

Routes naar levensvreugde

Praktijkgids voor vreugde scheppen
in zorg, werk en privé

Kees Kouwenhoven



Eburon
Utrecht 2023

Uitnodiging

Fijn dat je dit boek hebt opengeslagen.

Graag nodig ik je uit om het te lezen en er mee aan de slag te gaan. Tienduizenden mensen zijn je voorgegaan met het toepassen van routes naar arbeidsvreugde en levensvreugde. Door het uitproberen en reflecteren van alle betrokkenen zijn de inzichten in levensvreugde steeds rijker geworden. Dat kun je als lezer zelf ook doen: probeer van alles uit en ontdek wat wél en wat niet voor jou werkt. Je hoeft echt niet alles over te nemen wat er in dit boek staat. Doe wat bij jou past. Voel je vrij om de werkvormen te veranderen. Volg je nieuwsgierigheid en reflecteer op wat jou echt gelukkig maakt. Zo kom je steeds dichterbij de vindplaats van vreugde. Het is leuk om anderen daarbij te betrekken en er bijvoorbeeld een familieactiviteit van te maken.

Bij de ontwikkeling van jouw vakmanschap als vreugdeschepper is het soms cruciaal om in actie te komen en door te zetten. Op een ander moment kan het belangrijk zijn om geduldig te zijn en de tijd te nemen. De ontwikkeling van je hartskwaliteiten vraagt immers om rijping.

Speel met je verwachtingen. Maak ze hoog genoeg om je te motiveren tot actie. Houd ze laag genoeg om teleurstellingen te voorkomen. Zo vergroot je in goede tijden spelenderwijs je vreugdereservoir. Als het tegenzit dan kun je daaruit putten en heb je meer kans om lichtpuntjes in je leven te ontdekken.

Veel levensvreugde toegewenst,
Kees

Inhoudsopgave

Voorwoord	9
Routeplanner voor dit boek: hoe haal je uit dit boek wat je nodig hebt?	11

1 Jouw snelweg naar vreugde: direct toepassen en snel positieve effecten ervaren	15	3 De zeven bronnen van levensvreugde	49
1.1 De eerste methode: belevingslijstjes	15	3.1 Wat zijn de zeven bronnen van levensvreugde?	49
1.2 De zeven bronnen van levensvreugde	16	Je relatie opnieuw vormgeven	55
1.3 De tweede methode: de scorekaart levensvreugde	18	3.2 Je bewustzijn vergroten en verrijken	58
1.4 De vier routes naar duurzame levensvreugde	20	3.3 De kracht van de zeven bronnen van levensvreugde gebruiken	60
1.5 De derde methode: een persoonlijk thema aanpakken met de bronnen en de routes	22	3.4 Met de bronnen werken aan een groot en toegankelijk vreugdereservoir	63
1.6 Vreugde scheppen is een ambacht	25	Grip op werkdruk	67
Mantelzorg leuker maken	26	4 Vier routes naar duurzame levensvreugde	71
2 Levensvreugde	29	4.1 In actie komen	72
2.1 Wat is vreugde?	29	4.2 Inzicht ontwikkelen	75
2.2 Heb je invloed op je levensvreugde?	31	Leervreugde op school	80
2.3 Mijn visie op de maakbaarheid van vreugde	34	4.3 Grip hebben op denkpatronen	84
2.4 Hoe kunnen we ons zo vergissen in de vindplaats van vreugde?	36	4.4 Verbondenheid vergroten	89
2.5 Wat moet je met de narigheid, die er ook is?	40	4.5 Met de routes werken aan een groot en toegankelijk vreugdereservoir	94
2.6 Werken aan een groot en toegankelijk vreugdereservoir	42	Een reorganisatie naar je hand zetten	97
Meer gemoedsrust ervaren	45		

5 De bronnen en routes bundelen voor een leven lang vreugde scheppen	103	Leren pensioneren	124
5.1 In actie komen met de zeven bronnen	103	6 Obstakels wegnemen en valkuilen vermijden	127
5.2 Inzicht ontwikkelen met de zeven bronnen	105	6.1 Obstakels wegnemen	127
5.3 Grip hebben op denkpatronen met de zeven bronnen	107	6.2 Valkuilen vermijden	133
5.4 Verbondenheid vergroten met de zeven bronnen	110	6.3 Soms kun je beter even géén gebruiken van de bronnen en routes	139
Goed tot je recht komen in de ouderenzorg	113		
5.5 Vreugde scheppen in het dagelijkse leven	118		
5.6 Veranderingen succesvol tegemoet treden	121		
Bijlagen	142		
1. Inspiratie	142		
2. Waarde toevoegen in zorgorganisaties	144		
Noten	148		
Over de auteur Kees Kouwenhoven	150		

Routeplanner voor dit boek: hoe haal jij uit dit boek wat je nodig hebt?

Hieronder beschrijf ik eerst de opbouw van het boek. Zo kun je je weg erin vinden. Daarna volgt de routeplanner: als je weet wat je wilt, dan krijg je een route door dit boek aangereikt. Vervolgens geef ik enkele tips voor optimaal gebruik van dit boek.

Opbouw van dit boek

In hoofdstuk 1 vind je *jouw snelweg naar vreugde*. De kernelementen uit dit boek heb ik hierin samengevat en voorzien van drie methodes. Dit hoofdstuk is voor mensen die direct aan de slag willen en binnen een paar uur positieve effecten willen ervaren.

In hoofdstuk 2 lees je over de kenmerken van *levensvreugde*. Wat is het en hoe verhoudt vreugde zich tot genot, plezier en geluk? In hoeverre is het maakbaar? Wat moet je met de narigheid die er ook is? Ik bespreek waarom mensen zich vaak vergissen in de vindplaats van vreugde. Dat is goed om te weten als je aan de slag gaat met de volgende hoofdstukken.

In hoofdstuk 3 maak je kennis met *de zeven bronnen van levensvreugde*. Daarmee ontdek je meer vreugdevolle elementen in je leven. Je wordt er blij van en je hebt een rijke taal om met anderen over jouw persoonlijke beleving te praten. Ik bespreek de kracht van de bronnen en de manieren waarop je ze kunt inzetten voor een groot en toegankelijk vreugdereservoir.

In hoofdstuk 4 staan beproefde methodes om vreugde te scheppen: *de vier routes naar duurzame vreugde*. Als je met de bronnen hebt ontdekt *wat* voor jou of je groep de grootste vreugdewinst kan opleveren, dan geven de routes aan *hoe* je dat het beste kunt doen. *Ze* geven je praktische handvatten voor jezelf of voor het ondersteunen van anderen.

