

We hebben last van zingevingdrukke

De combinatie van de vele rollen, activiteiten en gestegen verwachtingen die we hebben, zet onze individuele draagkracht en grenzen onder druk. We raken massaal oververmoeid en burn-out. Dat komt niet alleen door ons werk. Wat doen we zelf, wat doet de maatschappij? Tijd om de balans op te maken.

Onze levens zijn ingrijpend veranderd. Tot een aantal decennia geleden kreeg ons leven vorm aan de hand van culturele scripts, ingegeven door religie en traditie. In opeenvolgende levensfasen stonden bepaalde rollen en activiteiten centraal, met daartussen overgangen naar die fasen, veelal begeleid door rituelen. In grove lijnen: opgroeien, school, huwelijk, werken en/of zorgen voor het gezin, pensioen. Tegenwoordig is er sprake van sprongen in het leven, door elkaar lopende fasen en combinatiedrukke. Dit laatste houdt in dat we ten opzichte van de klassieke opdeling in fasen, veel meer tegelijkertijd doen. Zo hebben scholieren bijbaantjes, ze doen aan verschillende hobby's of sporten, hebben een online wereld. Werkende mensen geven mantelzorg, volgen een opleiding ernaast, besteden veel tijd aan internet en (sociale) media. Zeker met een gezin is te zien dat mensen tegelijkertijd werken, leren, zorgen en dan ook nog de rol van partner, vriend of vriendin goed willen vervullen en een interessante vrijetijdsinvulling willen hebben.

Zingevingdrukke

Uit onderzoek blijkt dat in elk van die activiteiten de verwachtingen van onszelf en de betekenis die we eruit halen, zijn gestegen. Werk is bijvoorbeeld niet alleen een bron van inkomen, maar ook een belangrijke bron van zelfontplooiing, een plaats voor sociale contacten, werkervaring en opleiding. Vrije tijd is niet alleen ontspanning maar ook belangrijk voor het opdoen van sociale contacten en het realiseren van belangrijke waarden in het leven. Binnen activiteiten moeten verschillende functies worden gecombineerd en wordt kritisch bekeken of de activiteit in al die functies voldoening kan geven (Evenhuis, 2002). Je kunt zeggen dat er niet alleen sprake is van combinatiedrukke, maar ook van zingevingdrukke.

Deze ontwikkeling naar een combinatie van activiteiten en verwachtingen betekent dat we in het leven continu meerdere rollen combineren: als ouder, partner, mantelzorger, in vriendschappen, werk en vrije tijd. De invloed van de veranderingen in de samenleving op het individu heeft veel aandacht in onderzoeken. Dat heeft des te meer urgentie gekregen door de opkomst van moderne verschijnselen als burn-out en depressie. Ontwikkelingen gaan steeds sneller en klassieke herstelmomenten vanuit de traditie (vieringen, zondagse rust) zijn steeds meer weggefallen. *'Bezinning en rust worden opgeofferd aan almaar meer ambities. Internet, gsm, flexibele werktijden en verruimde winkeltijden dragen bij aan de penetratie van zowel de arbeids- als de vrijetijdsmarkt in wat traditioneel perioden van herstel waren.'* (Breedveld en van den Broek, 2004).

Tijd om de balans op te maken

Verschillende onderzoekers en auteurs constateren dat we tegenwoordig een ideaal hebben van een actief, vitaal en ondernemend leven waarin alle aspecten kloppen met de eigen

hoogste verwachtingen en passies en waarin men een zinvolle bijdrage levert in de eigen sociale omgeving en aan de maatschappij als geheel. Als individu, stelt onderzoeker Gabriël van den Brink, is het soms moeilijk de veelheid aan verwachtingen aan onszelf en onze zingevende waarden te integreren en in verhouding tot elkaar te brengen. Hoe verhouden we onszelf tot idealen als een uitstekende professional zijn, harmonische relaties onderhouden, werken aan een blakende gezondheid, bevredigende seks hebben en een waardevolle bijdrage leveren aan de samenleving?

Het zijn kwesties die tegenwoordig vaak spelen in coaching. Laurien, een vrouw van veertig: *'Ik ben voor mijn gevoel te veel in de avonden en het weekend bezig met het werk. Het is een automatisme geworden om thuis de laptop open te klappen. Ik voel me schuldig tegenover mijn gezin. Is een goede moeder wel steeds aan het werk? Ik ben gewend om veel te werken, maar ik zit de laatste tijd niet lekker in mijn vel. Ik vraag me af of de balans tussen werk en privé de oorzaak is.'*

Als je dit soort overwegingen herkent, kun je wellicht wat reflectietijd inlassen. Wat verwacht je van jezelf? Hoe wil je jezelf positioneren in al die rollen en taken die je aanneemt? Het kan veel opleveren om de beelden die je hebt van je carrière, maar ook van jouw rol als goede moeder/vader, partner, professional, sporter etc. bewust te krijgen. Dit kan tegelijkertijd een proces van zingeving zijn en antwoorden genereren op de praktische vraag hoe je in al die drukte grenzen kunt stellen.

Auteur

Ilse Vooren is als humanistica afgestudeerd aan de UvH en werkzaam als coach vanuit haar bedrijf Food for Flow. Met individuen en organisaties gaat ze voor energie, zingeving en performance.

Bronnen

- Breedveld, K. & A. van den Broek (2004). *De veeleisende samenleving. De sociaal-culturele context van psychische vermoeidheid*. Tweede herziene druk. Werkdocument 104. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau / Nederlandse Organisatie voor Wetenschappelijk Onderzoek.
- Evenhuis, C.H.S. (2002). 'Levensloopbewust beleid in de steigers, analyse ten behoeve van een integrale beleidsvisie. In: *Verkenning levensloop, achtergronddeel, analyses van trends en knelpunten*. Den Haag: Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid'
- Brink, G. van den (2012b). *Eigentijds idealisme. Een afrekening met het cynisme in Nederland*. Amsterdam: Amsterdam University Press.
- Vooren, I. en M. Koch. (2017). *Zin kun je maken. Processen van zingeving begeleiden*. Amsterdam: Boom. Dit artikel is een bewerking uit het boek en is gepubliceerd op *Lifestream*.