



Zingeving

De drijvende kracht in je leven

Angela Koolmees

Zingeving, een woord waar veel over gezegd en geschreven wordt. Een woord dat gemakkelijk gebruikt wordt, waar een lading aan kan hangen van softheid, vaagheid en religie en iets waar we allemaal op onze eigen manier zoekende naar zijn. Maar wat is zingeving nu eigenlijk en nog belangrijker, wat betekent het voor jou en hoe geef je zin aan je leven?

Zingeving is iets waaraan je kunt werken en bestaat uit meerdere componenten. Zingeving doet veel voor je gezondheid en kwaliteit van leven. Het werkt positief bij stress en burn-outklachten en helpt je stevig navigeren in veranderingen. Ook organisaties zien in toenemende mate het belang van zingeving.

Meerdere componenten maken zingeving

Volgens wetenschappelijk onderzoek bestaat zingeving uit drie componenten: het hebben van 1. waarde en betekenis, 2. een groter doel of purpose en 3. samenhang en zinvolheid (Heintzelman & King, 2014; Martela & Steger, 2016).

Een vergelijkbaar onderscheid komt van Peter Henk Steenhuis en René Gude. Zij delen 'zin' in vier op: Zinnelijk, Zintuiglijk, Zinrijk en Zinvol (Steenhuis, 2019). Hun toevoeging aan de eerdergenoemde drie-eenheid is het zintuiglijke zoals het zien, voelen of proeven van iets wat je als prettig ervaart. Kunst of planten in je omgeving zijn voorbeelden van zintuiglijke elementen die bijdragen aan zingeving (De Vries, Ten Have, Van Dorsselaer, Van Wezep, Hermans & De Graaf, 2016).

Volgens deze onderzoeken is er dus een samenspel van verschillende componenten die ieder op zich bijdragen aan het totaal van zingeving. De overeenkomst is dat ze allemaal gaan over subjectieve be-

leving en niet over de filosofische kant die meer de zin van het leven in het algemeen belicht (Martela & Steger, 2016). Dat betekent dat zingeving voor iedereen uniek is en ook dat het een individueel proces is (Frankl, 2011). Volgens Victor Frankl (2011, p. 123) is het streven van de mens naar betekenis zelfs een primaire drijfveer in zijn leven.

Zonder genoeg zingeving doe je jezelf en de wereld tekort

Gezonder met zingeving

Zingeving geeft meer gezondheid. Het hebben van een doel of betekenis in je leven geeft een hogere kwaliteit van leven en een zekere bescherming tegen cognitieve achteruitgang en beschermt tegen psychologische stoornissen als depressie (Heintzelman & King, 2014; Reker, Peacock, & Wong, 1987). Een hoge mate van zingeving beïnvloedt de cellulaire activiteit in je hersenen die daardoor beter functioneren. En hoe meer zingeving, hoe meer bescherming tegen cognitieve achteruitgang. Het

ervaren van zingeving kan de kans op Alzheimer met de helft verminderen (Boyle, Buchman, Barnes, & Bennett, 2010; Kaplin & Anzaldi, 2015). Ook voor hart en bloedvaten is het gunstig: het verlaagt de kans op een beroerte met 72% en de kans op cardiovasculaire aandoeningen met 44% (Koizumi, Ito, Kaneko, & Motohashi, 2008).

Realiseer je dat je voor meer zingeving uit je comfortzone moet stappen en dat dit best spannend is

(Zonder) zin in werk

Niet alleen is het ervaren van zingeving goed voor je gezondheid, het maakt het leven ook prettiger. Een hoge mate van zingeving in het algemeen, geeft ook meer zingeving in werk (Steger & Dik, 2009; Steger et al., 2006). Dit geldt ook vice versa: de betekenis die je ontleent aan werk, heeft een positief effect op andere levensgebieden, waardoor je daar ook meer zingeving ervaart (Steger & Dik, 2009). Dit positieve effect in werk is merkbaar in onder andere betere prestaties, meer energie, hogere werktevredenheid, hogere motivatie en meer welzijn (Dik & Duffy, 2009). Werk kan een manier zijn om zingeving tot uitdrukking te brengen, maar ook om te vinden als je zoekend bent naar zingeving in het algemeen. Het belang van werk wordt in onderzoeken telkens onderschreven en is ook in de context van zingeving van grote invloed (Steger & Dik, 2009; Steger et al., 2006; Wrzesniewski, McCauley, Rozin, & Schwartz, 1997). Dat is niet zo gek. Werk beslaat over het algemeen een derde van je beschikbare tijd, biedt gelegenheid om jezelf te ontwikkelen en van toegevoegde waarde te zijn. Dat maakt het bij uitstek een plek voor zingeving. Als werk alleen 'maar werk is' geeft het deze voordelen niet (Wrzesniewski, McCauley, Rozin, & Schwartz, 1997). Zonde van je tijd en kwaliteiten om het niet naar je zin te hebben. Reden te meer om regelmatig te reflecteren in hoeverre je het nog naar je zin hebt op je werk.

