

Zingeving



De Blue Zones is een samenspel van factoren die de inwoners zo gezond maken.

- Een goed **sociaal** netwerk:
 - Maak van familie en vrienden een prioriteit;
 - Richt je op je familie en geliefden. Soms wonen (groot)ouders bij de (klein)kinderen in huis en wordt er voor ze gezorgd;
 - Breng tijd door met gelijkgestemde vrienden





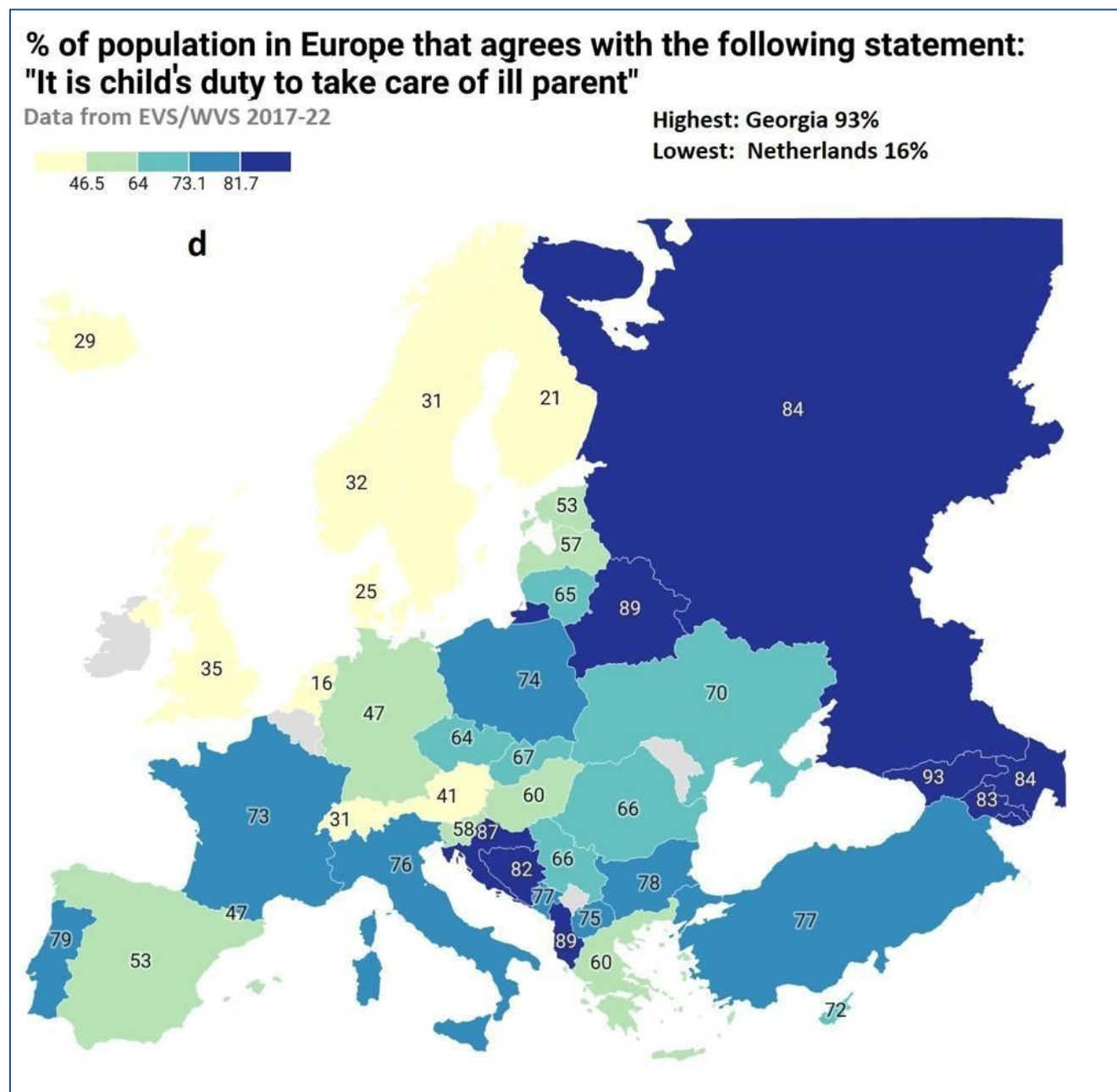
***Het is belangrijk dat mensen op zoek gaan naar
waardevolle sociale relaties waaruit ze steun krijgen.***