Met hoofdstuk 5 kun je het ambacht van vreugde scheppen verder ontwikkelen. Je leert meer over *het bundelen van de krachten van de bronnen en routes*. Zo kun je vreugde scheppen in je dagelijkse leven. Daarnaast vind je in dit hoofdstuk manieren om veranderingen in je leven succesvol tegemoet te treden.

Hoofdstuk 6 heeft een helpfunctie. Wanneer je moeite hebt om te beginnen met het toepassen van de bronnen of de routes, dan vind je tips in het onderdeel *obstakels wegnemen*. Als je na verloop van tijd minder gemotiveerd bent om ermee door te gaan, dan kun je inspiratie opdoen in het onderdeel *valkuilen vermijden*. Je kunt vanuit elke bladzijde in dit boek besluiten om even naar hoofdstuk 6 te gaan. Ten slotte lees je in dit hoofdstuk wanneer je beter even géén gebruik kunt maken van de bronnen en de routes.

Tussen de hoofdstukken vind je praktijkvoorbeelden. Deze *cases* zijn net als de andere voorbeelden in dit boek waar gebeurd, maar wel zo aangepast dat de werkelijke personen en organisaties niet herkenbaar zijn. Ik heb gebruikgemaakt van gefingeerde namen.

Extra bij dit boek: Werkplaats levensvreugde

Dit boek staat vol met praktische werkvormen en tips. Daar kun je direct mee aan de slag. Wil je je inzichten verder verdiepen en je mogelijkheden uitbreiden? Daarvoor heb ik een website ontwikkeld met daarop video's, extra oefeningen en checklists. Daar vind je ook de mogelijkheden om een workshop te volgen of deel te nemen aan de opleiding tot levensvreugdecoach.

Je kunt al deze extra's gratis downloaden via bijgaande QR-code of op:

www.levensvreugde.info/werkplaats.



Is je honger naar kennis en ervaring over levensvreugde daarna nog niet gestild? Ga dan naar de bijlage Inspiratie. Daar vind je verwijzingen naar inspirerende mensen en literatuur. Speciaal voor professionals die in *zorg- en welzijnsorganisaties* aan de slag willen met *arbeidsvreugde* voor de medewerkers en *levensvreugde* voor cliënten heb ik een aparte bijlage opgenomen. Ook professionals op het terrein van personeelsmanagement vinden daar inspiratie voor het verrijken van hun mooie vakgebied.

Jouw routeplanner voor dit boek

De routeplanner werkt als volgt. Bedenk eerst wat je uit dit boek wilt halen. Wil je snel positieve effecten ervaren? Wil je je verdiepen in de achterliggende visie? Misschien wil je een specifiek vraagstuk oplossen. Zodra je weet wat je wilt, kijk je in het onderstaande schema of jouw doel in de eerste kolom staat. Zo ja, dan geeft de tweede kolom aan

waar je informatie vindt over jouw doel. Heb je geen specifiek doel, lees dan het boek van voor naar achter. Waarschijnlijk kom je vanzelf iets van je gading tegen.

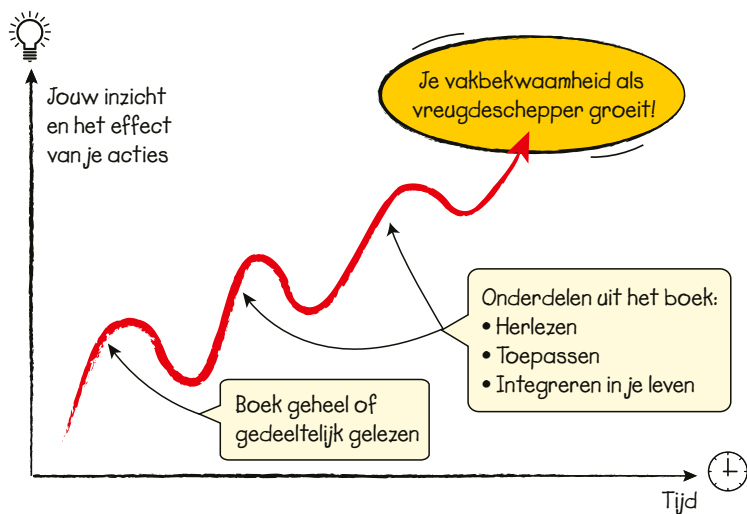
Een paar tips voor het goed gebruiken van dit boek

Het is handig om dit boek te lezen met in gedachten een persoonlijk thema dat je zou willen aanpakken. Wellicht heb je dit boek opgepakt met een specifieke reden. Dat kan het oplossen van knellende omstandigheden zijn, zoals overbelasting door mantelzorg of werkdruk. Je kunt ook een kans op meer levensvreugde zoeken voor jezelf, je gezin, je cliënten of je collega's. Het lezen van dit boek en het toepassen van het gedachtegoed levensvreugde is gemakkelijker als je iets praktisch voor ogen hebt. Het krijgt meer urgentie. Er staat iets voor je op het spel.

Routeplanner voor dit boek

Wat ik wil	Ga naar de volgende hoofdstukken, paragrafen of casussen
Ik wil direct aan de slag en snel positieve effecten ervaren.	Hoofdstuk 1 Jouw snelweg naar vreugde.
Ik wil weten hoe het werkt in de praktijk.	Lees de acht casussen: praktijkvoorbeelden van verschillende levensterreinen. Zie de voorbeelden op www.levensvreugde.info .
Ik wil een persoonlijk thema aanpakken.	Lees hoofdstuk 1 en pas de werkwijze van paragraaf 1.5 toe. Lees de acht casussen en kijk of je er een aanpak voor jouw thema uit kunt halen.
Ik wil eerst weten wat levensvreugde is. Wat is de visie van de auteur?	Hoofdstuk 2 Levensvreugde.
Ik wil meer weten over de methode en de modellen.	Hoofdstuk 3 De zeven bronnen van levensvreugde. Hoofdstuk 4 De vier routes naar duurzame levensvreugde. Hoofdstuk 5 De bronnen en routes bundelen.
Ik wil weten wat in zorg- en welzijnsorganisaties de toepassingen en opbrengsten zijn voor organisatie, medewerkers en cliënten.	Bijlage Waarde toevoegen in zorgorganisaties. Lees de volgende casussen: <ul style="list-style-type: none"> ● Grip op werkdruk; ● Een reorganisatie naar je hand zetten; ● Goed tot je recht komen in de ouderenzorg.

Als je dit boek geheel of gedeeltelijk hebt gelezen, laat het dan in het zicht liggen. Zet het niet in de kast. Zorg ervoor dat je het zo nu dan weer even openslaat. Het boek is immers bedoeld om jou voor langere tijd te inspireren en regelmatig te voorzien van nieuwe hulpmiddelen. Je kunt het



Door toepassen, herhalen en integreren in je leven groeit je vakbekwaamheid als vreugdeschepper.

boek opvatten als de etalage van een winkel. Loop er eerst langs om te kijken wat het aanbod is. Kies vervolgens een onderdeel, lees het in detail en pas het toe.

