



Zingeving

Ontwikkel je vermogen, niet je probleem

Psychische klachten en lijden kunnen een signaal zijn van een gezonde zoektocht naar zin en betekenis. Oog hebben voor zingeving vraagt om een manier van kijken waarin niet primair de symptomen, het functioneren of het gedrag, maar de persoonlijke betekenis centraal staat. Zingeving is te zien als een vermogen dat je kunt ontwikkelen. Wat houdt het vermogen tot zingeving in? Wat levert dit op en hoe zet je dit essentiële vermogen in in begeleiding en coaching?

■ Ise Vooren & Merlijn Koch

Stel dat Amber, een twintigjarige vrouw, bij jou komt voor begeleiding. Ze verlangt naar rust in zichzelf en wil aan haar toekomstperspectief werken. Amber vertelt last te hebben van perfectionisme en ervaart een hoop problemen, die ze automatisch op zichzelf betreft. Ze wil een positiever zelfbeeld ontwikkelen en leren omgaan met depressiviteit.

In de periode dat je haar leert kennen, is haar opa ernstig ziek; hij komt binnenkort te overlijden. Thuis worstelt Amber met de emoties die dit bij haar ouders geeft: ze vindt het moeilijk om haar ouders het zo zwaar te zien hebben.

van het probleem, waar leg je de focus? Hoe je het verhaal benadert, bepaalt mede de ruimte waarbinnen iemand zich kan ontwikkelen. Het perspectief dat je hebt, is bepalend voor het speelveld in het begeleidingstraject en heeft invloed op de ervaring van de cliënt.

Soms is de essentie van het probleem dat we als begeleidingsprofessional 'een probleem' zien. Wat gebeurt er als je in eerste instantie niet richt op het vermeende probleem of het gedrag, maar op de betekenis van ervaringen – overigens zonder te ontkennen dat al die andere factoren ook spelen?

Viktor Frankl (2016) stelde al dat "neurosen kunnen voortkomen uit existentiële frustratie". In dat opzicht is een bepaalde mate van conflicten gezond: ze hoeven niet altijd te worden gezien als een problematisch symptoom. Je kunt zeggen dat een gezonde zoektocht naar zin en betekenis gepaard kan gaan met de nodige ongenoegens, frustraties en lijden.

V **anuit welke benadering vertrek je?**
 Wat betekent dit verhaal voor jou als begeleider? Wat is de eerste stap? Wat is de essentie

In een recente publicatie *De mens centraal: ZonMw-signalement over zingeving in de zorg* wil ZonMw (2017) het maatschappelijk debat aanwakkeren. Uit onderzoek blijkt dat patiënten unaniem hoge betekenis toekennen aan zingeving en spiritualiteit. Eenzelfde conclusie wordt getrokken in de verslavingszorg (Stoeten, 2011) en jeugdzorg (Mulder, 2013). ZonMw doet de aanbeveling om zingeving als een wezenlijk aspect van het menselijk functioneren te herwaarderen. In alle drie de onderzoeken blijkt dat er nog winst valt te behalen in aandacht, kennis en kunde bij zorgverleners op het gebied van zingeving.

vinden (evalueren). We zijn voortdurend bezig om onze positie en richting te bepalen (oriënteren). Dit doen we in interactie met onze omgeving, binnen de verschillende contexten die voor ons relevant zijn, zoals gezin, opvoeding, werk en cultuur (situeren). We zijn in staat om informatie en ervaringen een plek te geven, en een bepaalde ordening aan te brengen (structureren). Deze processen kunnen we bewust doormaken, maar veel vaker vinden ze onbewust plaats.

In het gegeven dat veel zingevingsprocessen onbewust plaatsvinden, ligt ook de mogelijkheid en taak voor begeleiders. Namelijk om het



*Om te groeien als mens hoeven
niet alle problemen opgelost te zijn*

Het verlangen om zin en betekenis te ervaren is menselijk en blijft zich aandienen, te meer als deze behoefte niet vervuld wordt, geen aandacht krijgt of niet gezien en gehoord wordt. Toch lijkt het nog niet gangbaar om hier in gesprekken en andere contactmomenten structureel aandacht aan te besteden. Dit wordt steeds meer zichtbaar in de zorg, maar ook in het bedrijfsleven hebben mensen behoefte aan betekenis, en kost het veelal nog moeite deze behoefte onder woorden te brengen en daarover in gesprek te komen (Van den Brink, 2012). Hoe zouden we dat meer kunnen doen?

Wat houdt het vermogen tot zingeving in?

