om daarin mee te denken. Om de ander de ziel te openen, wat jij nu ook doet, ook al zijn dit totaal jouw eigen opvattingen niet. Maar ehh, dat jij als het ware je vragen en je houding zo opstelt naar mij, dat dit uit mijn ziel kan komen, dat is waar het om gaat in het leven. Ook met burens, met partners, het doet er niet toe wie, maar dan ook zeker in het pastoraat. Dat je aanhaakt, daar waar</p>

	<p>de ander zit met z'n gedachten. En van daaruit samen zoeken. Daar moet dan wel, denk ik, zo'n geestelijk verzorger ook vragen durven en kunnen stellen emmm, want anders heb je de start niet. Dat betekent naar mijn gevoel toch, dat je wel iets moet weten, hoe je, laten we zeggen je vragen stelt, en dan gaat luisteren, en de ander gaat spreken. En daarmee kan een medemens gaan openbloeien. Dan merk je opeens iets van enthousiasme. of die gaat vertellen, dan is er ook iets geraakt, dan wil dat ook open gaan.</p>
<p><u>Beeld van de geestelijk verzorger</u> <u>Professional</u> Begeestering in het gesprek</p>	<p><b>Fragment 1.37</b> Dus, ja, laten we zeggen, wanneer je hulpverlener bent, komt het erop aan, inderdaad, dat je wel weet ook hoe je moet beginnen, en dan het luisteren. En dan wijst de weg vanzelf. En dan kun je ook spreken, dan wordt er ook weleens, dat noem ik dan, begeestering vindt er plaats in het gesprek, dat zal het nu ook geweest zijn. Ik moet dan altijd denken: daar waar er twee in mijn naam bijeen zijn, daar zal ik zijn. Dan zie ik ook ineens iets, altijd in de praktijk weer, dan zie ik er twee in zijn naam bijeen. Want wanneer je over deze dingen praat, dan ben je in zijn naam bijeen. Want het gaat over de liefde en de wijsheid. Daar hadden we het over. En dan zal hij zich verbinden. En dat ga je voelen in het gesprek, en dan wordt het vruchtbaar, dan gebeurt er iets. En dan is misschien net het goede woord gezegd, of wat er ook kan gebeuren. Ook al denk je dan misschien dat het hele woord God niet is uitgesproken, daaraan zie je hoe breed en hoe wijds en .....</p> <p>Nee, het [God] is ook maar een woord, we hebben geen aanduiding hoe dat is. We hebben er geen tweede van, dus je weet ook niet hoe je dat omschrijven moet. Maar dat het de mensen, want dan kijk ik maar wat er gebeurt, en dan denk ik: mensen worden daar altijd enthousiaster van, of beter van, of vrolijker van, of heler, of ... er gebeurt altijd iets, wanneer het [<i>gesprek over god</i>] plaats vindt.</p>
<p><u>Spiritualiteit</u> <u>Godsbeeld</u> Het licht, de liefde, de wijsheid</p>	<p><b>Fragment 1.38</b> Ja, voor zover ik het kan bekijken, is het [God] altijd het licht, de liefde, de wijsheid. Ja, ondanks dat je misschien het goede niet altijd kunt zien.</p>
<p><u>Spiritualiteit</u> <u>Reïncarnatie</u> Ervaringen meenemen naar een volgend leven</p>	<p><b>Fragment 1.39</b> Ja, dat zijn de ervaringen die je in het leven opdoet in elk leven, die niet verloren gaan. Waaraan je geleden hebt, of die je geschoold hebt. in dat opzicht, ja ..... maar ik kan zelfs het kwade, het demonische zien als horend bij het goede. Omdat ze in wezen ook meehelpen en meewerken aan de ontwikkeling van de mensheid. Doordat, laten we zeggen, ze ons afleiden, hetzij door drugs, door alcohol, door de televisie, door de mobieltjes, noem maar op, van wezenlijke dingen, waardoor we eraan lijden, eh, laten we zeggen, worden we ons bewust van hoe het niet moet. Kun je daar iets van oppakken ...</p>
<p><u>Spirituele coping</u> <u>Zingeving</u> <u>Positieve herwaardering</u> Lijden als leerschool Leren geduldig te zijn Leren incasseren Innerlijke groei</p>	<p><b>Fragment 1.40</b> [Het lijden als leerschool] Ja, dat is het. Het blijft van oorsprong misschien wel de gevallen engel, een van de hoogste engelen die gevallen is. Maar die denk ik ooit weer als het ware de hoge lichtengel zal worden, zoals we allemaal ooit weer .., maar die tijdelijk een beetje roet in het eten gaat gooien om ons toch als het ware te helpen door geduldig te zijn, door te incasseren, door .. ja, via tegenwerking word je je altijd weer dingen bewust, waardoor je het weer anders gaat doen. En dan is het allemaal wel pijnlijk, maar wanneer het je lukt, heeft het je wel weer iets opgeleverd. Dat lijkt mij zo, zo denk ik dan weleens. Dat het kwaad er ook ten dienste van ons is. Het is afschuwelijk, omdat ... ik zeg het, omdat ik denk van: je wilt er op een welwillende manier naar kijken .....</p>
<p><u>Spirituele coping</u> <u>Zingeving</u> <u>Positieve herwaardering</u> Lijden als leerschool Innerlijke groei</p>	<p><b>Fragment 1.41</b> Dat lijden, al is het maar bewustzijn omtrent van wat er gebeurd is, kan weer wat opleveren. Van: dit wil ik niet meer, zo wil ik het niet meer. Ik ga nu veranderen. ... maar daar moet je dan soms wel eerst voor .... Ja, de ene heeft ervoor in de goot moeten liggen, de ander heeft alsmat nadelige dingen ondervonden in het leven. Maar als het je iets gebracht heeft .... [...]. Als je ervoor staat en je zou de keuze hebben, zou je er niet voor kiezen. Maar wanneer het gebeurt, dan ga je de voordelen er weer van zien. Wat het je gebracht heeft.</p>
<p><u>Spirituele coping</u> <u>Zingeving</u> <u>Overtuigingen</u> Geloof dat het een bedoeling heeft</p>	<p><b>Fragment 1.42</b> Dan zeg ik: zie je wel, daar heb je weer bewijzen. Daar heb je allemaal weer bewijzen dat niets voor niets gebeurt. Maar dat zijn geen bewijzen die ik op een weegschaal kan zetten, of een meetlat langs kan leggen. Maar het is wel een bewijs voor mij, die het gevoel geeft dat het leven zin heeft, dat het ergens toe leidt, en dat het heel vaak via</p>



	lijden gebeurt.
<u>Spiritualiteit</u> <u>Ervaringen</u> Geloofsbewijzen	<b>Fragment 1.43</b> Maar dat zijn geen bewijzen die ik op een weegschaal kan zetten, of een meetlat langs kan leggen. Maar het is wel een bewijs voor mij, die het gevoel geeft dat het leven zin heeft, dat het ergens toe leidt, en dat het heel vaak via lijden gebeurt.
<u>Spirituele coping</u> <u>Zingeving</u> <u>Overtuigingen</u> Geloof in compensatie in een volgend leven Vertrouwen hebben	<b>Fragment 1.44</b> Ja, dan [uiteindelijk] is alles rechtvaardig. Ik kan dat helaas alleen maar zien wanneer er vele levens zouden zijn, daar heb je het weer. Ik kan het niet met één keer zien, hier op aarde. Maar er is een vertrouwen in mij dat het zo loopt en eh, ja, dat ons allemaal iets toegedragen wordt van prachtige en makkelijke levens tot zeer zware en moeilijke levens. En de ene keer schenken we veel en de andere keer nemen we meer.
<u>Behoeftte aan ondersteuning van een geestelijk verzorger</u> Een heel enkele keer <u>Crisis</u> Eenzaamheid	<b>Fragment 1.45</b> [ondersteuning vragen van een geestelijk verzorger] ... eh, nou dat is persoonlijk een heel enkele keer. Omdat ik dan in zo'n periode te weinig mensen ontmoet die met mij willen uitwisselen. En dan denk ik weleens van oh, wat is het nu eenzaam. Want: die heb ik al een poos niet gezien, die is weer verhuisd, of wat dan ook, dan wordt het weinig.
<u>Spirituele coping</u> <u>Intimiteit met geloofsgenoten</u> Uitwisseling met geloofsgenoten <u>Crisis</u> Eenzaamheid	<b>Fragment 1.46</b> Maar ik weet dus ook dat ze met een lantaarntje te vinden zijn, de mensen die eh, die op deze manier met mij willen praten over mijn lot of mijn eenzaamheid en willen zoeken ... doorgaans heb ik gelukkig wel een paar mensen met wie ik uitwissel op dit gebied. Het zijn er nooit veel, want ik denk dat er gewoon niet veel mensen zijn, ja, die op deze manier denken of willen denken en dan een klein beetje van eh, meedenken op gelijk niveau. Want ik heb wel veel mensen, hoor, die zeggen: goh, zeg jij eens iets over hoe je hier of daar tegenaan kijkt, hoe je dit of dat ... Dan is het voor hen nieuw en dat brengt hen wat. Dat doe ik ook best graag. Maar het is ook wel heel fijn om iemand te hebben die met je meedenkt, die dan weet waar je het over hebt en ook met eigen inzichten en belevingen dan kan komen. Die zijn er niet zo heel veel.
<u>Spirituele coping</u> <u>Intimiteit met geloofsgenoten</u> Uitwisseling met geloofsgenoten <u>Crisis</u> Eenzaamheid Gemis	<b>Fragment 1.47</b> Nou, er zijn momenten van eenzaamheid en verdriet, die steeds weer komen, dat houdt niet op. Dat komt spontaan op, want, kijk, ik kan er nu wel zo over praten, maar er zijn altijd momenten van groot gemis en verdriet dat ze er niet zijn. dat is die menselijke kant in me, die alsmaar ook om aandacht blijft vragen. Op die momenten denk ik weleens van oh, ja, dan zou je iemand willen hebben die dan weer eventjes meedenkt en meepraat waar het allemaal ook alweer om ging, of.... Nou ja, kennelijk moet je een stap weer maken dan, en dat is dan niet allemaal voorhanden. Op die momenten denk ik er weleens aan dat je .. van: waren er maar meer mensen of .... Maar dan vul je het ook al een beetje in eigenlijk, ja, hier of daar zal ik niet naar toe hoeven gaan... Dat is ook allemaal best, ehh, maar dan krijg ik niet op mijn eigen denkwijze de voeding. En dan, dan zoek ik het ook via de muziek. Dat kan mij ook helen. Dan denk ik, dan zet ik maar mooie muziek op, dat voelt ook als een gesprek, dat maakt ook weer heel. Dat is dan niet met woorden, maar dat draagt ook weer iets.
<u>Spirituele coping</u> <u>Troost en nabijheid tot God</u> Luisteren naar muziek	<b>Fragment 1.48</b> [...], maar dan krijg ik niet op mijn eigen denkwijze de voeding. En dan, dan zoek ik het ook via de muziek. Dat kan mij ook helen. Dan denk ik, dan zet ik maar mooie muziek op, dat voelt ook als een gesprek, dat maakt ook weer heel. Dat is dan niet met woorden, maar dat draagt ook weer iets.
<u>Spiritualiteit</u> <u>Gemeenschap</u> Antroposofie	<b>Fragment 1.49</b> Nee, dat is heel gek, ja, dat vind ik ergens vreemd, dat ik niet meer tot, wat je noemt, een wat grotere gemeenschap behoor. Ik herken wel, dat mijn gemeenschappelijke ... ja, het gemeenschappelijke wat ik met mensen voel, dat voel ik met name althans in het verleden, toch bij de groep antroposofen. Daarvan heb ik het gevoel, dat is familie. Maar, daar vind je, laten we zeggen, ook soms weinig flexibiliteit bij bepaalde mensen, strak in de leer dit, of een beetje napratend wat grote meesters hebben gezegd.
<u>Spiritualiteit</u> <u>Ontwikkeling</u> Zoekoriëntatie	<b>Fragment 1.50</b> Maar ik voel wel, dat zij [de antroposofen] gemeenschappelijk met mij dezelfde interesse hebben om die weg te willen gaan. Ook al struikelen we allemaal ... dat is

Een weg gaan	allemaal niet zo belangrijk. Ik zie ook gemeenschappen waar ze het niet eens zoeken. Dat is helemaal mijn gemeenschap niet. Bij deze, ondanks het feit dat we het nog geen van allen goed kunnen, merk ik wel de intentie om te willen. Om een weg te gaan. En dat doet me goed. In die zin voel ik dat als grote gemeenschap, als familie.
<u>Spiritualiteit</u> <u>Gemeenschap</u> Individuele contacten	<b>Fragment 1.51</b> [...] maar in het fysieke ben ik een beetje aan het zoeken, aan het hap-snappen en ontdek ik eigenlijk, want ik ben wel makkelijk in mensen ontmoeten, dat soort dingen, maar geniet ik er al van dat als ik een mens, een cirkel, ontmoet en ik ben deze cirkel, dan overlap ik met elk mens een stukje. En in die overlapping, daar ben ik al hartstikke blij mee. En eh, ja, dat is op dit gebied waar wij het nu over hebben, dat is wel een belangrijk gebied hoor, dus dan ben ik blij als we een groot stuk overlappen.
<u>Spiritualiteit</u> <u>Ontwikkeling</u> <u>Verhouding tot de kerk</u> Het niet meer vinden in de kerk <u>Gemeenschap</u> Individuele contacten	<b>Fragment 1.52</b> Maar ik vind het niet meer in een grote groep ... Net zoals die politieke partij niet meer alleen maar bij mij past, die hele grote. En ook niet meer die grote gereformeerde kerk. Dat is ... ik moet opnieuw zoeken, en dan moet je een beetje zoeken naar wat er in al die losse mensen zit, en dat wordt dan misschien wel weer een beetje je grote familie...
<u>Spiritualiteit</u> <u>Ontwikkeling</u> <u>Zoekoriëntatie</u> In beweging blijven	<b>Fragment 1.53</b> Maar tegelijkertijd ga ik toch maar ook op zoek naar degenen met wie we dit kunnen uitwisselen en dan maar zoeken en tegelijkertijd ook veranderen. Want wat nu mijn belevingen zijn en mijn opvattingen zijn misschien over tien jaar net ietsje gewijzigd. Of rijker geworden of .. dat staat even op een zijspoor, of dit weet ik dan even niet meer. Het is een continu een in beweging blijven.
<u>Spiritualiteit</u> <u>Eschatologie</u> Uiteindelijke volmaaktheid van de mens	<b>Fragment 1.54</b> En zo, denk ik, krijgen we steeds iets meer vrijheid in het geheel, totdat we, denk ik, aan de eindrit een volmaaktheid bezitten met, laten we zeggen, tot wezens die we zijn, maar die we in vrijheid geworden zijn. Dat is, ja, laten we zeggen, dat is dan de mens zoals die misschien bij de schepping bedoeld is. Zo denk ik wel eens, en daar kan ik naar uitkijken. Ik denk alleen dat het nog ongelofelijk lang duurt.

