

VAN DIT BOEK KRIJG JE
NOG MEER
ZIN IN HET LEVEN



Catelijne Elzes

INHOUD

- 6 Voorwoord**
- 9 Het hoeft niet groots en meeslepend**
Kleine zin is ook zin
- 17 Interview huisarts Tamara de Weijer**
‘Waar ben je trots op? vraag ik vaak aan mijn patiënten’
- 26 In gesprek met een vriendin**
Waarom zou het leven eigenlijk zin moeten hebben?
- 30 Ervaringsverhaal Nadine Verhoeven**
‘Ik doe het vrijwilligerswerk echt niet alleen voor de ander’
- 35 Zin zoeken, zin vinden**
Het leven wemelt van betekenisvolle momenten
- 43 Ervaringsverhaal Doris van den Heuvel**
‘Dingen maken die iets betekenen voor anderen, zonder vervuilend te zijn’
- 46 Zinnige weetjes**
O, zit dat zo?
- 51 Interview coach Karijn Breuning**
‘Door je talenten in beeld te brengen, weet je beter wat je in de wereld wilt zetten’
- 57 In gesprek met een vriend**
Kun je zelf bepalen of jouw leven zin heeft?
- 61 Zo maak je zin**
Als je je laat coachen op zingeving...

69 Interview onderzoeker
Jacky van de Goor
‘Stel, je mag één herinnering uit je leven meenemen naar de eeuwigheid’

76 In gesprek met een andere vriendin
Je hebt altijd wel iets betekend voor iemand

81 Interview psycholoog
Bjarne Timonen
‘We hebben een te verheven beeld van zingeving’

87 Zinloos/zinvol
Wat kies jij uit het lijstje?

91 Ervaringsverhaal An Kramer
‘Zonder dat we het doorhebben, zitten we op de schat waarnaar we zoeken’

94 Van deze oefeningen krijg je nog meer zin in het leven
Zelf doen

100 Interview filosoof
Lammert Kamphuis
‘We mogen best wat vaker spelen’

109 Ontdekken wat je wilt, hoe doe je dat?
Omdat dat soms moeilijk is

119 Ervaringsverhaal
Ruben Timman
‘Twintig jaar geleden droomde ik over het Museum of Humanity’

123 Rake uitspraken
Uit boeken, kranten, tijdschriften en podcasts

135 Ervaringsverhaal
Frederique Fabels
‘Mensen een inzicht geven wat ik zelf waardevol vind’

139 Verder lezen, kijken en luisteren
Ter inspiratie

141 Bronnen

143 Bedankt

VOORWOORD

Ik zal eerlijk zijn. Ik heb niet altijd zin in het leven. Wie wel? Het is niets om je voor te schamen. Iedereen heeft weleens een prutdag. Dat is wat mens-zijn is. Daarnaast heb ik een heleboel ‘gewone’ dagen. Zesjes, zeventjes, zeg maar. Ik kabbel voort en doe wat ik moet doen.

Maar soms word ik wakker met een juichend gevoel. Dan kan ik niet wachten om iets te maken, schrijven, creëren. Een goed gesprek te voeren of iemand iets te leren. Dan heb ik zin in die leuke klus, die grappige collega, die fijne vriendin, het buiten zijn of mijn gezin. Dat zijn de dagen waarop ik precies weet waarvoor ik mijn bed uit kom. Wat mijn leven zin geeft.

Hoe kun je nu meer van dat soort dagen creëren? Hoe kun je nu meer zin in je leven krijgen? En dat bedoel ik tweeledig: meer zingeving én meer levenslust. Weten waar je het allemaal voor doet én er lol in hebben. *Purpose and pleasure*, zoals de Engelsen het zo mooi zeggen.

Nou, dat blijkt dus niet zo moeilijk als we het soms maken. Zingeving is niet ingewikkeld, zwaar of zweverig. Mensen denken bij dit woord al snel aan religie. Ik wil laten zien dat je het overal kunt vinden. Dat het een kwestie is van kleine dingen (anders) doen. Keuzes maken die prettig zijn voor de wereld én voor jouzelf.

In dit boek vind je veel praktische tips, inspirerende uitspraken, interviews, oefeningen en persoonlijke verhalen. Alles waarvan ik dacht: dát gaat andere zinzoekers blij maken of een inzicht bieden. Kies eruit wat bij je past. Ik ben ervan overtuigd dat er voor iedereen iets bij zit.