Behalve als een behoefte en een persoonlijke ervaring zien wij zingeving ook als een belangrijk menselijk vermogen: we zijn in staat om zin en betekenis te geven (Vooren & Koch, 2017). We hebben het reflectievermogen om te bepalen wat we goed en slecht, waardevol of nutteloos

zingevingsproces waar iemand in zit, helpen bewust te krijgen. De betekenis die hij ervaart bij wat er in zijn situatie gebeurt, te helpen ontdekken, te duiden en te plaatsen in een breder verband.

Als het gaat om zingeving is het belangrijk niet alleen gericht te zijn op ervaringen en activiteiten die bijdragen aan de directe ervaring van zin, maar ook op bredere reflectie op de eigen levensbeschouwing en de manier waarop iemand tot zin en betekenis komt. Psycholoog en zingevingsdeskundige Jan Hein Mooren vat dit in een definitie van existentiële ontwikkeling: *"Het is het lot van mensen dat het bestaan hen onvermijdelijk voor gebeurtenissen plaatst en levensthema's oproept waartoe zij zich moeten verhouden. Dit impliceert het maken van keuzes, ten goede of ten slechte, waardoor zij verantwoordelijk worden, niet zozeer voor wat hen overkomt, maar voor wat zij daarmee doen. (...) Existentiële ontwikkeling behelst –*

oog in oog staande met de wereld, de eigen mogelijkheden, het lot van anderen en met eindigheid en beperkingen – het aanleren van een zelfreflectieve houding, die erop gericht is mensen dichterbij hun vermogen te brengen hun menselijkheid te realiseren” (Mooren 2010, p. 54-55).

Hoe kun je dit inzetten in begeleiding?

Wat we doen in begeleidingsrelaties, is mensen zich helpen te verhouden tot de thema's en problemen die zij ervaren. Amber zoekt rust, is bezig met haar eigen toekomstperspectief. Tegelijk heeft ze zich te verhouden tot een aangrijpende situatie in de familie. Wat betekent deze situatie voor haar, en wie is zij daarin? Hoe gaat ze om met het verlies van haar opa? Wat ervaart ze hierin als haar eigen verantwoordelijkheid, waar voelt ze zich verantwoordelijk naar haar ouders toe? Door op de betekenis van de situatie en ervaringen in te gaan, kun je bijdragen aan het zingevingsproces. Aan de hand van de casus zetten we de genoemde vier kenmerken van zingevingsprocessen op een rij: evalueren, oriënteren, situeren en structureren (Vooren & Koch, 2017, p. 26 e.v.). Deze processen keren steeds terug; het loont om ze in coaching en begeleiding te herkennen en te stimuleren.

Evalueren: helpen ontdekken wat van betekenis is

In de tijd dat haar opa zou komen te overlijden, voer ik (Ilse) gesprekken met Amber over wat haar opa voor haar betekent, en hoe ze de relatie met hem ervaart. Ze worstelt met hoe ze afscheid van hem wil nemen en of haar manier wel gepast zou zijn. *“Eigenlijk wil ik hem herinneren hoe hij nu is, ik hoef niet per se meer naar hem toe. Maar ik weet niet of dat goed is en hoe hij daarover denkt. Ik ben bezig om een schilderij van zijn boot te maken, zijn boot was alles voor hem. Dat schilderij wil ik nog graag aan hem geven. Ik hoop dat hij het kan waarderen.”*

Al vanaf het begin van het begeleidingstraject

is duidelijk dat Amber iets met haar creativiteit wil doen, alleen ze weet niet waar en hoe te beginnen. Nadat Amber het schilderij gemaakt en gegeven heeft, onderzoeken we wat dit voor haar heeft gedaan. Het geeft haar een gevoel van vervulling. En wat het voor haar opa betekende: hij vond het geweldig en hing het schilderij onmiddellijk op in zijn kamer. *“Mijn oma en mijn vader vonden het ook prachtig”,* vertelt Amber. Behalve dat ze het schilderen zelf fijn vond om te doen, heeft het haar ook geholpen om het afscheidproces op een manier vorm te geven die haar goed deed.

