

In wat voor wereld leven wij?

Alles is Gezondheid

Antropia, 14 maart 2026

Carlo Leget



1) Wat is zingeving?

Zingeving – alledaags

Ik voel me
goed

Het leven gaat
zijn gangetje

Niet te veel
piekeren

Ik heb er 'zin'
in

'Dan maak je
maar zin'

Zingeving – wetenschappelijk

Sense of coherence

(Aaron Antonovsky, 1923 - 1994)

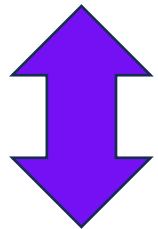
- Het leven begrijpen: 'Ik snap hoe de dingen samenhangen en het is voorspelbaar'
- Het leven beheersen: 'Ik heb regie, zit aan het stuur, ik kan keuzes maken'
- Het leven als zinvol ervaren: 'Mijn leven heeft betekenis, het is de moeite waard'



Zingeving – wetenschappelijk

Crystal Park

Situationele betekenis:
zinnelijkheid in het hier en nu



Globale betekenis:
groter systeem op de achtergrond



Zingeving – existentieel



Fysiek

Kan ik nog op mijn
lichaam vertrouwen?

Emotioneel

Hoe ga ik om met mijn angst,
stress, ongerustheid, hoop?

dood

vrijheid



Zinloos
heid

eenzaamheid

Cognitief

Wie kan me uitleggen
wat er aan de hand is
met mij?

Zingeving/existentieel

Wat is de zin van dit alles?
Waarom moet mij dit
overkomen?

Sociaal

Wie begrijpt mij?
Wie kan me echt tot
steun zijn?

Of is er iets anders aan de hand?



2) Op de rem!

Voorbij de hypernerveuze samenleving (RVS)



De hypernerveuze samenleving

1) Geïstitutionaliseerd individualisme

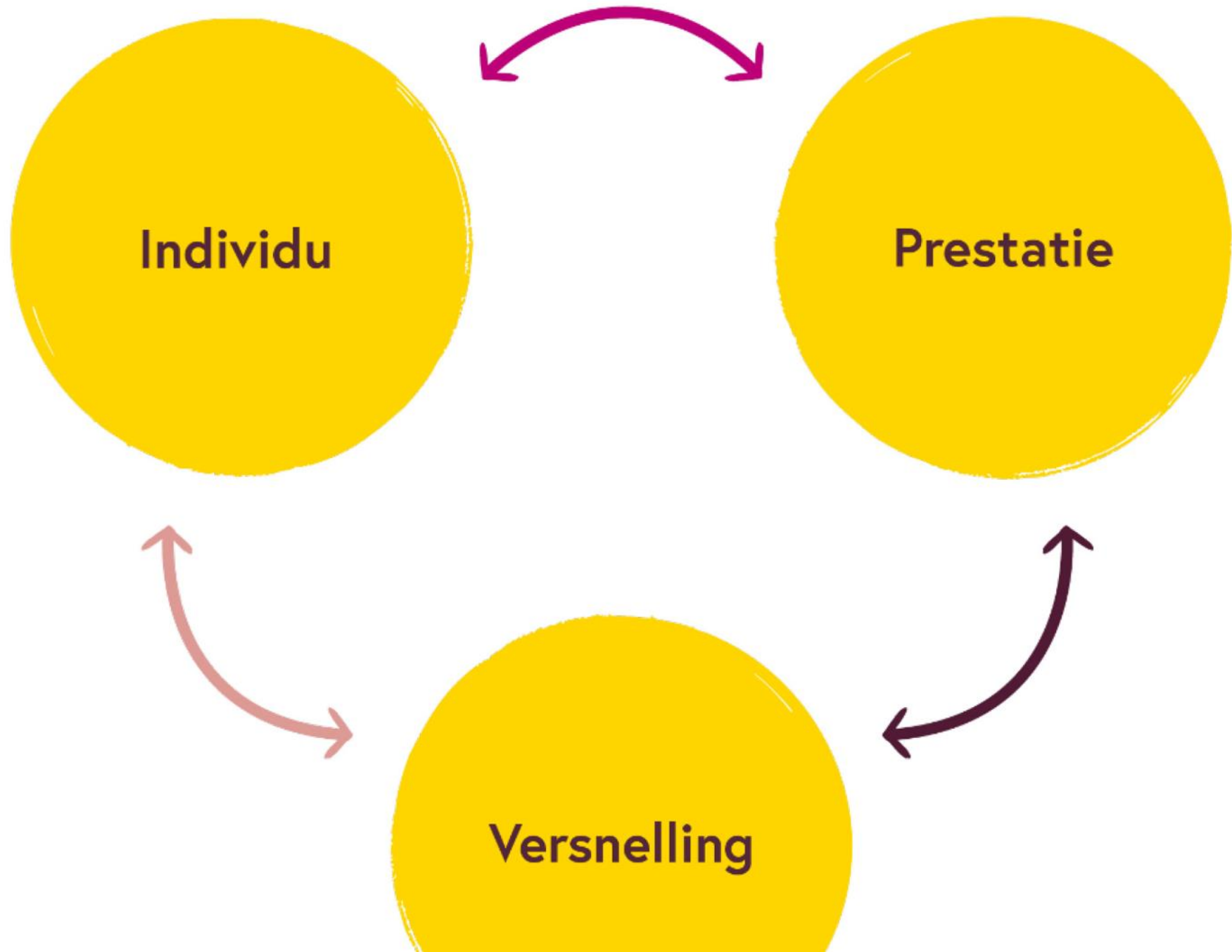
- Fijn dat we meer individuele (keuze)vrijheid en onafhankelijkheid hebben
- Maar nu hangt alles van mijzelf af: ik ben verantwoordelijk voor mijn geluk; en wie ben ik eigenlijk, zonder de mensen om mij heen?