**Interview 2** (Vrouw, 71 jaar, alleenwonend) (namen in de tekst zijn gefingeerd)

<u>Wonen in Ommoord</u> Voldoende sociale contacten Tevredenheid met de woning Contact met de natuur	<b>Fragment 2.1</b> Ja, het [Ommoord] is natuurlijk een plek waar ik al zo lang woon, dus eh, het is mijn thuis, dat is zeker waar. En eh, dus ja, heel veel kennissen en vrienden, hoewel er ook heel veel weggetrokken zijn, weggegaan zijn hier. Enne, eh, ik ben erg blij dat ik nog steeds hier met m'n voetje op de grond mag wonen. Want ik zou er heel erg tegenop zien, dat vind ik ook wel een beetje schande om te zeggen, maar het is wel waar, dat ik toch heel erg opzie tegen hoog in een flat te wonen. Dus ik ben blij dat dit nog niet moet, of ja... maar tegelijkertijd vind ik dat een beetje niet leuk om te zeggen, maar het is wel waar. Ik woon heel graag met m'n voetjes op de grond, en heb wat groen en wat plantjes enzo om me heen.
<u>Wonen in Ommoord</u> Vervoersmogelijkheden	<b>Fragment 2.2</b> Ja, gelukkig rij ik auto. Dat is mijn geluk. Dus op het ogenblik maak ik niet zo heel veel gebruik van metro of bus, maar heb dat wel heel uitgebreid gedaan. Maar het is ook niet zo, dat ik nou zoveel eh, deelneem aan groepen hier in Ommoord. Dat is ook niet waar, nee....
<u>Spiritualiteit</u> <u>Ontwikkeling</u> <u>Geloof van de jeugd</u> Gereformeerd Blijvende basis	<b>Fragment 2.3</b> Want toen ik hier kwam wonen behoorde ik nog officieel bij de gereformeerde kerk. Want dat is wat mijn vader en moeder ons hebben meegegeven, waar ik ze overigens oprecht dankbaar voor ben, dat ik die basis heb meegekregen. Zo heb ik er niet altijd over gedacht, maar, ik weet het zeker, het is fantastisch dat ze dat gedaan hebben. Waar ik ze nog weleens postuum voor bedank.
<u>Spiritualiteit</u> <u>Ontwikkeling</u> <u>Verhouding tot de kerk</u> Einde contacten met de kerk	<b>Fragment 2.4</b> Ehh, maar ik hoorde dus officieel tot de gereformeerde kerk hier. Maar kom daar niet meer, behalve dan misschien eens zo'n avond waarin er aardige muziek klinkt. Dan wil ik er nog weleens heen, maar verder niet.
<u>Wonen in Ommoord</u> Niet altijd veilig	<b>Fragment 2.5</b> Oh, dat [veiligheid] is niet altijd aanwezig sinds ik nieuwe burens heb. Dat is zo'n misschien vier jaar geleden zijn hiernaast nieuwe burens gekomen, enne, dat is heel naar

	en heel lastig. Ik heb mezelf nu zo ver dat ik me er minder van aantrek en ik kan weer ... Ik hoef niet steeds in huilen uit te barsten als ik erover nadenk. Dus ik heb mezelf alweer in de hand. Maar dat is heel onveilig geweest
<u>Spiritualiteit</u> <u>Ontwikkeling</u> <u>Geloofswendingen</u> Loslaten van het geloof van de jeugd	<b>Fragment 2.6</b> [wendingen in het geloof] Ja, terugdenkend geloof ik dat er ook een heleboel onbewust is gegaan. Zo vaak ben ik er niet zo heel erg met bewustzijn mee bezig gegaan. Om te bedenken: kijk mij nou eens veranderen. Nee, maar ik was al heel ... ik was de oudste in het gezin en ik was met 16 jaar al het huis uit. Maar voor die tijd eh, werden wij flink gereformeerd opgevoed. Twee keer naar de kerk en eh, ik heb belijdenis gedaan, en toen ik eenmaal in het ziekenhuis woonde, in het Zuiderziekenhuis hier in Rotterdam, eh, ja, ga je al vanzelf niet, want het is altijd werken, werken, werken ... en toen heb ik het eigenlijk een beetje losgelaten.
<u>Spiritualiteit</u> <u>Ontwikkeling</u> <u>Geloofswendingen</u> Teleurstelling in de kerk Loslaten van de kerk	<b>Fragment 2.7</b> En toen ik eenmaal hier in Rotterdam weer woonde, emmm, was het een en al ellende. Ik zei al, het huwelijk liep scheef, maar dat heeft echt heel lang geduurd. Maar in die periode zocht ik wel contact hier in de kerk. Ik had ze dus ontzettend hard nodig. Maar ze waren er niet. Ze kwamen niet en ze konden kennelijk niet of ze wilden niet, of ze hadden het niet door. Enne, toen heb ik na jaren gedacht: ik zoek ook geen contact meer, laat maar zitten.
<u>Spiritualiteit</u> <u>Ontwikkeling</u> <u>Verhouding tot de kerk</u> Einde lidmaatschap van de kerk	<b>Fragment 2.8</b> En dat heeft mij, nadat mijn ouders zijn overleden, gebracht om mij te laten schrappen als lid van de gereformeerde kerk hier. Heb ik gewacht tot mijn ouders zijn overleden, want dat wilde ik ze niet aandoen. Want dat zou voor hun heel erg geweest zijn. Maar ik had al geen contact, ik ging al niet meer naar de kerk.
<u>Spiritualiteit</u> <u>Ontwikkeling</u> <u>Geloofswendingen</u> Er niet mee bezig zijn	<b>Fragment 2.9</b> Nou, het leek wel alsof Hij [God] er niet meer was. Als ik terugkijk ..... ik leefde er niet meer mee. Het kwam niet in me op. Ik moet bekennen dat ik niet meer bad, ook niet aan tafel, want je zou zeggen: doe het dan voor je kinderen. Ik deed het niet. Misschien dat we wel vlak voor het slapen gaan zongen we, nou ja, de bekende kinderliederen, en daar komt dan zoiets wel voor hè, 'Here houd ook deze nacht over ons getrouw de wacht' zo, dat soort liederen, maar aan tafel bad ik ook niet meer. Het was er niet, het was er gewoon helemaal niet. Ik was er niet mee bezig.
<u>Spirituele coping</u> <u>Troost en nabijheid tot God</u> Volgen van cursus astrologie <u>Crisis</u> Echtscheiding	<b>Fragment 2.10</b> Nee hoor. God is zeker niet weg. Oh ja, die is wel zeker teruggekomen. Toen ik in die ellendige toestand was, eh, voorbereiden scheiden en scheiden, heb ik eh, dat is wel leuk toch, dat heb ik ook gedaan, ben ik een cursus gaan volgen, een opleiding astrologie.
<u>Spirituele coping</u> <u>Zingeving</u> <u>Positieve herwaardering</u> Inzicht in wat een mens nog meer is	<b>Fragment 2.11</b> En dat [astrologie] is zo grappig, ik doe dat nauwelijks nog hoor, maar hier en daar weleens wat, eh, toen kreeg ik inzichten in wat een mens nog meer is. Het is zo bijzonder dat je dan inzichten krijgt in de planeten, de zon en de sterren, het moment van geboorte en dat het geen flauwekul is, maar werkelijk waar dat je op zo'n prachtige horoscoop tekening, kan zichtbaar ... als je daar een beetje in gestudeerd hebt, om eh, sommige dingen van jezelf en van een ander zie je zichtbaar op die tekening, zie je terug. En toen gingen al allerlei luikje open bij mij. Het werd lichter.
<u>Effecten van de spirituele coping</u> Het werd lichter	<b>Fragment 2.12</b> [Inzicht in wat een mens nog meer is]. En toen gingen al allerlei luikje open bij mij. Het werd lichter.
<u>Spirituele coping</u> <u>Controle krijgen/bewaren</u> Luisteren naar de overledenen Samenwerking met de overledenen Ontvankelijkheid <u>Crisis</u> Zorgen om kinderen	<b>Fragment 2.13</b> En emm ... een ander verhaal is dat mijn kinderen, die waren veel ziek, toen ze klein waren. Zo van hele winters met koorts, met bedjes, en tekeningen en frutsels en ahh, en ik maar niet naar dat medisch, eh, de huisartsen, en daar maar antibiotica. En ik heb een medische achtergrond, dat ik op een gegeven moment dacht: dit kan niet kloppen. Hier kan ik me niet meer mee verenigen. Het is misschien wel aardig om dat te vertellen, toen in alle ellende, want alles kwam allemaal tegelijk hè, met m'n ex-man en ziekte en.. toen hoorde ik mijn al overleden grootmoeder regelmatig naar mij roepen eh, want zo was zij ook bij leven, ik werd vaak weggestuurd, moest ik bij haar logeren, 'belladonna, aconitum', dat zijn middelen uit de homeopathie. En dat hoorde ik haar roepen, naar mij toe. En dat was niet een keer, maar regelmatig, alsof oma mij

	vanuit de verte toeriep: 'meid ga dat eens veranderen'. En daar ben ik naar gaan luisteren.
<u>Spirituele coping</u> <u>Troost en nabijheid tot God</u> Gebruik van alternatieve geneeskunde	<b>Fragment 2.14</b> En emm ... een ander verhaal is dat mijn kinderen, die waren veel ziek, toen ze klein waren. Zo van hele winters met koorts, met bedjes, en tekeningen en frutsels en ahh, en ik maar niet naar dat medisch, eh, de huisartsen, en daar maar antibiotica. En ik heb een medische achtergrond, dat ik op een gegeven moment dacht: dit kan niet kloppen. Hier kan ik me niet meer mee verenigen. Het is misschien wel aardig om dat te vertellen, toen in alle ellende, want alles kwam allemaal tegelijk hè, met m'n ex-man en ziekte en.. toen hoorde ik mijn al overleden grootmoeder regelmatig naar mij roepen eh, want zo was zij ook bij leven, ik werd vaak weggestuurd, moest ik bij haar logeren, 'belladonna, aconitum', dat zijn middelen uit de homeopathie. En dat hoorde ik haar roepen, naar mij toe. En dat was niet een keer, maar regelmatig, alsof oma mij vanuit de verte toeriep: 'meid ga dat eens veranderen'. En daar ben ik naar gaan luisteren.
<u>Spiritualiteit</u> <u>Ontwikkeling</u> <u>Geloofswendingen</u> Contacten met de antroposofie	<b>Fragment 2.15</b> En toen dacht ik: ja, hoe krijg ik die middelen. Zou dat dan een oplossing zijn, dat ik ze op die manier eh, moet begeleiden en andere middelen geven om emm, dat ze beter het leven aankonden en kunnen, en toen kwam ik, vraag me niet hoe kom je daar nou, maar ik kwam in Den Haag terecht bij een antroposofisch huisarts. En dat was een alleraardigste oude baas, een oudere man en die was heel vriendelijk en die had alle mogelijk begrip en ook middelen, maar toen zei hij: maar luister nou toch eens, weet u nou niet dat bij u heel dicht in de buurt zo'n zelfde huisarts woont, namelijk hier in de Alexanderpolder. Nee, zei ik, dat weet ik niet. En dat is het begin geweest dat wij van huisarts veranderden en ik naar de Helianth ging in de Alexanderpolder. Dat is een antroposofisch therapeuticum. Wat al die tijd, tot op de dag van vandaag daar nog steeds zit. En daar ben ik naartoe gegaan, en dat is mijn begin geweest van grote aandacht voor de antroposofie.
<u>Spiritualiteit</u> <u>Gemeenschap</u> Antroposofie	<b>Fragment 2.16</b> En daar ben ik naartoe gegaan, en dat is mijn begin geweest van grote aandacht voor de antroposofie. En tot op de dag van vandaag voel ik me daar bij thuis. En heb ik wat mijn beroep betreft, ik ben antroposofisch verpleegkundige geworden. Ik heb daar de opleidingen gevolgd, want anders was ik hoogstwaarschijnlijk mijn vak al uit geweest. Omdat ik me ook niet meer in de loop der jaren prettig voelde bij de manier waarop de reguliere gezondheidszorg omgaat, heel in het algemeen gezegd, want er zijn fantastische mensen tussen, en het is heel zwart-wit geredeneerd hoor .....
<u>Spiritualiteit</u> <u>Kennis</u> Rudolf Steiner Bijbel	<b>Fragment 2.17</b> ja, en antroposofie is natuurlijk via Rudolf Steiner, want dat is de man, emmmm, wat die allemaal heeft geschreven over christus en alles daar omheen, en hoe hij de bijbel uitlegt en hoe hij God en Christus en Jezus weer bij mij naar binnen heeft gehaald en ik in alle opzichten zo dankbaar ben dat ik daarmee mag leven en kan leven.
<u>Spiritualiteit</u> <u>Godsbeeld</u> Niet te begrijpen en te doorgronden Altijd aanspreekbaar Geloof in goddelijk ingrijpen Hemelse hiërarchie Engelen en hulpscharen	<b>Fragment 2.18</b> Ja, wie ben ik hè, dat staat bovenaan hè, want eh, snap je, het [God] is zo groot en zo eigenlijk niet te begrijpen en te doorgronden. Maar dat hele kleine beetje dat ik heb onderzocht van de basis die ik heb meegekregen, wie ik vervolgens ben geworden, hoe ik in het leven sta, en dan de bijbel en dan de uitleg van Steiner, bijvoorbeeld van het Johannes evangelie of het Matteus evangelie, of de ehh, de geboorte, Kerst, met Pasen, met Pinksteren en welke God dan overblijft is de God die altijd aanspreekbaar is, met zijn enorme miljoenen scharen aan hulp die wij niet kunnen zien, maar die er wel zijn, en die er voor mij wel degelijk zijn. Dus de negen hiërarchieën die onder God, engelwezens, die daar als hulpbronnen zijn ehh.... aartsengelen bijvoorbeeld .....
<u>Spiritualiteit</u> <u>Kennis</u> Rudolf Steiner Bijbel	<b>Fragment 2.19</b> en dan de bijbel en dan de uitleg van Steiner, bijvoorbeeld van het Johannes evangelie of het Matteus evangelie, of de ehh, de geboorte, Kerst, met Pasen, met Pinksteren
<u>Spirituele coping</u> <u>Controle krijgen/bewaren</u> Vragen om goddelijk ingrijpen	<b>Fragment 2.20</b> Ik voel me ook vaak heel nietig en heel onnozel en het is ook regelmatig zo, dat als ik bid, dat ik zeg: ja, daar ben ik alweer, dus dat heb ik ook, nou ga ik alweer daarover bidden, sorry dat ik het weer zeg, ofzo, en dat klopt natuurlijk ergens niet, maar dat heb ik ook over me, nou ga ik alweer vragen of U die of die zou willen helpen in het proces van de ellende waarin hij of zij zit. Dus daar zit ook iets raars, maar ik zeg het wel.

	<p>Begrijp je wat ik bedoel?</p> <p>Ja, zo van oh, nou ga ik daar alweer over bidden. Dus dat klopt ook niet helemaal, maar dat doe ik weleens. Ja, voor mijn gevoel, nou ga ik alweer, nou zeg ik dat alweer, nou vraag ik dat alweer.</p>
<p><u>Spiritualiteit</u> <u>Godsbeeld</u> Geloof in goddelijk ingrijpen Geloof in Gods leiding Geloof in Gods Plan Hemelse hiërarchie</p>	<p><b>Fragment 2.21</b></p> <p>Alles wat er op aarde plaatsvindt. Ehh, hoe de aarde geschapen is, emmm, hoe de aarde eruit ziet, wat er allemaal gebeurt, eh, hoe de natuur zich houdt of niet houdt, wat er gebeurt aan rampen, aan natuurrampen, eh, hoe het gebeurt dat alle vogeltjes op het ogenblik weer hun eieren leggen, noem maar op, daar is die grote hulpshire, al die geestelijke wezens, zo zou ik ze maar moeten noemen, die zijn daar allemaal mee bezig onder leiding van God. Dat gevoel heb ik heel sterk. Dat ze allemaal hun taak hebben.</p>
<p><u>Spiritualiteit</u> <u>Ervaringen</u> Overtuiging is gebaseerd op ervaring</p>	<p><b>Fragment 2.22</b></p> <p>Ja, ik ervaar het [Gods leiding] ook in mijn leven, ja. Het is ook een overtuiging, maar ik kan die overtuiging alleen maar hebben omdat ik het in mijn leven ervaar.</p>
<p><u>Spiritualiteit</u> <u>Ervaringen</u> Verbondenheid met de natuur Ervaring van God in de natuur</p>	<p><b>Fragment 2.23</b></p> <p>vooral in de natuur ervaar ik het [Gods leiding] wel. Het is toch verbazingwekkend dat het begin dit jaar allemaal dood leek, dat alles in die ontzettende hè, het was wel twintig graden vriezen, nou dan denk je, het is allemaal dood. En wat gebeurt en nou, als het zonnetje weer gaat schijnen en het wordt warmer .... Dan die verbazing, die mij overkomt, van, ja maar kijk, het is helemaal niet dood, het leeft, zoals wij mensen ook zogenaamd dood gaan, maar we gaan gewoon door.</p>
<p><u>Spirituele coping</u> <u>Troost en nabijheid tot God</u> Verbondenheid met de natuur Ervaring van God in de natuur</p>	<p><b>Fragment 2.24</b></p> <p>Ja, dat vind ik lastig, maar vooral in de natuur ervaar ik het [Gods leiding] wel. Het is toch verbazingwekkend dat het begin dit jaar allemaal dood leek, dat alles in die ontzettende hè, het was wel twintig graden vriezen, nou dan denk je, het is allemaal dood. En wat gebeurt en nou, als het zonnetje weer gaat schijnen en het wordt warmer .... Dan die verbazing, die mij overkomt, van, ja maar kijk, het is helemaal niet dood, het leeft, zoals wij mensen ook zogenaamd dood gaan, maar we gaan gewoon door. Daar put ik zoveel kracht uit, en zoveel blijdschap, vreugde, het is gewoon vreugde. En het doel....., als ik dit niet zou hebben, dan zou ik niet weten hoe ik verder zou kunnen leven, ofzo.</p>
<p><u>Spirituele coping</u> <u>Zingeving</u> Overtuigingen Het leven gaat door</p>	<p><b>Fragment 2.25</b></p> <p>Ja, dat vind ik lastig, maar vooral in de natuur ervaar ik het [Gods leiding] wel. Het is toch verbazingwekkend dat het begin dit jaar allemaal dood leek, dat alles in die ontzettende hè, het was wel twintig graden vriezen, nou dan denk je, het is allemaal dood. En wat gebeurt en nou, als het zonnetje weer gaat schijnen en het wordt warmer .... Dan die verbazing, die mij overkomt, van, ja maar kijk, het is helemaal niet dood, het leeft, zoals wij mensen ook zogenaamd dood gaan, maar we gaan gewoon door. Daar put ik zoveel kracht uit, en zoveel blijdschap, vreugde, het is gewoon vreugde. En het doel....., als ik dit niet zou hebben, dan zou ik niet weten hoe ik verder zou kunnen leven, ofzo.</p>
<p><u>Effecten van de spirituele coping</u> Kracht, blijdschap, vreugde</p>	<p><b>Fragment 2.26</b></p> <p>Ja, dat vind ik lastig, maar vooral in de natuur ervaar ik het [Gods leiding] wel. [...] Daar put ik zoveel kracht uit, en zoveel blijdschap, vreugde, het is gewoon vreugde. En het doel....., als ik dit niet zou hebben, dan zou ik niet weten hoe ik verder zou kunnen leven, ofzo.</p>
<p><u>Spiritualiteit</u> <u>Reïncarnatie</u> Goede werken meenemen naar een volgend leven <u>Ethiek</u> Doen wat in dit leven gedaan moet worden</p>	<p><b>Fragment 2.27</b></p> <p>Nee, want ik ben ervan overtuigd, dat als ik dood ga, dat ik dan ehhh ... over een, weet ik niet hoe lang, maar dat ik opnieuw weer, dat ik ... ik geloof na al die jaren oefenen, studeren, bekijken, bedenken, weer lezen, weer praten, weer cursussen..... emmm, ik twijfel daar niet meer aan, aan reïncarnatie. Er is geen twijfel meer. Ik heb een zekerheid gevonden van zo is het en hoe kan ik het anders zien dan zo, na al die jaren. Ja.... dat geeft rust ja. Ja, niet dat je dan moet leven van: oh, nou ja, dat doe ik dan in het volgend leven maar want daar heb ik nu geen zin in..... Zo zit ik dan ook echt niet in elkaar. Want alles wat er nu, wat je nu zou kunnen doen als positiviteit, dan heeft het weer, ehhh, dat is weer prima voor de volgende keer. Maar zo erg leef ik daar niet mee hoor, van ohh, nu heb ik dit goed geregeld met die, want dat is prettig voor de volgende keer. Zo leef ik er niet mee.</p>
<p><u>Spiritualiteit</u></p>	<p><b>Fragment 2.28</b></p>