Oriënteren: helpen positie en richting te vinden

Door weer bezig te zijn met schilderen openen zich mogelijkheden naar de toekomst. De jonge vrouw wordt gesterkt in het ontwikkelen van haar creatieve vermogens, en het feit dat ze hier iets mee kan betekenen voor anderen. *“Ik wil graag mijn creatieve projecten verder oppakken, maar dan alleen als ik zin heb. Ik heb het liefst een baan van twee dagen ofzo, en dan daarnaast lekker creatief bezig zijn.”* Door deze ervaring groeit haar zelfvertrouwen en het perspectief op de mogelijkheden voor haar toekomst; de weg gaat wat meer open. *“Ik heb het gevoel dat ik op de goede weg ben.”*

We zijn doorlopend bezig ons te oriënteren op waar we staan, zowel in ruimte (plaatsbepaling) als tijd (tijdsbepaling in heden-verleden-toekomst). Het vermogen tot oriënteren betekent mede de focus kunnen aanbrengen in je activiteiten vanuit het weten waar je vandaan komt, wat je te doen hebt of waar je op gericht bent in de toekomst. Het vermogen tot oriënteren is van belang in het ons kunnen verhouden tot gebeurtenissen en ervaringen in het leven. Vaak is het niet de situatie die verandert, maar onze positionering. Een brede blik op waar je vandaan komt en wat punten zijn op de horizon, maakt dat je beter in staat zult zijn om je waar nodig te herpositioneren (heroriëntatie).

Overigens zijn oriëntatieprocessen veel ruimer te

zien dan alleen als positief en toekomstgericht. Aan veel coachvragen ligt een vernauwde oriëntatie ten grondslag, herkenbaar in zinnen als 'mijn werk leidt nergens meer toe' of 'ik zit vast en heb geen idee hoe ik hier nog uitkom'. Geen toekomstperspectief hebben is ook een signaal van oriëntatie.

Op een dag schuift Amber aan tafel, uit haar lichaamstaal spreekt weerstand. *"Ik heb gewoon even geen zin."* Amber is voortdurend bezig om de goede keuzes te maken en na te denken over wat ze zou moeten doen. Ze is er moe van. Ik stel haar voor: mag je ook gewoon even geen zin hebben? Met die vraag houden we ons een uur bezig. Bij nader onderzoek van 'geen zin' ziet ze in dat ze zich niet altijd aan hoeft te passen aan de omgeving, maar ook keuzes kan maken vanuit haar eigen autoriteit en motivatie. 'Geen zin' heeft vele kanten die het onderzoeken waard zijn en ook nuttige boodschappen blijken te bevatten als je ervoor open staat. Geen zin is ook goed.

Situëren: helpen de eigen plek in te nemen in de context

Ondanks dat Amber rust zoekt, heeft ze zich te verhouden tot de chaos en emoties omtrent het overlijden van haar opa. Ze kan zich daar niet aan onttrekken. Haar ouders zijn continu bezig met het lot van hun (schoon)vader en om alles te regelen. Amber wil daar niet de hele dag mee bezig zijn en heeft ruimte voor zichzelf nodig. Ze voelt zich soms schuldig dat ze er dan niet is voor haar ouders, terwijl ze ziet dat ze het moeilijk hebben.

De vraag kan ontstaan wat de ziekte en het overlijden met *haar* doet en of ze door alle spanningen wel ruimte heeft voor haar eigen emoties. In de gesprekken blijkt dat ze veel met het overlijden bezig is en wie haar opa was voor haar. Het willen maken van het schilderij is daar een expressie van. Door daar aandacht voor te hebben ontstaat ruimte om op haar eigen manier vorm te geven aan het afscheid. Door onder meer het schilderij en ook foto's tijdens betekenisvolle

familiemomenten te maken, geeft ze op haar manier uiting aan haar gevoelens en de lading van deze periode. Ze heeft een aandeel in het familieproces, juist doordat ze een eigen positie inneemt binnen de familie.

Het vermogen tot situeren gaat over het jezelf kunnen plaatsen in de context of het grotere geheel waarvan je deel uitmaakt. Dit betekent bijvoorbeeld dat je besef hebt van je eigen wortels, van culturele overtuigingen en normen, van waarden waarmee je bent opgegroeid. Maar ook bredere verbanden waar je zicht op hebt; op het leven van anderen en op ontwikkelingen in de samenleving. Het gaat erom in relatie te kunnen staan tot anderen en de wereld om je heen, je tot het andere te kunnen verhouden. In dit vermogen bestaat ook de mogelijkheid tot het ontwikkelen van authenticiteit: het ontwikkelen van je eigen positie en verlangens ten aanzien van de mensen en dingen waarmee je in verband staat en die je beïnvloeden. Daarin is continu een dynamische balans te zoeken in thema's als eigenheid en loyaliteit, alleen zijn en samen zijn, vrijheid en verbondenheid.