Sociaal contact

49% van de volwassen Nederlanders heeft last van eenzaamheid en percentage neemt toe

- Eenzaamheid is een onderbelichte, maar belangrijke risicofactor voor een verminderde kwaliteit van leven en voortijdige sterfte
- Meer meisjes dan jongens voelen zich eenzaam
- Meer eenzaamheid bij laagopgeleiden
- Meeste mensen eenzaam in stedelijke regio's

Sociaal contact



https://www.linkedin.com/posts/rogier-hoenders-md-phd-07496513_austerlitz-laefhoaeas-activity-7086654186838188032-yRXg/?utm_source=share&utm_medium=member_ios

Blue Zones: succesformule

De Blue Zones is een samenspel van factoren die de inwoner zo gezond maken.

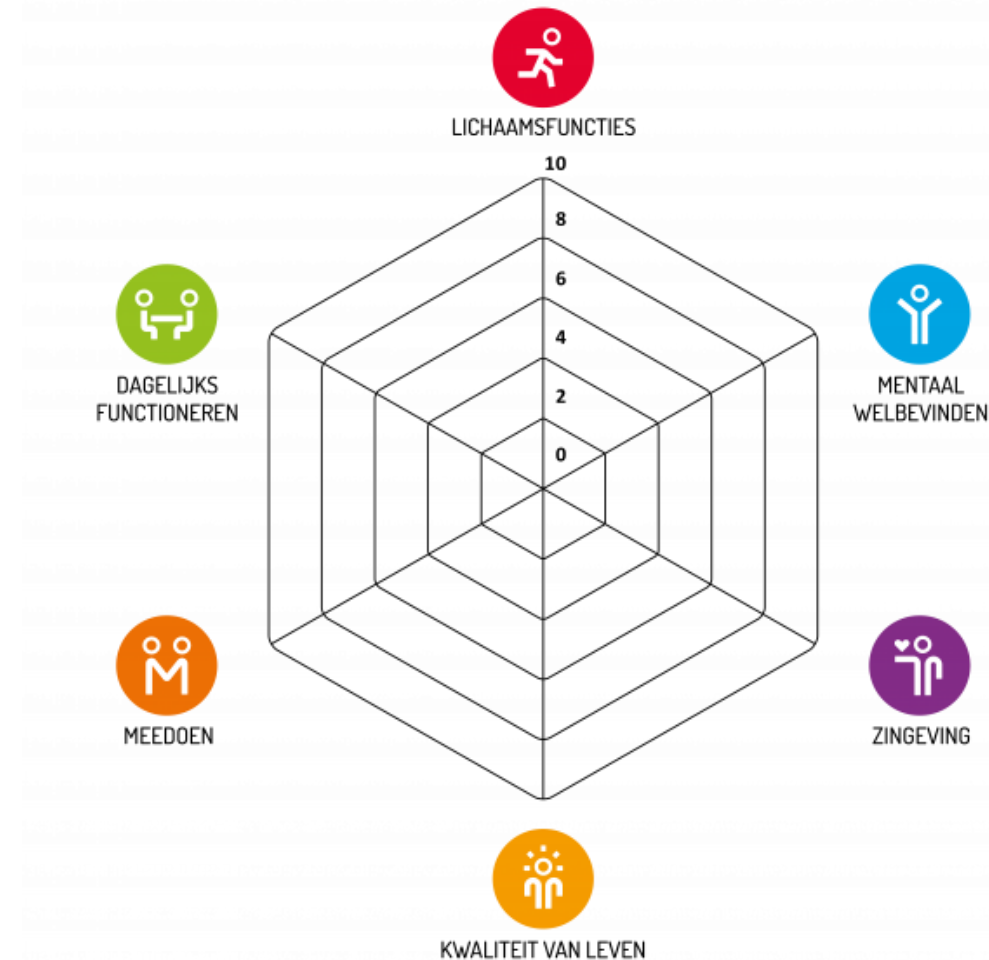
- Kom achter je **'doel'** in je leven:
 - Een doel waarvoor ze hun bed graag uitkomen en hier hard voor willen werken
 - Heb een levensplan

“Ikigai: een reden van bestaan!”