<u>Reïncarnatie</u> Geloof in nieuwe kansen Innerlijke groei	Maar wel het: we krijgen opnieuw weer de kansen om, ja, ooit, ooit, maar weet ik hoeveel duizenden jaren misschien, zoveel liefde te hebben in onszelf, dat we de ander ook alles gunnen. Dat er nooit meer iemand op aarde rondloopt die honger of dorst heeft. Dat zou toch fantastisch zijn, dat we dat zo zouden kunnen oefenen. Daar wil ik wel graag naar op weg.
<u>Spiritualiteit</u> <u>Eschatologie</u> Geloof dat het ooit goed zal zijn	<b>Fragment 2.29</b> Maar wel het: we krijgen opnieuw weer de kansen om, ja, ooit, ooit, maar weet ik hoeveel duizenden jaren misschien, zoveel liefde te hebben in onszelf, dat we de ander ook alles gunnen. Dat er nooit meer iemand op aarde rondloopt die honger of dorst heeft. Dat zou toch fantastisch zijn, dat we dat zo zouden kunnen oefenen. Daar wil ik wel graag naar op weg.
<u>Crisis</u> Chronisch fysieke pijn	<b>Fragment 2.30</b> Ja, nou, wat ik er misschien van zou kunnen zeggen, is dat eh, zoals zo heel veel mensen heb ik gewoon veel pijn. Gewoon fysieke pijn, daar heb ik het nu over, over echt fysieke pijn.
<u>Niet-spirituele coping</u> <u>Probleem confrontatie</u> Gebruik van reguliere middelen om pijn te bestrijden Onderkenning van het probleem	<b>Fragment 2.31</b> Ik heb er dus heel veel aan gedaan om daar iets aan te veranderen, en vooral ook foto's en reguliere dingen. [...] Ja, en daar moet ik mee dealen. Gewoon: dit is mijn pak, dit is mijn part, probeer daar nou maar mee om te gaan.
<u>Spirituele coping</u> <u>Troost en nabijheid tot God</u> Gebruik van alternatieve geneeskunde	<b>Fragment 2.32</b> Ik heb er dus heel veel aan gedaan om daar iets aan te veranderen, [...] maar ook vooral allerlei natuurlijke producten gebruikt en natuurlijke manieren van eh, het veranderen. Nu ben ik al een tijdje zo, dat ik denk: ik zal die pijn moeten verdragen. En niet als drama-queen ofzo, want dat is ook onzin. Als je het kan veranderen moet je het veranderen. Maar ik ben niet geneigd om dagelijks enorme hoeveelheden pijnstillers te slikken expres omdat ik denk: ga nou maar proberen om dit in je leven in te passen, en probeer dan, als je te moe bent, daar iets in huis aan te doen, eh, verdraag het, tot op zekere hoogte. Ja, en daar moet ik mee dealen. Gewoon: dit is mijn pak, dit is mijn part, probeer daar nou maar mee om te gaan.
<u>Spirituele coping</u> <u>Zingeving</u> <u>Positieve herwaardering</u> Lijden als leerschool Leren verdragen	<b>Fragment 2.33</b> Ik heb er dus heel veel aan gedaan om daar iets aan te veranderen, [...] maar ook vooral allerlei natuurlijke producten gebruikt en natuurlijke manieren van eh, het veranderen. Nu ben ik al een tijdje zo, dat ik denk: ik zal die pijn moeten verdragen. En niet als drama-queen ofzo, want dat is ook onzin. Als je het kan veranderen moet je het veranderen. Maar ik ben niet geneigd om dagelijks enorme hoeveelheden pijnstillers te slikken expres omdat ik denk: ga nou maar proberen om dit in je leven in te passen, en probeer dan, als je te moe bent, daar iets in huis aan te doen, eh, verdraag het, tot op zekere hoogte. Ja, en daar moet ik mee dealen. Gewoon: dit is mijn pak, dit is mijn part, probeer daar nou maar mee om te gaan.
<u>Spirituele coping</u> <u>Zingeving</u> <u>Overtuigingen</u> Geloof dat het een bedoeling heeft Geloof dat de dingen eens duidelijk worden	<b>Fragment 2.34</b> Het [de pijn] heeft een bedoeling, het heeft een bedoeling, ja, ja, en de volgende vraag: welke zin dan, die weet ik niet goed hoor. Soms denk ik dat ik het wel weet, maar dan denk ik: nee. Misschien is dat wel iets dat je dan, als je eenmaal overleden bent en in de andere wereld, de geestelijke wereld bent, dat dat je dan duidelijk wordt gemaakt, of jou duidelijk is. Misschien zal ik het eens weten, ik denk dat ik het eens weet, dat is nog een stap verder. Ja, dat ik het dan begrijp.
<u>Spiritualiteit</u> <u>Ervaringen</u> Verbondenheid met de overledenen Aanwezigheid van de overledenen Ingrijpen van de overledenen	<b>Fragment 2.35</b> Nou, het is nu in november zeven jaar geleden dat mijn broer Jaap is overleden, emmm, ja, dat heeft ook weer ontzettende impact gehad in ons aller leven. We zijn nogal met elkaar verbonden qua familie, [...] ... ik ben niet in staat om mijn broer te zien ofzo, ik zit ook niet zo in elkaar dat ik weet dat hij bijvoorbeeld hier aanwezig is, maar ik weet het wel. Maar ik zie hem niet hoor, en ik voel hem niet en ik ruik hem niet, ik hoor hem niet. Maar er is een bepaalde manier waarop ik eehhh, weet dat hij er voor mij is. Hij helpt. Maar ik ben geen helderziende, helderhorende, eh, al dat soort .. eh, niet.
<u>Spirituele coping</u>	<b>Fragment 2.36</b>

<p><u>Controle krijgen/bewaren</u> Hulp vragen van de overledenen</p>	<p>Als ik bijvoorbeeld een, ik noem maar wat, familiebijeenkomst, dat ik daarnaar toe ga, naar mijn andere broers, want dat doen we eens in de twee, drie maanden, dan ontmoeten we elkaar. En dan zeg ik Jaap, als je nou op de een of andere manier ... ik ga naar Herman, dat zeg ik dan hardop, ik ga naar Herman, Jaap, help alsjeblieft even onderweg, want ik ben tegenwoordig wat angstig in de auto, enne, als je nou, waar je mee bezig bent, als dat lukt, ben er dan bij, bij dat gesprek.</p>
<p><u>Spirituele coping</u> <u>Troost en nabijheid tot de overledenen</u> Aanwezigheid van de overledenen</p>	<p><b>Fragment 2.37</b> [...] enne, als je nou, waar je mee bezig bent, als dat lukt, ben er dan bij, bij dat gesprek. Want ik kan hem soms zo missen in dat gesprek, met mijn andere broers. Maar beter kan ik het niet uitleggen. Het is een ervaring die voor mij waar is.</p>
<p><u>Spirituele coping</u> <u>Troost en nabijheid tot God</u> Richten op het spirituele domein Luisteren naar muziek In gesprek gaan met God In gesprek gaan met engelen <u>Troost en nabijheid tot de overledenen</u> In gesprek gaan met de overledenen</p>	<p><b>Fragment 2.38</b> Maar als je nou bijvoorbeeld aan mij vraagt: waar ga je dan heen als je het moeilijk hebt: nou, eigenlijk ben ik gewend om het zelf te regelen. Ik ga ... ik zorg dat ik rust heb, ik heb vaak muziek, bepaalde muziek aan, en ik zorg dat ik geen afspraken heb en ik probeer in gesprek te gaan met God, of met de aartsengel Michael, of ik noem ze ook wel mijn helpers uit de andere wereld. Want er zijn ook overledenen, zoals ik net al Jaap noemde, die zich bemoeien met ons. Maar niet zo, zoals met Jaap. Maar mijn ouders, enne grootouders, enne er zijn tantes enne, nou er zijn natuurlijk vele overledenen, ja.</p>
<p><u>Spiritualiteit</u> <u>Godsbeeld</u> Geloof in bemoeienis van de overledenen</p>	<p><b>Fragment 2.39</b> Want er zijn ook overledenen, zoals ik net al Jaap noemde, die zich bemoeien met ons. Maar niet zo, zoals met Jaap. Maar mijn ouders, enne grootouders, enne er zijn tantes enne, nou er zijn natuurlijk vele overledenen, ja.</p>
<p><u>Niet-spirituele coping</u> <u>Ondersteuning</u> Emotionele sociale ondersteuning Praten met lotgenoten <u>Positieve herinterpretatie</u> Zelfcontrole <u>Problemen</u> Vergeetachtigheid Veiligheid op straat</p>	<p><b>Fragment 2.40</b> Nou, ik probeer .... ja, dat is eigenlijk wel bijzonder wat ik nu zeg, want het is wel zo, ik ben niet zo geneigd meer om het hier op aarde bij een ander te zoeken. Wat klinkt dat onaardig naar anderen toe, het kan weleens zijn hoor, want ik heb echt wel veel verschillende soorten vriendinnen, dus het kan best weleens zijn dat ik daar een vraag stel van hoe is dat voor jou, want jij noemde in het begin ook het ouder worden, ehh, hoe ga je daarmee om. Dat zijn onderwerpen die ik wel met vriendinnen bespreek. Van goh, heb jij ook problemen met namen? Van: o gut, hoe heet ie ook alweer? Dat hoor ik allerlei vriendinnen ook zeggen. Of och .... die naam oh, ik ben die naam kwijt, of: zullen we nou allemaal wel alzheimer krijgen of niet? Zo, of: hoe is dat voor jou om 's avonds over straat te gaan? Nee hoor, dat doe ik wel met vriendinnen. Maar ik ben zelf nogal geneigd om het bij mezelf te houden, om het in mezelf bij mezelf op te lossen. Het zal wel een karaktereigenschap zijn, maar ook wel zoals het leven gegaan is. Dat ik toch heel vaak op mezelf aangewezen was, enne dacht van ok, ja, dit is het dan, hoe moet ik dit oplossen. Om maar eens wat te noemen: het gewoon van ontzettend weinig geld rond moeten komen, en dan toch doorgaan, ja, je zal wel moeten.</p>
<p><u>Spirituele coping</u> <u>Controle krijgen/bewaren</u> Innerlijke kracht Samenwerking met de onzichtbare wereld</p>	<p><b>Fragment 2.41</b> Het is een innerlijke kracht, daar mag ik weleens dankbaar voor zijn, meer dankbaar dan nu, die ik vertrouwd tot op zekere hoogte. Maar dat is natuurlijk alleen maar gebeurd met enorme hulp, dus, snap je, waar ligt het verschil? Want wie ben ik dan toch hè, in je eentje, wie ben je eigenlijk? Ja, daar voel ik me sterk mee verbonden, ja. Ook al is het niet zichtbaar, het is er wel degelijk zo, zo duidelijk.</p>
<p><u>Spirituele coping</u> <u>Troost en nabijheid tot God</u> Verbondenheid met de onzichtbare wereld</p>	<p><b>Fragment 2.42</b> Want wie ben ik dan toch hè, in je eentje, wie ben je eigenlijk? Ja, daar voel ik me sterk mee verbonden, ja. Ook al is het niet zichtbaar, het is er wel degelijk zo, zo duidelijk.</p>
<p><u>Effecten van de spirituele coping</u> Kracht krijgen</p>	<p><b>Fragment 2.43</b> Het is een innerlijke kracht, daar mag ik weleens dankbaar voor zijn, meer dankbaar dan nu, die ik vertrouwd tot op zekere hoogte. Maar dat is natuurlijk alleen maar gebeurd met enorme hulp, dus, snap je, waar ligt het verschil? Want wie ben ik dan toch hè, in je eentje, wie ben je eigenlijk? Ja, daar voel ik me sterk mee verbonden, ja. Ook al is het niet zichtbaar, het is er wel</p>

	degelijk zo, zo duidelijk. Dat geeft mij vaak kracht, ja. Niet altijd, maar .....
<u>Spirituele coping</u> <u>Troost en nabijheid tot God</u> Bidden Mediteren	<b>Fragment 2.44</b> Ja, dat doe ik in gebed. Er zijn ook spreuken, eh, dit boek, of dat schrift, daar staan allerlei meditatieën in. Eens in de maand ga ik naar de antroposofische vereniging, en dat is de klasse-avond. Zo heet dat. En dan bespreken we één zo' n meditatie. En daar leef ik die maand weer mee. Ik doe het te weinig hoor, zeg ik ook nu maar weer hardop. En emmm, ik heb diverse meditatie-oefeningen, er zijn heel veel manieren van mediteren, heel veel manieren, en ik heb er diverse geprobeerd en ik doe het te weinig.
<u>Spirituele coping</u> <u>Intimiteit met geloofsgenoten</u> Uitwisseling met geloofsgenoten	<b>Fragment 2.45</b> Eens in de maand ga ik naar de antroposofische vereniging, en dat is de klasse-avond. Zo heet dat. En dan bespreken we één zo' n meditatie. En daar leef ik die maand weer mee.
<u>Spiritualiteit</u> <u>Kennis</u> spreuken	<b>Fragment 2.46</b> Ja, dat doe ik in gebed. Er zijn ook spreuken, eh, dit boek, of dat schrift, daar staan allerlei meditatieën in.
<u>Spiritualiteit</u> <u>Gemeenschap</u> Antroposofische vereniging	<b>Fragment 2.47</b> Eens in de maand ga ik naar de antroposofische vereniging, en dat is de klasse-avond. Zo heet dat. En dan bespreken we één zo' n meditatie.
<u>Spiritualiteit</u> <u>Rituelen en praktijken</u> Mediteren als een soort van bidden	<b>Fragment 2.48</b> Mediteren is, eh, bidden, is een soort van bidden, bezig zijn met een bepaalde tekst of een woord, of het kaapse viooltje, of de berk die daar staat en je daar alleen maar mee bezig te houden. En je niet te laten, proberen je niet te laten afleiden door al die andere gedachten en ideeën. Ik geloof dat ik het zo het beste kan zeggen. Ja, dat ene ding kies ik zelf, dat kies ik zelf en als je daar alleen maar op focust, iedere keer weer en weer en weer en dan lijkt het saai, maar het wordt steeds mooier. Het is een manier.
<u>Spiritualiteit</u> <u>Ervaringen</u> Je gevoel laten spreken Oefenen in aandacht Ontvankelijkheid	<b>Fragment 2.49</b> Maar deze teksten zijn best ingewikkeld dus dan moet je ook proberen niet met je hoofd, maar gewoon met je hart ermee bezig te zijn. Niet te veel van wat zeg ik nou of wat wordt er nou bedoeld. Dat is ook een manier.
<u>Spirituele coping</u> <u>Troost en nabijheid tot God</u> Mediteren	<b>Fragment 2.50</b> en ik heb dat [mediteren] soms zo nodig omdat ik soms nogal eens een hardloper ben. Niet werkelijk hardlopen, want dat kan ik helemaal niet, maar wel aanpakken, dit doen, dat doen, alles tegelijk, snel, snel, dat paste ook bij mijn leven vroeger, want je zal het toch allemaal moeten doen, enne eh, maar ik ben zo aan het oefenen, aan het proberen om aandacht te hebben voor de dingen, er tijd voor te nemen, en het niet meer zo snel te doen. Ja, dat helpt. Dat helpt. Daar kan ik blij van worden, ja, daar kan ik echt blij en tevreden van worden. Want, als je je daarin oefent, dan komt er ruimte voor de spiritualiteit. Die er anders te weinig is, of niet is. Want dan kan je leven wel gevuld blijven met alles wat er allemaal moet. Je kan maar aan de gang blijven met alles wat er allemaal moet.
<u>Effecten van de spirituele coping</u> Blij en tevreden worden	<b>Fragment 2.51</b> en ik heb dat [mediteren] soms zo nodig omdat ik soms nogal eens een hardloper ben. Niet werkelijk hardlopen, want dat kan ik helemaal niet, maar wel aanpakken, dit doen, dat doen, alles tegelijk, snel, snel, dat paste ook bij mijn leven vroeger, want je zal het toch allemaal moeten doen, enne eh, maar ik ben zo aan het oefenen, aan het proberen om aandacht te hebben voor de dingen, er tijd voor te nemen, en het niet meer zo snel te doen. Ja, dat helpt. Dat helpt. Daar kan ik blij van worden, ja, daar kan ik echt blij en tevreden van worden. Want, als je je daarin oefent, dan komt er ruimte voor de spiritualiteit. Die er anders te weinig is, of niet is. Want dan kan je leven wel gevuld blijven met alles wat er allemaal moet. Je kan maar aan de gang blijven met alles wat er allemaal moet.
<u>Spirituele coping</u> <u>Troost en nabijheid tot God</u> Mediteren Richten op het spirituele domein	<b>Fragment 2.52</b> Dat is het ook hoor, want ik ben ook echt een aards type, van: de dingen wil ik graag wel in orde hebben. Maar er moet vooral ook ruimte zijn voor eh, nou, laat ik het maar spiritualiteit noemen. Ons geestelijk leven, mijn geestelijk leven. Dat wat er allemaal nog meer is. Maar er is genoeg. Ik ervaar het zelf als niet goed om hele dagen bezig te zijn met alles wat er allemaal nodig is in dit leven en dan geen ruimte te hebben voor de geestelijke wereld, de onzichtbare wereld, die ik net zo belangrijk acht als 'wat eten we vanavond'. Net zo. Als ik het voor elkaar zou kunnen krijgen om per