Structureren: helpen ervaringen een plek te geven

Na het overlijden van haar opa vraagt haar familie aan Amber of haar schilderij op de voorkant van de rouwkaart mag staan, omdat ze het zo mooi vinden; het laat haar opa zien zoals hij is geweest. Amber heeft het gevoel gezien en gewaardeerd te worden in een belangrijk stuk van haarzelf. Dat heeft niet alleen betrekking op haar creatieve competenties, maar ook in wie ze is als persoon en wat haar drijft.

In eerdere gesprekken sprak Amber uit dat ze met haar kunst mensen wil raken en iets wil betekenen voor anderen. Dat Amber ervaart dat haar schilderij waarde heeft voor haar opa en haar familie, draagt bij aan het gevoel van eigenwaarde, erkenning, een plek hebben in het geheel. *"Ik word niet alleen maar meer gezien als het meisje met de problemen, maar ook als*

iemand die iets kan."

Deze opmerking zegt in de eerste plaats iets over het beeld dat Amber van zichzelf ontwikkelt. Ze krijgt een bredere kijk op wie ze is. Haar verandering van perspectief en waardering voor zichzelf opent mogelijkheden. De ontdekkingen bij de dagelijkse vragen en thema's dragen op achterliggend niveau ook bij aan het ontwikkelen en bijstellen van haar toekomstperspectief.

Een belangrijk kenmerk van zingeving is dat we ervaringen willen kunnen plaatsen in een samenhangend verband. Als begeleider kun je de ander helpen ervaringen in het persoonlijke betekenis kader te plaatsen en deze bewust te maken, zodat hij ermee uit de voeten kan. In onze gesprekken en activiteiten ontwikkelt Amber andere perspectieven, waardoor ze haar gedrag en eigenschappen minder als probleem beziet en meer als kwaliteit; als deel van haar identiteit, die ze kan ontwikkelen en waar ze een eigen stem in heeft.

Tot slot

Oog hebben voor zingeving is aandacht hebben voor de alledaagse processen die zich daarin afspelen, en de ander helpen deze bewust te worden. Daarmee spreek je het basale menselijke vermogen aan om waarde en betekenis te ontwikkelen. Dit draagt bij aan zowel welzijn als gezond functioneren. In feite is het simpel: we willen betekenis ervaren en het gevoel hebben te groeien als mens. En om dat te bereiken hoeven gelukkig niet alle problemen opgelost te zijn. ■

Ilse Vooren en Merlijn Koch zijn beiden humanisticus, coach en auteur van het boek *Zin kun je maken: Processen van zingeving begeleiden* (2017). Ilse is werkzaam bij Food for Flow. Merlijn werkt als coach/trainer bij Resiliants. Via de portal www.zinkunjemaken.nl bieden zij expertise en programma's in zingeving voor begeleidingsprofessionals, leidinggevend en organisaties.

Congres-aanbieding

In samenwerking met *Tijdschrift Positieve Psychologie* krijgen deelnemers aan het *Congres Positieve Psychologie* nu 40% korting op de driedelige workshopreeks *Praktijkverdieping Zingeving*. Info en aanmelden: www.zinkunjemaken.nl.

Referenties

- Brink, G. van den (2012). *De lage landen en het hogere: De betekenis van geestelijke beginselen in het moderne bestaan*. Amsterdam: Amsterdam University Press.
- Frankl, V.E. (2016). *De zin van het bestaan: Een psycholoog beleeft het concentratiekamp en een inleiding tot de logotherapie* (16e dr.). Rotterdam: Ad Donker. p. 126.
- Mulder, A. (2013). *Zingeving in de praktijk*. Verder: Mulder, A. & R. Hessel (red.) (2012). *Conceptueel en onderzoeksmethodisch kader*. Beide publicaties komen voort uit het Raakpubliek project *Zin in jeugdzorg*.
- Mooren, J.H.M. (red.) (2010). *De moed om te zien: Humanistisch raadswerk in justitiële instellingen*. Utrecht: De Graaff.
- Stoeten, C. (2011). *Welbevinden, zingeving, spiritualiteit, levensbeschouwing, en religie in de verslavingszorg* (Masterthese Veiligheids- en Gezondheidspsychologie). Enschede: Universiteit Twente.
- Vooren, I., & Koch, M. (2017). *Zin kun je maken: Processen van zingeving begeleiden*. Amsterdam: Boom.
- ZonMw (2017). *De mens centraal: ZonMw-signalement over zingeving in de zorg* (2e dr.). Den Haag: ZonMw.