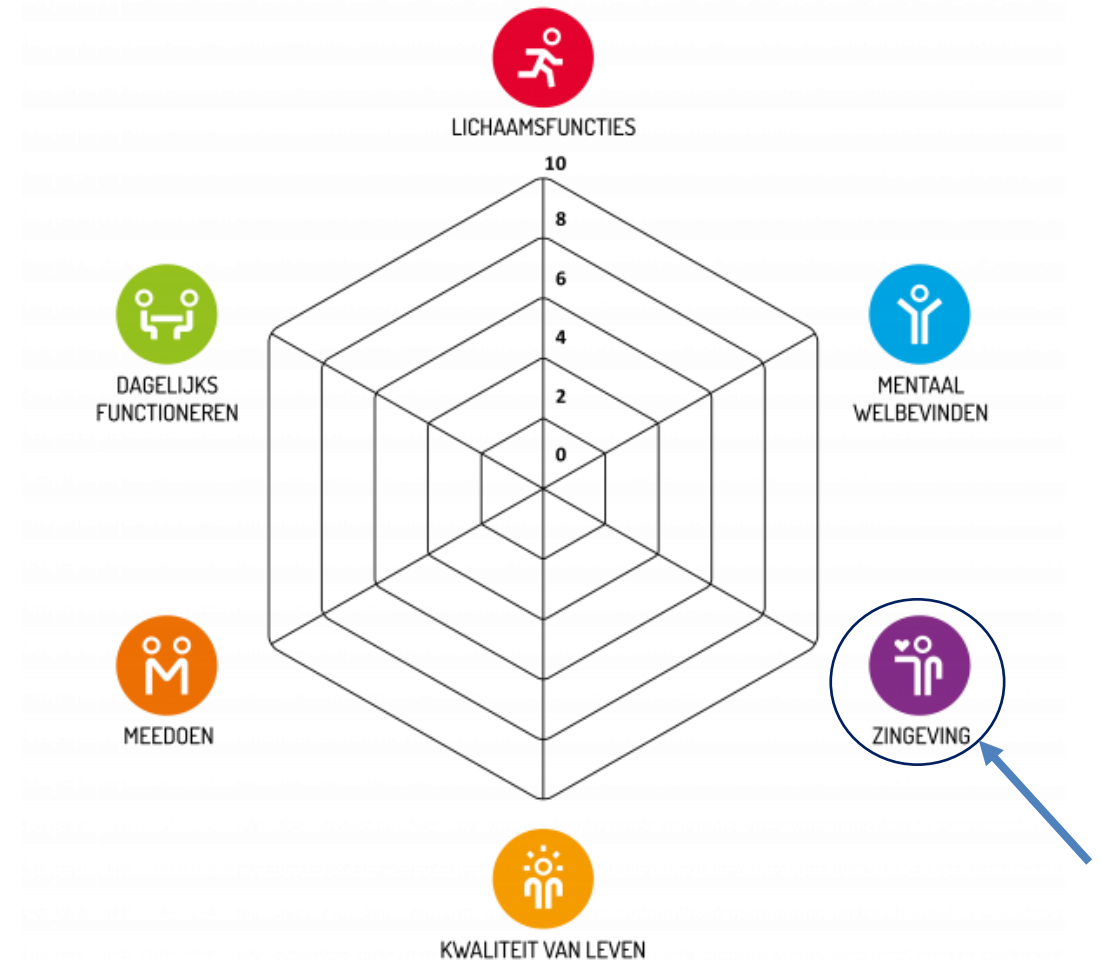
'Principes van duurzaam geluk' en welbevinden (Walburg, 2008)

- 6 vaardigheden die de ontwikkeling van mentale vermogens en duurzaam geluk:
 - Positief en optimistisch denken,
 - Bewust leven en genieten,
 - Interactie met anderen,
 - Gezonde leefstijl,
 - Geluk delen,
 - **Zingeving**



'Principes van duurzaam geluk' en welbevinden (Walburg, 2008)

