

BETEKENISVOL LEVEN

Stimuleer betekenisvol leven voor iedereen.

Huidige staat in Nederland

In Nederland is er een groeiende behoefte aan zingeving, vooral onder jongeren. Dit komt mede door de secularisatie en het uiteenvallen van traditionele gemeenschapsstructuren, waardoor veel mensen op zoek zijn naar nieuwe vormen van betekenis.

Dynamieken in dit verlangen

De dynamiek van zingeving omvat zowel traditionele als moderne elementen. Het verlies van religie als traditionele bron van zingeving heeft geleid tot een toename in alternatieve vormen zoals persoonlijke ontwikkeling, gemeenschapsactiviteiten, en spirituele praktijken zoals mindfulness en meditatie.

Secularisatie

Het verlies van religie als traditionele bron van zingeving heeft geleid tot een toename in alternatieve vormen van zingeving, zoals persoonlijke ontwikkeling en gemeenschapsactiviteiten.

Individualisering

Door de opkomst van meer geïndividualiseerde sociale structuren hebben mensen minder vaak toegang tot natuurlijke ondersteunende netwerken, wat kan leiden tot gevoelens van isolatie en het gevoel er alleen voor te staan in het zoeken naar betekenis.

Hedendaagse spiritualiteit

"Hedendaagse spiritualiteit richt zich op zelfrealisatie, het ontwikkelen van innerlijke vermogens en het hebben van mystieke ervaringen, vaak in relatie tot de natuur" (SCP, 2022).

Specifieke dynamieken rondom jeugd en mensen met een gezondheidsachterstand

Jeugd

Jongeren trekken vaak naar stedelijke centra voor onderwijs en werk, waardoor kleinere gemeenschappen vergrijzen en jongeren minder betrokken raken bij traditionele gemeenschapsactiviteiten. Jongeren willen betekenisvol leven, maar hebben geen houvast en geen rolmodellen.

Mensen met een gezondheidsachterstand

Deze groep heeft vaak minder toegang tot gemeenschapsresources vanwege fysieke, mentale of economische barrières, wat hun isolatie kan verergeren. "Mensen met een laag opleidingsniveau, een laag inkomen en alleenstaanden scoren relatief lager op zingeving dan andere groepen" (TNO, 2022).

Kerncijfers en statistieken

Secularisatie

Nederland behoort tot de meest seculiere landen in Europa. In 2018 beschreef iets meer dan de helft van de Nederlandse bevolking zichzelf als atheïst of agnost, en een meerderheid bidt nooit (Sociaal Cultureel Planbureau, 2022).

Burn-out klachten

Het aantal mensen met burn-out klachten is gestegen van 1,3 miljoen in 2021 naar 1,6 miljoen in 2022. Bijna 1 op de 4 werkenden tussen 18 en 34 jaar ervaart burn-out klachten (TNO, 2022).

Zingeving

Jongeren tussen 18 en 25 jaar ervaren een lagere mate van zingeving dan mensen tussen de 35 en 75 jaar. Mensen met een laag opleidingsniveau, een laag inkomen en alleenstaanden scoren relatief lager op zingeving (TNO, 2022).

Inzichten uit onderzoek

Zingeving en welzijn

"Onderzoek heeft aangetoond dat een betekenisvol leven positief geassocieerd is met mentale en fysieke gezondheid, sociale betrokkenheid, economische welvaart en gezondere levensstijlen" (Steptoe & Fancourt, 2019).

Werk en zingeving

"Werk zorgt voor sociale contacten en neemt steeds vaker de plek van traditionele bronnen van zingeving zoals religie over" (Sociaal Cultureel Planbureau, 2024).

Spirituele gezondheid

"Deze spiritualiteit of zingeving heeft een directe impact op onze fysiologische toestanden en brengt veranderingen teweeg die zowel onze mentale als fysieke gezondheid beïnvloeden. Als we de gezondheid van de ziel negeren, zal dit eveneens onze lichamelijke en geestelijke gezondheid aantasten" (SCP, 2022).

Vrijwilligerswerk en participatie

"Vrijwilligerswerk en maatschappelijke participatie worden als belangrijke bronnen van zingeving beschouwd, vooral bij degenen die zich niet aan een traditionele religie verbonden voelen. Ze kunnen een existentiële leegte vullen die voortkomt uit secularisatie" (SCP, 2022).

Mogelijke obstakels voor dit verlangen

Fragmentatie van identiteiten

In een geglobaliseerde en diverse samenleving worden mensen blootgesteld aan een breed scala aan perspectieven, wat kan leiden tot een fragmentatie van identiteit. Dit maakt het moeilijker om een coherent 'groter verhaal' of een eenduidige zingeving te vinden die voor iedereen geldt. "Naarmate traditionele ondersteuningssystemen afbrokkelen, wordt het duidelijk dat veel 'culturen in transitie' te maken hebben met ernstige conflicten en spanningen" (Bhugra, 2014).

Verlies van gemeenschapsgevoel

De afname van traditionele gemeenschapsstructuren leidt tot minder natuurlijke, ondersteunende netwerken, wat isolatie en het gevoel er alleen voor te staan kan versterken (Dirk de Wachter).

Commercialisering van zingeving

In een wereld waar veel interacties en ervaringen zijn gecommmercialiseerd, kan het vinden van authentieke zingeving moeilijk zijn. Veel 'spirituele' of 'betekenisvolle' ervaringen zijn producten die bedoeld zijn om te verkopen, wat kan leiden tot scepsis en cynisme.

Informatie-overload

De constante stroom van informatie kan overweldigend zijn en het moeilijk maken om te filteren wat echt waardevol en betekenisvol is.

Onzekerheid en angst voor de toekomst

Zorgen over klimaatverandering, politieke instabiliteit en economische onzekerheid kunnen het moeilijk maken om positieve en hoopvolle betekenis te vinden.

- Sociaal Cultureel Planbureau (2022). "Buiten kerk en moskee: Hedendaagse spiritualiteit en zingeving in Nederland." [Link naar bron](#)
- TNO (2022). "Burn-out gerelateerde klachten opnieuw gestegen." [Link naar bron](#)
- Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS, 2022). "Zingeving in Nederland." [Link naar bron](#)
- Huber, M. et al. (2011). "Positieve gezondheid: Het vermogen zich aan te passen en een eigen regie te voeren." [Link naar bron](#)
- Steptoe, A. & Fancourt, D. (2019). "Association of meaningful life with health outcomes." [Link naar bron](#)
- Bhugra, D. (2014). "Cultures in transition and the impact on mental health." [Link naar bron](#)
- Dirk de Wachter. "Mensen willen dat hun leven betekenis heeft." [Link naar bron](#)
- Sociaal Cultureel Planbureau (2024). "De waarde van werk nu en in de toekomst." [Link naar bron](#)