Zelf heb ik in ieder geval meer zin in het leven gekregen. Ik hoor graag of dat ook jouw ervaring is. Mail me gerust op catelijne.elzes@gmail.com

Catelijne Elzes





HET HOEFT NIET GROOTS EN MEESLEPEND (MAAR HET MAG WEL)

Je hoeft geen Nelson Mandela, moeder Teresa of Martin Luther King-achtige te zijn om iets te betekenen voor de wereld. Zinvol zijn kan ook in het klein.

Definitie zingeving:

.....

Het zoeken naar de zin, de bedoeling of het doel van het leven, of trachten dit doel zelf te scheppen

Sommige mensen denken bij het woord zingeving aan iets zwaars, iets zweverigs, iets groots en meeslepends. Ik was ook zo iemand. Totdat ik samen met huisarts Tamara de Weijer aan *Het leefstijlboek* begon. We zouden over voeding, beweging, ontspanning en slaap schrijven: allemaal belangrijke pijlers van een gezonde leefstijl. Maar

toen kwamen we erachter dat zingeving en verbinding minstens net zo belangrijk zijn voor je gezondheid. Dat blijkt onder andere uit wereldwijd onderzoek naar de zogenaamde *Blue zones*. Blue zones zijn gebieden in de wereld waar mensen bovengemiddeld vaak gezond honderd jaar of ouder worden, zoals Sardinië in Italië en Okinawa in Japan. Bewoners van deze gebieden blijken niet alleen gezond te eten en veel te bewegen, maar ook een duidelijk gevoel van zin hebben. Een reden om te leven. Dit laatste is een van de belangrijkste voorspellers van een lang en gelukkig leven. Volgens het wetenschappelijke tijdschrift *JAMA* kan het er zomaar voor zorgen dat je vier tot zes jaar ouder wordt. Plus: het maakt de kans op ziektes kleiner. Net als de kans op psychische ziektes zoals depressies en angststoornissen. En mocht je toch ziek worden, dan herstel je sneller.

..... ZIN

Zingeving is nogal een brede term, zo zegt ook psychiater Rogier Hoenders in een interview. Sommigen bedoelen er iets algemeen mee: hoe kun je betekenis geven aan je leven? Anderen hebben het vooral over zin in verband met vragen over leven en dood: waarom zijn we hier, wat is er voor en na het leven? Voor weer anderen gaat het over spiritualiteit en daarmee bijvoorbeeld zelfontwikkeling: hoe kan ik een liefdevoller, wijzer, geduldiger mens zijn? En tot slot gaat zingeving voor een aantal mensen over religie.

HET IS PERSOONLIJK

Langer, gelukkiger en fitter leven, wie wil dat nu niet? Ik in ieder geval wel! Alleen: wat houdt zingeving precies in? Hoe geef je dat vorm? Eerlijk gezegd had ik daar zelf in eerste instantie een nogal alomvattend beeld bij. Tegen apartheid vechten zoals de Zuid-Afrikaanse politicus Nelson Mandela, jezelf opofferen voor de ander zoals Moeder Teresa, of je leven wijden aan de strijd tegen racisme zoals dominee Martin Luther King... Tijdens mijn gesprekken met huisarts Tamara werd me duidelijk dat ik het te onbereikbaar maakte. Zij legde me uit dat het simpeler kan. Zin is terug te brengen tot weten waar jij 's morgens je bed voor uit komt. Wat jij zinvol vindt om te doen. Waarbij jij je betekenisvol voelt. Kleine én grote acties. In de Blue zones geven mensen dat vorm door bijvoorbeeld tot op hoge leeftijd te blijven werken. Maar ook door een groentetuin te onderhouden, te zingen in een koor, voor andere mensen te zorgen of vrijwilligerswerk te doen. Dat geeft ze elke dag een reden om op te staan. Plus: doordat ze weten waar ze het allemaal voor doen, zorgen ze beter voor zichzelf. Logisch. Wie zich waardevol voelt, is zuinig op lijf en leden!

Tamara en ik kwamen uiteindelijk uit op twee vragen waarmee iedere zinzoeker aan de slag kan: wat geeft jouw leven zin en wat geeft jou zin in het leven? Anders gezegd: waar gaat jouw hart sneller van kloppen en welke bijdrage wil jij leveren aan de wereld? En het begrip 'de wereld' mag je zo klein of groot maken als je wilt. Het kunnen je huisgenoten zijn, inclusief dieren. Het kan je buurt zijn, je dorp, je stad, je land, Europa of ja, de hele wereld dus.



