



Verlangen 1

Betekenisvol Leven in Nederland: Inzichten, Statistieken en Aanbevelingen

Agenda voor het Hart
Rapport v0.1 /2025

1. Samenvatting

Een betekenisvol leven bevorderen is cruciaal om het ontwrichtende effect van zinloosheid en gemis aan zingeving in de samenleving tegen te gaan. In Nederland – een van de meest gesecculariseerde landen ter wereld – beschouwt inmiddels een meerderheid van de bevolking zich niet religieus. Dit betekent dat traditionele bronnen van zingeving, zoals kerk en geloof, voor veel mensen wegvallen, waardoor de zoektocht naar betekenis een individuele aangelegenheid wordt ([Ontkerkelijking leidt tot nieuwe verhoudingen in de samenleving, Sociaal en Cultureel Planbureau](#)). Tegelijkertijd signaleren we zorgelijke trends op het gebied van mentaal welzijn. Burn-outklachten zijn sterk gestegen van **1,3 miljoen werknemers in 2021 naar 1,6 miljoen in 2022** ([Burn-out gerelateerde klachten opnieuw gestegen, TNO](#)). Vooral jongvolwassenen (18–34 jaar) rapporteren vaker dergelijke klachten ([TNO](#)). Uit onderzoek blijkt dat bijna **drie op de vijf jonge volwassenen hun leven als betekenisloos ervaren** en een gebrek aan doel of zin melden ([Lack of purpose drives anxiety, depression in young adults](#)). Ook mensen met lagere opleidingsniveaus scoren gemiddeld lager op zingeving; zo voelt slechts 66% van de laagopgeleiden dat zij iets bijdragen aan de samenleving, vergeleken met 80% van hoogopgeleiden ([Resultaten, CBS](#)). Deze trends duiden op een toename van “**geestelijke armoede**” – een gebrek aan gevoel van zin en samenhang in het leven – hetgeen kan bijdragen aan mentale problemen zoals depressie, angst en suïcidaliteit ([Pope Francis laments the spiritual poverty in a culture that leads to teen suicides](#)).

Dit rapport analyseert het maatschappelijke probleem van zinloosheid en verlies aan gemeenschapszin vanuit zowel christelijk als seculier perspectief. Eerst schetsen we de context en urgentie: waarom een gebrek aan zingeving leidt tot persoonlijke en sociale ontwrichting. Vervolgens presenteren we belangrijke thema's en statistieken, waaronder historisch dalende religiositeit, stijgende burn-out en verschillen tussen demografische groepen. We bieden een overzicht van recente wetenschappelijke literatuur over zingeving – van psychologische theorieën (bijv. positieve psychologie en existentiële therapie) tot spirituele en theologische beschouwingen – en identificeren de dieperliggende oorzaken van betekenisloosheid, ingedeeld naar economische, sociale, psychologische en beleidsfactoren.

Op basis hiervan formuleren we mogelijke doelstellingen en strategieën om zingeving te versterken. Belangrijke pijlers zijn onder meer het verminderen van **geestelijke armoede**, het vergroten van de **toegang tot bronnen van betekenis** (zoals geloof, werk, gemeenschap, creativiteit), het verspreiden van een **mindset van betekenisvol leven**, het **versterken van gemeenschapszin**, het bevorderen van **dienstbaarheid en morele moed**, en het **hernieuwen van het verhaal van ondernemers** richting maatschappelijke zingeving. Internationale best practices – zoals nationale programma's tegen eenzaamheid

(bijv. de Britse Minister voor Eenzaamheid ([DDCMS Loneliness Strategy](#)), succesvolle vrijwilligersinitiatieven en geïntegreerde benaderingen van geestelijke gezondheidszorg – dienen ter inspiratie voor interventies.

Concrete beleidsmaatregelen worden voorgesteld op preventie en interventie, gebaseerd op wetenschappelijk bewijs en praktijkvoorbeelden. We beschrijven de rol van diverse actoren: overheid, NGO's (zowel christelijke als seculiere organisaties), kennisinstellingen en bedrijven. Het rapport sluit af met conclusies en aanbevelingen voor beleid.

Kernboodschap is dat een gezamenlijke, brede aanpak nodig is om voor ieder mens in Nederland de voorwaarden te scheppen waaronder een betekenisvol leven binnen handbereik komt – als antidota tegen de groeiende zinloosheid, ten behoeve van zowel individueel welzijn als sociale samenhang.

2. Inleiding en context

Maatschappelijk probleem van zinloosheid

Nederland kampt met een sluimerend maar groeiend probleem: veel mensen ervaren een gebrek aan zin in hun leven. De ontkerkelijking en secularisatie hebben ertoe geleid dat traditionele zingevingskaders afbrokkelen; atheïsten en agnosten vormen nu de meerderheid van de bevolking. Waar vroeger religie, kerk en gemeenschappelijke rituelen automatisch betekenis en houvast boden, is zingeving tegenwoordig grotendeels een individuele zoektocht geworden ([Ontkerkelijking leidt tot nieuwe verhoudingen in de samenleving, SCP](#)). Voor velen is dit een bevrijding, maar het brengt ook risico's met zich mee. Individuen – vooral jongeren – kunnen zich verloren voelen in een wereld zonder duidelijk raamwerk van betekenis, wat kan leiden tot een gevoel van leegte of nihilisme. Paus Franciscus sprak recent over een “diepe **geestelijke armoede**” in onze cultuur, waarbij jongeren zich mislukt en waardeloos voelen door het gebrek aan echte betekenisvolle waarden ([Pope Francis laments the spiritual poverty in a culture that leads to teen suicides](#)). Dit gebrek aan zingeving is niet slechts een abstract filosofisch vraagstuk, maar heeft tastbare gevolgen voor de geestelijke gezondheid en het sociaal weefsel.

Relevantie en impact

Het gevoel van zinloosheid raakt de kern van individueel welzijn. Mensen die hun leven als betekenisvol ervaren, zijn over het algemeen gelukkiger en mentaal gezonder ([Zingeving, CBS](#)). Omgekeerd kan een gebrek aan betekenis bijdragen aan stress, depressie en burn-out. Nederland ziet alarmerende signalen: burn-out en overspannenheid nemen toe tot ongekende hoogtes, met 1,6 miljoen werknemers (20%) die aangeven last te hebben van burn-outklachten ([Factsheet Werkstress, TNO](#)). Jongeren in de leeftijd 18–34 jaar worden onevenredig hard getroffen door stress en uitputting ([TNO](#)), wat suggereert dat de jongere generatie kampt met grote druk en mogelijk minder veerkracht of zingeving om daarmee om te gaan. Internationaal onderzoek onderstreept deze indruk: bijna 60% van de jonge volwassenen (18–25) voelt zich regelmatig doelloos en ontredderd ([Lack of purpose drives anxiety, depression in young adults, InsidehigherED](#)), en deze existentiële leegte gaat gepaard met hogere niveaus van angst en depressie.

De impact strekt zich uit voorbij het individu. Op maatschappelijk niveau kan wijdverbreide zinloosheid leiden tot sociale isolatie, verminderde participatie en zelfs meer radicalisering of polarisatie (mensen zonder gevoel van betekenis zijn vatbaarder voor extreme ideologieën die een doel beloven). Ook de economie ondervindt schade: werknemers met burn-out of motivatieverlies verzuimen vaker – in 2021 gingen **11 miljoen werkdagen verloren door werkstress** – en zijn minder productief, met geschatte kosten van **€3,3 miljard per jaar voor werkgevers** ([Burn-out gerelateerde klachten opnieuw gestegen, TNO](#)). Het probleem raakt dus meerdere beleidsterreinen: volksgezondheid, arbeidsmarkt, onderwijs, veiligheid en gemeenschapsvorming.

Christelijke en seculiere perspectieven

Zingeving kent zowel religieuze als seculiere dimensies. Vanuit christelijk perspectief wordt een betekenisvol leven vaak geassocieerd met spirituele vervulling, een relatie met God en naastenliefde. De Bijbelse traditie benadrukt dat de mens **“niet van brood alleen”** leeft – materiële welvaart is niet genoeg voor diep geluk; er is ook behoefte aan geestelijk voedsel en een hoger doel. Christelijke organisaties signaleren dat het wegvallen van geloofsgemeenschappen een **geestelijke dorst** heeft gecreëerd. Tegelijk waarschuwen ze voor oppervlakkige vervulling: consumptie en entertainment kunnen een leegte niet blijvend vullen. In de woorden van Paus Franciscus: de “waan van een cultuur van haast en status” laat jonge mensen leeg achter, overtuigd dat ze **“niets waard zijn”**, tenzij ze aan onrealistische ideaalbeelden voldoen ([EWTN Vatican](#)). Een herontdekking van waarden als nederigheid, gemeenschap en roeping wordt vanuit dit oogpunt als oplossing gezien.

Seculiere perspectieven benaderen zingeving zonder religieuze basis, maar erkennen eveneens de nood aan betekenis. Humanistische denkers stellen dat mensen zelf betekenis construeren, bijvoorbeeld via persoonlijke groei, creativiteit, relaties en het bijdragen aan iets groters dan henzelf. Psychologen wijzen op het belang van **zelfverwerkelijking** en **verbondenheid**. In een samenleving waarin “ieder voor zich” geldt, kunnen gevoelens van doelloosheid toenemen. Sociologen zoals Émile Durkheim (klassiek) betoogden al dat verzwakte sociale banden leiden tot **anomie**– normloosheid en zinverlies. Modern onderzoek bevestigt dat individualisering in Nederland ertoe leidt dat zingeving voor veel mensen minder duidelijk is omlijnd ([SCP](#)). Niet-gelovigen geven aan niet bezig te zijn met **dé** zin van het leven, maar zoeken eerder kleine betekenis in het eigen leven. Dit hoeft hen niet ongelukkiger te maken op korte termijn, maar de mentale belasting van zelf zin moeten creëren is hoog. Zowel christelijke als seculiere benaderingen benadrukken dus dat zinloosheid een reëel probleem is dat actief moet worden aangepakt om menselijk welzijn en sociale samenhang te waarborgen.