Zoals je ziet in de bijgaande figuur zakt het effect van je actie langzaam weg. Na enige tijd kun je het boek weer opslaan om een nieuwe impuls aan je levensvreugde te geven. Je loopt opnieuw langs de etalage en kiest een nieuw onderdeel. Jouw inzicht en de effecten van je acties nemen weer toe.

Gaandeweg ga je bepaalde manieren van denken en doen een plek geven in je leven. Je zult ook merken dat de voorbeelden en modellen zich met je meeontwikkelen. Als je ze na verloop van tijd weer doorneemt, dan hebben ze nieuwe betekenissen voor je. Ze resoneren mee met je intenties en behoeften.

Zo word je steeds beter in het ambacht vreugde scheppen. Je vakbekwaamheid groeit.

Doe het samen met anderen: je partner, kinderen, collega's, mantelzorgers. Je kunt elkaar stimuleren en inspireren. En, gedeelde vreugde is dubbele vreugde.

1

Jouw snelweg naar vreugde: direct toepassen en snel positieve effecten ervaren

Dit hoofdstuk is voor mensen die snel resultaten willen boeken zonder dat ze het hele boek hoeven te lezen. In een halfuur kun je dit hoofdstuk lezen en ontdek je de kern van vreugde scheppen. Je krijgt drie praktische methodes om snel meer vreugde te ervaren. Daarbij leer je hoe je gebruik kunt maken van de zeven bronnen van levensvreugde en de vier routes naar duurzame levensvreugde. Dit is een ‘doe-hoofdstuk’. Graag moedig ik je aan om de methodes direct uit te proberen. Je merkt dan snel hoe het werkt en binnen een of twee uur ervaar je positieve effecten.

Ben je niet zo’n doener en wil je meer achtergronden, lees dan toch dit eerste hoofdstuk. Je krijgt inzicht in de kern van het gedachtegoed levensvreugde. Dat geeft meer diepgang bij het lezen van hoofdstuk 2 en de volgende hoofdstukken.

1.1 De eerste methode: belevingslijstjes

We beginnen met een van de beste manieren om vreugde voor jezelf te scheppen. Maak een lijstje van wat je leuk vindt, waar je van geniet, kortom: wat je als vreugdevol ervaart. Maak het zo lang mogelijk: van grote belevenissen tot kleine alledaagse zaken.

Maak ook zo’n lijst van dingen waar je van baalt, die je vervelend vindt, waar je vanaf zou willen, kortom: een lijst van hetgeen voor jou vreugdeloos is.

Bij vreugde scheppen gaat het erom dat je méér ervaart van jouw vreugdevolle lijst en minder van

jouw vreugdeloze lijst. Daar kun je vandaag al mee beginnen. Omcirkel in de vreugdevolle lijst wat je wilt vasthouden of uitbreiden. Doe hetzelfde in de vreugdeloze lijst met onderwerpen die je wilt verminderen. Kies vervolgens één onderwerp (niet méér). Bedenk wat je hier de komende weken aan kunt doen. Doe iets eenvoudigs wat zeker gaat lukken. Over een paar weken kun je een nieuw onderwerp oppakken. Om je plezier te vergroten, kun je een mooi schriftje of boekje kopen om je belevingslijstjes in op te schrijven en je vorderingen bij te houden.

Waar geniet ik van, wat is leuk,
wat is voor mij vreugdevol?



-
-
-
-
-
-

Wat vind ik vervelend, waar baal ik van,
wat is voor mij vreugdeloos?



-
-
-
-
-
-

Hoe komt het dat zoiets eenvoudigs als lijstjes maken tot meer vreugde leidt? Dat werkt als volgt. Door de lijstjes krijg je concrete handvaten om iets te doen voor meer levensvreugde. Als je één kleine actie uitvoert, dan heb je al snel een succeservaring. Dat is op zich al vreugdevol. Het kan je bovendien motiveren om een volgende actie op te pakken. Maar ook zonder concrete acties hebben de lijstjes effect. Je bent je meer bewust van wat je leuk vindt en wat niet. Door dat inzicht kun je zonder er echt bij na te denken vreugdevolle situaties opzoeken en vreugdeloze vermijden. Houd je lijstjes tijdens het lezen van dit boek bij de hand. Gaandeweg kun je ze verder uitdiepen en verfijnen. Je ontdekt steeds meer dingen die je blij maken. Zo wordt je bewust-zijn van wat leuk voor jou is steeds groter en krijg je nieuwe aanknopingspunten voor meer plezier.

Als je dit zo leest, krijg je misschien bedenkingen: is het zó eenvoudig? Ja, het is eenvoudig maar het vraagt wel wat van je: een tijdje lijstjes bijhouden, zo nu en dan in actie komen en je vorderingen vastleggen. Probeer het drie maanden en kijk wat er gebeurt! Misschien maak je er daarna wel een gewoonte van.

Een andere bedenking die ik zo nu en dan hoor is dat de aanpak egoïstisch is, dat het alleen maar om jou draait. In de praktijk blijkt echter dat werken aan je belevingslijstjes zowel aan jezelf als aan anderen ten goede komt. Daar komt bij dat vreugde besmettelijk is. Ook anderen profiteren ervan als jij goed in je vel zit. Je zal ervaren dat het werken aan het geluk van anderen je een stevige basis geeft voor jouw eigen levensvreugde.

Je hoeft het gedachtegoed levensvreugde natuurlijk niet alleen voor jezelf toe te passen. Je kunt ook gezinsleden of collega's betrekken en hen vragen belevingslijstjes te maken. Zo kunnen jullie ontdekken wat je samen kunt doen voor meer levensvreugde.

1.2 De zeven bronnen van levensvreugde

Aan vele honderden mensen heb ik gevraagd: wat is voor jou vreugdevol? Uit de antwoorden komen zeven onderwerpen naar voren die mensen vaak spontaan noemen: de zeven bronnen van levensvreugde. Wellicht vind je in de onderstaande beschrijving van de bronnen inspiratie voor het uitbreiden van je belevingslijstjes.

Fysiek welbevinden

Deze *levensbron* vormt het fundament van levensvreugde. De voldoening vloeit voort uit de ervaring dat je in jouw basisbehoeften kunt voorzien. Het kan gaan om jezelf: gezond en fit zijn, 'lekker bezig zijn', ontspanning, blij zijn met jouw lijf, genieten van muziek, mobiel zijn, goed slapen. Maar ook over alles om je heen: comfortabel wonen, inkomen, beschikken over de benodigde hulpmiddelen, genieten van de natuur.