- 6 vaardigheden die de ontwikkeling van mentale vermogens en duurzaam geluk:
 - Positief en optimistisch denken,
 - Bewust leven en genieten,
 - Interactie met anderen,
 - Gezonde leefstijl,
 - Geluk delen,
 - **Zingeving**



Nieuwe leerstoel “Zingeving, leefstijl en geestelijke gezondheid”

De faculteit Religie, Cultuur en Maatschappij (RUG) en Stichting Lentis GGZ zetten samen een nieuwe bijzondere leerstoel op bij de Rijksuniversiteit Groningen. Rogier Hoenders, psychiater bij Lentis, wordt bijzonder hoogleraar “Zingeving, leefstijl en geestelijke gezondheid”.

Zingeving onderbelicht

Zingeving is de onzichtbare kracht achter de keuzes en inspanningen die we als mens maken, en daarmee ook cruciaal bij het halen van leefstijl- en behandeldoelen in de GGZ. Het onderwerp wordt echter zelden expliciet benoemd binnen de GGZ, vinden de initiatiefnemers van de leerstoel. Zorgverleners voelen zich vaak onvoldoende toegerust om het gesprek aan te gaan en doen dit dan ook zelden, terwijl patiënten dat graag anders zouden zien. Het expliciet maken van de vaak impliciete zingeving van patiënten en behandelaren in de GGZ kan veel opleveren, aldus de organisaties. Ze noemen onder andere: betere gezondheid en welzijn, betere behandelrelatie, meer motivatie voor een behandeling en minder burn-outs van behandelaars.

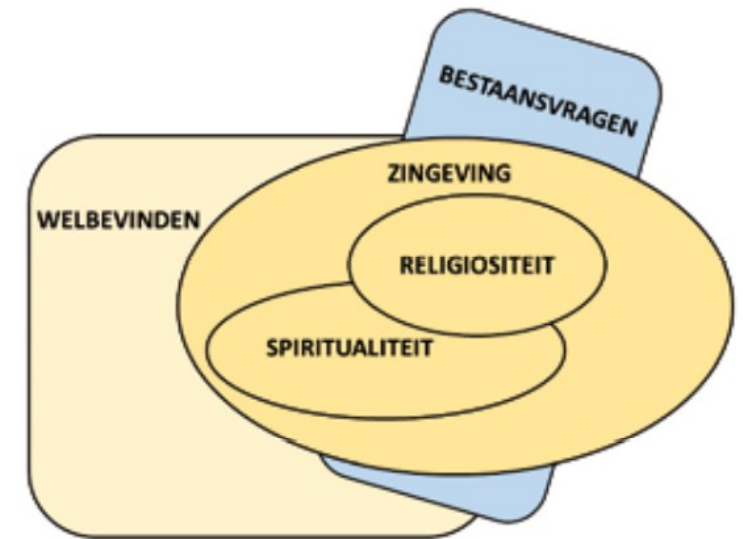


<https://www.nieuwsvoordietisten.nl/nieuwe-leerstoel-zingeving-leefstijl-en-geestelijke-gezondheid/>

Wat is zingeving?

- Zingeving is als begrip nog niet duidelijk omschreven; overlap tussen de begrippen, en men streeft een meer integrale benadering na
- Zingeving heeft ten diepste te maken met wat we voor anderen kunnen betekenen, of we het gevoel hebben dat we voor anderen van waarde of nodig zijn.
- Zingeving is leven vanuit een helder levensmotief of voor een bepaald belangrijk persoonlijk doel

FIGUUR 1 Plaatsbepaling van kernbegrippen ten aanzien van spiritualiteit en zingeving, met aanduiding van aannemelijke conceptuele overlap met 'welzijn', 'religiositeit' en 'bestaansvragen'



Rogier Hoenders
genomineerd voor

Leefstijlarts van het jaar



Wetenschappelijke benadering van zingeving en een gezonde leefstijl



R Hoenders

<https://www.youtube.com/watch?v=YICJaAIFOLs>

Verlies van verbinding op 5 niveaus

1. Verlies van contact met het moment

- Gevolg: chronische stress, gejaagdheid
- Trainen aandachtigheid naar het nu: Yoga, mindfulness of meditatie

2. Verlies van contact met onszelf

- Gevolg: angst, depressie, suïcide
- Meditatie, reflectie

3. Verlies van contact met de ander om ons heen

- Gevolg: agressie, racisme; strijd tss mensen
- Compassie training

4. Verlies van contact met de natuur en leefwereld

- Gevolg: ecocide
- Her-verbinden met natuur door onze zintuigen open te zetten

5.