3. Belangrijkste thema's en statistieken

Secularisatie en individualisering

Nederland kent een lange geschiedenis van secularisatie. Sinds de tweede helft van de 20e eeuw is de kerkelijke betrokkenheid gestaag gedaald. In 2022 rekende nog maar 43% van de Nederlanders zich tot een religieuze gezindte; in 2019 was dat 46%, en in 1970 rond

67% ([Religieuze betrokkenheid in Nederland, CBS](#)). Het bijwonen van religieuze diensten is nog schaarser: 12% bezocht in 2022 regelmatig een dienst. Het Sociaal en Cultureel Planbureau stelde in 2022 expliciet vast dat “**Nederland geen gelovig land meer is**”. Atheïsten en agnosten vormen een meerderheid, religieuze groepen zijn minderheden. Deze ontkerkelijkheid heeft culturele gevolgen: voor het eerst is onderzocht hoe niet-kerkelijken zingeving vormgeven. Hieruit blijkt dat gelovigen en spiritueel georiënteerden doorgaans **meer zingeving ervaren dan niet-gelovigen** ([Ontkerkelijkheid leidt tot nieuwe verhoudingen in de. Mensen zonder religie zoeken betekenis vaak in individuele sfeer, zoals zelfontplooiing of natuurbeleving, maar zijn minder bezig met een overkoepelend levensdoel ([SCP](#)). Dit wijst op een verschuiving: van door de gemeenschap gedeelde zin (“**meaning of life**”) naar zelf gecreëerde zin (“**meaning in life**”).

Individualisering – parallel aan secularisatie – versterkt deze trend. Traditionele verbanden (gezin, buurt, kerk) hebben minder grip op het dagelijks leven. Enerzijds biedt dit vrijheid; anderzijds meldt het [SCP](#) dat individuen hierdoor zingeving **zelf** moeten vormgeven, wat **mentale belasting** met zich kan brengen en bijdraagt aan problemen als burn-out. Historisch gezien kende Nederland verzuilde gemeenschappen waarbinnen waarden en zingeving collectief werden beleefd. De “ontzuiling” sinds de jaren '60 heeft die collectieve kaders doen vervagen. Hoewel veel Nederlanders zich redden met nieuwe vormen van betekenis (zoals sportclubs, vrijwilligerswerk of mindfulness), blijven er grote groepen voor wie geen duidelijk anker beschikbaar is. Dit thema – hoe individualisering leidt tot zingevingvragen – loopt als rode draad door de statistieken over welzijn.

Mentale gezondheid: burn-out, stress en suïcide

De afgelopen jaren zijn psychische klachten zichtbaar toegenomen, met name in jongere cohorten. **Burn-out gerelateerde klachten stegen van 1,3 miljoen werknemers in 2021 naar 1,6 miljoen in 2022** ([TNO](#)). Dat betekent dat 1 op de 5 werkenden zich opgebrand voelt. Jongvolwassenen (18–34 jaar) [rapporteren](#) vaker burn-outklachten dan oudere werknemers, een trend die sinds 2015 sterker wordt. Deze klachten duiden op een gevoel van uitputting en afstand tot het werk, vaak veroorzaakt door chronische stress. Uit de Nationale Enquête Arbeidsomstandigheden blijkt bovendien dat **een derde van de werknemers hoge taakeisen ervaart** en 42% weinig autonomie heeft in het werk – een combinatie die het risico op burn-out vergroot.

Burn-out is zowel een individueel als organisatorisch probleem. In 2021 werden 11 miljoen verzuimdagen geregistreerd als gevolg van werkstress ([TNO](#)). Dit hoge stressniveau kan deels worden teruggevoerd op een gebrek aan zingeving of balans: werkdruk op zich leidt niet altijd tot burn-out, maar wel als mensen weinig zin ervaren in wat ze doen en onvoldoende herstel of steun hebben.

Op het gebied van ernstige mentale nood is zinverlies ook zichtbaar. Zelfrapportages van somberheid en suïcidaliteit bij jongeren nemen toe. Internationaal geldt zelfdoding inmiddels als een van de voornaamste doodsoorzaken onder jongeren van 15–30 jaar ([[Pope Francis laments the spiritual poverty in a culture that leads to teen suicides](#)]). In Nederland steeg het aantal zelfdodingen onder jongeren (tot 30 jaar) in sommige recente

jaren, na een lange periode van daling. Hoewel suïcide multicausaal is, waarschuwen experts dat een gevoel van doelloosheid en isolatie vaak een rol speelt. De coronapandemie heeft gevoelens van zinloosheid bij met name jongeren versterkt, doordat perspectief (school, werk, sociale mijlpalen) tijdelijk wegviel. Hiermee werd duidelijk hoe belangrijk zingeving en toekomstperspectief zijn als **beschermende factoren** voor de mentale gezondheid.

Verschillen tussen groepen: leeftijd, opleiding en milieu

Niet iedereen in Nederland heeft in gelijke mate last van zinloosheid; er zijn duidelijke verschillen tussen bevolkingsgroepen. Leeftijd is een belangrijke factor. **Jongeren en jongvolwassenen scoren lager op zingeving dan midden- en oudere generaties.** CBS-onderzoek ([2020](#)) toont aan dat slechts 66% van de 18-25-jarigen het gevoel heeft “**iets bij te dragen aan de samenleving**”, vergeleken met ~75% in de leeftijdsgroepen 25-75 jaar. Op de vraag of men het leven de moeite waard vindt, scoren jongeren vergelijkbaar met ouderen, maar het gevoel van maatschappelijke bijdrage – een kernaspect van zingeving – is beduidend lager bij de jeugd. Dit kan ermee samenhangen dat veel jongeren nog studeren of aan het begin van hun loopbaan staan en hun plek nog zoeken. Echter, het kan ook duiden op een bredere **purpose gap**: een generatie die moeite heeft om een zinvol doel te formuleren in een complexe samenleving.

Opleidingsniveau en sociaaleconomische status spelen eveneens een rol. Mensen met een lagere opleiding en lager inkomen ervaren gemiddeld minder zingeving. Van de laagopgeleide Nederlanders vindt 89% het leven de moeite waard, terwijl dit oploopt tot 94% bij hoogopgeleiden. Het verschil in **ervaren bijdrage** is nog groter: **66% van de mensen met alleen basisonderwijs of vmbo voelt zich nuttig voor de samenleving, tegen 80% van hoogopgeleiden.** Ook lagere inkomensgroepen hebben minder vaak het gevoel iets bij te dragen en het leven zinvol te vinden. Deze discrepanties blijven bestaan zelfs na correctie voor andere factoren ([Zingeving, CBS](#)). Waarschijnlijk hebben hoger opgeleiden meer toegang tot zingevingsbronnen (interessant werk, zelfontplooiing, sociaal kapitaal) en hebben lager opgeleiden vaker te maken met bestaansonzekerheid of routinematig werk, wat de ervaren zingeving drukt.

Daarnaast zijn er verschillen naar leefsituatie en sociale context. Alleenstaanden en jonge alleenwonenden scoren lager op zingeving dan mensen die samenwonen of een gezin hebben. Het hebben van een partner en/of kinderen lijkt bij te dragen aan het gevoel van betekenis (door zorg voor anderen en wederkerigheid). Mensen met zeer weinig sociale contacten – ongeacht leeftijd – geven vaker aan dat het leven minder de moeite waard is. Omgekeerd blijkt dat wie veel waarde hecht aan sociale relaties, veel vaker het leven zinvol vindt: 94% van de mensen die hun relaties “heel belangrijk” vinden, zegt dat het leven de moeite waard is, tegen 77% van degenen die weinig belang hechten aan relaties. Dit bevestigt het grote belang van **gemeenschapszin** en verbinding voor ervaren zingeving.

Samengevat tekenen de statistieken een beeld van een hoogontwikkelde, welvarende samenleving waarin toch een aanzienlijk deel kampt met een gebrek aan diepere betekenis. Jongeren en kwetsbare groepen dreigen tussen wal en schip te vallen. Deze cijfers

onderstrepen de urgentie om interventies te richten op het vergroten van zingeving, juist voor die groepen die nu achterblijven.

4. Overzicht van recente literatuur

Wetenschappelijke inzichten over zingeving

Binnen de sociale en gedragswetenschappen is de laatste decennia veel onderzoek gedaan naar zingeving (**meaning in life**) en het belang daarvan. Uit deze brede literatuur komen een aantal centrale inzichten naar voren. Ten eerste is zingeving een **belangrijke pijler van welzijn**. In de positieve psychologie wordt betekenis gezien als een van de vijf pijlers van optimaal floreren (het **PERMA**-model van Seligman omvat Positive emotion, Engagement, Relationships, Meaning, Achievement). Empirisch onderzoek bevestigt dat **zinggeving een sterke voorspeller is van psychologisch welzijn** ([\[Zingeving, CBS\]](#)). Mensen die betekenis ervaren, vertonen minder symptomen van depressie en angst, en rapporteren hogere levenstevredenheid. Omgekeerd wordt een chronisch gevoel van zinloosheid geassocieerd met diverse problemen, variërend van depressieve stoornissen tot verslavingsgedrag en suïcidale ideatie. Schnell (2009) bijvoorbeeld toonde aan dat betekenis ervaren positief samenhangt met geluk en mentale gezondheid. Diener & Seligman (2002) lieten zien dat sterke sociale banden – vaak een bron van zingeving – gepaard gaan met hogere tevredenheid.