	dag – dan ben je veel meer bezig met aardse dingen – maar om daar toch per dag wel tijd in te ruimen voor het andere. Dan voel ik mij daar heel erg blij en tevreden over. Dat doet me goed.
<u>Spiritualiteit</u> <u>Ontwikkeling</u> <u>Geloof van de jeugd</u> Blijvende basis	<b>Fragment 2.53</b> En dat is dus weer dat speciale weten van: en zo wil ik dat. En de basis ligt echt, dat mijn ouders hebben mij van kleins af aan geleerd, [...] maar dat kinderlijke geloof van mijn ouders, wat ik van hun heb doorgekregen, die aandacht ook, en die verhalen, de bijbelse geschiedenis enzo. Ja, dat is toch fantastisch dat ik dit heb mogen krijgen.
<u>Beeld van de geestelijk verzorger</u> <u>Professional</u> Iemand met kennis, invoelend vermogen en levenservaring	<b>Fragment 2.54</b> [beeld geestelijk verzorger] Nou, misschien een combinatie van een predikant, een goede maatschappelijk werkster, van vroeger, die je nu eigenlijk, heel zwart-wit gezegd, niet meer zo tegenkomt, denk ik, ehh die combinatie, en iemand waarvan je mag vermoeden dat ie zelf ook geleefd heeft. [predikant vanwege] de kennis, [maatschappelijk werkster] omdat daar vroeger wel mensen tussen zaten die goed konden luisteren, praten, een vermogen hadden om werkelijk te horen wat er gezegd wordt, die eigenschappen, invoelend vermogen, die je bij een predikant niet altijd tegenkomt, maar misschien wel in theoretische zin ..... maar ook wel degelijk iemand die zelf is uitgegroeid met eigen ervaringen en levenservaringen enzo.
<u>Behoeftte aan ondersteuning van een geestelijk verzorger</u> Ik ken zo iemand niet Niet geneigd hulp te vragen	<b>Fragment 2.55</b> [niet naar toestappen] omdat ik zo iemand niet ken, en ik, dat is helemaal geen prachtige eigenschap van mij, maar ik ben eerder geneigd om hulp te bieden aan de ander, dan dat ik zelf hulp vraag. En dat is geen goeie eigenschap, niet fantastisch van mij, maar zo is het wel heel vaak.

**Interview 3** (Vrouw, 82 jaar, alleenwonend) (namen in de tekst zijn gefingeerd)

<u>Spiritualiteit</u> <u>Ontwikkeling</u> <u>Verhouding tot de kerk</u> Einde contacten met de kerk	<b>Fragment 3.1</b> Wat wil het geval, onze oudste zoon was geboren, had inmiddels zijn communie gedaan, want ik hield me wel strikt aan alle voorschriften. We gingen ook naar de kerk, maar mijn man en ik gingen niet meer ter biecht want dat mocht niet meer want je moest je zonden biechten, nou ja, wat valt er nou nog te biechten, we hadden in de tussentijd al voorbehoedsmiddelen genomen. Afijn eh, toen nummer twee was geboren, want ik heb nog ... de jongste die er nou niet meer is, en er wordt gebeld, toen staat die pater voor de deur die me gedoopt heeft en waar ik op les ben geweest. En we zitten gezellig te praten, kop koffie gezet [...]Hij zegt: doe je nog weleens wat aan je geloof? Ik zeg: wat heet. Ik zeg: geloven doe ik wel, maar ik ga niet meer naar de kerk. En daar schrok hij van, want hij wist dat ik ontzettend veel moeite heb gehad om katholiek te worden. Want er waren dingen bij dat ik dacht: nou nee, ik geloof ook niet in een paus.
<u>Spiritualiteit</u> <u>Ontwikkeling</u> <u>Geloofswendingen</u> Katholiek huwelijk Geloofsvragen	<b>Fragment 3.2</b> Ik zeg: wat heet. Ik zeg: geloven doe ik wel, maar ik ga niet meer naar de kerk. En daar schrok hij van, want hij wist dat ik ontzettend veel moeite heb gehad om katholiek te worden. Want er waren dingen bij dat ik dacht: nou nee, ik geloof ook niet in een paus.
<u>Spiritualiteit</u> <u>Ontwikkeling</u> <u>Geloof van de jeugd</u> Hervormd	<b>Fragment 3.3</b> [opvoeding] Nederlands, hervormd eigenlijk. Niet dat we kerkelijk waren, maar altijd bidden voor het eten, danken na het eten, je avondgebed, de tien geboden, daar leefde je naar. Maar echt kerkelijk, nee dat niet.
<u>Spiritualiteit</u> <u>Ontwikkeling</u> <u>Geloofswendingen</u> Teleurstelling in de kerk Geloofsvragen	<b>Fragment 3.4</b> Afijn, eh, hij zegt: doe je niet meer aan je geloof, ik zeg: wat heet, hij zegt: wat is er gebeurd. Dus ik vertel het verhaal. Hij schudde zijn hoofd, hij zegt: kind, kind, kind, had naar mij toegekomen. Ik zeg: kijk, en nou komt het punt, als het van A wel mag, en van B niet, waar blijven we dan? Daar kon hij niks op zeggen. Ja, hij kon kwalijk zeggen: ik ben het er ook niet mee eens. Nou ja, we hebben nog een praatje gemaakt, hij is weggegaan en ik heb ook nooit meer wat van hem gehoord. Dus toen dacht ik al bij mezelf, toen ging er al een belletje rinkelen, ik denk: ziertjes winnen, maar achtergrond krijg je niet. Het bespreekbaar maken ....
<u>Spirituele coping</u> <u>Intimiteit met</u>	<b>Fragment 3.5</b> Jawel, natuurlijk wel. Er zijn natuurlijk wel dingen die je weleens bezig houden. Maar

<u>geloofsgenoten</u> Ondersteuning van pastores Onvrede over steun pastores	steun, en dat heb ik nu weer ervaren, met allebei, met mijn zoon die overleden is en mijn man die overleden is, nou ja, je maakt ze mee op de begrafenis ... [steun van de kerk] Nee, nee, nee, niets meer. Ik heb de pastor twee keer meegemaakt in de kerk hier. Ze zijn wel allebei niet vanuit de kerk hier begraven, of kerkdienst gehad, maar er wordt dan een heilige geest opgehangen, zo'n vogeltje, in de vorm van een kruisje dan, en dat heeft de pastor dan wel verzorgd, enne, nou ja, daar had ik het mee gehad. Nooit meer wat gehoord. Dan denk ik: ja, nee.
<u>Spirituele coping</u> <u>Troost en nabijheid tot de overledenen</u> Spirituele boeken lezen Bezig zijn met het hiernamaals	<b>Fragment 3.6</b> Nee, want ik zal je eerlijk vertellen, daar was ik toen al ergens mee bezig, met het spirituele. Bezig met het hiernamaals, boeken gelezen, goeie boeken hoor, en daar vond ik mijn steun in.
<u>Spiritualiteit</u> <u>Kennis</u> Boeken over contact met overledenen	<b>Fragment 3.7</b> Het waren boeken die spraken over overleden zielen die contact hadden met degene die op aarde is, en die dan vertelden hoe het was als je sterft.
<u>Spiritualiteit</u> <u>Eschatologie</u> Geloof in een eindafrekening <u>Godsbeeld</u> Hel bestaat niet	<b>Fragment 3.8</b> Een hel, dat is er niet, maar je krijgt alle min en pluspunten die je ooit in je leven hebt gedaan, krijg je voorgeschoteld. Ook de gevoelens, de boosheid die je tegenover een ander hebt gezegd, krijg je zelf.
<u>Spiritualiteit</u> <u>Ontwikkeling</u> <u>Geloofswendingen</u> Loslaten van de kerk Geloofsvragen Nieuwe spiritualiteit	<b>Fragment 3.9</b> Ja, het ja, het was voor mij eh, begripvoller. Ik kon het begrijpen, het was menselijker. En dan denk ik: de kerk heeft zoveel verzwegen voor ons, voor ons allemaal. Waarom? Ik had daar die boeken en toen ben ik me er ook echt voor gaan interesseren. Eh, veel gebeden, begrip gevraagd, vertrouwen gevraagd, ik kreeg het.
<u>Spiritualiteit</u> <u>Godsbeeld</u> Energie Persoon Aanwezigheid die je begrijpt	<b>Fragment 3.10</b> [God] Een energie eigenlijk, een soort eh, ja, persoon misschien. Ik weet het niet, ik kan het niet benoemen. Het is eh, een aanwezigheid die je begrijpt.
<u>Spirituele coping</u> <u>Troost en nabijheid tot God</u> Bidden om kracht Ervaring van Gods liefde <u>Crisis</u> Verlieservaringen	<b>Fragment 3.11</b> Nog heb ik het dikwijls hoor, dat ik 's avonds als ik ergens mee zit, en dan bid ik: geef me kracht, en dat krijg je. Want dat zegt iedereen uit mijn omgeving: hoe krijg je het voor elkaar, eerst je zoon op een hele trieste manier, toen je man, die kreeg longkanker, vijfenvijftig jaar niet gerookt en toch krijgt ie longkanker .... en een jaar naderhand mijn enige zus, waar ik het heel goed mee kon vinden. Ik zeg: nou, dat is dan ....., ik zeg niet van straf, daar praat ik nooit over, God is liefde, want dat heb ik wel ervaren, begripvol.
<u>Spirituele coping</u> <u>Zingeving</u> <u>Positieve herwaardering</u> Lijden als leerschool <u>Crisis</u> Verlieservaringen	<b>Fragment 3.12</b> Nee, nee, ik zie het zo: het zal misschien een soort les voor je zijn, hoe weet ik niet, want een kind verliezen en je man verliezen, we hadden een heel goed huwelijk. Ah, natuurlijk was er weleens onenigheid, natuurlijk wel, maar we waren echt een stel samen, we stonden ervoor. Ik heb het leven toen eigenlijk leren zien, dan zeggen ze weleens filosofisch als een levenszee: hoge golven, rustig, hoge golven, rustig. En die hebben we gehad.
<u>Spiritualiteit</u> <u>Ethiek</u> Levensopdracht	<b>Fragment 3.13</b> mijn psychotherapeut zegt: ieder mens krijgt een opdracht als ie geboren wordt, als ie weer op de aarde komt, hij zegt: heb jij een idee wat jouw opdracht was? Ik zei: ja. Hij zei: wat dan? Ik zei: behulpzaam ....., Eh, liefde geven, het verzorgende, dat zat heel sterk in mij. een opdracht die ik eigenlijk zelf heb aangenomen. Niet de opdracht die me opgelegd is, dat was zo vanzelfsprekend dat ik dat deed.
<u>Spiritualiteit</u> <u>Gemeenschap</u> Individuele contacten	<b>Fragment 3.14</b> mijn psychotherapeut zegt: ieder mens krijgt een opdracht als ie geboren wordt, als ie weer op de aarde komt, hij zegt: heb jij een idee wat jouw opdracht was? Ik zei: ja. Hij zei: wat dan? Ik zei: behulpzaam ....., Eh, liefde geven, het verzorgende, dat zat heel sterk in mij.

	een opdracht die ik eigenlijk zelf heb aangenomen. Niet de opdracht die me opgelegd is, dat was zo vanzelfsprekend dat ik dat deed.
<u>Spirituele coping</u> <u>Troost en nabijheid tot God</u> Geloofsregels naleven Dienstbaar zijn Mantelzorg bieden <u>Crisis</u> Verlieservaringen	<b>Fragment 3.15</b> [...] en dat was net in die periode dat ik én mijn zoon kwijt was én dat er kanker was geconstateerd bij mijn man. Dus ik wist precies wat me te wachten stond. En ik had de belofte gedaan: jij hoeft niet in het ziekenhuis te blijven, ik ga jou verzorgen. [...]
<u>Niet-spirituele coping</u> <u>Positieve herinterpretatie</u> Positieve wending geven <u>Crisis</u> Ziekte Moeheid	<b>Fragment 3.16</b> Bij mij is er dan beenmergkanker geconstateerd, dat heeft mijn man gelukkig niet meer meegemaakt, dat dat geconstateerd werd. Weliswaar in lichte mate hoor, ik bedoel, het is niet eh, maar je energie gaat er wel aan
<u>Spiritualiteit</u> <u>Ethiek</u> Verantwoordelijkheid van de mens Mantelzorg	<b>Fragment 3.17</b> mevrouw, u heeft behoorlijk roofofbouw gepleegd, hij zegt, weet u dat? Ik zeg: ja, ik zeg: wat je op je schouders neemt, dat doe je, ik zeg, behalve dat laatste dat mijn zus ... toen kon ik het niet meer. Want als het verplegend personeel, waar zij dan naderhand verpleegd werd, tegen me zegt: mevrouw zal u op uzelf gaan passen, want dit loopt fout. Maar toch hou ik het idee 'je bent verantwoordelijk voor de ander'.
<u>Spirituele coping</u> <u>Zingeving</u> <u>Positieve herwaardering</u> Levensopdracht Nadenken over de zin van het leven <u>Crisis</u> Verlieservaringen	<b>Fragment 3.18</b> ik heb het [levensopdracht] eigenlijk persoonlijk ervaren, ehh, ja, ik heb het misschien door het vele lezen dat ik gedaan heb, maar ergens dacht ik weleens bij mezelf: waarom ben ik zo. En dat zegt mijn schoondochtertje weleens tegen me, ze zegt: dat is het moeilijkste wat u op het moment moet verhapstukken. Het niet meer hoeven te zorgen voor iemand. Want ik bedoel, degene waar ik voor was, die is er niet meer. En mijn jongste kleindochter die is heel erg op mij gesteld, als ze moeilijkheden heeft komt ze bij oma praten. Want je weet dat ik de afgelopen dagen dat ik dan daar was, heeft ze veel met me gepraat, ze zegt: met jou kan ik praten, jij hebt begrip voor alles. En dan denk ik ja, dat zal wel. Ik ben met die opdracht ben ik nou eenmaal geboren ...
<u>Effecten van de spirituele coping</u> Acceptatie	<b>Fragment 3.19</b> het is zo: ik heb gewoon vrede met mijn leven. Ik heb een heel mooi leven gehad, ook wel moeilijkheden, natuurlijk wel, en verdriet, heb ik ook gekend, maar een voldaan gevoel, laat ik het zo zeggen.
<u>Spirituele coping</u> <u>Zingeving</u> Vertrouwen hebben <u>Troost en nabijheid tot God</u> Bidden om kracht Bidden om vertrouwen Mantelzorg bieden <u>Crisis</u> Schuldgevoel Eenzaamheid <u>Problemen</u> Veiligheid op straat Lichaam wil niet meer Zorgen om zuster	<b>Fragment 3.20</b> alleen dat laatste dat ik mijn zus heb los moeten laten, toen ging het niet meer, en op een gegeven ogenblik, toen wisten ze nog niet dat het beenmergkanker was, toen kwam ik op een avond bij haar vandaan, want ze lag in het Anthonius, en ik had een koffertje, een trolley bij me met wasgoed, en het was hartstikke glad hier op straat, het was al donker, en ik kom te vallen, ik glij uit, en ik wil opstaan, het lukte niet meer. Ik had gelukkig een donkere jas aan, suède, dus warm is ie, ik ben blijven liggen, op het fietspad, ik denk: er zal dadelijk wel iemand langskomen. En dan heb ik vertrouwen: 'geef me kracht, geef me vertrouwen'. Nou, even naderhand komt er een meisje langs fietsen, die schrok van me, oh mevrouw wat is er aan de hand. Ik zeg: lieve kind, als je me nou overeind helpt, dan kan ik naar huis toe gaan. Ze zegt: zal ik u thuis brengen? Ik zeg: nee hoor, ik zeg: als ik eenmaal weer op mijn benen sta, dan gaat het wel. Maar je schrikt wel. Enne, ik ben naar huis toe gegaan, kop warme thee genomen, en dan ben je alleen, dan is er niemand die tegen je zegt: goh, wat is er aan de hand.
<u>Spirituele coping</u> <u>Zingeving</u> Vertrouwen hebben <u>Effecten van de spirituele coping</u> Kracht krijgen <u>Crisis</u> Ziekte	<b>Fragment 3.21</b> en toen zeg die huisarts zo, nou, het hoeft niet, maar ik vrees toch dat het beenmergkanker is. Ik denk: nou, dat kan ik er ook nog bij krijgen. En toen ging ik naar een specialist, in het Havenziekenhuis, hij zegt; we zullen een punctie bij u moeten verrichten. Nou goed, ik ben drie dagen opgenomen geweest. Ik had een dagbehandeling kunnen krijgen maar ik heb hier 's avonds niemand die me opvangt, dus ik zeg: nee, ik moet gewoon opgenomen worden. Nou, ik die punctie gehad, wat toch wel pijnlijk was, maar ik kreeg een compliment van de specialist die het bij me aftapte, dat beenmerg, hij zegt: goh, ik merkte weinig aan u. Ik zeg: nou ja, gewoon ontspannen maar, en vertrouwen hebben hè. Want dat heb ik. Op God, op alles, op de kosmos .... Maar ik

