

MaatschapWij

ZINGEVING

ZELF AAN DE SLAG MET
DE ZEVEN ZINBEHOEFTE



inhoud

INLEIDING

3

ervaar je geen zin in het leven,
wat heeft het leven dan voor zin?

FACTS & FIGURES

7

zingeping in cijfers

DOELGERICHTHEID

9

zonder doel geen zin

EIGENWAARDE

14

compassie is key

COMPETENTIE

19

kapitein van je eigen leven

MORELE RECHTVAARDIGHEID

22

waarom goed doen gelukkig
maakt

LEZEN, LUISTEREN EN KIJKEN

26

zingeping in woord & beeld

BEGRIJPELIJKHEID

30

hart over hoofd

TRANSCENDENTIE

35

werk aan de wereld

VERBONDENHEID

39

wij zijn één

WORD VRIEND

42

help ons verder

MaatschapWij vertelt verhalen van mensen die Nederland een stukje mooier maken door iets voor iemand anders te doen en samen te werken. We laten zien dat je nooit te klein bent om impact te maken en inspireren je in actie te komen.

MAATSCHAPWIJ

maatschapwij.nu
contact@maatschapwij.nu



INLEIDING

ERVAAR JE GEEN ZIN IN HET LEVEN,
WAT HEEFT HET LEVEN DAN VOOR ZIN?



Vroeger was het makkelijker: je had God, je directe leefomgeving en je zuil. Maar die zijn allemaal ingehaald door de tijd. De tijd die steeds sneller lijkt te gaan, in een wereld die steeds kleiner wordt, waarin grenzen vervagen en de vele mogelijkheden ons machteloos maken. Waarin digitalisering zorgt voor oneindige toegang maar ook voor eeuwige twijfel; doe ik de goede dingen? Leef ik het leven dat ik wil? Haal ik alles er wel uit? Zou ik niet beter ...? Vragen die een steeds serieuzere toon krijgen.

Lang hebben we gedacht dat werk de nieuwe zingeving kon zijn. Maar alle energie en aandacht focussen op je werk heeft niet altijd een goede uitwerking. Kijk maar naar de burn-out cijfers. Iemand kan zich wegcijferen voor het werk en dan ineens het gevoel krijgen dat 'ie vastzit in een *bullshit* baan. En tegelijkertijd - omdat we in een concurrerende, prestatiegerichte maatschappij leven - het gevoel hebben niet competent genoeg te zijn.

Werk lijkt dus niet langer alleen de weg naar zingeving en geluk te zijn. Wat dan wel? In dit e-magazine helpen we je op weg om jouw zin (terug) te vinden. Dat doen we aan de hand van de zeven zinbehoeften van Peter Derkx, hoogleraar Humanisme en Levensbeschouwing. Dit zijn ze:



1. DOELGERICHTHEID

Zonder doel, geen weg. En zonder weg, geen zingeving. Om ons leven als zinvol te ervaren hebben we een stip op de horizon nodig. Iets waar we naartoe werken. Dat kan een grote droom zijn (de Aarde redden) of een helder doel (over twee jaar een boek geschreven hebben). Wat je missie ook is, als het maar vanuit jezelf komt. Met de vragen in dit hoofdstuk kom je dicht bij jouw levensmissie.

2. MORELE RECHTVAARDIGHEID

Als we dingen doen waarvan we het gevoel hebben dat ze slecht voor mens, dier of natuur zijn, wordt het steeds lastiger om nog met onszelf door één deur te kunnen. Maar als we het gevoel hebben dat onze acties een positieve impact hebben, dan ervaren we ons leven als zinvol. Anders gezegd: dan kunnen we onze acties rechtvaardigen. Baal je bijvoorbeeld van de plastic soep, dan voel je je beter als je zelf minder plastic gaat gebruiken.

3. EIGENWAARDE

De mate waarin we onszelf waarderen bepaalt hoe zinvol we ons leven vinden. Dat is niet zo gek. Wat wel gek is, is dat veel mensen in het Westen weinig eigenwaarde ervaren. Dat heeft misschien wel alles te maken met onze maatschappij, waarin je prestaties je waarde bepalen. Maar waar houdt het op? Met meer zelfcompassie ontwikkelen we een stabielere en gezondere vorm van eigenwaarde en accepteren we dat we geen perfecte wezens zijn die eindeloos kunnen presteren. De oefeningen in dit hoofdstuk helpen je op weg.

4. COMPETENTIE

Een machteloos gevoel is niet fijn. Het gevoel grip te hebben op je leven is een belangrijk aspect van zingeving. Heb je het gevoel de regie te verliezen, dan heb je twee opties: jezelf aan de omgeving aanpassen of de omgeving aan jou. Bijvoorbeeld door een mindfulness cursus te volgen, van baan te veranderen of te verhuizen naar een andere stad. Op die manier word je weer kapitein van je eigen schip. De initiatiefnemers in dit hoofdstuk helpen hun medemensen op weg om de regie over hun eigen leven te nemen.

5. BEGRIJPELIJKHEID

Van globalisering en klimaatverandering tot Black Lives Matter en sociale ongelijkheid; we krijgen het allemaal mee via de media. Maar de thema's zijn zo complex dat we er soms niks meer van begrijpen. Vaak kiezen mensen daarom voor één standpunt. Heel logisch, want we willen een geordend en coherent verhaal om de wereld te begrijpen. Theory U helpt complexe situaties te begrijpen en er sterker uit te komen.