Ten tweede blijkt zingeving een **multidimensionaal concept**. Het omvat verschillende domeinen of bronnen. Recent onderzoek in Nederland onderscheidt bijvoorbeeld vier dimensies van zingeving: (1) sociale contacten en relaties, (2) persoonlijke ontwikkeling (groei, leren, creativiteit), (3) religie/spiritualiteit, en (4) transcendentie (indrukwekkende, “kippenvol” ervaringen van schoonheid of ontzag). Individuen kunnen op elk van deze dimensies in meer of mindere mate betekenis vinden. Een holistische benadering erkent dat zowel alledaagse activiteiten (vriendschap, werk) als hoog verheven ervaringen (spiritualiteit, natuurervaring) bijdragen aan het gevoel dat het leven betekenisvol is. Verschillende theoretici hebben geprobeerd zo’n indeling te maken van **bronnen van betekenis**. Paul Wong en Tatjana Schnell zijn wetenschappers die lijsten van levensbetekenissen opstelden, variërend van altruïsme, prestaties en relaties tot traditie, religie en rechtvaardigheid. De diversiteit van bronnen impliceert dat beleid op meerdere fronten mensen moet kunnen aanspreken – niet iedereen put zin uit dezelfde dingen.

Theoretische benaderingen

Existentiële psychologie en filosofie bieden een kader voor het begrijpen van het zingevingsvraagstuk in moderne, seculiere samenlevingen. Viktor Frankl, een van de grondleggers van de existentiële therapie, stelde dat de primaire drijfveer van de mens het **“will to meaning”** is – de wil om zin te vinden. In zijn klassiek werk “De zin van het bestaan” beschrijft Frankl hoe het ontbreken van zin (existentiële frustratie) kan leiden tot een **existentieel vacuüm**, gekenmerkt door apathie, nihilisme of compensatiegedrag (bijv. obsessie met genot of macht). Frankl’s logotherapie richt zich op het helpen van cliënten bij het vinden van persoonlijke betekenis als weg naar psychisch herstel. Deze benadering is

nog steeds invloedrijk; moderne studies tonen aan dat interventies gericht op betekenisgeving (zoals het formuleren van levensdoelen, terugblikken op trotse momenten, etc.) depressieve klachten kunnen verlichten en de levenslust vergroten.

Humanistische psychologie (Maslow, Rogers) benadrukt zelfactualisatie en zingeving. Maslow's bekende behoeftenpiramide werd in latere jaren uitgebreid: zodra basisbehoeften vervuld zijn, streven mensen naar **zelftranscendentie** – iets bijdragen aan een doel buiten zichzelf. Dit sluit aan bij het idee dat in een welvarende maatschappij materiële welvaart niet genoeg is; mensen zoeken een hoger doel of bijdrage. Samenvallend hiermee is de opkomst van **Positive Psychology 2.0** die nadrukkelijk zingeving en spiritualiteit integreert in het begrip van welzijn.

Sociologisch en cultureel is er de conceptie van **anomie** (Durkheim) en modernisering. Durkheim ontdekte in de 19e eeuw al dat samenlevingen met snelle sociale verandering hogere zelfmoordcijfers kenden, deels doordat traditionele waarden erodeerden en individuen in een normatief vacuüm belandden. De huidige daling in religieuze betrokkenheid kan in dat licht gezien worden als een potentieel anomie-verhogend fenomeen, tenzij nieuwe betekenskaders ontstaan. Sociologen als Zygmunt Bauman spreken van een “vloeiende moderniteit” waarin niets langdurig vaststaat – zowel een vrijheid als een bron van onzekerheid. Het verlangen naar houvast en zin is volgens cultuurhistorici een constante, maar de manieren waarop die worden ingevuld, zijn in beweging. Bijvoorbeeld: waar eerder de kerkgang zin gaf, zoeken mensen nu individueel via yoga, zelfhulpboeken of vrijwilligerswerk naar zin.

Christelijke en spirituele perspectieven in de literatuur

Recente literatuur vanuit theologie en godsdienstsociologie belicht hoe zowel traditionele religies als nieuwe spiritualiteit zich verhouden tot zingeving. Een bevinding is dat **religie voor velen een krachtige bron van betekenis blijft**, ondanks algemene secularisatie. Gelovigen scoren gemiddeld hoger op zingeving ([SCP](#)) en ervaren sterkere **purpose** door concepten als roeping, dienst aan God en gemeenschap, en het vooruitzicht van transcendente betekenis (bv. eeuwigheidswaarde van het leven). Kerken en geloofsgemeenschappen bieden bovendien rituelen en verhalen die individuele levens inbedden in een groter geheel, wat existentiële troost kan geven.

Tegelijk erkent men binnen christelijke hoek dat religie niet de enige weg naar betekenis is. Een seculiere levensbeschouwing kan eveneens diepe waarden koesteren, zoals humaniteit, rechtvaardigheid en creativiteit. Nieuwe vormen van spiritualiteit – soms “**hedendaagse spiritualiteit**” genoemd – richten zich op persoonlijke beleving (meditatie, natuurverbondenheid, holisme) in plaats van dogma's. Het SCP-rapport [Buiten Kerk en Moskee](#) (2022) identificeerde een groeiende groep **hedendaags spirituelen** die buiten traditionele religies om toch sterk met zingeving bezig zijn, bijvoorbeeld via mindfulness, retraite of alternatieve zingevingstrainingen. Zij onderscheiden zich door een holistisch wereldbeeld en mystieke ervaringen, vaak in de natuur. Hun aantal lijkt echter niet snel te groeien; spiritualiteit buiten religie blijft vooralsnog een niche.

De literatuur wijst erop dat **zinggeving bevorderd kan worden** door bewuste interventies. In de gezondheidszorg is er groeiende aandacht voor “**existentiële zorg**” of **geestelijke verzorging** buiten de kerkelijke setting. Onderzoek suggereert dat gesprekken over levensvragen, bijvoorbeeld met geestelijk verzorgers in de eerstelijnszorg, positieve effecten hebben op het welzijn van ouderen en ernstig zieken. Ook in onderwijs wordt geëxperimenteerd met vakken of programma’s rondom levensvaardigheden, filosofie en ethiek, om jonge mensen te helpen nadenken over waarden en doelen. Internationaal worden concepten als “**Ikigai**” (Japans voor je reden van bestaan) en **meaning-centered therapy** toegepast bij het coachen van o.a. ouderen, kankerpatiënten en veteranen, met veelbelovende resultaten in termen van verhoogde levenszin.

Kortom, de wetenschappelijke en intellectuele consensus is dat zinggeving niet louter een privézaak is, maar een cruciale determinant van maatschappelijk welzijn. Er bestaat een rijk palet aan theoretische invalshoeken – van religie tot psychologie – die alle bevestigen dat een betekenisvol leven een beschermende en versterkende factor is voor zowel de persoon als de gemeenschap. Deze inzichten zullen als basis dienen voor de analyse van oorzaken en de ontwikkeling van strategieën verderop in het rapport.

5. Analyse van root causes

Welke oorzaken liggen ten grondslag aan het ervaren tekort aan zinggeving in onze huidige samenleving? We structureren de analyse langs vier categorieën – economisch, sociaal-cultureel, psychologisch en beleidsmatig – die elkaar deels overlappen en beïnvloeden.

- **Economische oorzaken:** In een sterk op economie en prestaties gerichte maatschappij kunnen materiële doelen de overhand krijgen ten koste van immateriële zinggeving. Jaren van neoliberaal beleid hebben de nadruk gelegd op individueel succes, carrière en consumptie. Voor wie economisch achteropraakt (laagopgeleid, laag inkomen, werkloosheid) dreigt niet alleen financiële armoede maar ook **zinarmoede**. Bestaansonzekerheid kan alle aandacht opeisen, waardoor ruimte voor zelfontplooiing of hogere doelen ontbreekt. Daarnaast kan de aard van het werk bijdragen aan zinverlies: veel werknemers ervaren hun baan als weinig betekenisvol, zeker als ze slechts een “**radertje in de machine**” voelen. Precaire contracten en gig-economy banen bieden weinig zinggeving of trots. Economische ongelijkheid versterkt dit: mensen onderaan de ladder voelen zich maatschappelijk minder “nodig” of gewaardeerd en missen erkenning van hun bijdrage, wat hun gevoel van zinggeving ondermijnt.

- **Sociale en culturele oorzaken:** Zoals eerder geschetst hebben individualisering en ontkerkelijking het sociale weefsel veranderd. Traditionele gemeenschappen (dorpsleven, kerkelijke kring, grote families) zijn afgenomen, terwijl mobiliteit en verstedelijking mensen vaker loswortelen. Dit leidt tot minder vaste **gemeenschapszin**. Eenzaamheid is hierin zowel een oorzaak als een gevolg: het gebrek aan betekenisvolle sociale rollen (zoals actieve buurtgenoot, vrijwilliger, kerklid) maakt dat mensen zich overbodig voelen, wat eenzaamheid vergroot; omgekeerd ondermijnt sociale isolatie op termijn het gevoel dat je leven ertoe doet. Cultureel speelt ook het verlies van gedeelde verhalen een rol. Onze

samenleving kent geen eenduidig moreel of levensbeschouwelijk kompas meer – wat ruimte geeft aan pluraliteit, maar ook tot gevolg heeft dat bijvoorbeeld normen rondom “wat is een goed leven” diffuus zijn. Jongeren groeien op met uiteenlopende keuzemogelijkheden maar zonder duidelijke richtingwijzers, wat keuzestress en betekenisvragen oproept. Ook de digitalisering van sociale contacten (social media) draagt bij: hoewel men meer **verbonden** lijkt, ervaren velen dit als oppervlakkig. Online leven legt de nadruk op vergelijking en instant-gratificatie, eerder dan diepere waarden, wat gevoelens van leegte kan versterken.