'IK BEN ZO KLEIN,' ZEI DE MOL.
'JA,' ZEI DE JONGEN,
'MAAR JE MAAKT EEN GROOT VERSCHIL.'

De jongen, de mol, de vos en het paard,

Charlie Mackesy



..... **VRIJWILLIGEN**

Uit tientallen onderzoeken blijkt dat vrijwilligerswerk ervoor kan zorgen dat je langer leeft. Volgens journalist en schrijver Marta Zaraska lopen vrijwilligers lopen bijna 30 procent minder risico op een verhoogd bloedsuikerniveau (pre-diabetes), hebben ongeveer 17 procent minder kans op hoge ontstekingsniveaus en brengen aanzienlijk minder nachten door in het ziekenhuis dan mensen die niet vrijwilligen.

ONTBIJTKOEK ETEN MET PLASTIC BESTEK

Zelf zat ik lange tijd nogal vast in wat ik vanuit mijn opvoeding had meegereggen: doe elke week een goede daad voor een ander. Zo knutselde ik als achtjarige surprises voor volslagen onbekenden omdat mijn moeder ons had ingeschreven voor de Zonnebloemactie. Ik schreef op mijn

twaaalfde brieven aan regeringen om politiek gevangenen vrij te krijgen omdat mijn moeder ons meesleepte naar de schrijfavonden van Amnesty International. Ik ging als student op bezoek bij mijn alleenstaande oom in Amsterdam omdat ik daar toch om de hoek woonde, aldus mijn moeder. Zat ik weer ontbijtkoek te eten met plastic bestek, want deze oom hield niet van afwassen. Eerlijk gezegd hield hij ook niet van visite. Maar ja, ik moest toch?

Nee dus. Het was niet slecht wat ik deed, zeker niet, maar het kwam niet uit mij. Ik was er niet zelf opgekomen, ik werd er met zachte hand toe gedwongen. Daardoor was ik er niet aan toegekomen om zelfstandig na te denken over zinvolheid. En voelde het voor mij ook niet als zinvol, maar als een *to do* op mijn lijstje.

ТУИТЈЕ ИИ ЈЕ НАРТ

Tijd dus om zelf na te gaan denken! Wat gaf mijn leven zin en wat gaf mij zin in het leven? Ik interviewde een aantal jaar geleden toevallig geluksprofessor Meike Bartels van de VU Amsterdam. Ze vertelde me dat er weinig bewezen is over hoe je gelukkiger wordt, maar dat iets voor een ander doen, in eerste instantie zonder eigenbelang, je kansen wel vergroot. Het idee van mijn moeder leek op zich dus een goed uitgangspunt. Iemand helpen en daar zelf een beetje gelukkiger van worden. Twee vliegen in één klap! Toch nog maar eens proberen, maar dan op mijn manier.

Ik schreef me in bij een uitzendbureau voor vrijwilligers dat inmiddels helaas niet meer bestaat. Bij binnenkomst vroegen ze me als eerste: wat vind je leuk? Ik antwoordde niet meteen, maar stelde een wedervraag: wat heeft de wereld nodig? De medewerkster gaf aan dat je beter kunt

uitgaan van wat je leuk vindt. Anders hou je vrijwilligen niet vol. Ik zei dat tuinieren me wel wat leek, vooral ook omdat ik zelf geen tuin had. De zaterdag daarop stond ik te snoeien en te wieden dat het een lieve lust was. Het tuintje van mevrouw Pieterse (zo heette ze niet, maar het had gekund) werd prachtig. Intussen zat zij binnen sigaret na sigaret weg te paffen. Toen ik na drie uur keihard bikkelen vroeg wat ze ervan vond, zei ze dat ze niet graag buiten kwam. En nee, ze keek ook niet graag van binnen naar buiten. Ze keek liever televisie. Wat een afknapper. Ze zat niet op mij en mijn goede daden te wachten. Ik heb vanaf dat moment geen hark meer aangeraakt.

OP JE PAD

Het tweede project dat ik met beide handen aangreep was elke week een uurtje Nederlands praten met een migrant, online. Ik heb Nederlands gestudeerd, ik hou van praten en ik had direct een klik met de vrouw aan wie ik gekoppeld werd. Ze werkte als therapeut. Samen onderzochten we wat uitdrukkingen als ‘ik zit niet lekker in mijn vel’ en ‘in het reine komen met je verleden’ nou precies inhielden. Leuk was het zeker, maar het voelde toch een beetje als luxe, niet als noodzaak. Zowel voor haar als voor mij. Na een aantal maanden namen we afscheid. Ik nam me heilig voor me nogmaals aan te melden voor een reeks gesprekken. Maar tussen droom en daad staan wetten in de weg, en praktische bezwaren. Het bleef bij een voornemen...