	bedoel, vertrouwen helpt me, geeft me kracht.
<u>Niet-spirituele coping</u> <u>Probleem relativering</u> <u>Afleiding zoeken</u> Lezen <u>Problemen</u> Lichaam wil niet meer Moeheid	<b>Fragment 3.22</b> Als ik een dag heel energiek ben geweest, dat ik zoveel wil, dan zet je echt alles in, maar je lichaam stribbelt tegen, dan ben ik de volgende dag ben ik een lor. Dan zou ik de hele dag kunnen slapen. Dan ben ik moe, door en door moe. Ja. dan hou ik me gewoon kalm. Dan neem ik een boek, ik lees veel, enne, dat zei mijn man weleens tegen me, ik kan jou bewonderen. Hij zegt: jij kan zoveel lezen. Ik zei: ja maar, lezen is voor mij een vlucht.
<u>Spirituele coping</u> <u>Zingeving</u> Lijden in stilte Niet klagen <u>Crisis</u> Verlieservaringen	<b>Fragment 3.23</b> Als je bijvoorbeeld, zoals ik, te horen kreeg, eerst mijn zoon, en toen te horen kreeg: mijn man had kanker, en je weet wat er dan gebeurt, dat is moeilijk. Dan sta je wel met allebei je benen in het leven. De keren dat we samen gehuild hebben, is heel weinig geweest. Ik was eigenlijk altijd de, en hij was zelf ook een krachtig figuur hoor, maar klagen is er bij ons nooit bij geweest, van, oh, wat erg dat we dat nou moeten doormaken. Nee. Het is op je bord gegooid. Je hebt het maar te nemen.
<u>Spirituele coping</u> <u>Troost en nabijheid tot God</u> Ervaring van kracht krijgen naar kruis	<b>Fragment 3.24</b> Mijn man zei weleens: die was ook bang dat ik het alleen niet zou redden. Maar je redt het wel. Je krijgt kracht naar kruis. Kijk, en dat wil ik maar zeggen. Ik heb werkelijk ervaren naar het is om kracht te krijgen naar kruis.
<u>Niet-spirituele coping</u> <u>Probleem relativering</u> Neerwaartse sociale vergelijking	<b>Fragment 3.25</b> Als ik 's morgens ... echt, ik sta weleens 's morgens: meid zeur niet, er zijn mensen die het veel erger hebben, die in een verpleeginrichting liggen, hè.
<u>Spirituele coping</u> <u>Zingeving</u> <u>Positieve herwaardering</u> Zegeningen tellen	<b>Fragment 3.26</b> En dan moet ik altijd denken aan mijn moeder haar woorden: tel je zegeningen, tel ze een voor een. Het is toch een zegen dat ik hier nog in dit huis kan blijven wonen?
<u>Niet-spirituele coping</u> <u>Probleem relativering</u> <u>Afleiding zoeken</u> Iets gaan doen Lezen <u>Crisis</u> Eenzaamheid	<b>Fragment 3.27</b> met de twee pinksterdagen ben ik alleen geweest, want ja, de kinderen hadden hun eigen ... verjaardagen enzo. Oma hoeft niet overal bij te zijn. Ik zeg joh, ik ben toch al die dagen bij jullie op stap geweest. Dat is toch voor mij ook al belangrijk. Ja, ja, maar dan ben je alleen. Ik zeg: nou èn. Er zullen wel meer dagen zijn dat ik alleen ben. Natuurlijk heb ik het dan wel even moeilijk en vooral als het mooi weer is, hè, dan wil je zo graag eruit. Dan kan ik wel met m'n rollator lopen, maar dan loop je in je uppie en dat eh.. dan denk ik, nou, dan heb ik thuis altijd wel wat te doen, of ik ga zitten lezen. Eh, ja, ik heb tweede pinksterdag mijn was gedaan en daar heb je toch ook altijd wat werk aan, en ik heb veel zitten lezen op het balkon.
<u>Niet-spirituele coping</u> <u>Ondersteuning</u> Emotionele sociale ondersteuning Praten met lotgenoten Professionele ondersteuning Hulp van huisarts Contacten met therapeuten <u>Crisis</u> Ziekte	<b>Fragment 3.28</b> ik loop ook nog steeds, dat ben ik op aandringen van mijn man ben ik dat gaan doen, op de Vruchtenburg op de Straatweg, heb je daar weleens van gehoord? Dat is speciaal voor kankerpatiënten en familieleden. En toen mijn man ziek werd, en mijn zus was toen ook behoorlijk lastig, ze vroeg zoveel aandacht van me, dat ik kreeg, toen kreeg ik al klachten, niet te denken dat het daar vanaf was, en toen had mijn man had het besproken met mijn huisarts. Hij zegt, nou ik zou ze aanraden om naar de Vruchtenburg te gaan. Dus hij kwam thuis met het verhaal, ik zeg nee zeg, doe me een lol. Nee zegt hij, jij redt het op zo'n manier niet. Nou, toen ben ik daar naartoe gegaan, heb ik een ontzettend lieve therapeute gekregen, waar ik nog contact mee heb, want ik ga nog weleens daar naartoe. Want ik wilde ermee stoppen, toen zegt ze: ik zou het als ik u was niet doen, ze zegt, niet om klanten te winnen, maar af en toe een praatje met mij, dan eh, ja, kikker je toch wel weer op. Want ik zeg, je hebt weleens dingen waar je tegenaan knalt. Dus ik bedoel maar, aan alle kanten word ik geholpen. Je moet het in willen zien. Maar als je iemand bent die alleen maar zit te klagen, die zich dompelt in zelfbeklag, weet je wat ik bedoel?
<u>Niet-spirituele coping</u> <u>Ondersteuning</u> Professionele ondersteuning Hulp van huisarts	<b>Fragment 3.29</b> Ja, ik had, nou, toen was het pas gebeurd met mijn man, 's nachts kwam dan de huisarts, en in het begin kon ik het helemaal niet met hem vinden, toen alles nog normaal was. Maar mijn man heeft schijnbaar toch verteld hoe ik in elkaar zat, en toen was het dan,

	<p>kwam ie kijken of mijn man, ja, hij heeft me constant bijgestaan, die huisarts, hoor, fantastische vent.</p> <p>Dat, toen het zover kwam dat mijn man thuis verpleegd moest worden, zegt ie tegen mij: ik sta naast je, als je me nodig hebt, al is het midden in de nacht, ik ben bij je, die huisarts. Nou, en het was gebeurd, hij kwam dan kijken voor de doodsverklaring, hij was de vooravond nog bij me geweest, of bij m'n man dan, en toen ging hij weg, hij zegt: ik wil je een ding zeggen: als er wat is, je komt naar me toe hè? Je bent altijd welkom.</p>
<p><u>Niet-spirituele coping</u> <u>Positieve herinterpretatie</u> Optimisme Het leven de moeite waard vinden <u>Crisis</u> Eenzaamheid Maatje kwijt</p>	<p><b>Fragment 3.30</b></p> <p>Ik denk; nou, dat klink toch, ze hoeven niet d'r arm om me heen te slaan, echt niet, maar ja, goed, toen kwam ik een keer bij hem [de huisarts], en ik zag al die zure gezichten in de wachtkamer en ik kwam bij hem binnen en ik lachte een beetje. Hij zegt: wat lach je en ik zeg: ik zie al die zure gezichten, en dan vraag ik me af: vinden die mensen het leven niet meer de moeite waard? Hij zegt: u bent en blijft een optimist hè? Ik zeg: wat dacht u dan? Dacht u dat ik bij de pakken neer ga zitten? Natuurlijk heb ik weleens mijn minpunten, natuurlijk wel, dan zou je geen mens zijn, natuurlijk heb ik weleens bij mezelf dat ik denk: ik wou dat ik mijn maatje weer om me heen had, hè, waar je tegen kan praten als er weleens wat is, en je komt thuis en je kan je verhaal niet kwijt, en sommigen zeggen: nou dan praat je tegen zijn foto, maar sorry hoor, dat kan ik niet.</p>
<p><u>Spirituele coping</u> <u>Troost en nabijheid tot de overledenen</u> Verbondenheid met de overledenen Aanwezigheid van de overledenen</p>	<p><b>Fragment 3.31</b></p> <p>[man en zoon] Oh, die zijn op het moment zijn ze natuurlijk boven, zal ik maar zeggen. Eh, zal ik je vertellen, met mijn jongste zoon heb ik het meegemaakt, de televisie stond aan en ik druk hem uit, het was een uitzending die mijn man en ik hebben gevolgd, ik druk hem uit, en hij springt weer aan. Ik denk: dat is toevallig. Ik druk hem weer uit en hij springt weer aan. En toen kijkt m'n man me aan, hij zegt: jij krijgt toch gelijk. Want ik zeg: hij is op het moment nog om ons heen. En dat heb ik ook met mijn man meegemaakt. Heel vreemd, en toch was hij er.</p>
<p><u>Spirituele coping</u> <u>Zingeving</u> Overtuigingen Weerzien in het hiernamaals</p>	<p><b>Fragment 3.32</b></p> <p>En, dat wordt dan ook beschreven in die boeken. Degenen die je liefhebben, die jij ook lief hebt, die wachten je op als het zover is, als jij ook gaat hemelen. En nou ja, daar ben ik gewoon heilig van overtuigd.</p>
<p><u>Spiritualiteit</u> <u>Godsbeeld</u> Weerzien in het hiernamaals</p>	<p><b>Fragment 3.33</b></p> <p>En, dat wordt dan ook beschreven in die boeken. Degenen die je liefhebben, die jij ook lief hebt, die wachten je op als het zover is, als jij ook gaat hemelen. En nou ja, daar ben ik gewoon heilig van overtuigd.</p>
<p><u>Niet-spirituele coping</u> <u>Probleem confrontatie</u> Huilen</p>	<p><b>Fragment 3.34</b></p> <p>Ja. Natuurlijk wil je weleens dat je zoals ik kan doen met allebei, je armen om z'n nek hangen, dat heb je niet meer, natuurlijk niet. Maar, ik merk wel, en vooral in het begin, dat ik toch behoorlijk gehuild heb, hier alleen, dat vond ik het fijnste om alleen te zijn, niet iemand die zei: ach joh, kom nou maar op. Nee, je moet het zelf verhapstukken, en dat heb ik ook weer meegekregen vanuit mijn jeugd, als je verdriet hebt, houd het voor je. Want het is allemaal medelijden opwekken, je koopt er niks voor.</p>
<p><u>Spirituele coping</u> <u>Zingeving</u> Lijden in stilte Verdriet voor je houden</p>	<p><b>Fragment 3.35</b></p> <p>Ja. Natuurlijk wil je weleens dat je zoals ik kan doen met allebei, je armen om z'n nek hangen, dat heb je niet meer, natuurlijk niet. Maar, ik merk wel, en vooral in het begin, dat ik toch behoorlijk gehuild heb, hier alleen, dat vond ik het fijnste om alleen te zijn, niet iemand die zei: ach joh, kom nou maar op. Nee, je moet het zelf verhapstukken, en dat heb ik ook weer meegekregen vanuit mijn jeugd, als je verdriet hebt, houd het voor je. Want het is allemaal medelijden opwekken, je koopt er niks voor.</p>
<p><u>Spirituele coping</u> <u>Troost en nabijheid tot God</u> Kracht ervaren Geen middelen gebruiken <u>Crisis</u> Verlieservaringen</p>	<p><b>Fragment 3.36</b></p> <p>Mijn man werd begraven, trouwens ik had het met mijn jongste zoon ook hoor, dat je 's morgens je rouwkleiding aandoet en ik denk: nou, ik ga de bühne op. En dan krijg je zo'n kracht, het is net of je in een ander lichaam wordt gezet. Hè, want op zo'n dag ook, iedereen kijkt je aan, ik kreeg ook verschillende complimentjes, en dan denk ik: jongens alsjeblijft, doe me een lol. Ik speel geen toneel, van: het spel is goed. Je hebt zeker spul ingenomen? Nee. Het was gebeurd met m'n zoon, ..... en dan ben je zo ..... ja, je bent jezelf niet meer.... Je staat naast je lichaam, of eh, je staat niet naast je lichaam, ..... het is</p>

	net of je een pantser over je heen hebt gekregen, want er was dan een vrouwelijk agent, die zegt: mevrouw, u bent gewaarschuwd, u krijgt uw moeilijkheden nog. Ik zeg: kind, je hoeft me niks te vertellen. Ik zeg: ik weet het wel.
<u>Effecten van de spirituele coping</u> Controle bewaren	<b>Fragment 3.37</b> Mijn man werd begraven, trouwens ik had het met mijn jongste zoon ook hoor, dat je 's morgens je rouwkleiding aandoet en ik denk: nou, ik ga de bühne op. En dan krijg je zo'n kracht, het is net of je in een ander lichaam wordt gezet. Hè, want op zo'n dag ook, iedereen kijkt je aan, ik kreeg ook verschillende complimentjes, en dan denk ik: jongens alsjeblijft, doe me een lol. Ik speel geen toneel, van: het spel is goed. Je hebt zeker spul ingenomen? Nee. Het was gebeurd met m'n zoon, ..... en dan ben je zo ..... ja, je bent jezelf niet meer.... Je staat naast je lichaam, of eh, je staat niet naast je lichaam, ..... het is net of je een pantser over je heen hebt gekregen, want er was dan een vrouwelijk agent, die zegt: mevrouw, u bent gewaarschuwd, u krijgt uw moeilijkheden nog. Ik zeg: kind, je hoeft me niks te vertellen. Ik zeg: ik weet het wel.
<u>Spirituele coping</u> <u>Troost en nabijheid tot God</u> Bidden om kracht <u>Zingeving</u> Vertrouwen hebben Crisis Rouw	<b>Fragment 3.38</b> En toen 's nachts, toen werd ik wakker en toen voelde ik me zo wegglijden. Ik werd akelig, het zweet brak me uit en ik voelde me zo wegglijden. En mijn man schrok wakker, misschien was hij al wakker, weet ik niet, en hij springt zijn bed uit en hij rammelt me door elkaar, ik was in een shock gekomen. En ik weet nog dat ik weggleed, ik vond het helemaal niet erg, maar ja, dan word je weer tot bewustzijn gebracht [...] Maar goed, ok, en dan ga je naar de begrafenis, in dit geval was het zijn crematie, en dan word je van top tot teen word je opgenomen, hoe je reageert, ik heb ook nog een kort woord gezegd, en dan denk je naderhand sjonge jonge, meid, hoe heb je het voor elkaar gekregen. En mijn schoonfamilie dacht dat ik de nodige medicijnen had ingeslikt. Ik zeg: nee, niets. Ik zeg, want dan ben ik een zombi en ik wil het nu beleven, zoals het nu is. God ... ja, geef me kracht. En als je er vertrouwen in hebt, dat je het krijgt, dan krijg je het ook.
<u>Effecten van de spirituele coping</u> Kracht krijgen Controle bewaren Gevoel van eigenwaarde	<b>Fragment 3.39</b> en dan denk je naderhand sjonge jonge, meid, hoe heb je het voor elkaar gekregen. En mijn schoonfamilie dacht dat ik de nodige medicijnen had ingeslikt. Ik zeg: nee, niets. Ik zeg, want dan ben ik een zombi en ik wil het nu beleven, zoals het nu is. God ... ja, geef me kracht. En als je er vertrouwen in hebt, dat je het krijgt, dan krijg je het ook.
<u>Spirituele coping</u> <u>Troost en nabijheid tot God</u> Kruisje vasthouden Bidden om kracht Rozenkrans vasthouden Rozenkrans bidden	<b>Fragment 3.40</b> Ja. ik heb eerlijk gezegd, ik had dan een kruisje want dat draag ik de laatste tijd niet meer, dit is de trouwring van mijn man, enne constant heb ik mijn kruisje vastgehouden, geef me kracht, geef me kracht, alsjeblijft, geef me kracht. En daar heb ik alleen maar baat bij. Ja, echt waar hoor, kruisje vasthouden. Ik heb ook een rozenkrans. Toen ik tachtig werd heb ik een hele mooie rozenkrans van mijn man gekregen, met amethyst. [rozenkrans helemaal bidden] Nee, ja vroeger deed ik dat wel, maar nu niet meer hoor. Ja, gewoon, wees gegroet Maria, geef me kracht Maria, en dan pak ik die kralen zo beet, en dan ook dikwijls voordat ik in slaap val, heb ik hem gewoon in mijn handen, en dan, ja, dat geeft me dan kracht. Ja, heel dikwijls dat ik wakker word en denk oh, o ja, dat is mijn rozenkrans.
<u>Effecten van de spirituele coping</u> Er baat bij hebben Kracht krijgen	<b>Fragment 3.41</b> constant heb ik mijn kruisje vastgehouden, geef me kracht, geef me kracht, alsjeblijft, geef me kracht. En daar heb ik alleen maar baat bij. Ja, gewoon, wees gegroet Maria, geef me kracht Maria, en dan pak ik die kralen zo beet, en dan ook dikwijls voordat ik in slaap val, heb ik hem gewoon in mijn handen, en dan, ja, dat geeft me dan kracht.
<u>Spirituele coping</u> <u>Troost en nabijheid tot God</u> Bidden tot de heilige Anthonius	<b>Fragment 3.42</b> Ja. het vreemde van het geval is, voordat ik katholiek werd, en dan moet je geloven in allerlei heiligen enzo, en daar was ik helemaal niet in groot gebracht. Ik zeg, nou, dat begrijp ik niet. Maar het is wel zo, dat vertelde mijn schoonmoeder dus een keer, die was wat kwijt, eh, haar trouwring, en eh, want haar handen werden magerder en haar vingers, en toen was ze haar trouwring verloren en dat vond ze zo erg, toen bad ze tot de heilige Anthonius. Ken je dat verhaal? ... En eh, toen was ik ook wat kwijt, nou ja, dat gebeurde regelmatig, nou, en dan bid ik, niet altijd hoor, want mijn man zei weleens: ja,