- **Psychologische en individuele oorzaken:** Op individueel niveau kunnen bepaalde psychologische factoren mensen vatbaarder maken voor een gevoel van zinloosheid. Een daarvan is de hoge druk tot zelfontplooiing en succes. Jonge generaties krijgen impliciet de boodschap dat ze hun eigen “merk” moeten vormen en excelleren op alle vlakken (opleiding, carrière, sociaal). Die druk kan paradoxaal genoeg verlamvend werken en een gevoel geven nooit genoeg te zijn – een fenomeen dat door [Harvard-onderzoek](#) is gelinkt aan meer angst en depressie bij twintigers. Als alles in het teken staat van prestaties, raakt de intrinsieke betekenis zoek. Daarnaast zijn vaardigheden om met existentiële vragen om te gaan niet vanzelfsprekend. Veel mensen hebben nooit expliciet geleerd om te reflecteren op wat zij belangrijk vinden of hoe om te gaan met tegenslagen op het levenspad. Wanneer zich dan levensbreuken voordoen (verlies, ziekte, teleurstelling), kan een betekenis crisis ontstaan. Vanuit de psychologie weten we ook dat **gebrek aan autonomie** en **gevoel van onmacht** bijdraagt aan zinverlies. Als mensen het idee hebben geen controle te hebben over hun leven of niet gehoord te worden (bijv. jongeren in een klimaat van woningnood en prestatiedruk), sijpelt er cynisme en apathie in. Tot slot spelen mentale gezondheidsproblemen zelf ook als oorzaak: depressie kan zowel gevolg zijn van zinverlies als oorzaak – iemand in depressie verliest vaak het gevoel dat het leven zin heeft, en dat perspectiefverlies houdt de depressie in stand.

- **Beleidsmatige en structurele oorzaken:** De overheid en instituties hebben mogelijk onbedoeld bijgedragen aan een klimaat van betekenisarmoede. Decennialang lag de focus primair op materiële welvaart (BBP-groei, werkgelegenheid) terwijl **kwalitatieve welzijnsindicatoren** als mentale gezondheid, sociale cohesie en zingeving minder aandacht kregen. Pas recent zien we initiatieven om **brede welvaart** te meten, maar beleid is hier nog niet structureel op ingericht. In het onderwijs is de nadruk sterk komen te liggen op cognitieve prestaties en het voldoen aan toetsbare doelen, terwijl vorming op het gebied van karakter, burgerschap en levenskunst minder prioriteit heeft gekregen. Hiermee missen jongeren mogelijk handvatten voor zingeving. Ook de professionalisering en bureaucratisering binnen zorg en welzijn heeft soms de menselijke maat verkleind: mensen voelen zich een “nummer” in plaats van in hun volledige mens-zijn gezien te worden, waardoor zingevingsaspecten in bijvoorbeeld de ouderenzorg of jeugdzorg onderbelicht blijven. Een ander beleidsaspect is de versnippering: er bestaat geen gecoördineerd nationaal beleid dat expliciet gericht is op het bevorderen van zingeving of het tegengaan van existentiële problematiek. Initiatieven op dit vlak zijn vaak ad-hoc, tijdelijk of afhankelijk van individuele voortrekkers. Ten slotte kan genoemd worden dat snelle

technologische en economische veranderingen door beleidsmakers niet altijd gepaard zijn gegaan met ethische en sociale reflectie: denk aan 24/7 bereikbaarheidscultuur of flexibilisering van arbeid, waar pas achteraf de impact op welzijn duidelijk werd (toename stress, onzekerheid).

Deze oorzaken werken op elkaar in. Een jongere uit een kwetsbaar milieu (economisch) met weinig sociale steun (sociaal) die hoge druk ervaart (psychologisch) en geen vangnet of begeleiding vindt (beleid) loopt een aanzienlijk risico om in een gevoel van zinloosheid terecht te komen. Omgekeerd, wie economisch zeker is, sterke sociale netwerken heeft, mentaal weerbaar is en in een ondersteunende omgeving leeft, zal gemakkelijker zin vinden. Daarom vraagt het probleem om een integrale aanpak: de volgende sectie verkent strategieën die op deze verschillende domeinen inspelen.

6. Mogelijke doelstellingen en strategieën

Om geestelijke armoede tegen te gaan en een betekenisvol leven voor iedereen te stimuleren, is een bundeling van strategieën nodig. We formuleren hier zes kerndoelstellingen, elk met bijbehorende strategieën, die samen een samenhangende aanpak vormen.

- **Geestelijke armoede verminderen:** Doelstelling is om het aantal mensen dat lijdt onder een gevoel van leegte en doelloosheid drastisch terug te dringen. Strategieën hiervoor omvatten het **vroegtijdig signaleren** van existentiële problematiek en het normaliseren van gesprek hierover. In de geestelijke gezondheidszorg zou meer aandacht moeten komen voor existentiële vragen naast klassieke diagnoses. Een concreet initiatief kan zijn om in elk wijkteam of elke huisartsenpraktijk toegang te bieden tot een **geestelijk verzorger** of levenscoach, die mensen begeleidt bij zingeving (een model dat in Nederland al voorzichtig wordt toegepast met overheidssteun voor 'Centra voor Levensvragen' voor ouderen). Vanuit christelijk perspectief kan "geestelijke armoede" ook verminderd worden door geloofsgemeenschappen te versterken als plaatsen van ontmoeting en diepgang, en door samen te werken met seculiere instanties om ook niet-gelovigen te bereiken. Een **cultuuromslag** is nodig waarbij niet alleen materiële maar ook spirituele noden erkend worden. Dat betekent bijvoorbeeld dat in het welzijnsbeleid de term 'geestelijke armoede' serieus wordt genomen en gemonitord, analoog aan materiële armoede.
- **Toegang tot bronnen van betekenis vergroten:** Iedereen zou de mogelijkheid moeten hebben om activiteiten en relaties te ontplooiën die zin geven. Hiertoe moeten drempels worden verlaagd en aanbod vergroot in diverse domeinen:
 - **Geloof en levensbeschouwing:** Faciliteer dat mensen die dat wensen aansluiting kunnen vinden bij een geloofsgemeenschap of levensbeschouwelijke groep (dit kan ook humanistisch, boeddhistisch e.d. zijn). Bijvoorbeeld door beter zichtbaar te maken welke gemeenschappen actief zijn en nieuwkomers verwelkomen, of door interreligieuze initiatieven te ondersteunen die zoekenden op laagdrempelige wijze laten kennismaken.

- **Werk:** Stimuleer zinvol werk. Bedrijven en organisaties kunnen medewerkers betrekken bij maatschappelijke projecten, of explicieter maken hoe het werk bijdraagt aan het grotere geheel. Het concept van “**job crafting**” – waarbij werknemers hun functie deels aanpassen om meer betekenis te ervaren – kan worden gepromoot. Uit onderzoek blijkt dat werknemers die zingeving in hun werk ervaren productiever en tevredener zijn, wat zowel het individu als de werkgever ten goede komt.
- **Gemeenschap:** Investeer in lokale gemeenschapshuizen, buurthuizen, verenigingen en culturele centra waar mensen elkaar kunnen ontmoeten en gezamenlijk activiteiten ondernemen. Zulke plekken vormen vaak broedplaatsen van zingeving, bijvoorbeeld door vrijwilligerswerk, gezamenlijke vieringen of creatieve expressie. **Best practice:** in diverse landen (bijv. “**Men’s Sheds**” in Australië en het VK) zijn informele inloopcentra opgezet voor specifieke groepen (zoals gepensioneerde mannen) om samen te klussen, leren en praten – wat succesvol eenzaamheid en zinverlies tegengaat.
- **Creativiteit en natuur:** Zorg dat kunstbeoefening, muziek, sport en natuurbeleving toegankelijk zijn voor alle lagen van de bevolking. Dit kan via subsidies voor verenigingen, openbaar vervoer naar natuurgebieden, of initiatief als “cultuur op recept” (waarbij huisarts of wijkteam iemand een creatieve cursus laten volgen als welzijnsbevordering). Dergelijke activiteiten geven mensen vaak een gevoel van **flow** en voldoening, en versterken zingeving doordat men iets van zichzelf kan uitdrukken of iets moois kan beleven.
- **Mindset van betekenisvol leven verspreiden:** Naast structuren en activiteiten is er ook een mentaliteitsverandering nodig. Mensen – van jong tot oud – mogen gestimuleerd worden om na te denken over wat voor hen een betekenisvol leven inhoudt. Een strategie is het integreren van dit thema in het onderwijs en publieke discours.
 - **Onderwijs:** Introduceer programma’s voor **levensvaardigheden en burgerschap** waarin expliciet aandacht is voor waarden, zingeving en ethiek. Bijvoorbeeld vakken of modules “levenskunst” op middelbare scholen, waar leerlingen leren reflecteren op vragen als “Wat vind ik belangrijk in het leven?” en “Hoe ga ik om met tegenslag?”. In sommige landen (zoals Denemarken en Schotland) worden al ‘**Philosophy for Children**’ en welzijnslessen gegeven die dit soort mindset kweken.
 - **Publieke campagnes:** Net zoals gezondheidscampagnes (bv. tegen roken) gangbaar zijn, kan de overheid campagnes opzetten die het belang van verbondenheid en betekenis uitdragen. Denk aan een “Week van de Zingeving” of brede media-aandacht voor persoonlijke verhalen over hoe mensen hun leven zin geven, om anderen te inspireren.
 - **Role models:** Het inzetten van rolmodellen uit diverse sectoren (sporters, artiesten, ondernemers) die benadrukken dat succes meer is dan materialisme en dat zij betekenis vinden in bijvoorbeeld bijdragen aan de gemeenschap, kan

helpen om vooral jongeren een ander perspectief te bieden. Zo'n narratief doorbreekt de eenzijdige focus op prestatie of consumptie.