Stuurloos zonder zingeving

Zonder zingeving ben je stuurloos en overgeleverd aan elke verandering die langskomt. In de huidige tijd, waarin verandering de constante is, geeft zingeving structuur, stevigheid en richting in wat voor jou belangrijk is. De huidige veranderlijke wereld wordt ook wel omschreven als VUCA: *volatile uncertain complex en ambiguous*, ofwel een wereld die continu in beweging, complex en onzeker is. Met zingeving wordt VUCA: *vision understanding courage en adaptability* (George, 2017). Ofwel visie, begrijpen, moed en aanpassingsvermogen. Zingeving helpt je dus ook navigeren in veranderingen en daarmee houdt je het stuur in eigen handen.

Zingeving in organisaties

Ook organisaties zien steeds meer het belang van zingeving. De focus van CEO's verplaatst zich steeds meer van winst naar aandacht voor duurzaamheid en bijdragen aan een betere wereld (Donk, 2017). Tegelijkertijd groeien bedrijven met een 'hogere doel' of purpose met 60% vaker dan bedrijven die dit niet hebben doorgevoerd (Donk, 2017). Dit werkt ook door in de arbeidsvoorwaarden en het personeelsbeleid. Aandacht voor zingeving draagt bij aan goed werkgeverschap, duurzame inzetbaarheid en omzet en voorkomt daarmee voortijdig, ongewenst vertrek en uitval door psychosociale arbeidsbelasting (PW, 2019). Zingeving kan daarmee ook een tegenbeweging bieden aan het alsmaar stijgend percentage psychosociale arbeidsklachten als stress, burn-out en depressie. Het ontbreken van zingeving geeft klachten: je hebt geen voldoening meer, geen mogelijkheden om zelf je werk te regelen en je weet niet meer waar je nu eigenlijk je bed voor uitkomt (PW, 2019). Voorbeelden van bedrijven met een actief beleid op zingeving zijn ING, Unilever en Lego, waar managers en medewerkers getraind worden in het vinden en leven van hun purpose.

Wat geeft zin in zingeving?

Hierboven beschrijf ik wat zingeving is en wat het je kan brengen. Wat geeft dan eigenlijk zin in zingeving? In het algemeen blijkt dat verbinding en

contact met anderen een hoge mate van zingeving geven. Collega's en de informele activiteiten worden het meest gewaardeerd bij mensen die een bedrijf verlaten. Mensen gaan niet weg vanwege hun functie, maar vanwege de bedrijfscultuur. Vaak blijkt na doorvragen dat de cultuur niet (meer) aansluit op voor hen belangrijke waarden.

Voorbeeld

Wouter ergerde zich op zijn werk steeds meer aan de eenzijdige focus op resultaten en cijfers. Het bedrijf was sinds vijf jaar beursgenoteerd. Sindsdien was de cultuur veranderd van mensgericht en samenwerkend naar resultaatgericht en individualistisch. Zijn belangrijkste waarde was samenwerking, waardoor hij steeds minder zingeving haalde uit zijn werk. Het was tijd om een andere baan te zoeken.

Ook de leiderschapstijl is bepalend voor zingeving. Factoren die bijdragen zijn: beschikbaarheid van de manager, ruimte geven voor eigen inbreng, aandacht hebben voor de medewerker als persoon en waardering uitspreken. Het tegenovergestelde wordt vaak genoemd door mensen die vastlopen in hun werk. Opvallend vaak blijkt de manager hierin een rol te hebben.