	<p>het is geen marktkoopman, maar in ieder geval .. het is misschien, sommigen zeggen: het is bijgeloof, ik weet het niet, maar heel veel dingen toch wel ...</p> <p>Ik weet het niet. Ik bid wel tot de heilige Antonius, maar dat weet ik niet. Het is gewoon eigenlijk een formule. Nee kijk, ik heb wel een beeldje van de heilige Anthonius, maar nee, zo'n realist ben ik tegenwoordig wel, dat eh, het is misschien louter toeval.</p>
<p><u>Spirituele coping</u> <u>Troost en nabijheid tot God</u> Verbondenheid met de natuur Stenen vasthouden Energie voelen Werking van stenen ervaren <u>Crisis</u> Ziekte Rouw</p>	<p><b>Fragment 3.43</b></p> <p>[stenen] Ja, energie, het is uit de natuur. Het is eh, ja, hoe moet ik het nu zeggen, ja, het is .... deze heeft mij erg geholpen toen mijn man pas overleden was. En voordat hij is overleden ....toen hij ziek was al hoor, het is eh, ook voor rouwverwerking.</p> <p>Gewoon in mijn handen zo nemen, zo. Of de energie, ja je moet het eigenlijk, hoe moet ik dat nou zeggen, je moet erin geloven, want dat is met alles, en het straalt energie uit, want het komt uit de natuur. Dit is rozekwarts ....</p> <p>Deze wel, die neem ik wel af en toe in mijn hand.</p> <p>Eh ja, als je er gevoelig voor bent, dan voel je energie, het is net of je onder stroom staat. Het gaat tintelen in je handen, en dan eh, ja, ik heb er echt wel, niet in alles hoor, want dit zijn eigenlijk sierstukken, dit weet ik, die heb ik toen eens een keer cadeau gekregen van mijn schoondochter en mijn zoon. Maar dit is ook een rozekwarts, dat is de steen van liefde, dat wordt op het moment erg geadviseerd, omdat we in een ander tijdperk terecht komen. Kijk dat noemen ze een knuffelsteentje, die kan je zo in je handen houden.</p> <p>Ja, om echt, ja, hoe moet ik het nou zeggen, ik heb de laatste tijd, merk ik, dat ik ben niet meer zo gauw boos, en mensen die lelijk tegen me doen, nou ja, die kan je makkelijker vergeven, je wordt liefdevoller.</p>
<p><u>Spirituele coping</u> <u>Transformatie</u> Vergeven</p>	<p><b>Fragment 3.44</b></p> <p>Maar dit is ook een rozekwarts, dat is de steen van liefde, dat wordt op het moment erg geadviseerd, omdat we in een ander tijdperk terecht komen. Kijk dat noemen ze een knuffelsteentje, die kan je zo in je handen houden.</p> <p>Ja, om echt, ja, hoe moet ik het nou zeggen, ik heb de laatste tijd, merk ik, dat ik ben niet meer zo gauw boos, en mensen die lelijk tegen me doen, nou ja, die kan je makkelijker vergeven, je wordt liefdevoller.</p>
<p><u>Spiritualiteit</u> <u>Kennis</u> Boek over de werking van stenen</p>	<p><b>Fragment 3.45</b></p> <p>Ja, ik heb er ook een boek van, van stenen, van dit geeft energie en dit is daar en dat is daar voor.</p>
<p><u>Spirituele coping</u> <u>Troost en nabijheid tot de overledenen</u> Stenen vasthouden Energie voelen Verbondenheid met de overledenen Aanwezigheid van de overledenen</p>	<p><b>Fragment 3.46</b></p> <p>Maar dit is echt, dat heb ik zelf ervaren, het geeft je energie, en wat dat is geweest, dat weet ik nog niet, een poos geleden had ik hem zo in mijn handen en ik was half in slaap gevallen en ineens lijkt het echt of ik mijn man zijn hand vastheb. Ik voelde duidelijk, het is suggestie, want hij is er niet meer, hè, en als hij er zou zijn, dan was hij niet meer in zijn lichaam, ik voelde duidelijk, nou ja, dan doe je zo en dan ben je het kwijt.</p> <p>Ja, want ik voelde het aan zijn hand.</p>
<p><u>Spirituele coping</u> <u>Troost en nabijheid tot God</u> Gebruik van alternatieve geneeskunde <u>Controle krijgen/bewaren</u> Ontvankelijkheid Boodschappen doorkrijgen</p>	<p><b>Fragment 3.47</b></p> <p>Kijk, ik had weleens meer, als ik, ja, vooral toen hij erg ziek was, dan zei hij zelf joh, hou mijn hand vast. Ook toen hij geopereerd was, want hij heeft eerst een longoperatie gehad, dan zal ik je nog wat vertellen, enne, ehh er werd geadviseerd, ze zeiden eerst, na de operatie, was het goed, maar het bleek toch naderhand niet goed te zijn, en toen kreeg hij het advies om ehhhh chemotherapie. Hij zei: nee, daar begin ik niet meer aan.</p> <p>Hij zegt: ik wil dit jaar, misschien twee jaar, dat ik nog te leven heb, wil ik zo goed mogelijk doorkomen. We zijn ook bij een natuurarts terecht gekomen, die ook boeken schreef, over kanker enzo. Maar goed, om een lang verhaal kort te maken, en toen kreeg hij dan bericht: hij kon een chemo krijgen. Hij zegt: nee, ik doe het niet, ik weet het niet. Hij is 's middags een uurtje naar bed toegegaan, en het is heel vreemd wat ik zeg. Toen ben ik op de bank even in slaap gevallen en toen hoorde ik duidelijk zeggen: niet verder behandelen, beloof je dat? Tot drie keer toe. En wie dat nou geweest is, weet ik niet, ik ben er nog steeds niet achter hoor, maar ja, hij komt zijn bed uit en hij zegt: Mar, ik weet het niet, wat denk jij? En ik keek alleen maar, hij zegt: jij weet meer, want hij wist hoe ik in elkaar zat, ik zeg: nou, ik heb een waarschuwing gehad. Niet verder behandelen. En toen, je wil het geloven of niet, toen, tegen dat hij overleed, toen kreeg hij gelijk van zijn longarts. U hebt toch gelijk gehad dat u geen chemo hebt genomen. Dus het was toch wel eh ...</p> <p>Ja, ik kreeg het door. Ik weet het niet. Ik kan niet zeggen dit is het geweest of dat is het</p>

	geweest .. het was voor mij een ervaring. Maar ja, nou zit ik toch misschien een beetje vreemd in elkaar
<u>Spiritualiteit</u> <u>Rituelen en praktijken</u> Stenenbeurs bezoeken	<b>Fragment 3.48</b> een kennisje van mij is paragnost. Af en toe bel ik ze, en dan zegt ze, joh, kom weer eens naar me toe en dan ga ik naar haar toe. Maar dat eh, een poos geleden ben ik met haar naar een of andere stenenbeurs geweest, en heb ik zo'n beetje lopen neuzen enzo.
<u>Spirituele coping</u> <u>Intimiteit met geloofsgenoten</u> Advies vragen aan een paragnost <u>Troost en nabijheid tot de overledenen</u> Contacten met de overledenen via de paragnost <u>Controle krijgen/bewaren</u> Ontvankelijkheid Boodschappen ontvangen via de paragnost <u>Problemen</u> Zorgen om kleinkinderen	<b>Fragment 3.49</b> een kennisje van mij is paragnost. Af en toe bel ik ze, en dan zegt ze, joh, kom weer eens naar me toe en dan ga ik naar haar toe. Maar dat eh, een poos geleden ben ik met haar naar een of andere stenenbeurs geweest, en heb ik zo'n beetje lopen neuzen enzo. Leuke meid is het. Je zou niet aan haar zeggen dat ze paragnost is. Ze tintelt van levensblijheid. Nou, als ik nou bij haar ben, dan, en vooral de eerste keer, dat vond ik frappant, en de tweede keer dat ik bij haar was, begon ze ineens te vertellen over mijn ouderlijk huis. Hoe mijn ouderlijk huis, de huiskamer was. Ik denk: hoe kan dat, dat kan jij niet weten. Want toen was ik zelf nog zo'n ukkepuk. En toen zeg ik naderhand joh, hoe kwam jij daar nou bij, toen zeg ze, nou, je moeder vertelde het. Ze zegt: en je moeder zegt ook: je moet niet zo onrustig zijn. En je staat dikwijls daar bij de boekenkast, voor de boekenkast te kijken. Wat doe je dan? Dat vroeg mijn moeder. Nou, dan sta ik een foto te bekijken, zeg dat maar tegen haar. Ze is een nieuwsgierig aagje. [advies vragen aan paragnost] Nou, dat heb ik weleens gedaan, maar dat komt niet altijd helemaal uit. Tenminste, advies niet. Ik kan weleens iets zeggen over mijn kleindochter, want die zit op dit moment ook een beetje in de knoop, maar daar kan ze toch niet zoveel over zeggen, nee. Het is eh ... nou, daar zit ik op het moment mee, ik heb de sieraden van mijn zus heb ik hier. Dat had ze toen gezegd toen ze opgenomen werd, bewaar jij mijn sieraden. Maar ja, ik denk, wat moet ik daar nou mee, probeer ik maar te verkopen en geef ik het geld aan mijn kleinkinderen, die kunnen het geld wel gebruiken. Maar toen kreeg ik dan te horen: ze was er niet blij mee, dat ik dat zou doen. Niet verkopen .. nou ja, dan doe ik het niet.
<u>Spirituele coping</u> <u>Intimiteit met geloofsgenoten</u> Boodschappen ontvangen via de paragnost <u>Zingeving</u> <u>Positieve herwaardering</u> Het heeft zo moeten zijn	<b>Fragment 3.50</b> [...]. En dat zei zij ook naderhand, die paragnoste, toen had ze hem [zoon] zelf, toen vroeg ze aan hem: had je [...], en dat kwam er naderhand uit. Ik heb het gevoel van: het heeft zo moeten zijn, ja, ik weet het niet wat het is.
<u>Spiritualiteit</u> <u>Ervaringen</u> Aanwezigheid van de overledenen	<b>Fragment 3.51</b> Enne, nou ja, ze komen hier en we zitten zo te praten, hij deed zijn zegje, en er was geen wind, het was windstil, en de slaapkamer deur die knalde met een klap dicht. Mijn man keek mij aan en ik keek hem aan... een knipoogje en die man die schrok. Afijn, hij was weg, toen zegt mijn man: wat denk jij? Ik zeg, nou Maarten stond te luisteren. Hij zegt: ja, je hebt gelijk. Toen ging ie zelf al geloven daarin hoor, dat, al ben je dood, kan je toch nog weleens ..
<u>Crisis</u> Schuldgevoel Eenzaamheid	<b>Fragment 3.52</b> Vorige week had ik het moeilijk, dan denk ik had ik maar dit, had ik maar zo, maar dan denk ik: schei uit, het is gebeurd, je maakt het je alleen zelf maar moeilijker. Maar ja, weet je wat het is. Toen mijn man nog leefde konden we het er samen over hebben, maar dat heb je nu niet meer.
<u>Niet-spirituele coping</u> <u>Ondersteuning</u> Emotionele sociale ondersteuning Hulp vragen van burens	<b>Fragment 3.53</b> ik had eerst een buurvrouwetje, maar die zit op het moment ook met een zieke man. En trouwens, weet je wat het is: je moet nooit zeuren. Je kan het er één keer over hebben. Ik heb één keer gehad dat ik het zo moeilijk had, dat ik ze gebeld heb, dat ik hier huilde en ze kwam en toen kon ik met haar praten, maar toen vertelde ze ook, ja haar man was kwaad want, moet je nou weer naar haar toe. Ik denk: nee, voortaan los je het zelf op. Ik hoef niemand meer te hebben, ik wil niemand meer lastig vallen, ze begrijpen het toch niet.
<u>Spirituele coping</u> <u>Zingeving</u> Lijden in stilte Nooit zeuren	<b>Fragment 3.54</b> En trouwens, weet je wat het is: je moet nooit zeuren. Je kan het er één keer over hebben. Ik heb één keer gehad dat ik het zo moeilijk had, dat ik ze gebeld heb, dat ik hier huilde en ze kwam en toen kon ik met haar praten, maar toen vertelde ze ook, ja haar



	man was kwaad want, moet je nou weer naar haar toe. Ik denk: nee, voortaan los je het zelf op. Ik hoef niemand meer te hebben, ik wil niemand meer lastig vallen, ze begrijpen het toch niet.
<u>Niet-spirituele coping</u> <u>Positieve herinterpretatie</u> Zelfcontrole	<b>Fragment 3.55</b> Ik denk: nee, voortaan los je het zelf op. Ik hoef niemand meer te hebben, ik wil niemand meer lastig vallen, ze begrijpen het toch niet.
<u>Spirituele coping</u> <u>Troost en nabijheid tot God</u> Rozenkrans vasthouden Kracht ervaren	<b>Fragment 3.56</b> [zelf oplossen] Ja, met kracht. Echt waar hoor, of ik pak mijn rozenkrans, zo, op een dotje. Dan komt er een enorme rust over me.
<u>Effecten van de spirituele coping</u> Rust	<b>Fragment 3.57</b> [zelf oplossen] Ja, met kracht. Echt waar hoor, of ik pak mijn rozenkrans, zo, op een dotje. Dan komt er een enorme rust over me.
<u>Spirituele coping</u> <u>Zingeving</u> <u>Positieve herwaardering</u> Levensopdracht Dienstbaarheid Lijden als leerschool Leren aanvaarden	<b>Fragment 3.58</b> Aanvaarden, leren. En dan denk ik weleens bij mezelf: wat is dan jouw les? Ik bedoel: dit was mijn voornemen: de dienstbaarheid, dat is mijn belofte geweest, waar ik mee geboren werd. Maar wat zal mijn les zijn? Leren aanvaarden. Ja, dat is echt, dat zei ik weleens tegen mijn man, hadden we het er weleens over. Ik zeg: ja jongen, het leven is een leerschool. Jij met je leerschool, hoe kom je daarbij. Ik zeg: daar kom jij nog wel achter. Het is echt waar. Hoe moeilijk het ook is af en toe. En de ene dag denk je ik heb het onder de knie, ja, geloof je dat, dan gebeurt er weer iets en dan eh, dan denk ik nee, ik ben er nog niet. Ik zal toch nog moeten leren.
<u>Spirituele coping</u> <u>Zingeving</u> <u>Positieve herwaardering</u> Lijden als leerschool <u>Overtuigingen</u> Hoop op iets anders in een volgend leven	<b>Fragment 3.59</b> Ik hoop dat ik dan, voordat ik overlijd, dat ik dan al zover ben, dat ik dat stuk gehad heb, want dan krijg je weer wat anders. Maar het kan ook zijn dat ik het dan nog niet onder de knie heb, laat ik het dan zo zeggen, en dat ik het dan toch weer .... Het is gewoon een leerschool.
<u>Spirituele coping</u> <u>Controle krijgen/bewaren</u> Overgave <u>Crisis</u> Fysieke problemen Lichaam wil niet meer	<b>Fragment 3.60</b> dat plannen maken, een oplossing zien te vinden, nee, daar ben ik nu aardig over uit, laat dat maar over want je kunt het zelf niet. Je vecht tegen iets, dat niet lukt. Dat heb ik nou zelf ervaren. Ik heb ook dikwijls, en dat is nu weer, dan wil ik nog zoveel hè. Dan voel ik me net als een hond met een halsband om zijn nek, die teruggehouden wordt. Weet je wat ik bedoel? Mijn lichaam wil niet meer.
<u>Spirituele coping</u> <u>Zingeving</u> <u>Positieve herwaardering</u> Lijden als leerschool Leren aanvaarden Nadenken over de zin van het leven <u>Overtuigingen</u> Geloof dat het een bedoeling heeft	<b>Fragment 3.61</b> Ja, zie je wel, het aanvaarden. Dat is voor mij het grootste eh, uitdaging misschien, nee, opdracht? Een les... Ja, sommigen zeggen weleens: waarom ben ik op de wereld? Om je liefde te geven, maar ook om een les te leren. Ja, hoe moet ik het nou zeggen ... kijk, volmaakt ben je nooit. Want ze hebben het weleens over heilige die en heilige die, nou, daar heb ik ook wel mijn bedenkingen bij. Want je hebt toch ook altijd wel je gevoelens. En de ene dag denk je zus en de ander dag denk je zo. Maar wat de lessen betreft, ja hoor. Ja dat is echt waar. Dan zeggen ze wel eens doelloos. Als je het goed op de keeper beschouwt, is niets doelloos.
<u>Spiritualiteit</u> <u>Ervaringen</u> Open staan Willen zien	<b>Fragment 3.62</b> Als je het goed op de keeper beschouwt, is niets doelloos, maar je moet er wel voor open staan. Ja, dat is het hem juist, het willen zien
<u>Wonen in Ommoord</u> Veilig Onpersoonlijk	<b>Fragment 3.63</b> [Ommoord] Nou, tegen jou gezegd, ik kom zelf uit Kralingen. En dat blijft trekken. Ja, ik ben niet bang. Want sommigen zeggen van: oh, ja, nee, al zou ik 's avonds laat hier over straat lopen, ik ben niet bang uitgevallen hoor, maar in ieder geval, ja, het is wel eh....[...] het is onpersoonlijk.
<u>Spiritualiteit</u>	<b>Fragment 3.64</b>