- **Dialogo bevorderen:** Creëer platforms (offline en online) waar mensen met verschillende overtuigingen – religieus en seculier – in gesprek gaan over levensvragen. Dit kan via gespreksgroepen in bibliotheken, “Levenskunstcafés” of digitale communities. Het doel is een cultuur waarin praten over zingeving normaal en gewenst is, in plaats van iets dat men in stilte en eenzaamheid probeert op te lossen.
- **Gemeenschapszin versterken:** Een kerninzet is het herstel van gemeenschap als vangnet en bron van betekenis. Mensen zijn sociale wezens; het besef ergens bij te horen en van waarde te zijn voor anderen ligt ten grondslag aan veel zingeving.
Strategieën:
 - **Aanpak eenzaamheid:** Voortbouwen op bestaande initiatieven om eenzaamheid te bestrijden, maar deze expliciet koppelen aan zingeving. Bijvoorbeeld: matchingsprogramma's tussen generaties (een jongere die eenzame ouderen regelmatig bezoekt voor gezelschap en gesprek) leveren zowel de oudere als de jongere zingeving op – de oudere voelt zich gezien, de jongere voelt zich nuttig.
 - **Vrijwilligerswerk stimuleren:** Vrijwilligerswerk is een bewezen manier om gemeenschapszin en persoonlijk welzijn te vergroten. Vrijwilligers hebben minder depressie en een grotere sense of meaning in life dan niet-vrijwilligers ([Help others, help yourself? American Heart Association](#)). Beleid kan meer mensen hiertoe aanmoedigen door bijvoorbeeld een **maatschappelijke diensttijd** voor jongeren te faciliteren (zoals al in opzet via het programma MDT in Nederland), of door werklozen en gepensioneerden te prikkelen zich in te zetten met behoud van uitkering/vergoeding. Ook zouden werkgevers vrijwilligerswerk kunnen belonen (bijv. via betaald verlofuren ervoor).
 - **Lokale cohesieprojecten:** Gemeentelijk beleid kan wijkgericht projecten opzetten die bewoners samenbrengen rond een doel, zoals het opknappen van de buurt, buurtmoestuinen, samen koken en eten, of cultuurfestivals. Zulke projecten geven deelnemers het gevoel deel uit te maken van een groter geheel en iets te betekenen in hun omgeving. Als best practice kan “**Neighbourhoods that Care**” uit het Verenigd Koninkrijk genoemd worden, waar integrale wijkaanpakken zijn ingevoerd om sociale verbinding te versterken en burgers medeverantwoordelijk te maken voor elkaars welzijn.
 - **Religieuze gemeenschappen als partners:** Kerken, moskeeën en andere geloofsgemeenschappen hebben van oudsher een sterke gemeenschapsfunctie. Hoewel ledenaantallen dalen, blijven deze instituten belangrijk, vooral voor bepaalde minderheden en dorpskernen. Door als overheid en seculiere organisaties samen te werken met religieuze leiders – bijv. voor ontmoetingsmiddagen, opvoedondersteuning, jongerenclubs – kan men een bredere groep bereiken en het vertrouwen dat deze gemeenschappen genieten benutten ten bate van meer zingeving en saamhorigheid.

- **Dienstbaarheid en morele moed promoten:** Een leven krijgt vaak betekenis door dienst aan anderen en door te handelen naar diepere waarden. Morele exemplen inspireren mensen om boven zichzelf uit te stijgen. Strategieën om dit te bevorderen:
 - **Waardering voor vrijwilligers en zorgenden:** Geef meer erkenning aan de mensen die in dienst van de samenleving handelen – van mantelzorgers tot goede-doeleninitiatieven. Dit kan symbolisch (onderscheidingen, in het zonnetje zetten in de media) en praktisch (meer ondersteuning, respijtzorg voor mantelzorgers, fiscale voordelen voor vrijwilligerskosten). Wanneer dienstbaarheid wordt erkend als iets waardevols, groeit de maatschappelijke cultuur dat ‘goed doen’ bijdraagt aan een goed leven.
 - **Educatie in waarden:** In opvoeding en onderwijs expliciet aandacht besteden aan waarden als compassie, integriteit, rechtvaardigheid en moed. Bijvoorbeeld via het bespreken van morele dilemma’s in de klas of jongeren uitdagen tot kleine daden van vriendelijkheid in projecten. Dit zaait de kiem dat betekenis ook ligt in **hoe** je leeft en niet alleen **wat** je bereikt.
 - **Maatschappelijke stages en challenges:** Organiseer bijvoorbeeld jaarlijkse “challenge weeks” waarin jongeren of werknemers uitgedaagd worden om een maatschappelijk probleem aan te pakken (bv. armoede, milieu, eenzaamheid) door een eigen initiatief. Dit leert hen leiderschap, samenwerking en dienstbaarheid, en kan de smaak te pakken geven van betekenisvol bezig zijn.
 - **Narratief van morele moed:** Deel verhalen (in media, onderwijs) van mensen die met moed en overtuiging het goede deden, ook als dat op korte termijn tegen hun eigen belang in ging. Historische figuren (bijv. verzetshelden, burgerrechtenactivisten) én hedendaagse helden (whistleblowers, klokkenluiders, reddingswerkers) kunnen dienen als inspirerende voorbeelden. Zulke verhalen laten zien dat een betekenisvol leven vaak gepaard gaat met bijdragen aan iets dat groter is dan jezelf, zelfs al is dat niet de makkelijkste weg.
- **Verhaal van ondernemers vernieuwen:** De bedrijfs- en ondernemerswereld kan een grote impact hebben op zingeving in de maatschappij, zowel positief als negatief. Hier is een kans om het **dominante verhaal** van wat een bedrijf is en doet te vernieuwen, gericht op maatschappelijke betekenis.
 - **Purpose-driven ondernemen:** Stimuleer ondernemingen om een duidelijke purpose te definiëren naast winst maken – een missie hoe ze bijdragen aan samenleving of milieu. Er is internationaal een beweging gaande van **B Corporations** en sociaal ondernemers die laten zien dat dit kan. Overheid kan dit stimuleren via keurmerken, aanbestedingsvoordelen of investeringsfondsen voor sociale ondernemingen. Wanneer bedrijven zich richten op zingeving (bijv. een schoon milieu, inclusieve werkgelegenheid) straalt dit uit naar werknemers en consumenten.
 - **Werkgevers als partners in welzijn:** Werk is voor veel volwassenen een groot deel van hun leven. Als werkgevers investeren in het welzijn en de ontwikkeling van hun medewerkers, vergroot dat de zinbeleving. Dit betekent ruimte bieden

voor cursussen, tweede carrièrepaden, of betrokkenheid bij vrijwilligerswerk (zoals sommige bedrijven doen met betaald verlof om in de gemeenschap te werken). Ook interne bedrijfscultuur speelt mee: een cultuur die waardes gedreven is in plaats van enkel target-gedreven, geeft werknemers meer trots en betekenis.

- **Innovatie ten dienste van zingeving:** Nieuwe producten en diensten zouden niet alleen beoordeeld moeten worden op winstkans maar ook op hun bijdrage aan kwaliteit van leven. Denk aan technologiebedrijven die designkeuzes maken die verbinden in plaats van verslaven, of bouwbedrijven die leefbare wijken creëren met ruimte voor ontmoeting. Het verhaal van ondernemen wordt zo weer meer zoals vroeger de lokale middenstander – een roeping om de gemeenschap te dienen – in een modern jasje.
- **Ondernemerseducatie:** In business-scholen en opleidingen aandacht geven aan ethiek, duurzaamheid en purpose, zodat nieuwe generaties ondernemers intrinsiek gemotiveerd zijn om iets goeds te doen met hun bedrijf. Dit “nieuwe verhaal” moet ook via brancheverenigingen en media worden verteld, zodat succesvolle ondernemers niet alleen gemeten worden in miljoenen, maar ook in maatschappelijke impact.

Deze zes strategische pijlers vullen elkaar aan. Ze beslaan het individuele niveau (mindset, dienstbaarheid), het intermenselijke niveau (gemeenschap, toegang tot betekenisbronnen) en het institutionele niveau (ondernemen, beleid). Samen vormen ze een koers richting een samenleving die antidota biedt tegen zinloosheid, door in alle levensfasen en -domeinen kansen te bieden op betekenis.

7. Beleidsmaatregelen, preventiestrategieën en interventies

Gebaseerd op bovengenoemde doelstellingen en best practices, volgt hier een pakket aan beleidsmaatregelen en interventies. Deze zijn gestoeld op wetenschappelijke bevindingen en voorbeelden uit binnen- en buitenland die hun waarde hebben bewezen.

1. Nationale Coördinatie en Kennisdeling: Richt een landelijk programma op, bijvoorbeeld “Meaningful Life Nederland”, onder regie van een speciale coördinator of interdepartementale taskforce. Deze entiteit brengt ministeries (VWS, OCW, SZW, JenV) samen met gemeenten en maatschappelijke organisaties om kennis te delen en projecten te initiëren. Als inspiratie kan het VK dienen, dat in 2018 een Minister voor Eenzaamheid aanstelde en een nationale strategie lanceerde ([DDCMS Loneliness Strategy](#)). Nederland kan pionieren met een vergelijkbaar initiatief voor zingeving. Onder dit programma vallen: het subsidiëren van innovaties op het gebied van zingeving (bijv. pilots van wijkgerichte zingevingstrajecten), het monitoren van indicatoren (zoals CBS-data over zingeving en welzijn jaarlijks rapporteren), en het organiseren van campagnes en congressen om het onderwerp op de agenda te houden.