Verlies van verbinding op 5 niveaus

5. Verlies van contact met de essentie: religie – spiritualiteit

- 84% van de wereldbevolking is religieus gelieerd
- 11% geloven in een hogere macht
- Door de secularisatie **in Nederland** zijn religieuze hechting aan een organisaties echter deels verlaten en zoekt men naar nieuwe wegen tot zingeving.



Special Communication

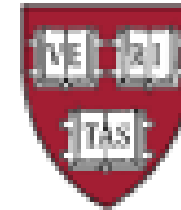
July 12, 2022

Spirituality in Serious Illness and Health

Tracy A. Balboni, MD, MPH^{1,2}; Tyler J. VanderWeele, PhD^{3,4}; Stephanie D. Doan-Soares, DrPH⁵; et al

» Author Affiliations

JAMA. 2022;328(2):184-197. doi:10.1001/jama.2022.11086



HARVARD
UNIVERSITY

"Deze studie vertegenwoordigt de meest rigoureuze en uitgebreide systematische analyse van de moderne literatuur met betrekking tot gezondheid en spiritualiteit tot nu toe.

*Ze merkten op dat voor gezonde mensen, deelname aan de **spirituele** gemeenschap (bijwonen van religieuze diensten) wordt **geassocieerd met gezondere levens**, waaronder een langere levensduur, minder depressie en zelfmoord en minder middelengebruik. Voor veel patiënten is spiritualiteit belangrijk en beïnvloedt het belangrijke uitkomsten bij ziekte, zoals kwaliteit van leven en beslissingen over medische zorg."*

Bevinding

De auteurs stellen op basis van de systematic review dat **spiritualiteit een essentieel onderdeel behoort te zijn van een integrale benadering van ziekte en gezondheid.**

https://projects.iq.harvard.edu/files/rshm/files/jama_balboni_2022_sc_220002_1660748706.29282_1.pdf

<https://news.harvard.edu/gazette/story/2022/07/spirituality-linked-with-better-health-outcomes-patient-care/>

Verlies van verbinding op 5 niveaus

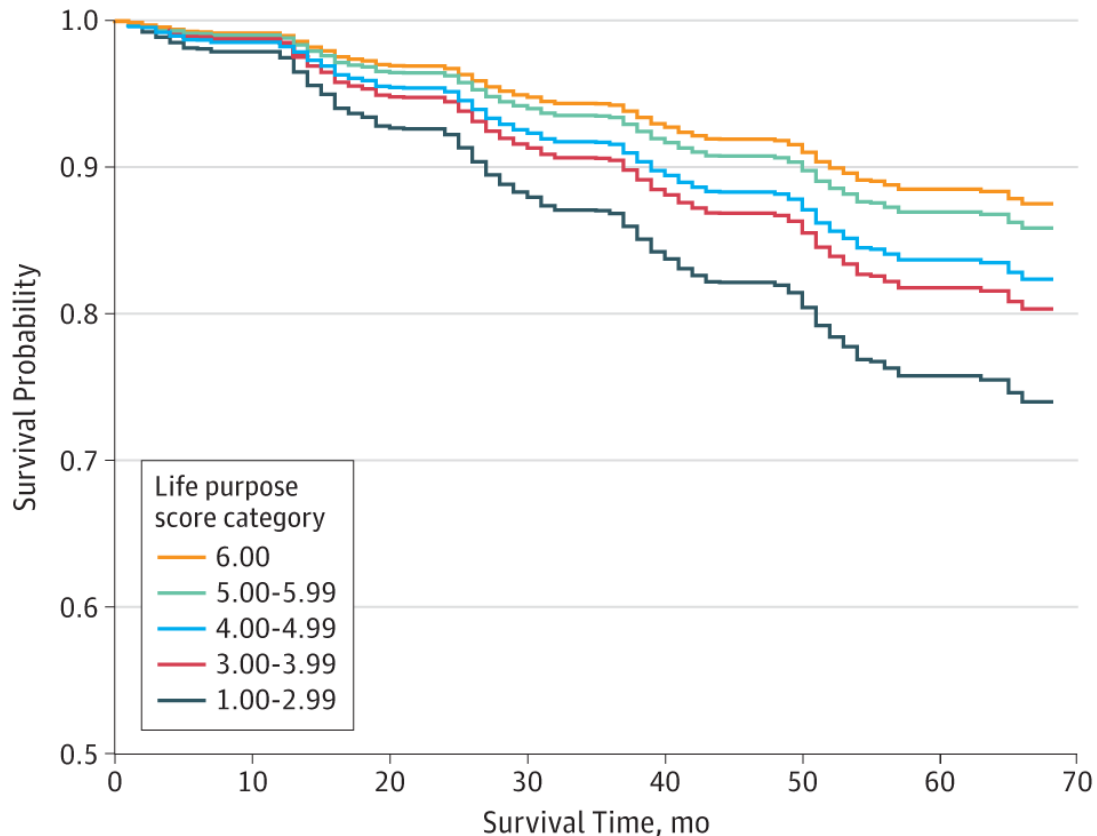
Zingeving is geassocieerd met minder depressie, angst, zelfmoordpogingen en verslaving en meer kwaliteit van leven, sneller herstel van depressieve klachten en betere uitkomsten:

- Uit wetenschappelijk onderzoek in de algemene bevolking blijkt dat **zingeving** gecorreleerd is met:
 - een betere gezondheid (Aftab e.a. 2020)
 - een hogere kwaliteit van leven (Vitorino e.a. 2018).
 - langer leven (Alimujiang e.a. 2019)



From: **Association Between Life Purpose and Mortality Among US Adults Older Than 50 Years**

JAMA Netw Open. 2019;2(5):e194270. doi:10.1001/jamanetworkopen.2019.4270



- *We leven **2 tot 4 jaar** langer als onze zingeving expliciet is en het ook uitvoeren!*
- *Actief bij voorkeur in groepsverband of individueel en op dagelijkse basis*

Figuur legenda: Overlevingscurven die de **associatie** tussen **levensdoel en mortaliteit** illustreren.

Deze figuur illustreert **de relatie tussen levensdoel en mortaliteit** op een gebalanceerde pseudopopulatie, waarbij degenen in de laagste categorie (1,00-2,99) significant slechter overleven dan die in de hoogste categorie levensdoel (6,00).

Conclusie

- Zingeving lijkt een belangrijke leefstijlfactor, die positief correleert met (geestelijke) gezondheid
- **Het geven van zin** aan het eigen leven lijkt daarmee **de diepste behoefte van een mens** (Der Wille zum Sinn) en daarmee de sterkste gezond makende kracht.