Uiteindelijk kwam er iets op mijn pad wat ik niet zelf had bedacht, maar wel met beide armen heb omarmd. Of beter gezegd: er kwam iemand op mijn pad. Een meisje van een jaar of twintig. Familie van familie. We kenden haar al van familieweekenden en feestjes. Ze was

door Corona een beetje eenzaam geworden op haar studentenkamer. Mocht ze weer eens komen eten en een spelletje met ons spelen? We maakten er een vaste avond in de week van en dat doen we nog steeds. Zowel zij als wij kijken ernaar uit. Het is gezellig, warm, we kunnen iets voor haar betekenen en zij betekent iets voor ons. Mijn zoons houden de avond zoveel mogelijk vrij. Ook zij moeten van mij natuurlijk ‘eens per week iets goeds doen voor een ander’. Grapje. Ze doen het omdat ze het graag doen.

NOOIT KLAAR

Ben ik er nu? Is dit nu het einde van mijn zoektocht naar zin? Zeker niet. Ik heb wel ervaren dat iets voor een ander doen, hoe klein ook, inderdaad een gevoel van betekenis kan brengen. En levenslust. Als het maar iets is waar de ander op zit te wachten en iets waar je zelf enigszins energie van krijgt. Een tuintje opknappen waar de eigenaar nooit in zit, voelt niet erg zinvol. Tegen heug en meug bij je zielige oom op bezoek gaan ook niet. Om het te blijven doen, moet je hart erbij betrokken zijn. En wat mij betreft is dat pas zo, als het betekenis heeft voor de ander.

TEGEN HEUG EN MEUG BIJ JE ZIELIGE OOM OP BEZOEK GAAN WERKT NIET

Klaar is het nooit. Zinzoekerij is een *ongoing process*! Wat je op dat moment als het meest betekenisvol ervaart, verandert met je leeftijd, de levensfase waar je in zit en ook door omstandigheden van buitenaf. Neem bijvoorbeeld een pandemie, een vluchtelingenstroom of het feit dat een dierbare ziek wordt (of jijzelf). Al deze factoren kunnen

ervoor zorgen dat je bij wilt sturen. Bovendien, het ligt in mijn aard om altijd meer te willen. Misschien ook in de jouwe, anders had je dit boek wellicht niet gekocht of gekregen. Daarom neem ik je in de rest van het boek graag mee op mijn verdere zoektocht. Kijk wat bij je past, wat je aanspreekt, waarbij je voelt: ja, dát is hoe het voor mij zit, dát is de spijker op z'n kop. Of: daar ga ik het zoeken. Ik hoop je te inspireren met alles wat ik erover zag, las, hoorde en ervoer. Zodat ook jij nog meer zin in het leven krijgt.



Huisarts Tamara de Weijer

'WAAR BEN JE TROTS OP? VRAAG IK VAAK AAN MIJN PATIËNTEN'

Tamara de Weijer is huisarts, leefstijl staat bij haar centraal. Ze zet zowel voeding, beweging, ontspanning als zingeving in als medicijn. Tamara is regelmatig te gast bij radio en televisie om hierover te praten. Daarnaast heeft ze het *Online Leefstijlprogramma* ontwikkeld, waaraan inmiddels duizenden mensen meedoen, geeft ze lezingen en is ze auteur van boeken zoals *Het leefstijlboek* en *Eet beter voor je maag en darmen*.
doktertamara.nl

Zingeving is een belangrijke pijler van leefstijl. Het maakt dat je langer leeft, zo is bewezen. Hoe komt dat?

Zingeving en verbondenheid met jezelf en de ander, vind ik tegenwoordig misschien wel dé belangrijkste pijlers van leefstijl. Op het moment dat jij je verbonden voelt met jezelf en anderen én je leven zinvol vindt, worden alle andere leefstijlveranderingen

gemakkelijker. Dan ben je gemotiveerd om gezond te eten, genoeg te slapen, weinig stress te hebben en veel te bewegen.