<u>Kennis</u> Spiriteue boeken over mysteries	dit is het, het is een trilogie. Dit is het eerste deel: het Magdalena mysterie, en dit is het tweede deel : het Jezus mysterie, en dit is het derde deel: het Medici mysterie. [Zoiets als de Da Vinci code?] Ja, zoiets. Maar ik vind persoonlijk, dit is boeiender om te lezen. Ik vind het echt heel interessant.
<u>Beeld van de geestelijk verzorger</u> <u>Iemand van de kerk</u> Pastoor of dominee	<b>Fragment 3.65</b> [geestelijk verzorger] Ja, natuurlijk, dat is een pastoor of een dominee, of iemand die jouw geest verzorgt. Waar jij, als het nodig is, hulp of steun van zou kunnen krijgen.
<u>Behoeftte aan ondersteuning van een geestelijk verzorger</u> Ik weet het niet Nieuwe spiritualiteit	<b>Fragment 3.66</b> Maar dat heb ik niet, dat ja, ik heb eens een keer een stukje gelezen, ik dacht dat het in de Open Hof gids stond, dat je hebt tegenwoordig 'self-made' geloof. Zoiets dergelijks. En dan denk ik, zoals jij mij nou komt interviewen, dan kom jij in aanraking met iemand, ja, self-made. Maar anders, ja, ik weet het niet, ik praat er nooit over.
<u>Spiritualiteit</u> <u>Ontwikkeling</u> <u>Geloof van de jeugd</u> Blijvende basis	<b>Fragment 3.67</b> Ik geloof, ik moet even eerlijk zijn, ik ben niet echt met de bijbel grootgebracht. Mijn moeder wel, want haar moeder was een weesmeisje. En mijn moeder is echt, die ging iedere zondag wel twee keer met haar naar de kerk. Maar zij was ook heel erg gelovig. Ze liep er niet mee te pronken, maar ze zei wel, als er wat was, bid maar veel. Dus ik bedoel: het is je eigenlijk aangegeven. Ja. Ja, en ehh, ik was ook, en dat zei mijn man weleens, eh, het katholieke geloof, of het roomse geloof, is luchtiger. Maar ik ben werkelijk eh, in heel veel dingen, zei hij weleens, jij bent zo zwaar. Dan zei ik: nee, ik neem het serieus, en jullie nemen het met een lach. Ze noemen het toch niet voor niks het blij roomse geloof? Maar dat heb ik niet, dat heb ik nooit aan kunnen nemen. Echt, het protestante dat zit er gewoon bij mij in. En dat is er nooit..... want dat dacht ik, nou dat ik die boeken lees, ja, zo ben ik gewoon gebleven. Hè, want vroeger kreeg je te horen van: biecht maar dan ben je het kwijt, nou, mooi niet. Ik bedoel, je hebt het gedaan, en of je er nou wel of geen spijt van hebt, natuurlijk heb je er spijt van, maar er zijn toch nog wel ....ja... wat gij niet wilt dat u geschiedt .... Heel sterk, ja. en dat is, hoe vreemd het ook klinkt, het [geloof van vroeger] wordt steeds sterker.
<u>Spiritualiteit</u> <u>Ontwikkeling</u> <u>Geloofswendingen</u> Katholiek huwelijk	<b>Fragment 3.68</b> Ja. Ja, en ehh, ik was ook, en dat zei mijn man weleens, eh, het katholieke geloof, of het roomse geloof, is luchtiger. Maar ik ben werkelijk eh, in heel veel dingen, zei hij weleens, jij bent zo zwaar. Dan zei ik: nee, ik neem het serieus, en jullie nemen het met een lach. Ze noemen het toch niet voor niks het blij roomse geloof? Maar dat heb ik niet, dat heb ik nooit aan kunnen nemen. Echt, het protestante dat zit er gewoon bij mij in. En dat is er nooit.....
<u>Spiritualiteit</u> <u>Ethiek</u> Het protestantse Verantwoordelijkheid van de mens Gulden regel	<b>Fragment 3.69</b> Ik geloof, ik moet even eerlijk zijn, ik ben niet echt met de bijbel grootgebracht. Mijn moeder wel, want haar moeder was een weesmeisje. En mijn moeder is echt, die ging iedere zondag wel twee keer met haar naar de kerk. Maar zij was ook heel erg gelovig. Ze liep er niet mee te pronken, maar ze zei wel, als er wat was, bid maar veel. Dus ik bedoel: het is je eigenlijk aangegeven. Ja. Ja, en ehh, ik was ook, en dat zei mijn man weleens, eh, het katholieke geloof, of het roomse geloof, is luchtiger. Maar ik ben werkelijk eh, in heel veel dingen, zei hij weleens, jij bent zo zwaar. Dan zei ik: nee, ik neem het serieus, en jullie nemen het met een lach. Ze noemen het toch niet voor niks het blij roomse geloof? Maar dat heb ik niet, dat heb ik nooit aan kunnen nemen. Echt, het protestante dat zit er gewoon bij mij in. En dat is er nooit..... want dat dacht ik, nou dat ik die boeken lees, ja, zo ben ik gewoon gebleven. Hè, want vroeger kreeg je te horen van: biecht maar dan ben je het kwijt, nou, mooi niet. Ik bedoel, je hebt het gedaan, en of je er nou wel of geen spijt van hebt, natuurlijk heb je er spijt van, maar er zijn toch nog wel ....ja... wat gij niet wilt dat u geschiedt .... Heel sterk, ja. en dat is, hoe vreemd het ook klinkt, het [geloof van vroeger] wordt steeds sterker.
<u>Behoeftte aan ondersteuning van een geestelijk verzorger</u> Ik geloof het in dit geval (psychotherapeut) wel	<b>Fragment 3.70</b> [steun zoeken bij een gv] Nou, dat geloof ik in dit geval wel. Nou moet ik gewoon eerlijk zijn. Hij [psychotherapeut] heeft me in heel veel dingen gewoon wel geholpen. Ook als ik weleens een aanvaring had. Dat ik tegen hem zei: joh, dat zit me niet lekker. En dan zegt hij: ja, je moet het eens proberen van een andere kant te zien. Dus hij stuurde me dan

	eigenlijk wel weer een beetje bij. Dat bedoel je? Hij woont in Krimpen, dus kan je wel nagaan.
<u>Niet-spirituele coping</u> <u>Ondersteuning</u> Professionele ondersteuning Psychotherapeut	<b>Fragment 3.71</b> Hij [psychotherapeut] heeft me in heel veel dingen gewoon wel geholpen.
<u>Spirituele coping</u> <u>Troost en nabijheid tot God</u> Spirituele boeken lezen	<b>Fragment 3.72</b> Sommige mensen maken er een drama van dat ze geen partner hebben, dan denk ik: ja, jongens, misschien heb je je leven zo gekozen, of je kansen voorbij laten gaan, ik weet het niet. Maar aan de andere kant, moet ik eerlijk zeggen, ben ik wel veranderd sinds mijn man niet meer leeft. Ik ben me meer tot dingen gaan ... ik had dat toch al, die interesse, want dat boek, het Labyrinth, dat had ik al gekocht toen hij geopereerd moest worden van zijn eerste longoperatie. Dus als ik bij hem was, en hij lag te slapen, dan zat ik bij hem, en tegelijk zat ik mijn boek te lezen. Dus, ja, het lezen heeft me door heel veel dingen geholpen.
<u>Niet-spirituele coping</u> <u>Positieve herinterpretatie</u> Optimisme De andere kant zien	<b>Fragment 3.73</b> Maar ik bedoel maar, nu heb ik de tijd voor mezelf. En dan neem ik mijn boek mee naar bed, en dan wordt het soms twee uur, half drie ... dus ik bedoel maar, het is maar zoals je het zien wilt. Maar ga jij zitten kniezen van nu is hij er niet meer, ja, nou ja, dan heb je jezelf ermee. [...] een partner kan soms bindend zijn en als je alleen bent, dan heb je meer de vrijheid om ja, om je vrij te voelen. Ik heb er nog verdriet van hoor, dat hij er niet meer is, maar aan de andere kant, probeer ik toch weer de andere kant ervan te zien en dat lukt me. Want als ik nu thuis kom, ik ben ergens geweest en ik heb geen zin om te koken, nou, dan neem ik gewoon een boterham en dat hoefde ik niet te doen toen hij nog leefde. Dus ik bedoel maar ...
<u>Spirituele coping</u> <u>Troost en nabijheid tot God</u> Spirituele boeken lezen Verbondenheid met het verleden <u>Crisis</u> Eenzaamheid Steeds eenzamer	<b>Fragment 3.74</b> Maar het is wel eenzaam vaak. En dat wordt steeds erger naarmate je ouder wordt. Want, weet je, ik kom uit een grote familie, ik was de jongste en er zijn foto's waar we allemaal op staan, op een rij, en dan stond ik helemaal achteraan, want ik was de laatste. En nu ben ik weer de laatste. De anderen zijn langzaam allemaal al gegaan. Dus het wordt steeds eenzamer. Maar, net wat ik zeg, dan lees ik heel veel. En als ik lees, dan kan ik heel gelukkig worden. Dan krijg ik van die momenten, dan voel ik me zo blij. Dan lees ik over Maria Magdalena en Jezus en hoe ze in Jeruzalem liepen en ik ben daar nooit geweest, maar ik kan me dat helemaal voorstellen. Ja, dan voelt het of ik daar ben, en dat kan me heel gelukkig maken.
<u>Effecten van de spirituele coping</u> Gelukkig voelen	<b>Fragment 3.75</b> Maar, net wat ik zeg, dan lees ik heel veel. En als ik lees, dan kan ik heel gelukkig worden. Dan krijg ik van die momenten, dan voel ik me zo blij. Dan lees ik over Maria Magdalena en Jezus en hoe ze in Jeruzalem liepen en ik ben daar nooit geweest, maar ik kan me dat helemaal voorstellen. Ja, dan voelt het of ik daar ben, en dat kan me heel gelukkig maken.

## BIJLAGE D. OVERZICHT VAN LABELS

---

(de nummers aan het begin van de regel verwijzen naar de fragmentnummers in de interviews).

- 1.1 Wonen in Ommoord Faciliteiten van de stad Contact met de natuur Voldoende sociale contacten Vervoersmogelijkheden
- 2.1 Wonen in Ommoord Voldoende sociale contacten Tevredenheid met de woning Contact met de natuur
- 2.2 Wonen in Ommoord Vervoersmogelijkheden
- 2.5 Wonen in Ommoord Niet altijd veilig
- 3.63 Wonen in Ommoord Veilig Onpersoonlijk
  
- 1.2 Spiritualiteit Ontwikkeling Geloof van de jeugd Traditionele protestantse opvoeding Contacten met andersgelovigen
- 2.3 Spiritualiteit Ontwikkeling Geloof van de jeugd Gereformeerd Blijvende basis
- 2.53 Spiritualiteit Ontwikkeling Geloof van de jeugd Blijvende basis
- 3.3 Spiritualiteit Ontwikkeling Geloof van de jeugd Hervormd
- 3.67 Spiritualiteit Ontwikkeling Geloof van de jeugd Blijvende basis
  
- 1.52 Spiritualiteit Ontwikkeling Verhouding tot de kerk Het niet meer vinden in de kerk
- 2.4 Spiritualiteit Ontwikkeling Verhouding tot de kerk Einde contacten met de kerk
- 2.8 Spiritualiteit Ontwikkeling Verhouding tot de kerk Einde lidmaatschap van de kerk
- 3.1 Spiritualiteit Ontwikkeling Verhouding tot de kerk Einde contacten met de kerk
  
- 1.3 Spiritualiteit Ontwikkeling Geloofswendingen Geloofsvragen Loslaten van het geloof van de jeugd Contacten met de antroposofie
- 1.4 Spiritualiteit Ontwikkeling Geloofswendingen Contacten met de antroposofie Aanneمة van reïncarnatie
- 2.6 Spiritualiteit Ontwikkeling Geloofswendingen Loslaten van het geloof van de jeugd
- 2.7 Spiritualiteit Ontwikkeling Geloofswendingen Teleurstelling in de kerk Loslaten van de kerk
- 2.9 Spiritualiteit Ontwikkeling Geloofswendingen Er niet mee bezig zijn
- 2.15 Spiritualiteit Ontwikkeling Geloofswendingen Contacten met de antroposofie
- 3.2 Spiritualiteit Ontwikkeling Geloofswendingen Katholiek huwelijk Geloofsvragen
- 3.4 Spiritualiteit Ontwikkeling Geloofswendingen Teleurstelling in de kerk Geloofsvragen
- 3.9 Spiritualiteit Ontwikkeling Geloofswendingen Loslaten van de kerk Geloofsvragen Nieuwe spiritualiteit
- 3.68 Spiritualiteit Ontwikkeling Geloofswendingen Katholiek huwelijk
  
- 1.8 Spiritualiteit Ontwikkeling Zoekoriëntatie Geloofsvragen
- 1.10 Spiritualiteit Ontwikkeling Zoekoriëntatie Spirituele weg van ontwikkeling
- 1.19 Spiritualiteit Ontwikkeling Zoekoriëntatie Innerlijke groei
- 1.50 Spiritualiteit Ontwikkeling Zoekoriëntatie Een weg gaan
- 1.53 Spiritualiteit Ontwikkeling Zoekoriëntatie In beweging blijven
  
- 1.22 Spiritualiteit Rituelen en praktijken De overledenen voorlezen
- 1.24 Spiritualiteit Rituelen en praktijken Boeken lezen
- 3.48 Spiritualiteit Rituelen en praktijken Stenenbeurs bezoeken
- 2.48 Spiritualiteit Rituelen en praktijken Mediteren als een soort van bidden
  
- 1.23 Spiritualiteit Kennis Antroposofie Steiner Mystiek
- 2.17 Spiritualiteit Kennis Rudolf Steiner Bijbel
- 2.19 Spiritualiteit Kennis Rudolf Steiner Bijbel
- 2.46 Spiritualiteit Kennis spreuken
- 3.7 Spiritualiteit Kennis Boeken over contact met overledenen
- 3.45 Spiritualiteit Kennis Boek over de werking van stenen
- 3.64 Spiritualiteit Kennis Spirituele boeken over mysteries
  
- 1.9 Spiritualiteit Ervaringen Geloofsbewijzen Ontvankelijkheid Willen zien Je openstellen
- 1.43 Spiritualiteit Ervaringen Geloofsbewijzen
- 2.22 Spiritualiteit Ervaringen Overtuiging is gebaseerd op ervaring
- 2.23 Spiritualiteit Ervaringen Verbondenheid met de natuur Ervaring van God in de natuur
- 2.35 Spiritualiteit Ervaringen Verbondenheid met de overledenen Aanwezigheid van de overledenen Ingrijpen van de overledenen
  
- 2.49 Spiritualiteit Ervaringen Je gevoel laten spreken Oefenen in aandacht Ontvankelijkheid
- 3.51 Spiritualiteit Ervaringen Aanwezigheid van de overledenen
- 3.62 Spiritualiteit Ervaringen Open staan Willen zien