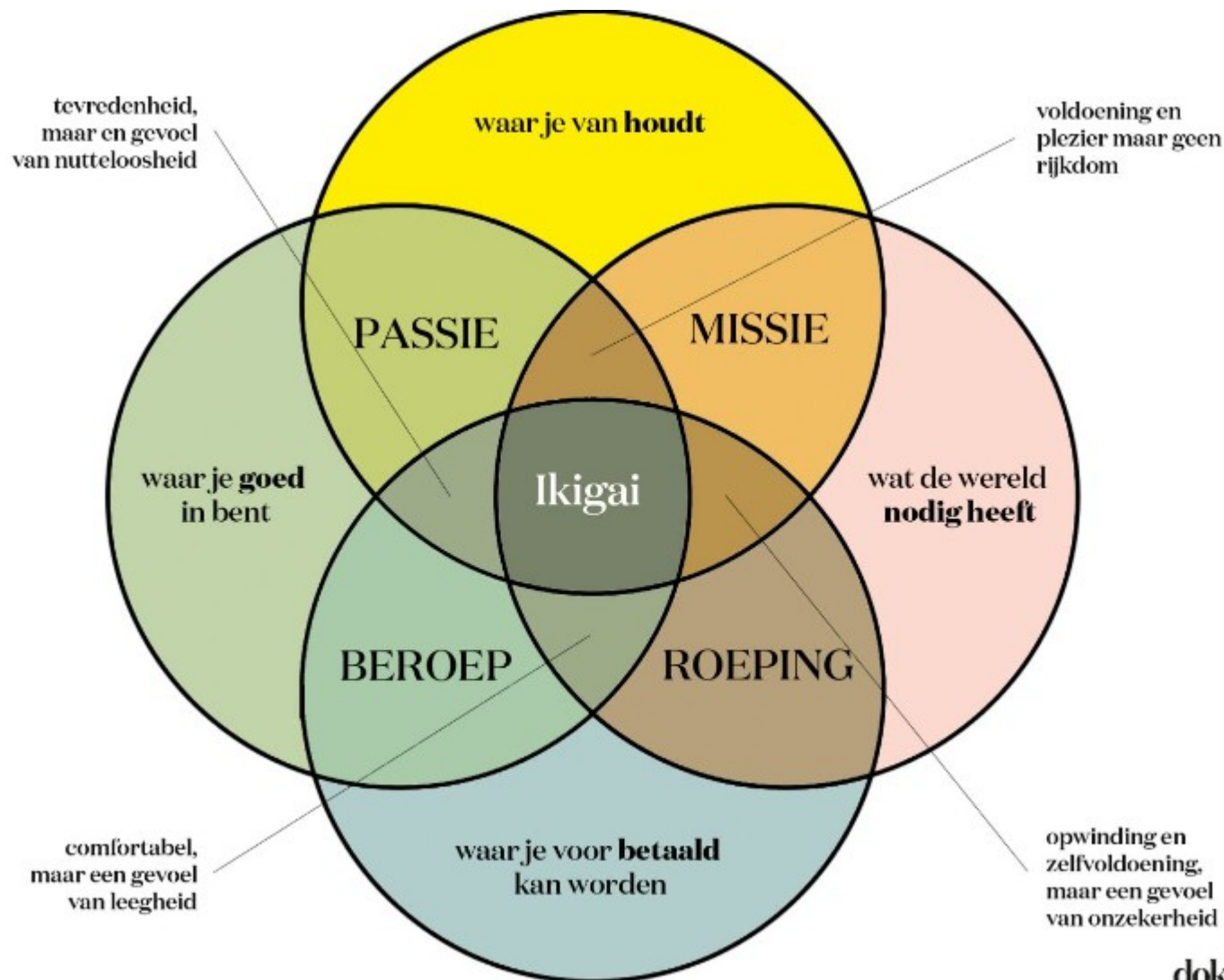
Plaats jouw zingeving centraal in je leven.



Ikigia: Japanse term voor levensdoel

Stel jezelf vragen

- Wanneer vergeet je de tijd?
- Waar word je blij van?
- Waar ben je dankbaar voor?
- Wie zijn je dierbaren?
- Waar hou je van?
- Waar ben je goed in?
- Waar kun je voor betaald worden?
- Wat heeft de wereld nodig?



Invulformulier:

https://www.online-leefstijlprogramma.nl/f/online-leefstijlprogramma-ikigai-invulblad/thank-you?utm_source=email&utm_medium=email&utm_campaign=nieuwsbrief&utm_term=activation&utm_content=website

Spijt op het sterfbed

1. Ik zou willen dat ik de moed had gehad om een leven te leiden **trouw aan mezelf**, in plaats van dat ik heb gedaan wat anderen van mij verwachtten.
2. Ik zou willen dat ik **niet zo hard gewerkt** had.
3. Ik zou willen dat ik **mijn gevoelens meer geuit** had. Het onderdrukken van gevoelens om de vrede te bewaren leidde tot allerlei klachten (mentaal en fysiek) en zorgde voor oppervlakkigheid in relaties.
4. Ik wou dat ik **mijn vriendschappen meer gekoesterd** had. Op het sterfbed zijn het liefde en relaties die tellen, niet status of geld.
5. Ik wou dat ik **wat gelukkiger was geweest**. Dat ik niet vast was blijven zitten in oude patronen en gewoontes, maar dat ik de moed had gehad om dingen te veranderen of om *gekke* dingen te doen.



“Had ik maar...”

Spijt op het sterfbed



“Had ik maar...”