2. Onderwijsreform voor zingeving: Implementeer in het curriculum van basisscholen en middelbare scholen structureel aandacht voor **social-emotional learning**, filosofie en burgerschap. Breid bestaande vakken (“levensbeschouwing”, “maatschappijleer”) uit tot volwaardige trainingsgronden voor levensvaardigheden. Introduceer op scholen mentorprogramma’s waarbij leerlingen in groepen praten over persoonlijke doelen en waarden. Uit evaluaties blijkt dat programma’s als **Skills for Life** en mentorprojecten op scholen bijdragen aan weerbaarheid en een positiever zelfbeeld bij jongeren, wat als preventie tegen latere zincrisis kan dienen. Tevens kan het Ministerie van OCW stimuleringsubsidies geven aan scholen die pionieren met vernieuwende lesprogramma’s omtrent zingeving (zoals poëzie, meditatie, vrijwilligerswerk als onderdeel van het curriculum).

3. Geestelijke verzorging uitbreiden buiten instellingen: Bouw voort op de in gang gezette beweging om geestelijke verzorging (traditioneel in ziekenhuizen, leger, gevangenis) breder beschikbaar te maken. Veranker structureel de financiering van eerstelijns geestelijke verzorgers in de wijk, zodat elke regio een team van professionals heeft dat bereikbaar is voor mensen thuis met levensvragen (ouderen, maar ook jongeren en mantelzorgers bijvoorbeeld). Deze professionals kunnen via verwijzing van huisartsen of wijkteams ingezet worden. Wetenschappelijke onderbouwing: onderzoek door o.a. het **Universitair Netwerk voor Geestelijke Verzorging** laat zien dat zulke gesprekken leiden tot vermindering van existentiële eenzaamheid en depressie bij ouderen. In beleidsmaatregelen vertaald: maak de tijdelijke subsidieregelingen permanent en werk aan bekendheid (publiekscampagne dat dit aanbod bestaat, zodat stigma op hulp bij levensvragen vermindert).

4. Werkgevers betrekken bij preventie: Ontwikkel samen met werkgeversorganisaties een **“Meaningful Work”** certificaat of charter, waarin bedrijven zich committeren aan maatregelen voor werknemerswelzijn en zingeving. Dit kan bestaan uit: recht op ontwikkelgesprekken m.b.t. loopbaan en zingeving, flexibiliteit voor vrijwilligerswerk of zorgtaken, aanbieden van coaching of trainingen die niet direct functiegerelateerd zijn maar wel persoonlijke groei bevorderen. Bedrijven die aantoonbaar investeren in het welzijn en de zingeving van medewerkers kunnen hiervoor erkend worden (vergelijkbaar met het predicaat “Top Employer” maar dan voor zorg voor betekenis). De overheid kan dit aanmoedigen door bijvoorbeeld fiscale voordelen te koppelen aan dergelijke investeringen in personeel. Dit is preventief tegen burn-out: uit [stressonderzoek](#) blijkt dat **autonomie en erkenning** op het werk beschermende factoren zijn, net als mogelijkheden tot groei. Medewerkers die zich gezien voelen in hun gehele persoon (en niet als “human resource”) zullen minder snel in mentale nood raken.

5. Investeren in gemeenschap en ontmoeting: Via de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) en andere kanalen extra middelen uittrekken voor buurtinitiatieven die sociale cohesie en zingeving bevorderen. Concreet: gemeentes ontvangen geormerkte budgetten om jaarlijkse “zin-projecten” uit te voeren, bijvoorbeeld een lokaal mentorproject

tussen ouderen en jongeren, een festival van verbindende activiteiten, of opzetten van een **community center** in een aandachtswijk. Daarnaast uitbreiding van succesvolle formules: bibliotheken transformeren tot brede ontmoetingsplekken met huiskamerfuncties, initiatieven zoals “**Samen eten**” (waarbij mensen uit de buurt periodiek samen koken/eten) ondersteunen om op te schalen. Interventie-onderzoek (zie o.a. [Movisie publicaties](#)) toont dat regelmatige betekenisvolle contacten in de buurt eenzaamheid met 20-30% kunnen reduceren bij deelnemers op jaarbasis, en hun gevoel van veiligheid en erbij horen vergroten. Een bijzonder aandachtspunt is ook digitale gemeenschap: stimuleer platforms die lokaal mensen verbinden voor hulp of activiteiten (zoals NLvoorelkaar vrijwilligersplatform) en ondersteun opkomst van veilige online gemeenschappen waar vooral jongeren positieve verbinding en zingeving kunnen vinden in plaats van alleen commercieel entertainment.

6. Cultuurverandering in zorg en welzijn: Neem in professionele standaarden van zorgverleners op dat aandacht voor zingeving onderdeel is van goede zorg. Artsen, psychologen, sociaal werkers – iedereen die met mensen in kwetsbaarheid werkt – zou basiskennis moeten hebben om spirituele/existentiële nood te herkennen en bespreekbaar te maken. Dit kan via bij- en nascholingstrajecten (bijvoorbeeld training “Meaningful care”), eventueel verplicht gesteld door beroepsverenigingen. Daarnaast zorgpaden ontwikkelen waar mensen met bijvoorbeeld depressie of burn-out standaard ook een module “zingeving” krijgen (zoals een reeks gesprekken of een betekenis-therapie oefening). Preventief kan in de openbare gezondheidszorg meer nadruk op zingeving: GGD'en kunnen in hun gezondheidsvoorlichting niet alleen praten over bewegen en voeding, maar ook over het belang van sociale contacten en zinvolle dagbesteding. Denk aan campagnes gericht op gepensioneerden om actief te blijven via hobby's en vrijwilligerswerk, of voor jonge moeders om naast de zorg voor het kind ook eigen ambities te blijven nastreven – telkens balancerend betekenis in verschillende rollen.

7. Best practices overnemen en opschalen: Kijk nadrukkelijk naar wat internationaal werkt. Enkele best practices die navolging verdienen:

- **VK Loneliness Strategy:** Integreer lessen uit de [aanpak](#) tegen eenzaamheid in het VK. Bijvoorbeeld hun evidence-based interventies en meetinstrumenten (bijv. ONS “feel worthwhile” vraag) opnemen als standaard in NL.
- **Finland's onderwijsmodel:** Finland combineert excellent onderwijs met aandacht voor welzijn; lessen in mentale gezondheid en filosofie zijn geen taboe. Piloteer iets vergelijkbaars op een aantal Nederlandse scholen en meet de effecten op welbevinden.
- **“Timebanking” (VS/VK):** systeem waarbij mensen tijdpunten verdienen met vrijwilligerswerk die ze kunnen inzetten voor hulp van anderen. Dit versterkt wederkerigheid en waardering. Experimenteer hiermee in een gemeente.
- **Gross National Happiness (Bhutan):** Hoewel context heel anders is, laat Bhutan zien dat beleidssturing op geluk en zingeving mogelijk is. Overweeg elementen als periodieke “geluksenquêtes” en een brede welzijnsindex bij kabinetsbeleid te

betrekken, zodat bij elke grote beslissing ook gekeken wordt naar impact op maatschappelijke zingeving/gemeenschapszin.

- **Blue Zones project:** In de VS (California, Iowa) zijn steden deelnemer van het Blue Zones Project om leefstijl en sociale cohesie te verbeteren naar voorbeeld van regio's met hoge levensverwachting. Dit omvat aanpassingen in de leefomgeving om ontmoeting te vergemakkelijken (wandelvriendelijk, ontmoetingspleinen), stimuleren van gemeenschapsactiviteiten, etc. Nederlandse steden kunnen zich hierbij aansluiten of een eigen variant ontwikkelen.

8. Monitoring en onderzoek: Tot slot, borg dat continu geleerd wordt van wat men doet. Laat universiteiten en instellingen (SCP, CBS, RIVM) de effecten meten van nieuwe initiatieven op zingeving. Voeg standaardvragen over zingeving toe aan bevolkingsonderzoek (zoals de vraag “vindt u het leven zinvol/de moeite waard?” of “heeft u het gevoel iets bij te dragen?” – deze zijn al getest in CBS-surveys). Maak jaarlijks de “staat van de zingeving” op, net zoals we de Staat van de Volksgezondheid hebben. Dit houdt het onderwerp op de agenda en maakt bijsturing mogelijk. Bovendien kan zo'n kennisbasis helpen om effectieve interventies te identificeren en breder in te voeren.

De voorgestelde mix van preventie (onderwijs, cultuur, gemeenschap) en interventie (zorg, begeleiding, herstel) richt zich op het voorkómen dat mensen in een diep zingevingsgat vallen én op het opvangen/herstellen van degenen die toch in crises belanden. Cruciaal is dat deze maatregelen niet los van elkaar staan maar elkaar versterken binnen een integrale visie op een betekenisvollere samenleving.

8. Overzicht van relevante organisaties en actoren

Een gecoördineerde aanpak vereist betrokkenheid van diverse spelers in het veld. Hieronder een overzicht van de belangrijkste typen organisaties en hun (potentiële) rol:

- **Overheid (Rijk en Gemeente):** Aan de landelijke kant zijn meerdere ministeries relevant. Het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) is een logisch kartrekker op het thema brede welzijn/zingeving, gezien haar verantwoordelijkheid voor geestelijke gezondheidszorg, welzijn en gemeenschapsbeleid. Daarnaast OCW (Onderwijs, Cultuur en Wetenschap) voor onderwijsinterventies en cultuurparticipatie, SZW (Sociale Zaken en Werkgelegenheid) voor arbeid-gerelateerd welzijn en armoedebeleid, en BZK (Binnenlandse Zaken) voor sociale cohesie en gemeente-ondersteuning. Gemeenten spelen op uitvoerend niveau een sleutelrol via hun regie in het sociaal domein (Wmo, welzijnswerk, lokale gezondheidsbeleid). Een aantal gemeentes (met name grotere steden) hebben al initiatieven gericht op eenzaamheid of mentale fitheid, die kunnen worden uitgebreid met expliciete zingeving-projecten. Ook lokale initiatiefgroepen (wijkplatforms, dorpsraden) behoren tot deze categorie als uitvoerende overheidsnabije actoren.