Mensen om mij heen

Deze *warmtebron* ontstaat uit je verbinding met andere mensen. Het kan gaan om mensen die je zeer nabij zijn: je levenspartner, kinderen, familie, maar ook om collega's op je werk, buurtgenoten, mensen die je ontmoet op verenigingen en leden van wereldwijde netwerken. Begrippen die bij deze bron horen zijn: intimiteit, elkaar helpen, saamhorigheid, conflicten aanpakken, je thuis voelen, delen wie je bent en wat je beleeft, meeleven, trouw zijn, een arm om je schouder, plezier maken.



Waardering en vertrouwen

Deze *ruimtebron* stroomt wanneer je als mens wordt 'gezien' en 'gehoord'. Waardering voor wie je bent en wat je kunt, versterkt je gevoel van eigenwaarde. Een welgemeend compliment heeft veel impact. Mensen genieten wanneer ze het vertrouwen krijgen hun leven en activiteiten naar eigen



inzicht in te vullen. Ze geven daarmee vorm aan hun behoefte aan autonomie. Bij deze bron passen begrippen zoals vrijheid, zelfstandigheid, je ruimte innemen, afspraken nakomen, begrijpen en begrepen worden, regie houden, complimenten geven en ontvangen.



Goede prestaties

Deze *krachtbron* stroomt wanneer je ervaart dat je iets voor elkaar krijgt. Dit geeft je het gevoel competent te zijn en succes te hebben. De vruchten plukken van wat je kunt en wat je doet. Om de voldoening van deze bron daadwerkelijk te ervaren, is het belangrijk dat je je bewust bent van je prestaties. Het helpt om doelstellingen en taken goed af te spreken en te zorgen voor inzicht in je vorderingen. En natuurlijk helpt het om successen te vieren. Het kan gaan om grote prestaties zoals het grootbrengen van kinderen, maar ook om ogenschijnlijk kleine prestaties zoals boodschappen kunnen doen na een ernstige ziekte. Begrippen die bij deze bron horen zijn: je kracht ervaren, successen vieren, tegenslagen verwerken, trots zijn op wat je kunt.



Groei

Deze energiebron boren mensen aan wanneer ze hun kwaliteiten ontplooiën. Groei is een kenmerk van het leven zelf: je talenten ontwikkelen, je nieuwsgierigheid volgen, uitdagingen aangaan, cursussen volgen, bezig zijn met de toekomst, kansen zien en pakken, grenzen verleggen. Groei kan gaan over alle levensterreinen: werk, spiritualiteit, je lichaam, relaties, ouderschap. Ook anderen helpen om te groeien is vervullend. Veel ouders, hulpverleners, leidinggevers en coaches verheugen zich over de groei van mensen die ze ondersteunen.



Leven met hart en ziel

Deze *inspiratiebron* ontspringt uit de mogelijkheid uitdrukking te geven aan wie je bent. Vormgeven aan je eigenheid, aan je authenticiteit. Doen wat je

echt wilt en waar je goed in bent. Je leeft in overeenstemming met je eigen waarden en normen. Begrippen die bij deze bron passen zijn: ontdekken wat belangrijk voor je is, hartstocht en passie vrijmaken, ruimte maken voor je creativiteit, beoefenen van religie en spiritualiteit, opgaan in wat je doet, flow ervaren, persoonlijke verlangens realiseren.

Van betekenis zijn

Deze *lichtbron* ontstaat wanneer je er echt toe doet voor anderen. Dat kan op diverse plaatsen en voor heel verschillende mensen zijn: thuis voor je gezin, de burens, de buurt; op de school van je kinderen als vrijwilliger; op je werk voor collega's en de klanten van je organisatie. Het kan zijn dat je bijdraagt aan 'iets wat groter is dan jezelf': een schone stad, mensenrechten, verkeersveiligheid door kinderen te helpen met oversteken. Het kan ook op kleinere schaal: zorgen voor een zieke buurvrouw, regelmatig sporten met een visueel gehandicapte. Associaties met deze bron zijn: compassie voor anderen, zingend bezig zijn, je nuttig voelen.



Dat zijn de zeven bronnen van levensvreugde: een samenvatting en structurering van wat vele mensen me hebben verteld. Samen met de Vrije Universiteit Amsterdam heb ik onderzocht wat de kracht is van de bronnen. Daaruit blijkt dat mensen in hun belevingslijstjes vaak niet meer dan drie of vier bronnen noemen. Na het ontdekken van de bronnen herkennen ze alle zeven bronnen in hun leven. Daarmee vergroten ze hun bewustzijn van wat er fijn is in hun leven. Mensen zien opeens twee keer zoveel dingen waar ze blij van worden.

De bronnen bieden extra invalshoeken en nuances om je gevoel onder woorden te brengen. Zo krijgen mensen een *taal* die helpt om hun beleving veel duidelijker en concreter te verwoorden. Dat is fijn voor jezelf, omdat je dan beter weet wat je kunt doen voor meer levensvreugde. Het is ook fijn in je

relatie met anderen. Door de rijke taal van de bronnen kun je beter uitleggen wat jij beleeft en wat je nodig hebt om te floreren. Je kunt ook beter begrijpen wat anderen beleven en nodig hebben. Je kunt beter luisteren. Zo neemt het onderlinge begrip toe en verbeteren je relaties met anderen.

De bronnen heb ik beschreven aan de hand van vreugdevolle voorbeelden, maar ze zijn niet geforceerd positief. De bronnen kun je ook beschrijven met negatieve ervaringen. Denk bijvoorbeeld aan 'ziek zijn' bij de bron *fysiek welbevinden* of aan 'pesten' bij de bron *mensen om mij heen*. In hoofdstuk 3 beschrijf ik de bronnen ook vanuit dit treurige perspectief. Zo geven de zeven bronnen je niet alleen meer woorden voor wat je blij maakt, maar ook voor wat je onaangenaam vindt.

1.3 De tweede methode: de scorekaart levensvreugde

Voordat je leest over de scorekaart is het handig om je belevingslijstjes er nog even bij te pakken (voor zover je die gemaakt hebt bij het lezen van paragraaf 1.1). Loop ze nog even langs. Herken je de bronnen in je eigen lijstjes? Heb je bepaalde bronnen veel genoemd of bepaalde bronnen helemaal niet? Je hebt nu de mogelijkheid om je lijstjes aan te vullen.

Met de scorekaart levensvreugde kun je jouw beleving in kaart brengen. Het is handig om te kiezen voor een bepaald levensterrein zoals je gezin, je werk of je vriendenkring. Dat geeft meer focus.