- 1.14 Spiritualiteit Godsbeeld Hemelse hiërarchie Taak van de overledenen Samenwerking tussen de onzichtbare wereld en de mens
- 1.15 Spiritualiteit Godsbeeld Geloof in Gods Plan Taak van de overledenen Gehoorzaamheid aan de kosmische wetten
- 1.18 Spiritualiteit Godsbeeld Energie van liefde en wijsheid Volheid Onnoembaar
- 1.28 Spiritualiteit Godsbeeld Geloof in Goddelijk ingrijpen Geloof in ingrijpen van de overledenen
- 1.38 Spiritualiteit Godsbeeld Het licht, de liefde, de wijsheid
- 2.18 Spiritualiteit Godsbeeld Niet te begrijpen en te doorgronden Altijd aanspreekbaar Geloof in goddelijk ingrijpen Hemelse hiërarchie Engelen en hulp scharen
- 2.21 Spiritualiteit Godsbeeld Geloof in goddelijk ingrijpen Geloof in Gods leiding Geloof in Gods Plan Hemelse hiërarchie
- 2.39 Spiritualiteit Godsbeeld Geloof in bemoeienis van de overledenen
- 3.8 Spiritualiteit Godsbeeld Hel bestaat niet
- 3.10 Spiritualiteit Godsbeeld Energie Persoon Aanwezigheid die je begrijpt
- 3.33 Spiritualiteit Godsbeeld Weerzien in het hiernamaals
- 1.5 Spiritualiteit Reïncarnatie Perspectief voorbij dit leven
- 1.7 Spiritualiteit Reïncarnatie Ervaringen meenemen naar een volgend leven Innerlijke groei
- 1.25 Spiritualiteit Reïncarnatie Innerlijke groei Ervaringen meenemen naar een volgend leven Verbondenheid met het verleden
- 1.39 Spiritualiteit Reïncarnatie Ervaringen meenemen naar een volgend leven
- 2.27 Spiritualiteit Reïncarnatie Goede werken meenemen naar een volgend leven
- 2.28 Spiritualiteit Reïncarnatie Geloof in nieuwe kansen Innerlijke groei
- 1.6 Spiritualiteit Eschatologie Weg naar volmaaktheid
- 1.54 Spiritualiteit Eschatologie Uiteindelijke volmaaktheid van de mens
- 2.29 Spiritualiteit Eschatologie Geloof dat het ooit goed zal zijn
- 3.8 Spiritualiteit Eschatologie Geloof in een eindafrekening
- 1.13 Spiritualiteit Ethiek Mensen zijn de handen van God Werken aan de ontwikkeling van de mensheid
- 2.27 Spiritualiteit Ethiek Doen wat in dit leven gedaan moet worden
- 3.13 Spiritualiteit Ethiek Levensopdracht
- 3.17 Spiritualiteit Ethiek Verantwoordelijkheid van de mens Mantelzorg
- 3.69 Spiritualiteit Ethiek Het protestantse Verantwoordelijkheid van de mens Gulden regel
- 1.49 Spiritualiteit Gemeenschap Antroposofie
- 1.51 Spiritualiteit Gemeenschap Individuele contacten
- 1.52 Spiritualiteit Gemeenschap Individuele contacten
- 2.16 Spiritualiteit Gemeenschap Antroposofie
- 3.14 Spiritualiteit Gemeenschap Individuele contacten
- 2.47 Spiritualiteit Gemeenschap Antroposofische vereniging
- 1.11 Crisis Verlieservaringen Gemis
- 1.26 Crisis Verlieservaringen
- 3.11 Crisis Verlieservaringen
- 3.15 Crisis Verlieservaringen
- 3.18 Crisis Verlieservaringen
- 3.12 Crisis Verlieservaringen
- 3.23 Crisis Verlieservaringen
- 3.36 Crisis Verlieservaringen
- 3.28 Crisis Ziekte
- 3.21 Crisis Ziekte
- 3.16 Crisis Ziekte Moeheid
- 3.43 Crisis Ziekte Rouw
- 3.38 Crisis Rouw
- 1.45 Crisis Eenzaamheid
- 1.46 Crisis Eenzaamheid
- 1.47 Crisis Eenzaamheid Gemis
- 3.20 Crisis Eenzaamheid Schuldgevoel
- 3.52 Crisis Eenzaamheid Schuldgevoel
- 3.27 Crisis Eenzaamheid
- 3.30 Crisis Eenzaamheid Maatje kwijt
- 3.74 Crisis Eenzaamheid Steeds eenzamer
- 2.10 Crisis Echtscheiding

- 2.13 Crisis Zorgen om kinderen
- 2.30 Crisis Chronisch fysieke pijn
- 3.60 Crisis Fysieke problemen Lichaam wil niet meer
- 3.49 Problemen Zorgen om kleinkinderen
- 2.40 Problemen Veiligheid op straat Vergeetachtigheid
- 3.20 Problemen Veiligheid op straat Lichaam wil niet meer Zorgen om zuster
- 3.22 Problemen Lichaam wil niet meer Moeheid
- 
- 1.26 Spirituele coping Zingeving Positieve herwaardering Lijden als leerschool Het heeft zo moeten zijn
- 1.27 Spirituele coping Zingeving Positieve herwaardering Lijden als leerschool
- 1.29 Spirituele coping Zingeving Positieve herwaardering Lijden als leerschool Innerlijke groei
- 1.30 Spirituele coping Zingeving Positieve herwaardering Lijden als leerschool
- 1.40 Spirituele coping Zingeving Positieve herwaardering Lijden als leerschool Leren geduldig te zijn Leren incasseren  
Innerlijke groei
- 
- 1.41 Spirituele coping Zingeving Positieve herwaardering Lijden als leerschool Innerlijke groei
- 2.33 Spirituele coping Zingeving Positieve herwaardering Lijden als leerschool Leren verdragen
- 3.12 Spirituele coping Zingeving Positieve herwaardering Lijden als leerschool
- 3.59 Spirituele coping Zingeving Positieve herwaardering Lijden als leerschool
- 3.61 Spirituele coping Zingeving Positieve herwaardering Lijden als leerschool Leren aanvaarden
- 3.58 Spirituele coping Zingeving Positieve herwaardering Levensopdracht Dienstbaarheid Lijden als leerschool Leren  
aanvaarden
- 
- 3.18 Spirituele coping Zingeving Positieve herwaardering Levensopdracht
- 3.50 Spirituele coping Zingeving Positieve herwaardering Het heeft zo moeten zijn
- 3.26 Spirituele coping Zingeving Positieve herwaardering Zegeningen tellen
- 2.11 Spirituele coping Zingeving Positieve herwaardering Inzicht in wat een mens nog meer is
- 
- 1.32 Spirituele coping Zingeving Overtuigingen Weerzien in het hiernamaals
- 3.32 Spirituele coping Zingeving Overtuigingen Weerzien in het hiernamaals
- 2.34 Spirituele coping Zingeving Overtuigingen Geloof dat het een bedoeling heeft Geloof dat de dingen eens duidelijk worden
- 1.42 Spirituele coping Zingeving Overtuigingen Geloof dat het een bedoeling heeft
- 3.61 Spirituele coping Zingeving Overtuigingen Geloof dat het een bedoeling heeft
- 1.44 Spirituele coping Zingeving Overtuigingen Geloof in compensatie in een volgend leven
- 3.59 Spirituele coping Zingeving Overtuigingen Hoop op iets anders in een volgend leven
- 2.25 Spirituele coping Zingeving Overtuigingen Het leven gaat door
- 
- 3.23 Spirituele coping Zingeving Lijden in stilte Niet klagen
- 3.35 Spirituele coping Zingeving Lijden in stilte Verdriet voor je houden
- 3.54 Spirituele coping Zingeving Lijden in stilte Nooit zeuren
- 
- 3.20 Spirituele coping Zingeving Vertrouwen hebben
- 1.44 Spirituele coping Zingeving Vertrouwen hebben
- 3.21 Spirituele coping Zingeving Vertrouwen hebben
- 3.38 Spirituele coping Zingeving Vertrouwen hebben
- 
- 2.20 Spirituele coping Controle krijgen/bewaren Vragen om goddelijk ingrijpen
- 2.41 Spirituele coping Controle krijgen/bewaren Innerlijke kracht Samenwerking met de onzichtbare wereld
- 3.60 Spirituele coping Controle krijgen/bewaren Overgave
- 1.20 Spirituele coping Controle krijgen/bewaren Hulp vragen van de overledenen
- 2.36 Spirituele coping Controle krijgen/bewaren Hulp vragen van de overledenen
- 1.16 Spirituele coping Controle krijgen/bewaren Samenwerking met de overledenen
- 1.17 Spirituele coping Controle krijgen/bewaren Samenwerking met de overledenen
- 2.13 Spirituele coping Controle krijgen/bewaren Luisteren naar de overledenen Samenwerking met de overledenen  
Ontvankelijkheid
- 
- 1.12 Spirituele coping Controle krijgen/bewaren Ontvankelijkheid Openstellen voor de overledenen
- 3.47 Spirituele coping Controle krijgen/bewaren Ontvankelijkheid Boodschappen doorkrijgen
- 3.49 Spirituele coping Controle krijgen/bewaren Ontvankelijkheid Boodschappen ontvangen via de paragnost
- 
- 1.48 Spirituele coping Troost en nabijheid tot God Luisteren naar muziek
- 2.44 Spirituele coping Troost en nabijheid tot God Mediteren Bidden
- 2.50 Spirituele coping Troost en nabijheid tot God Mediteren
- 2.52 Spirituele coping Troost en nabijheid tot God Mediteren Richten op het spirituele domein
- 2.10 Spirituele coping Troost en nabijheid tot God Volgen van cursus astrologie

- 2.14 Spirituele coping Troost en nabijheid tot God Gebruik van alternatieve geneeskunde
- 2.32 Spirituele coping Troost en nabijheid tot God Gebruik van alternatieve geneeskunde
- 3.47 Spirituele coping Troost en nabijheid tot God Gebruik van alternatieve geneeskunde
- 2.38 Spirituele coping Troost en nabijheid tot God Richten op het spirituele domein Luisteren naar muziek In gesprek gaan met God In gesprek gaan met engelen
- 2.24 Spirituele coping Troost en nabijheid tot God Verbondenheid met de natuur Ervaring van God in de natuur
- 2.42 Spirituele coping Troost en nabijheid tot God Verbondenheid met de onzichtbare wereld
- 3.43 Spirituele coping Troost en nabijheid tot God Verbondenheid met de natuur Stenen vasthouden Energie voelen Werking van stenen ervaren
- 3.74 Spirituele coping Troost en nabijheid tot God Verbondenheid met het verleden Spirituele boeken lezen
- 3.72 Spirituele coping Troost en nabijheid tot God Spirituele boeken lezen
- 3.42 Spirituele coping Troost en nabijheid tot God Bidden tot de heilige Anthonius
- 3.11 Spirituele coping Troost en nabijheid tot God Bidden om kracht Ervaring van Gods liefde
- 3.20 Spirituele coping Troost en nabijheid tot God Bidden om kracht Bidden om vertrouwen Mantelzorg bieden
- 3.38 Spirituele coping Troost en nabijheid tot God Bidden om kracht
- 3.40 Spirituele coping Troost en nabijheid tot God Bidden om kracht Kruisje vasthouden Rozenkrans vasthouden Rozenkrans bidden
- 3.56 Spirituele coping Troost en nabijheid tot God Rozenkrans vasthouden Kracht ervaren
- 3.24 Spirituele coping Troost en nabijheid tot God Ervaring van kracht krijgen naar kruis
- 3.36 Spirituele coping Troost en nabijheid tot God Kracht ervaren Geen middelen gebruiken
- 3.15 Spirituele coping Troost en nabijheid tot God Geloofsregels naleven Dienstbaar zijn Mantelzorg bieden
- 1.16 Spirituele coping Troost en nabijheid tot de overledenen Bidden tot de overledenen
- 1.12 Spirituele coping Troost en nabijheid tot de overledenen Intensiveren van het contact met de overledenen Verbondenheid met de overledenen Aanwezigheid van de overledenen
- 1.20 Spirituele coping Troost en nabijheid tot de overledenen Intensiveren van het contact met de overledenen Bemoedigen van de overledenen
- 1.34 Spirituele coping Troost en nabijheid tot de overledenen Intensivering van het contact met de overledenen In gesprek gaan met de overledenen Aanwezigheid van de overledenen
- 1.17 Spirituele coping Troost en nabijheid tot de overledenen Verbondenheid met de overledenen
- 3.31 Spirituele coping Troost en nabijheid tot de overledenen Verbondenheid met de overledenen Aanwezigheid van de overledenen
- 3.46 Spirituele coping Troost en nabijheid tot de overledenen Verbondenheid met de overledenen Aanwezigheid van de overledenen Stenen vasthouden Energie voelen
- 2.37 Spirituele coping Troost en nabijheid tot de overledenen Aanwezigheid van de overledenen
- 1.21 Spirituele coping Troost en nabijheid tot de overledenen De overledenen voorlezen
- 2.38 Spirituele coping Troost en nabijheid tot de overledenen In gesprek gaan met de overledenen
- 3.6 Spirituele coping Troost en nabijheid tot de overledenen Spirituele boeken lezen Bezig zijn met het hiernaamaals
- 3.49 Spirituele coping Troost en nabijheid tot de overledenen Contacten met de overledenen via de paragnost
- 1.46 Spirituele coping Intimiteit met geloofsgenoten Uitwisseling met geloofsgenoten
- 1.47 Spirituele coping Intimiteit met geloofsgenoten Uitwisseling met geloofsgenoten
- 2.45 Spirituele coping Intimiteit met geloofsgenoten Uitwisseling met geloofsgenoten
- 3.5 Spirituele coping Intimiteit met geloofsgenoten Ondersteuning van pastores Onvrede over steun pastores
- 3.49 Spirituele coping Intimiteit met geloofsgenoten Advies vragen aan een paragnost
- 3.50 Spirituele coping Intimiteit met geloofsgenoten Boodschappen ontvangen via de paragnost
- 3.44 Spirituele coping Transformatie Vergeven
- 1.31 Effecten van de spirituele coping Dankbaarheid
- 1.33 Effecten van de spirituele coping Loslaten
- 1.35 Effecten van de spirituele coping Heel goed gevoel
- 2.12 Effecten van de spirituele coping Het werd lichter
- 2.26 Effecten van de spirituele coping Kracht, blijdschap, vreugde
- 2.43 Effecten van de spirituele coping Kracht krijgen
- 2.51 Effecten van de spirituele coping Blij en tevreden worden
- 3.19 Effecten van de spirituele coping Acceptatie
- 3.21 Effecten van de spirituele coping Kracht krijgen
- 3.37 Effecten van de spirituele coping Controle bewaren
- 3.39 Effecten van de spirituele coping Controle bewaren Gevoel van eigenwaarde Kracht krijgen
- 3.41 Effecten van de spirituele coping Er baat bij hebben Kracht krijgen

- 3.57 Effecten van de spirituele coping Rust
- 3.75 Effecten van de spirituele coping Gelukkig voelen
- 
- 2.31 Niet-spirituele coping Probleem confrontatie Gebruik van reguliere middelen om pijn te bestrijden Onderkenning van het probleem
- 3.34 Niet-spirituele coping Probleem confrontatie Huilen
- 3.22 Niet-spirituele coping Probleem relativering Afleiding zoeken Lezen
- 3.27 Niet-spirituele coping Probleem relativering Afleiding zoeken Lezen iets gaan doen
- 3.25 Niet-spirituele coping Probleem relativering Neerwaartse sociale vergelijking
- 2.40 Niet-spirituele coping Ondersteuning Emotionele sociale ondersteuning Praten met lotgenoten
- 3.28 Niet-spirituele coping Ondersteuning Emotionele sociale ondersteuning Praten met lotgenoten Professionele ondersteuning Hulp van huisarts Contacten met therapeuten
- 3.53 Niet-spirituele coping Ondersteuning Emotionele sociale ondersteuning Hulp vragen van burens
- 3.29 Niet-spirituele coping Ondersteuning Professionele ondersteuning Hulp van huisarts
- 3.71 Niet-spirituele coping Ondersteuning Professionele ondersteuning Psychotherapeut
- 
- 3.16 Niet-spirituele coping Positieve herinterpretatie Positieve wending geven
- 3.30 Niet-spirituele coping Positieve herinterpretatie Optimisme Het leven de moeite waard vinden
- 3.73 Niet-spirituele coping Positieve herinterpretatie Optimisme De andere kant zien
- 3.55 Niet-spirituele coping Positieve herinterpretatie Zelfcontrole
- 2.40 Niet-spirituele coping Positieve herinterpretatie Zelfcontrole
- 
- 1.36 Beeld van de geestelijk verzorger Professional Iemand die vragen kan stellen en luisteren Iemand die bereid is te luisteren en mee te denken Iemand die kan aansluiten bij de ander
- 1.37 Beeld van de geestelijk verzorger Professional Begeestering in het gesprek
- 2.54 Beeld van de geestelijk verzorger Professional Iemand met kennis, invoelend vermogen en levenservaring
- 3.65 Beeld van de geestelijk verzorger Iemand van de kerk Pastoor of dominee
- 
- 1.45 Behoefte aan ondersteuning van een geestelijk verzorger Een heel enkele keer
- 2.55 Behoefte aan ondersteuning van een geestelijk verzorger Ik ken zo iemand niet Niet geneigd hulp te vragen
- 3.66 Behoefte aan ondersteuning van een geestelijk verzorger Ik weet het niet Nieuwe spiritualiteit
- 3.70 Behoefte aan ondersteuning van een geestelijk verzorger Ik geloof het in dit geval (psychotherapeut) wel