- **Maatschappelijke organisaties (NGO's):** Hier gaat het om zowel seculiere als christelijke organisaties die zich bezighouden met welzijn, zingeving, levensbeschouwing of community-building. Enkele voorbeelden:
 - **Kerken en religieuze instellingen:** Ondanks ontkerkelijking blijven talloze kerken, moskeeën, synagogen en tempels actief in Nederland. Velen ontplooiën maatschappelijke initiatieven: van inloophuizen en maaltijdprojecten tot jeugdclubs. Organisaties als de Raad van Kerken, lokale parochies en diaconale stichtingen kunnen partner zijn in het bereiken van mensen en aanbieden van betekenisvolle activiteiten.
 - **Humanistisch/humanitair:** Het Humanistisch Verbond is actief op zingeving in seculiere vorm (denk aan humanistisch geestelijk raadslieden, cursussen in humanistische levensvisie). Humanitas en andere welzijnsorganisaties (Leger des Heils, Leger des Heils heeft een christelijke achtergrond maar functioneert breed) runnen projecten tegen eenzaamheid en bieden vrijwilligersdiensten (buddy-projecten, maatjes voor hulpbehoevenden) die direct raken aan zingeving.
 - **Jeugd- en jongerenwerk:** Organisaties als Scouting, YMCA, jongerenclubs en studentengezelligheidsverenigingen (ook niet-religieus) bieden jongeren vorming en gemeenschap. Ze kunnen een platform zijn om het gesprek over zingeving aan te gaan met jongeren op een informele manier.
 - **Mentale gezondheid en preventie NGO's:** Denk aan MIND (belangenorganisatie voor psychische gezondheid) die veel aandacht heeft gevraagd voor jongerenwelzijn, en de beweging #IchBenEcht (of Nederlandse equivalenten) die jongeren aanmoedigen eerlijk te zijn over hun gevoelens. Deze groepen kunnen campagnes en lotgenotengroepen faciliteren rondom zingeving.
 - **Vrijwilligerscentrales en welzijnsstichtingen:** In vrijwel elke gemeente is een welzijnsorganisatie of vrijwilligerscentrale die vraag en aanbod van vrijwilligerswerk koppelt. Zij spelen een rol in het activeren van mensen. Daarnaast zijn er stichtingen gericht op specifieke subthema's zoals rouwverwerking, zingevingsvragen bij kanker (zoals Stichting Odensehuizen voor dementerenden, of IPSO inloophuizen voor kankerpatiënten) – deze hebben vaak expertise in existentiële begeleiding van bepaalde groepen.

- **Kennisinstellingen en experts:** Voor onderbouwing en advies zijn wetenschappelijke en kennisinstituten belangrijk:
 - **Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP):** Doet onderzoek naar sociale ontwikkelingen, heeft recent speciaal onderzoek naar zingeving gepubliceerd ([Ontkerkelijking leidt tot nieuwe verhoudingen in de samenleving](#)). Kan gevraagd worden trends te blijven monitoren en beleid te evalueren.

- **Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS):** Verzamelt data over welzijn en maatschappelijke ontwikkelingen, heeft module [zingeving](#) gedraaid in 2020. Kan periodiek dit blijven meten.
- **Trimbos-instituut:** Expertisecentrum voor mentale gezondheid en verslaving. Kan input leveren over preventie van depressie/suicide in relatie tot zingeving.
- **Universiteiten:** Met name de faculteiten Psychologie, Sociale Wetenschappen en Theologie/Religiewetenschappen. Er bestaan leerstoelen in 'Spirituele zorg', 'Humanistiek', 'Levensbeschouwing en maatschappij' (bijvoorbeeld aan de Universiteit voor Humanistiek, of het Thijmgenootschap). Academici zoals sociologen of psychologen kunnen als adviseur optreden in panels, of via actie-onderzoek gekoppeld worden aan pilots.
- **WRR (Wetenschappelijke Raad voor het Regeringsbeleid):** Deze strategische denktank kan gevraagd worden een verkenning te doen naar de rol van zingeving in toekomstige beleidsontwikkeling, wat het gewicht van het thema vergroot op de lange termijn.
- **Internationale organisaties:** Zoals de WHO (Wereldgezondheidsorganisatie) die zich steeds meer richt op mental well-being. De WHO definieert gezondheid holistisch inclusief sociaal en spiritueel welzijn. Hun initiatieven (zoals de **Mental Health Gap Action Programme** en guidelines voor community mental health) kunnen als richtsnoer dienen. Ook OECD (Better Life Index) en EU-projecten rond welzijn (bijv. Joint Action on Mental Health) horen hier bij.
- **Bedrijfsleven en werkgevers:** Ten slotte is het bedrijfsleven een belangrijke actor, niet alleen als veroorzaker van stress maar ook als potentiële partner in oplossingen:
 - **Grote werkgevers/bedrijven:** bijvoorbeeld corporates met veel werknemers of invloed (ASML, Philips, Rabobank, etc.). Als zij 'buy-in' geven aan initiatieven (zoals het eerder genoemde Meaningful Work charter) heeft dat schaal. Bedrijven kunnen ook directe sponsor of uitvoerder zijn van projecten (een bank die financiële educatie en zingeving combineert voor jongeren met schulden, een tech-bedrijf dat een mindfulness-app gratis aanbiedt).
 - **Brancheorganisaties:** VNO-NCW, MKB-Nederland en specifieke sectororganisaties (zoals voor de zorg, IT, onderwijs) kunnen het thema agenderen binnen hun achterban. Als bijvoorbeeld de werkgeversorganisatie in de zorg een campagne start tegen werkdruk én voor werkgeluk, kunnen duizenden medewerkers bereikt worden.
 - **Sociale ondernemers:** Een groeiend segment van ondernemers richt zich expliciet op maatschappelijke impact. Zij zijn "laboratoria" van nieuwe praktijken – van zorgboerderijen tot bedrijven waar mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt zinvol werk vinden. Deze groep kan dienen als inspiratie en hun ervaringen kunnen laten zien welke beleidsondersteuning nodig is voor meer van zulke initiatieven.
 - **Investeerdere/filantropen:** Fondsen en stichtingen (zoals Oranjefonds, Kansfonds, Goldschmeding Foundation voor Mens, Werk en Economie, etc.)

investeren in sociale initiatieven. Zij kunnen specifieke calls openen voor projecten die gemeenschap en zingeving versterken. Bijvoorbeeld de Goldschmeding Foundation heeft als missie “een betekenisvolle verandering van de samenleving” en financiert projecten rondom betekenisvol werk en economie – een duidelijke potentiële partner voor de pijler ‘verhaal van ondernemers vernieuwen’.

Het samenwerken van al deze actoren is essentieel. Beleidsmakers moeten zich realiseren dat top-down alleen niet volstaat – initiatieven moeten aansluiten bij wat er al gebeurt op de werkvloer, in wijken en gemeenschappen. Andersom hebben kleine organisaties baat bij de steun en schaal die overheidsbeleid kan bieden. Daarom is netwerkvorming belangrijk: platforms of coalities waar bijvoorbeeld kerken, humanisten, gemeenten en bedrijven samenkomen om ervaringen te delen en gezamenlijke acties op te zetten (denk aan een landelijke Coalition for Purpose).

9. Conclusies en aanbevelingen

Kernconclusies

Uit deze verkenning blijkt dat het thema **betekenisvol leven** urgent en multidimensionaal is. Nederland is weliswaar een vrij en welvarend land, maar kampt met een onderstroom van zinloosheid bij met name jongeren en kwetsbare groepen. Secularisatie en individualisering hebben de traditionele structuren van zingeving verzwak, zonder dat er voldoende nieuwe houvast voor in de plaats is gekomen. Dit manifesteert zich in zorgwekkende statistieken: een stijging van burn-out en mentale klachten, een significant deel van de bevolking – vooral jonger en lager opgeleid – dat minder zin ervaart in het leven, en signalen van toenemende eenzaamheid en suïcidaliteit onder hen die geen doel weten te vinden. Zowel christelijke als seculiere perspectieven bevestigen dat de mens **zingeving** nodig heeft om te gedijen; een gebrek eraan leidt tot geestelijke armoede die individuen én de samenleving ontwricht.

De analyse van oorzaken toont dat dit probleem niet op één vlak te isoleren is. Economische druk, sociale fragmentatie, psychologische stressoren en beperkte beleidsaandacht vormen samen een web waarin betekenisloosheid kan ontstaan. Er is dus geen eenvoudige oplossing of “quick fix”. Integendeel, een gelaagde, integrale aanpak is geboden. De mogelijke doelstellingen en strategieën die we schetsten, beslaan een breed terrein – van innerlijke mindset tot systeemverandering in bedrijven – maar convergeren naar hetzelfde doel: mensen in staat stellen (weer) betekenis te vinden in hun leven, en een samenleving creëren die dat actief ondersteunt.

Een belangrijk inzicht is dat **betekenisvol leven voor iedereen** een gedeelde verantwoordelijkheid is. Het is niet slechts de privésfeer (“zoek het zelf uit”), maar ook niet iets dat de overheid top-down kan opleggen. Het vergt publiek-private samenwerking: overheid, maatschappelijke organisaties, geloofsgemeenschappen, kennisinstellingen en het

bedrijfsleven hebben elk unieke middelen en bereik om bij te dragen. Waar in het verleden de kerk misschien als bijna-monopolie fungeerde voor zingeving, moeten nu diverse kanalen – van sportclub tot meditatie-app, van buurtinitiatief tot levenscoach – complementair werken om alle mensen te bereiken.