In het algemeen is werken in organisaties en voor leiders die mensen centraal stellen meer zingevend dan organisaties en leiders die dat niet doen (Van Wesep, 2018). 'De mens centraal' gaat onder andere over een bedrijfscultuur waar de medewerker ruimte krijgt om zichzelf te zijn, zich te ontwikkelen en het grote geheel te begrijpen. Hoge autonomie en behapbare werkdruk stimuleren zingeving, in tegenstelling tot een omgeving met hoge werkdruk en lage autonomie.

De mens centraal raakt aan psychologische veiligheid en hechting. Zoals Bowlby met zijn hechtings-theorie heeft aangetoond, zijn betekenisvolle relaties belangrijk en om ze betekenisvol te laten zijn, is

een basisveiligheid essentieel (Bretherton, 1992). George Kohlrieser heeft zijn 'Secure Base'-benadering gebaseerd op het werk van Bowlby en aangetoond dat leiders die een goede balans in veiligheid en uitdaging bieden, veel bijdragen aan zingeving (Kohlrieser, 2011). Een voorbeeld hiervan is een manager die, waar ze ook werkte, door iedereen op handen gedragen werd. Zij had veel aandacht voor mensen en zette tegelijkertijd heel duidelijk de lijnen uit en gaf kaders waarbinnen gewerkt kon worden.

Zingeving hangt niet per se samen met een hoge functie. Een schoonmaakster vertelde mij dat ze veel zingeving uit haar werk haalt. Waar de algemene mening over schoonmaken is dat het minderwaardig is, ervoer zij vrijheid en autonomie. Ze maakte anderen blij met haar vrolijke persoonlijkheid en zag welk effect een schone werkomgeving op anderen had. Een ander voorbeeld is een actuaaris die met zijn innovatieve rekenmodellen en de kwartaalcijfers de waarde van het bedrijf in kaart bracht. Hij haalde veel zingeving uit het zichtbaar maken van de resultaten die vervolgens verwerkt konden worden in het jaarverslag. Daarentegen heb ik ook legio managers begeleid die schijnbaar alles hadden: een hoog salaris, status, leaseauto en het ideale gezin, maar tegelijkertijd een enorme innerlijke leegte ervoeren, omdat dit leven niet echt bij hen paste.

Vijf zinvolle stappen

Om meer zingeving te ervaren, hoef je zeker niet je hele leven om te gooien. Met kleine stapjes kom je er ook. Hoe geef je dan meer zin aan je (werkende) leven? Dat is een individueel proces van zoeken, experimenteren, ervaren en evalueren. Deze algemene stappen geven richting voor (meer) zingeving.

1. Denk eens aan een situatie waarin je helemaal opging in wat je deed, waar de tijd vloog en waar je niet moe werd. Wat deed je, wat zei je, wie waren er, in welke omgeving was je, wat dacht je, wat voelde je?
2. Denk eens aan een situatie die voor jou voelde als falen. Wat was er anders in vergelijking met 1?
3. Wat geeft jou energie in een werkdag en wat

juist niet?

4. Wie bewonder je of wie inspireert je? Welke kwaliteiten bewonder je in deze persoon/persoon? Deze kwaliteiten zijn als een spiegel voor kwaliteiten die jij in je hebt.
5. Wat missen je vrienden of familie als jij er niet bent? Of wat voeg jij toe als jij er bent?

Zo krijg je inzicht in wat voor jou belangrijk is en wat jou uniek maakt. Vervolgens kun je bepalen of je voldoende zingeving haalt uit je huidige leven, dan wel of je iets anders wilt. Je hoeft zeker niet je hele leven om te gooien, met kleine stappen kom je al een heel eind.

Tot slot

Zingeving is in veel opzichten belangrijk en zonder genoeg zingeving doe je jezelf en de wereld tekort. Realiseer je wel dat je voor meer zingeving uit je comfortzone moet stappen en dat dit best spannend kan zijn. Neem kleine stappen, gun jezelf de tijd en laat je drijven door de kracht van zingeving. ■