2) De zelfsturende prestatiesamenleving

- Fijn dat we gestimuleerd worden om te presteren (trots)
- Maar het is nooit genoeg: druk van binnen en buiten, wreed optimisme

3) Belemmerende versnelling

- Fijn dat er productiviteit en efficiëntie is: meer vrije tijd
- Maar steeds hogere tempo leidt tot versnellingstotalitarisme



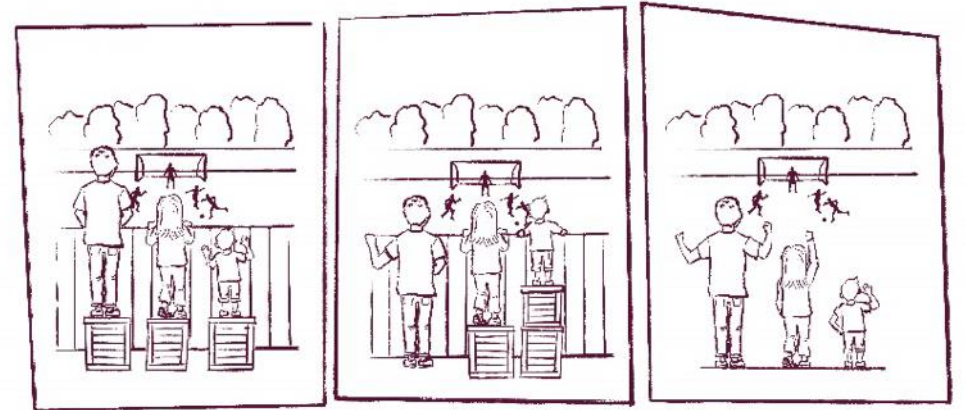
Een meer ontspannen samenleving

1) Verbinding

- Mensen zijn sociale wezens en functioneren beter naarmate meer verbonden
- Verbinding kost tijd en is niet altijd efficiënt (vgl. thuis werken)

