

# Zin in Utrecht

Centrum voor levensvragen



...aandacht voor wie u bent

## Vitaal en waardig oud in regio Utrecht

14 maart 2018

Dr. Suzette van IJssel

# 7 'zingeving behoeften'

- **Doelgerichtheid:** leef je ergens naartoe wat je van waarde vindt? Het kan gaan om doelen die je wilt bereiken of doe-dingen waar je je bed voor uitkomt. Hobby of verzorgen van anderen.
- **Morele rechtvaardiging:** is je leven, dat wat je doet, moreel te verantwoorden? Het gaat om de behoefte dat handelingen en gebeurtenissen in het leven juist, goed en gerechtvaardigd zijn – het is een behoefte waarbij de af/goedkeuring anderen een rol speelt.
- **Eigenwaarde:** vind je jezelf de moeite waard? Dit gaat over de behoefte om positief over jezelf te kunnen denken en voelen. Ook hier spelen anderen een rol, met name in de vorm van vergelijken. Mensen zoeken naar criteria waarnaar zij zichzelf positief kunnen waarderen en waarnaar anderen hen positief kunnen waarderen, b.v. respect.
- **Competentie/Grip/invloed/controle:** heb je het gevoel dat je invloed hebt op je leven? De ervaring greep te hebben op het eigen leven (*of dat van anderen*) is een manier om met de existentiële onmacht ten aanzien van het leven uit te komen. Het behalen van moeilijke doelen en het overwinnen van uitdagingen geeft een gevoel van grip op het leven. Maar ook een rouwproces bewust doorleven en verantwoordelijkheid dragen voor alle gedachten en gevoelens die daarbij horen.
- **Begrijpelijkheid/Betekenis:** Heb je een begrijpelijk verhaal over je leven en dat wat je overkomt? Hoe plaats je lijden en sterven, afhankelijkheid en kwetsbaarheid, ziekte en tegenslag?
- **Verbondenheid:** Voel je je verbonden met anderen? Heb je het gevoel ergens thuis te zijn?
- **Transcendente verbondenheid:** Valt eigenlijk ook onder punt 6, maar is een uitbreiding daarvan. Het gaat om de behoefte jezelf een deel te voelen van een groter geheel.



# *Zingevingsthema's bij ouderen*

- betrokkenheid: rol/bet. oudere tov mens/wereld om zich heen (nutteloos) (**doelgerichtheid en verbondenheid en eigenwaarde**)
- Verlieservaringen plek geven (**verbondenheid en competentie**)
- Waardering van geleefde leven (**morele rechtvaardiging**)
- Omgaan met de huidige tijd/ontwikkelingen; de jeugd van tegenwoordig... (**verbondenheid en eigenwaarde**)
- Grenzen/oorzaken lijden: omgaan lijden, afhankelijkheid, beperkingen, vraag naar menswaardigheid (**begrijpelijkheid**)

# Voltooid leven?

Onderzoekster Els van Wijngaarden:

Ouderen die niet meer verder willen, hebben vaak niet echt een doodswens, maar last van een of meer van de volgende vijf problemen:

- eenzaamheid
- een gevoel er niet meer toe te doen
- vermoeidheid
- onvermogen om zich te uiten
- angst voor afhankelijkheid.

En dat is een groot probleem onder de steeds groter wordende groep ouderen in Nederland...