Referenties

- Boyle, P. A., Buchman, A. S., Barnes, L. L., & Bennett, D. A. (2010). Effect of a purpose in life on risk of incident Alzheimer disease and mild cognitive impairment in community-dwelling older persons. *Archives of general psychiatry*, 67(3), 304-310.
- Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental psychology*, 28(5), 759.
- Dik, B. J., & Duffy, R. D. (2009). Calling and vocation at work: Definitions and prospects for research and practice. *The Counseling Psychologist*, 37, 424-450. doi:10.1177/0011000008316430
- Donk, R. (2017). *Soft skills vervangen focus op winstgerichtheid ceo's*. Geraadpleegd op 22 april 2020, van <https://www.mt.nl/business/soft-skills-vervangen-focus-op-winstgerichtheid-ceos/532551>
- De Vries, S., Ten Have, M., Van Dorsselaer, S., Van Wezep, M., Hermans, T., & De Graaf, R. (2016). Local availability of green and blue space and prevalence of common mental disorders in the Netherlands. *BJPsych open*, 2(6), 366-372.
- Frankl, V. E., & Swildens, L. (2011). *De zin van het bestaan: een inleiding tot de logotherapie*. Rotterdam: Ad. Donkers.
- George, B. (2017). *VUCA 2.0: A Strategy for Steady Leadership in an Unsteady World*.: Geraadpleegd op 22 april 2020, van <https://www.forbes.com/sites/hbsworkingknowledge/2017/02/17/vuca-2-0-a-strategy-for-steady-leadership-in-an-unsteady-world/#49150d8513d8>
- Heintzelman, S. J., & King, L. A. (2014). Life is pretty meaningful. *American Psychologist*, 69(6), 561.
- Kaplin, A., & Anzaldi, L. (2015, Mei). New movement in neuroscience: A purpose-driven life. In *Cerebrum: the Dana forum on brain science* (Vol. 2015). Dana Foundation. Geraadpleegd op 22 april 2020, van <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4564234/>
- Kohlrieser, G. (2011). *Hostage at the table: How leaders can overcome conflict, influence others, and raise performance* (Vol. 145). Chichester: John Wiley & Sons.
- Koizumi, M., Ito, H., Kaneko, Y., & Motohashi, Y. (2008). Effect of having a sense of purpose in life on the risk of death from cardiovascular diseases. *Journal of epidemiology*, 0808270028-0808270028.
- Martela, F., & Steger, M. F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *The Journal of Positive Psychology*, 11(5), 531-545.
- Pwnet (2019). *Focus op zingeving, dit levert het op*. Geraadpleegd op 22 april 2020, van https://www.pwnet.nl/personeelsmanagement/artikel/2019/03/focus-op-zingeving-dit-levert-het-op-10129378?_ga=2.74886162.1440157424.1581782621-2067656704.1581513098
- Pwnet (2019). *Burn-out: steeds meer werkne-*

mers houden het niet vol. Geraadpleegd op 22 april 2020, van <https://www.pwnet.nl/personeelsmanagement/nieuws/2019/01/burn-out-steeeds-meer-werknemers-houden-het-niet-vol-10129113>

- Reker, G. T., Peacock, E. J., & Wong, P. T. (1987). Meaning and purpose in life and well-being: A life-span perspective. *Journal of gerontology*, 42(1), 44-49.
- Steenhuis, P. H. (2019). Dan maak je maar zin: hoe je zin krijgt in je werk. *Trouw*. Geraadpleegd op 22 april 2020, van <https://www.trouw.nl/religie-filosofie/dan-maak-je-maar-zin-hoe-je-zin-krijgt-in-je-werk~b27a4efd/>
- Steger, M. F., & Dik, B. J. (2009). If one is looking for meaning in life, does it help to find meaning in work?. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(3), 303-320.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of counseling psychology*, 53(1), 80.
- Van Wesep, B. (2018). *Als het erop aankomt*. Geraadpleegd op 22 april 2020, van <https://research.vu.nl/ws/portalfiles/portal/56331484/complete+dissertation.pdf>
- Wrzesniewski, A., McCauley, C., Rozin, P., & Schwartz, B. (1997). Jobs, careers, and callings: People's relations to their work. *Journal of research in personality*, 31(1), 21-33.



Angela Koolmees

Angela Koolmees is arbeids- en organisatiepsycholoog en trainer in onder andere mindfulness en compassie. Haar expertise en ervaring liggen op het vlak van leiderschap, zingeving, verlies en rouw, waarbij ze veel ervaring heeft met reorganisatieprocessen en het verlies van werk. www.angelakoolmees.nl