De kaart bestaat uit drie kolommen. In de eerste kolom geef je een cijfer aan de mate waarin je een bron *ervaart*. In de tweede kolom vul je in hoe *belangrijk* een bron voor jou is. Het laagste cijfer wat je in deze kolommen kunt geven is een één en het hoogste cijfer is een vijf. In de derde kolom geef je per bron aan in hoeverre je er *meer* van wilt en wat je wilt *vasthouden*. In deze kolom mag je tien punten verdelen over de bronnen. Je bent helemaal vrij in

het toekennen van de punten. Je mag bijvoorbeeld nul punten aan een bron geven. Zolang de optelsom van de derde kolom maar tien is.

Vul de scorekaart in voor jezelf, dan zie je snel waar voor jou de grootste vreugdewinst te behalen is. Je kunt je scorekaart ook zien als een hulpmiddel om met anderen over jouw beleving te praten. Er ontstaat ruimte om stil te staan bij je verlangens, je teleurstellingen en je successen. Zo groeit over en weer het bewustzijn van hetgeen voor jou vreugdevol is en wat niet. De stap naar acties is dan gemakkelijk te zetten.

Je kunt ook iemand anders vragen om de scorekaart in te vullen en met je te bespreken. Hieronder maak je kennis met Anja, die vertelt over haar ervaringen. Ze heeft haar zoon gevraagd om de scorekaart in te vullen en met haar te bespreken.

De zeven bronnen van levensvreugde	In welke mate ervaar ik de bron ?	Hoe groot is het belang van deze bron voor mij?	Waarvan wil ik meer? Wat vasthouden?
	1 tot 5 punten per bron 1 = bijna niet 5 = in grote mate	1 tot 5 punten per bron 1 = bijna niet 5 = in grote mate	Verdeel 10 punten over de 7 bronnen.
FYSIEK WELBEVINDEN	5	3	0
MENSEN OM JE HEEN	5	5	2
WAARDERING & VERTROUWEN	4	5	0
GOEDE PRESTATIES	5	4	2
GROEI	3	4	6
LEVEN MET HART EN ZIEL	4	4	0
VAN BETEKENIS ZIJN	4	3	0

levensvreugde.info

Een waardevol gesprek met mijn puberzoon

Mijn zoon Tijmen is vijftien jaar en zit in drie havo. Aan de keukentafel heb ik hem weleens iets verteld over het gedachtegoed levensvreugde. Ik heb gemerkt dat jongeren van zijn leeftijd best openstaan om iets over zichzelf te weten te komen. Op een dag vroeg hij: 'Mam, zouden die bronnen iets voor mij kunnen zijn? Die scorekaart lijkt me een leuk testje.'

Ik heb direct een scorekaart gepakt en met hem doorgenomen. De bronnen en de kernwoorden zijn voor hem direct duidelijk. Hij vindt het makkelijk om de scores in te vullen en twijfelt niet. Direct daarna hebben we zijn scores besproken.

Door het invullen van de scorekaart (zie de pagina hiernaast) beseft Tijmen dat hij eigenlijk een heel gelukkig leven leidt. Hij is tevreden en voelt zich gelukkig. Dit beseft is al een heel mooie opbrengst.

Hij scoort bij *ervaren* op bijna alle bronnen een vier of vijf. Alleen de bron *groei* geeft hij bij ervaren een drie. Bij *belang* geeft hij aan de bronnen *fysiek welbevinden* en *van betekenis zijn* een drie. De overige bronnen scoort hij met vieren en vijven.

Over de laatste kolom ontpopt zich een mooi en leuk gesprek. In de verdeling van de tien punten komt hij uit op twee punten voor de bron *mensen om mij heen*, twee punten voor *goede prestaties* en maar liefst zes punten voor *groei*.

Tijmen wil bij de bron *mensen om mij heen* de vijf punten bij *ervaren* en *belang* vasthouden. Iedere dag ervaart hij op school en met hockey hoe belangrijk het voor hem is om ergens bij te horen, omringd te zijn door goede vrienden op wie hij kan terugvallen en met wie hij vooral veel gezelligheid en lol kan hebben. Hij realiseert zich ook hoe erg het is als je wordt buitengesloten of gepest. Er is geen echte actie nodig, hij wil echt tijd blijven vrijmaken voor afspreken met vrienden.

Ook aan de bron *goede prestaties* kent Tijmen twee punten toe. Hij geeft als toelichting dat hij vindt dat hij op school wel iets betere cijfers kan halen, door eerder te beginnen en beter zijn huiswerk te maken. Hij heeft

Als moeder vind ik het heel bijzonder dat ik met mijn zoon van vijftien zo'n open en waardevol gesprek heb gehad.

voor veel vakken een zes en is zich ervan bewust dat hij eigenlijk alleen het minimale doet. Dit jaar redt hij het zo wel, maar volgend jaar zullen er al punten meetellen voor het examen. Dat vindt hij een belangrijk gegeven en hij spreekt met zichzelf af dat hij in 4 havo beter zijn best zal doen. Hij heeft daar weinig ondersteuning bij nodig, hooguit zich laten overhoren en incidenteel hulp vragen bij huiswerk.

De bron *groei* scoort bij 'meer' het meeste aantal punten, te weten zes. Tijmen geeft als uitleg dat hij nog meer wil groeien in zijn hockeyspel en dan vooral nieuwe dingen leren. Het gaat vooral om het doen van een scoop (een moeilijke slag waarmee je de bal hoog in de lucht brengt) in een wedstrijd. Op de vraag wat hem belemmert dit nu al te doen, noemt hij een gebrek aan durf. Hij is bang om het fout te doen. We hebben gesproken wat zou helpen om het toch te doen. Hij geeft aan: zelf oefenen, buiten de trainingen en wedstrijden om. Verder komen we samen op het gewoon uitproberen in een wedstrijd waar niet veel meer van afhangt. En ook de lat niet te hoog leggen, en als het niet meteen lukt, is dat niet erg. Fouten maken mag.

Tijmen vindt het een leuke oefening. Het nagesprek vindt hij ook fijn. Als moeder vind ik het heel bijzonder dat ik met mijn zoon van vijftien, die meestal niet zoveel zegt en veel tijd doorbrengt met gamen en vrienden, zo'n open en waardevol gesprek heb gehad.

We zijn nu vier maanden verder. Tijmen is vol goede moed aan zijn 4 havo begonnen, en de eerste cijfers zijn erg mooi. Ruim boven de 6! De scoop heb ik niet in zijn wedstrijden gezien. Het extra oefenen is er niet van gekomen. Dat vindt hij toch te 'awkward'. Hij heeft het nu uit zijn hoofd gezet en besloten om het niet meer te doen.