Positief is dat er al vele bouwstenen aanwezig zijn. Nederland heeft een rijk verenigingsleven, veel vrijwilligers, een groeiend bewustzijn over mentale gezondheid, en zowel christelijke als humanistische tradities die compassie en gemeenschap hoogachten. Internationale voorbeelden tonen dat met gerichte strategie (zoals de Britse aanpak van eenzaamheid) daadwerkelijk verbetering mogelijk is. Bovendien leert onderzoek dat interventies effect kunnen hebben: vrijwilligerswerk, sociale ondersteuning en geestelijke verzorging **helpen** daadwerkelijk om welzijn en zingeving te verhogen. Er is dus hoop dat met samenhangend beleid en betrokkenheid van alle actoren het tij gekeerd kan worden.

Aanbevelingen voor beleid

Op basis van bovenstaande komen we tot de volgende concrete aanbevelingen voor beleidsmakers en maatschappelijke leiders:

1. Ontwikkel een Nationale Zingeving Agenda: Formuleer op regeringsniveau een samenhangende agenda of actieplan voor het bevorderen van betekenisvol leven. Dit dient duidelijke doelen (bijv. x% minder burn-out, x% minder eenzaamheid, toename van zingeving-score in CBS onderzoek) en mijlpalen te bevatten, en moet worden ondersteund door meerdere ministeries. Richt hiervoor een coördinatiemechanisme in (bijvoorbeeld een interdepartementale werkgroep en een adviesraad met NGO's en experts).

2. Veranker zingeving in brede welvaartsindicatoren: Zorg dat voortaan bij beleidsevaluaties niet alleen naar economische groei of efficiëntie wordt gekeken, maar ook naar effecten op welzijn en sociale cohesie. Breid de jaarlijkse Monitor Brede Welvaart uit met indicatoren voor zingeving (zoals “percentage mensen dat leven betekenisvol vindt”). Dit zal beleidsmakers prikkelen om bij elk voorstel (van arbeidswet tot onderwijshervorming) stil te staan bij de vraag: draagt dit bij aan of schaadt dit de zingeving van mensen?

3. Investeer in preventie bij de jeugd: Maak van scholen en universiteiten partners in het bouwen van zinvolle levens. Introduceer een **Zin in Leven**-pakket voor scholen: middelen voor training van docenten, lesmateriaal over mentale gezondheid en zingeving, en mogelijk inzet van externe professionals (psychologen, filosofen) in de klas. Stimuleer ook buitenschoolse programma's zoals maatschappelijke stages of mentorsystemen. Overweeg om dit via wetgeving deels verplicht te stellen, bijvoorbeeld door burgerschapsvorming te versterken in de Kerndoelen van het onderwijs.

4. Ondersteun gemeenschapsinitiatieven financieel en infrastructureel: Trek extra budget uit (via gemeenten of fondsen) voor programma's die sociale verbinding en zingeving vergroten. Bijvoorbeeld een subsidieregeling “Betekenisvolle Buurten” waar buurten een plan kunnen indienen (met bewonersparticipatie) om hun cohesie en

leefbaarheid te verbeteren. Het rijk kan matching funds geven. Investeer ook in fysieke infrastructuur: voorkom sluiting van bibliotheken en wijkcentra, maak van leegstaande panden ontmoetingsplekken, faciliteer ook kerken die hun gebouw multifunctioneel willen openstellen (onthefing van lasten, subsidies voor onderhoud in ruil voor wijkfunctie).

5. Integreer geestelijke dimensie in zorg en welzijn: Zet in beleidsnota's voor de gezondheidszorg expliciet doelen voor aandacht aan zingeving. Bijvoorbeeld: "100% van de eerstelijnszorg heeft een samenwerkingsverband met geestelijke verzorging in 2025." Stimuleer GGZ-instellingen om evidence-based meaning-centered therapieën en interventies aan te bieden. In de ouderenzorg kan een indicator toegevoegd worden: het percentage cliënten dat aangaf levensvragen te kunnen bespreken. Via toezicht (IGJ) en kwaliteitskaders kan dit bewaakt worden. Kortom, maak van existentiële zorg een standaard onderdeel van goede zorg.

6. Werk aan cultuurverandering bij werkgevers: Ga in overleg met sociale partners om werkdruk en burnout aan te pakken door niet alleen in te zetten op kwantiteit (minder uren, betere arbeidsomstandigheden) maar ook op kwaliteit van werk. Overweeg een campagne of convenant onder werkgevers die zich committeren aan het verbeteren van werkgeluk en zingeving. Dit kan gekoppeld worden aan bestaande initiatieven rondom duurzame inzetbaarheid. Beloon goede voorbeelden (een jaarlijkse prijs voor "Meest Betekenisvolle Werkgever"). Onderzoek mogelijkheden om via cao-afspraken tijd vrij te maken voor vrijwilligerswerk of scholing die niet direct functiegericht is – met als argument dat dit werknemers op lange termijn gemotiveerder en gezonder houdt.

7. Betrek religieuze en levensbeschouwelijke organisaties als volwaardige partners: Organiseer periodiek overleg of rondetafels met vertegenwoordigers van kerken, moskeeën, humanistische organisaties en nieuwe spirituele groepen over maatschappelijke vragen rond zingeving. Erken hun bereik en expertise. Bijvoorbeeld: laat een raad van religieuze leiders meepraten over de invulling van een Week van de Zingeving; ondersteun een initiatief van het Humanistisch Verbond om jongvolwassenen met existentiële vragen te coachen. Deze organisaties kunnen vaak mensen bereiken die elders niet in beeld zijn en hebben veel ervaring in het bieden van gemeenschap en zin aan hun achterban. Door hen te ondersteunen en te betrekken (bijvoorbeeld via subsidie voor interlevensbeschouwelijke projecten of levensvragen-counseling), vergroot men het netwerk van plekken waar mensen terecht kunnen voor zingeving. Dit partnerschap bevordert bovendien wederzijds begrip tussen levensbeschouwelijke en seculiere domeinen en benut de bestaande bronnen van betekenis in de samenleving.

8. Stimuleer en monitor uitvoer: Zorg voor een sterke uitvoeringsstructuur en meetbare resultaten. Wijs een verantwoordelijke regisseur aan (bijvoorbeeld een speciaal gezant of commissie) die de voortgang bewaakt van alle initiatieven. Stel tussentijdse doelen en rapporteer jaarlijks aan het parlement en publiek over de geboekte vooruitgang in het verminderen van zinloosheid (bv. daling burn-out, stijging zingeving-indicatoren). Pas beleid iteratief aan op basis van onderzoeksbevindingen en praktijkervaringen. Alleen met continu leren en bijsturen kan men op de lange termijn succes boeken.

Slotopmerking

Bovenstaande aanbevelingen vragen om een lange adem en samenwerking op alle niveaus. De uitdaging is complex, maar niet onoplosbaar. De sleutel ligt in het herwaarderen van immateriële waarden naast materiële voorspoed – kortom, in het centraal stellen van menselijk floreren in al zijn dimensies. Als beleidsmakers, maatschappelijke organisaties en geloofsgemeenschappen gezamenlijk deze koers varen, kan Nederland toewerken naar een samenleving waarin niemand zich blijvend onthecht of doelloos hoeft te voelen. Het einddoel is een land waarin **ieder mens de kans krijgt een betekenisvol leven te leiden** – gedragen door gemeenschap, gevoed door bronnen van zin, en gesteund door een omgeving die zingeving actief mogelijk maakt.

Bronnen:

Dit rapport is gebaseerd op een breed scala aan bronnen, waaronder CBS-gegevens, rapportages van het Sociaal en Cultureel Planbureau, en TNO publicaties. Alle statistieken en uitspraken zijn onderbouwd met referenties in de tekst.

1. **Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP)** – *Buiten kerk en moskee: Zingeving in Nederland buiten traditionele religies* (2022)
2. **Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS)** – *Zingeving en welzijn 2020*
3. **TNO – Nationale Enquête Arbeidsomstandigheden** (2022) – Rapport over burn-out klachten, werkstress en autonomie
4. **Trimbos-instituut** – Publicaties over mentale gezondheid en preventie van burn-out en depressie
5. **Ministerie van VWS** – *Staat van Volksgezondheid en Zorg*
6. **Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM)** – Gezondheidsmonitoren (mentale gezondheid, sociale eenzaamheid)
7. **OECD – Better Life Index** – Internationaal vergelijkend welzijnsonderzoek
8. **WHO (World Health Organization)** – *Mental Health Gap Action Programme*
9. **European Commission – Joint Action on Mental Health & Well-being**
10. **WRR – Wetenschappelijke Raad voor het Regeringsbeleid** – Verkenningen over brede welvaart en sociale cohesie
11. **Seligman, M. (2011)** – *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*
12. **Frankl, V. E. (1946)** – *Man's Search for Meaning*
13. **Schnell, T. (2009)** – *The Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire (SoMe)*
14. **Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002)** – *Very Happy People, Psychological Science*
15. **Baumeister, R. F. et al. (2013)** – *Some Key Differences Between a Happy Life and a Meaningful Life, Journal of Positive Psychology*
16. **Wong, P. T. P. (2012)** – *The Human Quest for Meaning: Theories, Research, and Applications*
17. **Durkheim, E. (1897)** – *Le Suicide* (klassieke sociologische theorie over anomie)
18. **Bauman, Z. (2000)** – *Liquid Modernity*
19. **Steptoe, A., & Fancourt, D. (2019)** – *Leading a meaningful life at older ages and its relation to health: a longitudinal analysis, PNAS*