Wat ik in de huisartsenpraktijk veel tegenkom, is dat mensen zich van vakantie naar vakantie – of zelfs van weekend naar weekend – slepen. Soms zelfs van dag tot dag, met een baan die ze niet zo leuk vinden, met weinig tijd en ruimte voor zichzelf. Ze zijn meer bezig met overleven dan met leven. Ze hebben veel aandacht voor wat anderen nodig hebben en durven niet te kiezen voor wat zij belangrijk vinden. Ze hebben weinig verbinding met zichzelf en daardoor ontbreekt ook het gevoel dat ze goed voor hun gezondheid moeten zorgen.

Mensen met burn-outklachten, angstklachten en/of slaapproblemen staan vaak continu in de stressmodus. Ons autonome zenuwstelsel heeft twee takken: de sympathicus en de parasympaticus. De sympathicus zou je kunnen zien als het gaspedaal, het zorgt voor actie, vechten, vluchten, presteren. De parasympaticus is het rempedaal, het zorgt voor rust, herstel, bijkomen. Zolang je in de stand van de sympathicus staat, de stressmodus, heb je geen ruimte voor zin. Dan heb je geen ruimte om na te gaan wat je nou écht wilt.

'IK ZIE MENSEN DIE
ZICH VAN WEEKEND
NAAR WEEKEND SLEPEN'

Wat doe je dan?

Dan vraag ik aan zo'n patiënt waar hij of zij trots op is. We leven in een prestatiegerichte maatschappij, dus meestal krijg ik dan prestaties van

iemand te horen. Wat ik interessanter vind, zeg ik dan: wat zijn dingen van jezelf waar je trots op bent? Vaak moeten ze dan eerst nog nadenken en dan zeggen ze: ik ben ontzettend zorgzaam. Of: dat ik goed zonder recept kan koken en dat er ook nog lekkere dingen uitkomen. Nou, dat vind ik ook fantastisch. Die eigenschap heb ik niet hoor! Iemand anders antwoordde: ik ben er trots op dat ik elke week tijd maak om naar mijn schoonmoeder te gaan. Het antwoord zegt iets over wat waarde heeft voor iemand. Dat is ook de hamvraag: wat is voor jÓu belangrijk, wat wil jíj?

Als ik vraag wat mensen willen, antwoorden ze vaak met één woord: rust. Ze weten vooral goed wat ze niet willen. Overvolle mailboxen, al die Zoomvergaderingen, al die mensen die aan ons trekken... Het enige wat ze willen is door iedereen met rust gelaten worden. In een hutje op de hei zitten. Die tijden heb ik ook gekend hoor.

Wat we wél willen, weten we niet meer zo goed. Aan mijn patiënten vraag ik dan: wat zijn de bezigheden die je vroeger leuk vond, maar waar je nu niet meer aan toekomt? Iedereen blijkt dan iets te hebben met tekenen, zingen, dansen, meubels maken, auto's restaureren. Allemaal dingen die je met je handen doet. Als je iets met je handen doet, kom je dicht bij je hart. Bij wat je wél wilt dus. Bezigheden oppakken die je vroeger leuk vond, geeft rust. Je komt weer in de oplaadmodus. Die heb je nodig om te kunnen bijsturen.

'WAT WE WÉL WILLEN,
WETEN WE DAN
NIET MEER ZO GOED'

LICHTE TIPS VOOR EEN BETEKENISVOL LEVEN

Weten wat jouw leven zin geeft is belangrijk voor je geluk en gezondheid. Meer nog dan goede voeding en voldoende beweging. Zin-vinden lijkt misschien moeilijk, maar het is makkelijker dan je denkt. Het is niet meer of minder dan weten waar je 's morgens je bed voor uit komt. Wil je je buurt groener maken, met een nieuwkomer Nederlands oefenen of juist meer verbinding met jezelf? Alle kleine stappen tellen!

Journalist en schrijver Catelijne Elzes ging op zoek naar eenvoudige manieren om meer zin te vinden. Het resultaat is een toegankelijk boek vol inzichten, tips van deskundigen, ervaringsverhalen, mooie quotes en praktische oefeningen. Ga mee op ontdekkingsreis, creëer meer betekenisvolle momenten en krijg nog meer zin in het leven.

Met de vrolijke illustraties van Froukje den Nijs.



Cateljne Elzes is neerlandica en werkt voor tijdschriften als *Flow*, *Happinez* en *Santé*. Samen met huisarts Tamara de Weijer schrijft ze een serie boeken over gezonde leefstijl. Sinds kort is ze ook docent aan de Hogeschool van Amsterdam en coacht ze andere auteurs.

**KOS
M•S**

NUR 770
Kosmos Uitgevers,
Utrecht / Antwerpen