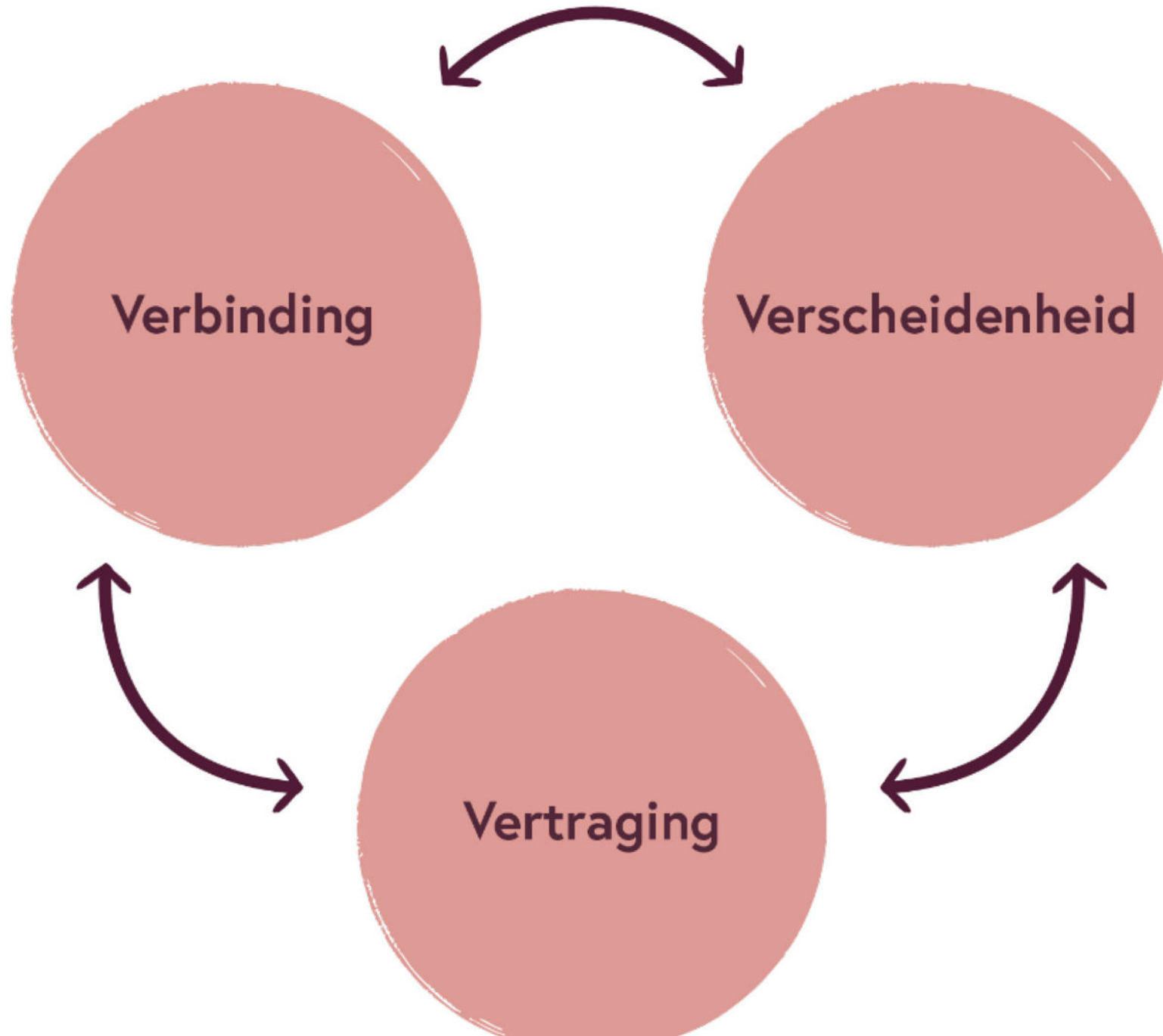
2) Verscheidenheid

- Verscheidenheid (jezelf kunnen zijn, minder stress) vanuit een 'wij', in plaats verschillen benadrukken vanuit het 'ik'
- Gelijkheid (equality) en gelijkheid (equity)



3) Vertraging

- Vertraging schept ruimte voor verbinding, bezinning, reflectie, creativiteit
- Lege tijd is nodig naast productieve tijd (inademen, uitademen)



Verbinding

Verscheidenheid

Vertraging

Waar beginnen?

- Cultuurverandering: alle niveaus moeten meedoen
- Kijken naar het beleid
- Erken onwetendheid en experimenteer met andere vormen van kennis
- De meetlat van verbinding, verscheidenheid en vertraging voor je eigen context



3) Resonantie

De versnelling van het leven (Hartmut Rosa)

1) Technologische vooruitgang

- Internet, smartphones, transport
- Niet meer vrije tijd, maar meer nieuwe activiteiten

2) Sociale verandering

- Relaties, sociale rollen, identiteiten, carrières
- Instabiliteit

3) Dagelijks leven

- Steeds meer dingen in dezelfde tijd: multitasking, sneller werken, meer sociale contacten
- Tijdsdruk, stress, achterlopen



Waarom kunnen we hier niet uitstappen?

Kapitalisme is een van de belangrijkste motoren achter versnelling

- 1) Stilstand is achteruitgang (dynamische stabilisatie = stabiliteit niet door rust, maar door permanente beweging)
- 2) Concurrentie dwingt tot versnelling: als een bedrijf versnelt, moeten alle anderen mee: we drijven elkaar op
- 3) Tijd wordt een economische factor (snelheid = succes):
 - a) Sneller produceren = goedkoper
 - b) Sneller reageren = concurrentie voordeel
 - c) Sneller transport = grotere markten

Wat winnen we hiermee?

- Technologie bespaart tijd, maar we ervaren meer tijdgebrek dan ooit
- Meer efficiëntie zorgt voor een nieuwe norm: de totale druk neemt toe
- Versnelling leidt tot vervreemding, want alles verandert te snel om er een echte relatie mee op te bouwen
- We hebben meer opties dan ooit, en minder tijd en rust om ze werkelijk te beleven

Hartmut

ROSA

Suhrkamp

RESO

Eine Soziologie

NANZ

der Weltbeziehung

Hoe dan anders?

Voor een goed en betekenisvol
leven is resonantie nodig:

een levendige

wederkerige

relatie

tussen mens en wereld

Kenmerken van resonantie

- 1) **Aanspreekbaarheid**: iets spreekt ons aan (we worden geraakt)
- 2) **Responsiviteit**: je reageert op wat je raakt (je denkt na, je voelt iets, je gaat handelen)
- 3) **Transformatie**: zowel jij als je relatie tot de wereld verandert: je bent niet meer helemaal dezelfde persoon
- 4) **Onbeschikbaarheid**/oncontroleerbaarheid/niet-maakbaarheid (Unverfügbarkeit): je kunt je er voor open stellen, maar het niet plannen, er is geen garantie



Voorbeelden van resonantie

1) Horizontaal: de relatie met andere mensen

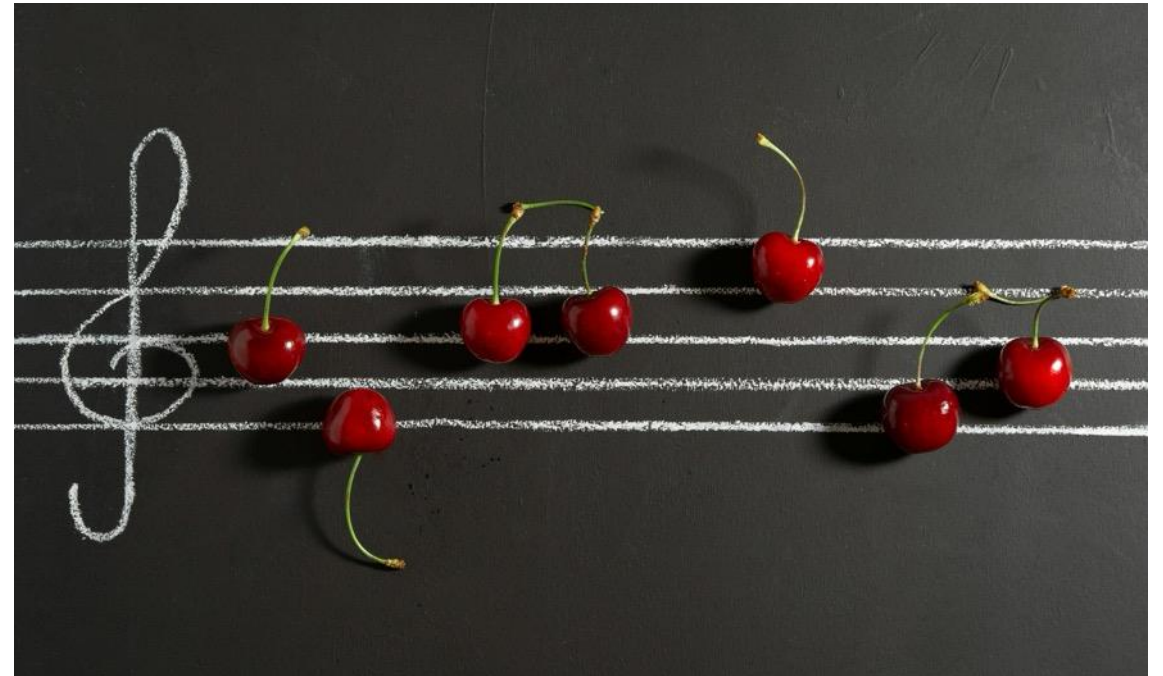
- Diepe gesprekken, vriendschap, liefde

2) Diagonaal: de relatie met activiteiten of objecten

- Muziek, sport, ambacht, werken aan iets betekenisvols

3) Verticaal: de relatie met iets dat groter is dan jezelf

- Religie, spiritualiteit, natuur, kunst, existentiële momenten



4) Waar de energie weglekt

Hoe is onze verhouding tot de wereld?

- We willen de wereld steeds beter en gemakkelijker beschikbaar maken: er gaat niets mis, er is geen risico, er is geen verdriet en lijden, en alles loopt soepel
- Daarvoor maken we alles steeds meer veilig, voorspelbaar, transparant, risico-vrij, rechtvaardig...



Situatie: uitproberen en fouten maken

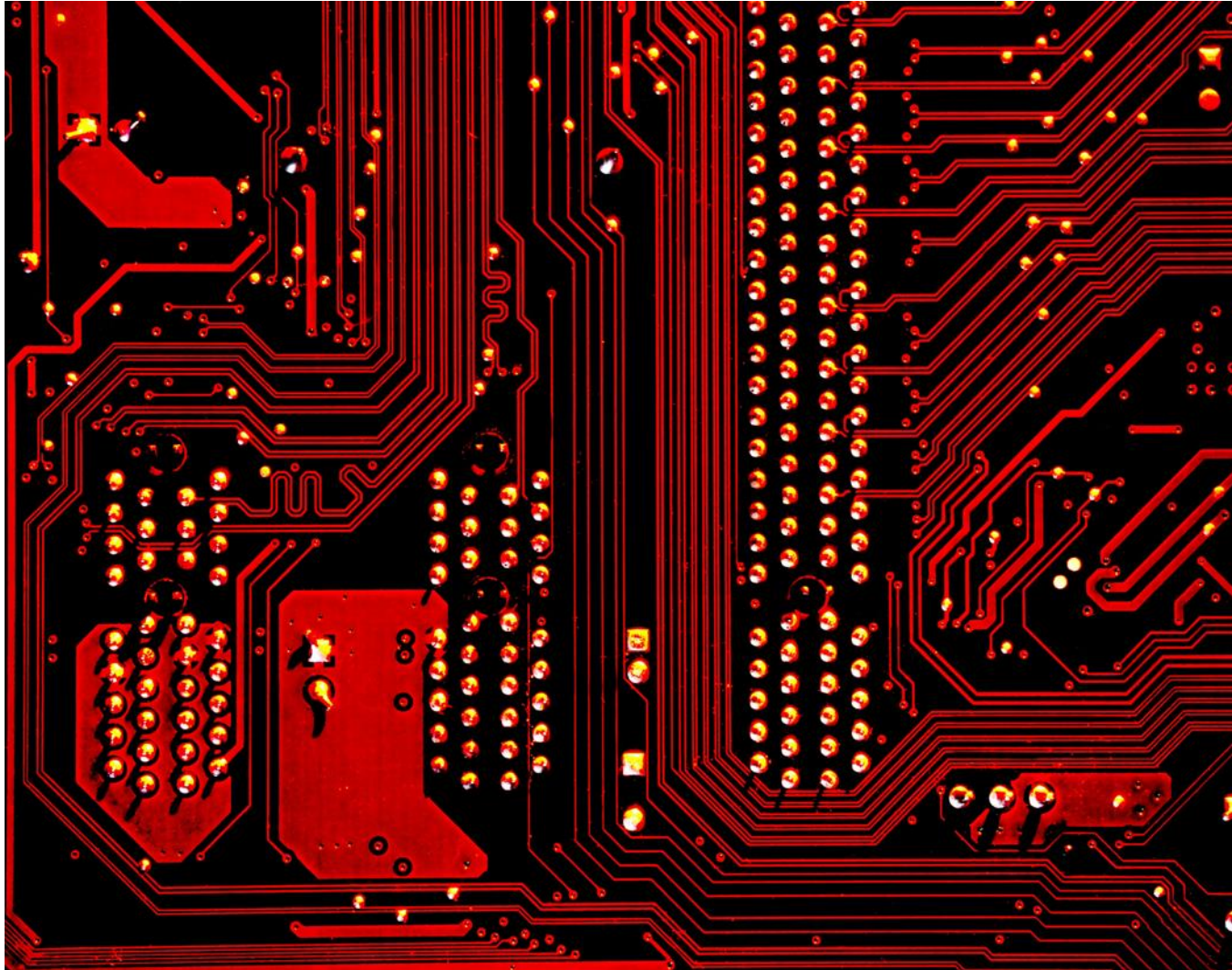
Handelen lukt de ene keer beter dan de andere keer - we reageren op een situatie, en beoordelen de unieke gebeurtenis op basis van onze ervaring en biografie. We verbinden onze persoon met wat er aan de hand is.



Constellatie: de voorschriften volgen

Uitvoeren lukt wel of niet –
als het niet lukt is het onze
schuld, als het wel lukt is het
dankzij het recept, het
voorschrift, de handleiding.
We verbinden ons niet echt
met wat er gedaan moet
worden: we hebben alleen
een uitvoerende rol





Waarom is 'constellatie' belangrijk?

In een hoog-complexe
technologische
samenleving
streven we naar:

- Transparantie
- Efficiëntie
- Rechtvaardigheid



Welke prijs betalen we hiervoor?

Onze verhouding tot 'de wereld' verandert bijna onmerkbaar:

- de dingen om ons heen
- de medemensen
- de tijd
- onszelf

De verhouding tot de dingen

We ontwikkelen een andere verhouding tot de wereld:

- Affectie en ervaring
- Motoriek en tastzin (Fingerspitzengefühl)
- Ontdekkend
- De wereld bewoonbaar maken



De verhouding tot de medemensen

- We worden van handelend naar uitvoerend
- Niet afwijken van de regels en voorschriften
- Ook de medemensen zijn machteloos: zij 'gaan er niet over'
- 'Wereldverlies'



De verhouding tot de tijd

- Wat ik uitvoer wordt niet onderdeel van 'mijn' leven of biografie
- Na een dag vol klusjes ben ik vergeten wat ik gedaan heb
- Het lego-bouwwerkje staat dood in de kast



De verhouding tot onszelf

- Als we onszelf niet kunnen inbrengen, ons hart erin leggen, voelen we ons geïsoleerd, leeg, zonder leven
- Onze ervaring, inschatting, visie, gevoel doet er niet toe
- We raken los van de wereld, van ons handelen, van elkaar




5) Gezond verbonden

Werken aan sociale verbondenheid in een geïndividualiseerd zorgstelsel (RVS)

Sociaal verbonden zijn en welzijn

- **Biologisch**: eenzaamheid heeft negatief effect op functioneren van hart en bloedvaten, samenwerking tussen hersenen en hormonen: ontregelde systemen is groter risico chronische ziektes
- **Psychologisch**: zingeving, motivatie, plezier, stressregulering is sterk afhankelijk van sociale relaties
- **Gedragmatig**: relaties beïnvloeden leefstijl en netwerk helpt zorg vinden
- **Sociaal**: Verbetering kwaliteit van leven, onderwijsresultaten, arbeidskansen
- **Maatschappelijk**: welvaart, vertrouwen, veiligheid, veerkracht



Conclusie: in wat voor wereld leven wij?

- Onze maatschappij vertoont een aantal kenmerken die geen positieve invloed hebben op onze geestelijke gezondheid
- Ze maken het moeilijk zingeving te vinden
- Laten ons steeds harder lopen
- Wat we nodig hebben is speelruimte, tijd, sociale verbanden, resonantie...
- (en dat weten we al heel lang)

Zingeving zit in de
manier waarop wij
de wereld met hart
en ziel en aandacht
bewonen.

Hoe blijven we gezond?