1.4 De vier routes naar duurzame levensvreugde

Veel mensen hebben in de afgelopen jaren hun ervaringen met het toepassen van de zeven bronnen van levensvreugde met mij gedeeld. Uit deze ervaringen en de literatuur over vreugde heb ik vier routes naar duurzame levensvreugde afgeleid. Methodes die helpen bij het ontwikkelen en vasthouden van levensvreugde. In deze paragraaf maak je kennis met deze routes. Bij de beschrijving van de routes zal ik zo nu en dan verwijzen naar het voorbeeld van Tijmen uit de voorgaande paragraaf. In hoofdstuk 4 vind je van de routes een uitgebreide beschrijving en methodes om ze te volgen.



In actie komen

Iets *doen* kan op zichzelf al innerlijke voldoening geven. Denk bijvoorbeeld aan wandelen in de natuur, sporten of voorlezen aan kinderen. Wellicht heb je de route *In actie komen* al toegepast bij de eerste methode voor meer vreugde: je belevingslijstjes maken en acties oppakken. Ook acties zoals het reflecteren op je ervaringen door bijvoorbeeld de scorekaart in te vullen, vallen binnen deze route. Deze reflecties zijn cruciaal omdat je zo jouw unieke beleving onder woorden brengt. Daarmee ontdek je acties die er voor jou toe doen en krijg je de motivatie om de actie daadwerkelijk uit te voeren. Zo koos Tijmen ervoor om op school beter zijn best te doen. Na de eerste goede cijfers was hij gemotiveerd om op deze weg door te gaan. Met nog meer goede cijfers maakte hij voor zichzelf een keten van succesjes. Dit verzacht de teleurstelling van het niet halen van een ander doel: de scoop toepassen bij hockey.

Initiatief nemen is cruciaal op deze route. Ook in het voorbeeld van Tijmen zien we dit terug. Het begint met: ‘Mam, zouden die bronnen iets voor mij kunnen zijn? Die kaart lijkt me wel een leuk testje.’ Als je op anderen wacht, dan kan dat lang duren en vaak doen ze dan net het verkeerde. Ze raden jouw unieke behoeften niet en kunnen moeilijk jouw intrinsieke motivatie raken. Maar je hoeft

niet alles zelf te doen. De kunst is juist om steun te organiseren. Samen kun je meer dan alleen.

Als je inzicht hebt in de wijze waarop je vreugde kunt scheppen, dan ben je sterk in het voordeel ten opzichte van mensen die dit niet weten. Je kunt je *talent voor vreugde* ontwikkelen door bijvoorbeeld boeken te lezen, video’s te bekijken of podcasts te beluisteren. Je krijgt praktische aanwijzingen voor wat je kunt doen om vreugde te scheppen. Gaandeweg word je vaardiger en groeit je bewustzijn van hetgeen je fijn vindt.

Door het combineren van de route *in actie komen* en de route *inzicht ontwikkelen* kun je veel leren. Op basis van inzicht in vreugde scheppen, kom je in actie. Je reflecteert op je ervaringen. Zo leer je wat voor jou wél werkt en wat niet. Je kennis en ervaring groeien. Op den duur ga je intuïtief beslissingen nemen en gedrag kiezen, wat leidt tot meer vreugde. Je leert vreugdeloosheid snel te herkennen en daaruit weg te blijven. Je leert ook de grenzen kennen van vreugde scheppen. Soms ontkom je niet aan woede, teleurstelling of verdriet. Dat is onderdeel van ieders leven. Het is de kunst om dit onder ogen te zien en ook vanuit moeilijke situaties de routes naar vreugde weer terug te vinden.

Je leert ook de grenzen kennen van vreugde scheppen. Soms ontkom je niet aan woede, teleurstelling of verdriet.

De weg naar vreugde kan geblokkeerd raken door eindeloos piekeren of op hol geslagen denkpatronen. Bijvoorbeeld wanneer je in een conflict verzeild raakt en daar steeds aan moet denken. Bij het aanpakken van belemmerende denkpatronen hanteer ik twee uitgangspunten. Het eerste is dat het eindeloos herhalen van gedachten niet nuttig is. Je wordt er niets wijzer van. Je kunt er beter mee stoppen, omdat het je afhoudt van vreugdevolle



Inzicht ontwikkelen



Grip hebben op denkpatronen

ervaringen. Het tweede uitgangspunt is dat je invloed hebt op je manier van denken. Je kunt er iets aan doen. In het voorbeeld van Tijmen zien we een herhalend denkpatroon waarbij hij telkens overweegt om op het hockeyveld een scoop te maken. Het komt er maar niet van, omdat hij niet durft. Na verloop van tijd heeft hij dit verlangen losgelaten. Daarmee is hij af van zijn herhalende denkpatroon.

Behalve het aanpakken van belemmerende denkpatronen omvat deze route ook het werken aan een kalme geest en gemoedsrust. Deze route laat zien dat vreugde scheppen niet gaat over het nastreven van veelvuldige piekervaringen. Het gaat erom dat je een gouden middenweg van gemoedsrust volgt. Dat je een bevredigend leven hebt met soms tegenslagen en zo nu en dan piekervaringen. Wanneer je gemoedsrust ervaart, ben je gelukkig.

Alle *kenners van vreugde* wijzen op het belang van verbondenheid voor het ervaren van vreugde. Zij laten zien hoe je je verbondenheid kunt versterken en daarmee het geluk van jezelf en anderen vergroten.

Ik maak bij deze route een onderscheid tussen verbondenheid met jezelf en alles buiten jezelf. Je kunt je verbonden voelen met jezelf: je eigen lichaam, je talenten, je rol als moeder, je rol als sporter, enzovoorts. Als je jouw sterke en minder sterke punten kent én van jezelf houdt, dan heb je een mooie basis voor vreugde. Je kunt genieten van wat je wél kunt en je laat jezelf niet zo snel uit het veld slaan door een tegenslag.

Ook je verbondenheid met alles buiten jezelf is cruciaal voor vreugde. Hierbij gaat het om een wisselwerking. Enerzijds ontstaat vreugde wanneer je jouw verlangens terugvindt in je omgeving: je huisgenoten, je collega's, je werk- en woonomgeving en dergelijke. Anderzijds floreert de vreugde wanneer jij goed kunt voldoen aan de verlangens van je omgeving: je werk, je naasten, je sport en dergelijke. Zo zie je ook de

wederzijdse verbondenheid tussen Anja en Tijmen groeien door het openhartige gesprek. Anja groeit in haar rol als moeder en Tijmen weet zich gesteund in zijn verlangens.

Deze route is gericht op het versterken van de verbondenheid met jezelf en met alles om je heen. Zo ontwikkel je een netwerk van verbondenheid waarvan je kunt genieten als het goed gaat. Het zorgt voor een vangnet als het niet zo goed met jou of je naasten gaat.

Dit zijn de vier routes naar duurzame levensvreugde. Als je een aanpak voor meer vreugde wilt ontwikkelen, dan kun je ze één voor één doornemen. Maar als je echt aan de slag wilt, dan is het belangrijk om ook bij de onderlinge interactie tussen de routes stil te staan. Heb je voldoende *inzicht* om in *actie* te komen? Welke *acties* kun je ondernemen voor meer *gemoedsrust*? Zijn er *denkpatronen* die je in de weg zitten? Vergroten je *acties* de *verbondenheid* met jezelf en anderen?

1.5 De derde methode: een persoonlijk thema aanpakken met de bronnen en de routes

Bij de eerste methode voor meer vreugde heb je wellicht belevingslijstjes gemaakt: wat zijn voor jou vreugdevolle en vreugdeloze ervaringen. Vervolgens heb je je belevingslijstjes kunnen uitbreiden aan de hand van de zeven bronnen van levensvreugde. Zo groeit je bewustzijn van hetgeen je leuk vindt en van hetgeen je vervelend vindt.

Bij de tweede methode heb je jouw beleving in kaart gebracht met de scorekaart levensvreugde. Je ontdekt wat voor jou extra levensvreugde kan opleveren. Je krijgt nieuwe aanknopingspunten voor acties. Wellicht heb je één actie gekozen en pluk je daar nu al de vruchten van. Bij de eerste twee methodes heb je naar je leven in de volle



Mantelzorg leuker maken

Verwachtingsvol zet Koen zijn tablet op de tafel in de tuin van zijn moeder. Verse muntthee, slippers en korte broek, zonnetje: het leven lacht hem toe. Hij gaat deelnemen aan de onlinetraining 'Levensvreugde voor mantelzorgers'. Elke week reist hij negentig kilometer naar zijn bejaarde moeder en blijft dan twee nachten bij haar logeren. Koen maakt dan het sanitair schoon, stofzuigt het hele huis en doet boodschappen. Tussendoor werkt hij online. Na de gezelligheid in het begin voelt het logeren nu meer als een verplichting. Zijn jongere broer, Hans, en zijn oudere zus, Saskia, wonen op een kwartier fietsen van hun moeder. Hans komt een of twee keer per maand bij zijn moeder. Saskia doet zo nu en dan boodschappen als Koen er niet is. Zo gaat het nu al een paar jaar. Hans en Saskia vinden het prima zo. De nieuwe vriendin van Koen vindt dat hij veel weg is en dat de anderen best wat meer kunnen doen. Moeder zegt niet veel. Ze wil geen ruzie in de familie.

Koen heeft zijn zeven-bronnen-oren opengezet.

Tijdens de eerste les vult Koen belevingslijstjes in: wat is fijn en wat is niet fijn in mijn rol als mantelzorger. Bij het bespreken van hun lijstjes herkennen hij en de andere deelnemers daarin de zeven bronnen van levensvreugde. In de voorgelezen lijstjes horen ze met elkaar meer pluspunten dan ze vooraf dachten. Als huiswerk krijgen ze de opdracht om voor elke bron op te schrijven wat ze als plus- en minpunten in hun rol als mantelzorger ervaren. Wat maakt het zwaar voor hen? Wat zorgt ervoor dat ze veel aankunnen als mantelzorger?

In de tweede les bespreken ze met elkaar hun analyses. Ze kiezen elk een of twee acties waarmee ze hun mantelzorg leuker kunnen maken. Daarnaast krijgen ze de volgende opdracht: voer via de zeven bronnen van levensvreugde

een gesprek met degene die je ondersteunt of met andere mantelzorgers.

Koen kiest voor een gesprek met moeder. Onder de koffie begint hij gewoon. Hij legt de bronnen niet uit, maar zegt: 'Mam, ik kom nu al bijna drie jaar elke week bij je logeren. Hoe vind je dat het gaat?'

Moeder schrikt. Ze zegt: 'Hoezo, is er iets?' Ze is bang dat Koen ermee wil stoppen nu hij een nieuwe vriendin heeft.

'Nee, ik vind het leuk om hier te zijn. Je weet dat ik een training volg voor mantelzorgers. Die gaat over de vraag hoe we het samen nog beter en leuker kunnen maken.'

'Zo,' zegt moeder bedachtzaam, 'ik ben best tevreden hoor.'

Koen ziet een opening voor het gesprek. 'Ja, laten we daarmee beginnen. Waarmee ben je op dit moment tevreden als ik hier ben?'

'Gewoon, dat je er bent. Het is zo gezellig.'

Koen hoort de ontroering in haar stem als ze vervolgt met: 'Ik zie ernaar uit dat je weer komt. Verder heb ik niet veel aanspraak. Saskia komt natuurlijk zo nu en dan, maar die heeft het al zo druk. Als ze de boodschappen brengt, dan drinken we gauw nog even een kopje koffie. Dat is gezellig. De dagen duren lang Koen, als jij er niet bent.'

'Ja, mam, dat begrijp ik. Mijn nieuwe vriendin vindt het niet zo leuk dat ik elke week weg ben, maar ik heb haar gezegd dat ik jou blijf bezoeken. Op mijn werk heb ik goede afspraken gemaakt, dus over mij hoeft je geen zorgen te maken.'

Moeder pakt zijn hand. Opluchting spreekt uit haar ogen.

Koen kijkt haar aan en vraagt zachtjes: 'Ik weet dat je blij bent met wat ik voor je doe. Zijn er dingen die ik nog meer zou kunnen doen?'

Moeder wendt haar blik af en zegt: 'Ja, kijk maar eens naar de tuin. Er moet hoognodig wat aan gebeuren. Ik doe het graag, maar het is me te zwaar.'

Koen heeft zijn zeven-bronnen-oren opengezet en hoort de bron *fysiek welbevinden*. Dat maakt de stap naar de volgende bron *mensen om mij heen* gemakkelijk. 'Zijn er mensen die je nog eens zou willen opzoeken?'

'Mijn vriendin Corrie is een halfjaar geleden in *De Koningshof* gaan wonen. Ik moet er hoognodig naartoe.'

Koen loopt in gedachten alle bronnen langs en vraagt aan moeder wat ze wil. Hij opent daarmee de deur naar haar verlangens. Ze vertelt onbevangen over haar wensen. Dat ze graag zo nu en dan naar *De Koningshof* wil voor een bingo of het optreden van muzikanten. Ze is ook toe aan nieuwe kleding. Winkelen is er al zo lang bij ingeschoten. Spelenderwijs bespreekt Koen alle bronnen. Moeder schrikt een beetje van zichzelf. Het is niet de bedoeling om Koen te overladen met werk. Ze spreken af dat Koen het op zich in laat werken. Volgende week doet hij in ieder geval de tuin.

Als de drie scorekaarten op tafel liggen, ontstaat er een intensief gesprek.

Tijdens de derde bijeenkomst van de training delen de deelnemers hun ervaringen. Figen komt terug op de stelling: de mantelzorger zorgt ook voor zichzelf! Ze heeft besloten om één dag per week vrij te nemen. Ze zorgt zeven dagen per week voor drie ouderen in haar buurt, maar vanaf nu is ze op zondag niet beschikbaar. Dan wandelt ze, leest ze een boek of lummelt ze wat. De ouderen krijgen op zondag zo nodig hulp van anderen. Heerlijk vindt Figen het. Koen vertelt hoe verrast hij is over de openhartigheid van moeder. Een andere deelnemer raadt hem aan om de wensen van moeder te bespreken met Hans en Saskia.

Dat gesprek komt er snel. Voordat ze over moeder praten, wil Koen stilstaan bij de onderlinge relatie van de drie kinderen. Hij legt de bronnen uit en laat de scorekaart levensvreugde zien. Hij vraagt om die in te vullen voor de beleving van hun onderlinge relatie. Hans aarzelt. Hij

vraagt of dit een omslachtige manier voor Koen is om te zeggen dat hij ontevreden is. Koen probeert hem gerust te stellen. Volgens hem gaat er veel goed en ook dát kun je meenemen bij het invullen van de kaart.

Als de drie scorekaarten op tafel liggen, ontstaat er een intensief gesprek. Hans scoort hoog op het ervaren van de bron *waardering en vertrouwen*. Hij heeft veel waardering voor de manier waarop Koen en Saskia zich inzetten voor moeder.

Koen weet niet wat hij hoort en zegt: 'Ik scoor bij die bron juist heel laag. Ik voel me gewoon niet gezien door jullie. Alleen als het fout gaat, hoor ik wat van jullie. En als er iets is, dan kan ik het altijd zelf oplossen.'

Hans voelt zich aangevallen en zegt: 'Ja maar, jij vraagt mij nooit wat. Ik wil best iets doen, maar jij bent er gewoon elke week.'

Koen vindt dat wel een beetje gemakkelijk gedacht van Hans, maar houdt zich in. 'Oké, straks kunnen we kijken of je iets van me kunt overnemen.'

Bij de kolom *Behoefte aan méér* zien ze duidelijke overeenkomsten in de scores. Alle drie scoren ze hoog op de bron *mensen om mij heen*. Ze willen meer samen optrekken bij de mantelzorg voor moeder. Ze beginnen direct een appgroep en maken alvast een nieuwe afspraak voor een volgend overleg. Ook de bron *van betekenis zijn* krijgt hoge scores. Samen willen ze méér doen voor moeder. Zo komen ze vanzelf bij de zorg voor moeder. Ieder bedenkt wat hij of zij zélf leuk vindt om te doen met moeder. Zo gaat Saskia graag kijken bij de paardrijlessen van haar dochter. Ze kan moeder zo nu en dan meenemen. Vervolgens bespreekt Koen aan de hand van de zeven bronnen van levensvreugde de verlangens van moeder met zijn zus en broer. Hans houdt van tuinieren en neemt de tuin van moeder onder zijn hoede. Geen van drieën heeft zin in het schoonmaakwerk dat Koen nu doet. Bovendien zal moeder binnen afzienbare tijd geholpen moeten worden met douchen en dergelijke. Hans biedt aan om thuishulp aan te vragen bij de gemeente. Hij is goed thuis in de ambtelijke wereld. Saskia gaat winkelen met moeder en mooie

kleren kopen. Aansluitend kunnen ze dan een kopje koffie drinken in de stad. Koen neemt moeder mee naar De Koningshof als er muziek is. De drie besluiten om moeder niet opeens te overladen met nieuwigheden. Koen zal haar vertellen over dit gesprek en stapje voor stapje zullen ze ieder voor zich initiatieven nemen.

Zes weken later is de onlinetraining ten einde. Bij de evaluatie van de training zegt Koen dat hij heel blij is. De mantelzorg is van een noodzakelijke verplichting iets leukers geworden. Hij beleeft veel meer plezier aan het logeren bij moeder. Zeker nu de gemeente voor thuishulp zorgt, als hij er niet is. De relatie met zijn vriendin heeft hij beëindigd. Hij is niet het type dat zij nodig heeft. Alle dagen gezellig op de bank is niets voor Koen.

Koen ziet de verandering in de ogen van zijn moeder.

Koen ziet de verandering in de ogen van zijn moeder. Ze sprankelen weer. Moeder voert de vogels weer nu de tuin helemaal netjes is. Ze neemt meer initiatief. Aan Saskia stelt ze voor om samen te gaan winkelen. Aan Koen vraagt ze soms om haar naar De Koningshof te brengen. Dan drinkt ze een kopje koffie met Corrie, haar vriendin. Het belangrijkste voor moeder is dat de kinderen beter met elkaar omgaan. Ze is echt gelukkig als ze alle drie met haar om de tafel zitten en verhalen van vroeger ophalen.

Volgens Koen is het achteraf allemaal niet zo moeilijk. Het duwtje in de rug van de training 'Levensvreugde voor mantelzorgers' heeft hem over een drempel heen geholpen. De aangereikte methode en de intentie om van de zorg voor moeder iets moois te maken, hebben het voor de anderen gemakkelijk gemaakt om mee te doen.

Reflectie

Het voorbeeld van Koen laat zien dat eenvoudige hulpmiddelen als belevingslijstjes goed kunnen werken. De zeven bronnen bieden vervolgens een handig raamwerk om de verlangens van de betrokkenen verder uit te diepen. Dit raamwerk gebruikt Koen in zijn gesprek met moeder zónder het expliciet te noemen. Hij nodigt moeder daarmee uit om haar verlangens over de volle breedte van de bronnen met hem te delen. Zo maakt hij het gesprek completer. Je kunt de kracht van de bronnen dus ook benutten zonder ze expliciet te maken. Bij het gesprek met Saskia en Hans gebruikt Koen de bronnen wel expliciet. Hij legt ze uit en laat de scorekaart invullen. Daardoor ontwikkelen ze een gezamenlijke taal voor hun samenwerking en de zorg voor moeder.

Mede op basis van de wensen van moeder komt er tussen de kinderen een proces van 'halen en brengen' op gang. Wat vind jij leuk om te doen? Wat wil je halen uit de relatie met moeder? Wat wil je bijdragen aan de mantelzorg voor moeder? Met de bronnen als kader krijgen ze een goede aansluiting bij ieders intrinsieke motivatie. Zo maken ze de mantelzorg lichter en leuker.

In deze casus zie je hoe je de bronnen voor een groep (de drie kinderen) kunt gebruiken. Ieder brengt de beleving van de onderlinge relaties in kaart door het invullen van de scorekaart. Op basis daarvan bespreek je elkaars beleving en ga je op zoek naar het versterken van de onderlinge verbondenheid.