Zingeving

Wat is zingeving? Zingeving ligt niet altijd aan de oppervlakte, maar speelt wel een belangrijke rol in ons welzijn en een gezond leven. Het raakt aan onze diepste menselijke behoeften: ergens bij horen, ertoe doen, verbonden zijn, maar ook je gedragen en gesteund voelen.



"Zingeving gaat over betekenis geven aan je leven. Het is het proces van zoeken naar en ontdekken wat voor jou van waarde is. Waar krijg jij energie van? Waar gaat je hart sneller van kloppen? Waarvan krijg je lichtjes in je ogen? Gezondheid gaat immers over een betekenisvol leven leiden." (*Machteld Huber in Psychologie magazine 09/2022*).

Door hier bewust ruimte voor te maken, kan zingeving richting geven aan je leven en duidelijk maken wat er écht toe doet voor jou.

Wat voor soorten zingeving zijn er?

Zingeving is een breed begrip en kent verschillende vormen, afhankelijk van waar mensen hun betekenis uit halen:

- **Artistieke zinzoeker:** vindt betekenis in kunst, muziek, film, literatuur en cultuur.
- **Rationele zinzoeker:** zoekt zin via kennis, begrip en intellectuele uitdagingen.
- **Praktische zinzoeker:** haalt zin uit doen, tastbare prestaties, ervaringen of financiële zekerheid.
- **Morele zinzoeker:** vindt betekenis in ethiek, rechtvaardigheid en het nastreven van eerlijkheid en vrede.
- **Spirituele zinzoeker:** zoekt betekenis buiten de materiële wereld, bijvoorbeeld via religie of spiritualiteit.
- **Emotionele zinzoeker:** ervaart zin in liefde, verbinding en oprechte relaties, en waardeert het huidige moment.

Bron: De Zinzoeker, Trouw nov 2024.

Zingevingsvragen

Vragen die gaan over zingeving worden ook wel levensvragen genoemd. Deze kunnen plotseling op de voorgrond treden wanneer de vanzelfsprekendheid van het leven wegvalt. In tijden van ziekte en onzekerheid kunnen vragen naar boven komen als: Hoe houd ik het vol? Wie ben ik? Waarom gebeurt dit? Waar is mijn thuis? Waar leef ik voor?

Wanneer u in het JBZ onder behandeling bent, kunt u een beroep op een van onze geestelijk verzorgers (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/geestelijke-verzorging-ethiek) als u ondersteuning zoekt bij zingevingsvragen.

Wanneer u niet meer onder behandeling bent in het JBZ en u in de thuissituatie behoefte hebt aan ondersteuning bij uw levensvragen, kunt u via het Centrum voor Levensvragen (https://vscl.nl/heb-je-een-levensvraag/) contact leggen met een geestelijk verzorger bij u in de buurt.

Code GVZ-005

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis