



**Zingeving  
op doktersrecept  
Richard Hoofs**



Zin·ge·ving: Het zoeken naar de betekenis,  
het doel van het leven

**Dikke van Dale**

Zingeving: datgene waardoor je zin krijgt  
in het leven. Waarvoor je je bed uitkomt

**Waar doe je het voor?**

Bezieling: Diepe Inspiratie

**Dikke van Dale**

# **Zingeving als multidimensionaal begrip**

## **Zingeving relatie met verbinding & bezieling**

- 1) Sociale contacten en relaties**
- 2) Persoonlijke ontwikkeling**
- 3) Religie / spiritualiteit**
- 4) Momenten van transcendentie,  
ook wel aangeduid met de term  
'kippenvelmomenten'**

(Van Veelen, 2018).

A sunset over a vast, flat landscape. The sun is a large, bright yellow orb in the center of the sky, casting a warm glow. The sky transitions from yellow to orange and red. In the foreground, a group of people is walking on a dirt path that winds through the landscape. The people are seen from behind, walking away from the viewer. The landscape is flat and appears to be a dry, open area with some sparse vegetation.

**Zingeving: leefstijl factor, gerelateerd aan**

**Fysieke gezondheid** (Aftab e.a. 2020)

**Mentale gezondheid** (Bonelli & Koenig, 2013)

**Levensduur** (Ali-mujiang e.a. 2019)

**Kwaliteit van leven** (Vitorino e.a. 2018)

Medische zorg bepaalt  
maar 11 % van  
gezondheid in een  
populatie  
De grootste factor  
voor een gezond leven  
blijkt individueel  
leefstijlgedrag: dit  
draagt 38% procent bij  
aan gezondheid.  
**(Goinvo, 2017).**

## Wat bepaalt onze gezondheid?

Factoren die onze gezondheid beïnvloeden:



Leefstijl / Gedrag

~38%

Voeding, bewegen,  
roken, slaap



Sociale  
Omstandigheden

~24%

Werk, inkomen,  
opleiding



Erfelijkheid

~22%

Genetische factoren



Medische Zorg

~11%

Toegang & kwaliteit zorg



Omgeving

~7%

Leefomgeving, milieu

# De vijf leefstijlpijlers van gezondheid



## 1 Zingeving & Bezieling

Dragende kracht



- > Richting, motivatie en veerkracht
- > Verbondenheid, natuur, creativiteit
- > Ondersteunt alle keuzes

## 2 Slaap & Herstel



- > 7~8 uur goede slaap
- > Regelmaat & ontspanning

## 3 Voeding



- > Natuurlijk & onbewerkt
- > Eet met aandacht & mate

## 4 Ontspanning



- > Verminder stress
- > Meditatie, natuur, stilte

## 5 Beweging



- > 150-300 min p/w bewegen
- > Versterkt lichaam & geest

# Voordelen van leefstijl vanuit zingeving

**Duurzame leefstijlverandering, *volhouden van gezonde keuzes***

**Langere levensduur, *gemiddeld vier tot zes jaar langer***

**Minder chronische klachten, *vitale en gezonder lichaam***

**Sterker immuunsysteem, *betere weerstand tegen infecties en ziekte***

**Minder kans hart- en vaatziekten, *gezond hart en bloedvaten***

**Minder kans cognitieve achteruitgang, *bescherming Alzheimer***

**Grotere mentale veerkracht, *minder angst, depressie, burn-out***

**Meer welzijn en tevredenheid, *een gevoel van vervulling en rust***

## De 9 gemeenschappelijke leefstijlfactoren in de Blauwe Zones



**Waarbij alert zijn op zingeving vragen?**

***Bij worsteling met het leven:***

*Bij transitiemomenten, zoals verlies dierbare*

*Burn out / depressie, Ernstige ziekte*

*Niet reageren van lichamelijke klachten op behandeling*

*“Is dit het nou?”-gevoel of verlies van richting*

*Lage veerkracht zonder duidelijke medische verklaring*

*Leven vooral vanuit plicht of verwachting van anderen*

# Manieren om zingeving te vergroten

## 1. sociale contacten

Hechte relaties met familie, vrienden of buren dragen sterk bij aan zingeving.

## 2. persoonlijke ontwikkeling

Groei als mens geeft een gevoel van richting en betekenis.

Dit kan via studie, werk, hobby's of het leren van nieuwe vaardigheden.

## 3. Zorg voor je gezondheid en beweeg regelmatig

Mensen met een goede ervaren gezondheid ervaren meer zingeving.

Denk aan: wandelen in de natuur, yoga, teamsport of gewoon dagelijks bewegen.

## 4. Draag bij aan iets groters dan jezelf

Vrijwilligerswerk, mantelzorg of bijdragen aan je gemeenschap versterken het gevoel van betekenis.

## 5. Sta open voor religie of spiritualiteit indien relevant voor jou

Voor sommige mensen is religie of spiritualiteit een belangrijke bron van zingeving.

Dit kan ook breder worden opgevat als momenten van reflectie, meditatie of verbondenheid met iets groters.

## 6. Ervaar 'kippenvelmomenten'

Momenten van ontroering, verwondering of diepe emotie kunnen bijdragen aan zingeving.

## Tot slot: zingeving is persoonlijk

Wat voor de één werkt, hoeft niet voor de ander te gelden.

**Het belangrijkste is dat je bewust stilstaat / ervaart  
wat je leven betekenis geeft.**

**Richard Hoofs huisarts, coach**

**Auteur: Beziëld leven  
op doktersrecept**

**medischepraktijkmondésir@live**