6. VERBONDENHEID

A sense of belonging, misschien wel één van de belangrijkste zinbehoeften.

Want als je je nergens verbonden mee voelt, dan wordt het leven wel een erg eenzame rit. En eenzaamheid is voor niemand goed. Lees in dit hoofdstuk meer over Ubuntu, oftewel medemenselijkheid, en ontdek dat we allemaal met elkaar verbonden zijn.

Altijd.

7. TRANSCENDENTIE

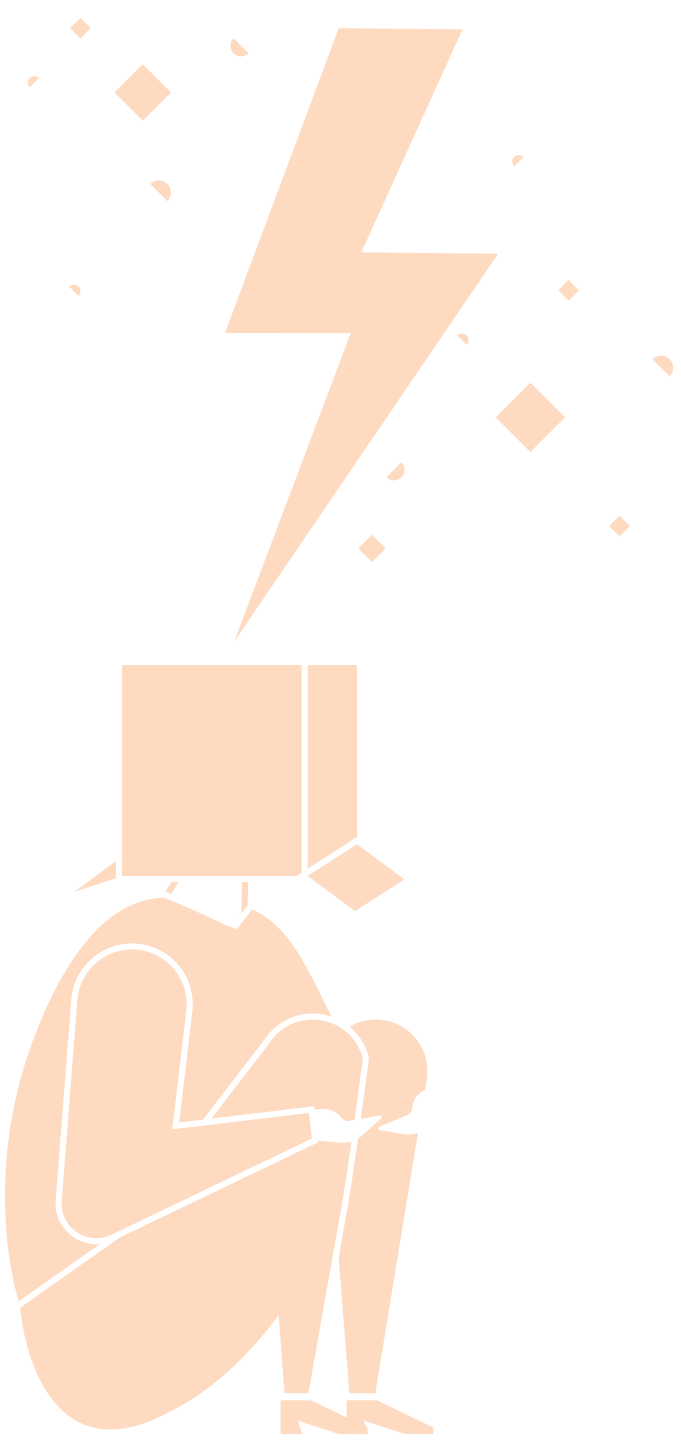
Religie maakt dat mensen zich onderdeel voelen van een groter geheel en het eigenbelang even overstijgen. Nu religie niet meer zo vanzelfsprekend is, missen we dat gevoel soms. En dan komen vragen op: wat heeft het allemaal voor zin? Waar doe ik het voor? Kun je je verbinden aan waarden die jouw eigenbelang overstijgen, dan ervaar je jouw leven als zinvol. In dit hoofdstuk leer je hoe dat gevoel van transcendentie besloten ligt in de verbinding met de natuur.

FACTS & FIGURES

ZINGEVING IN CIJFERS

Een zinvol leven, iets om elke dag je bed voor uit te komen... Nederland is een van de welvarendste landen ter wereld. Toch worstelen heel veel mensen met die zingevingsvragen. En dat is heus niet alleen een probleem is voor navelstaarderige types of midlifers; de cijfers vertellen het verhaal van een groot en groeiend maatschappelijk probleem.

1.000.000



Zoveel Nederlanders lopen per jaar het risico op een burn-out en andere werkgerelateerde psychische ziektes. Niet alleen is onze collectieve gezondheid in gevaar, het kost ons als samenleving ook nog eens **4,5 miljard euro per jaar**.

40%

van de
volwassen
bevolking voelt
zich eenzaam.

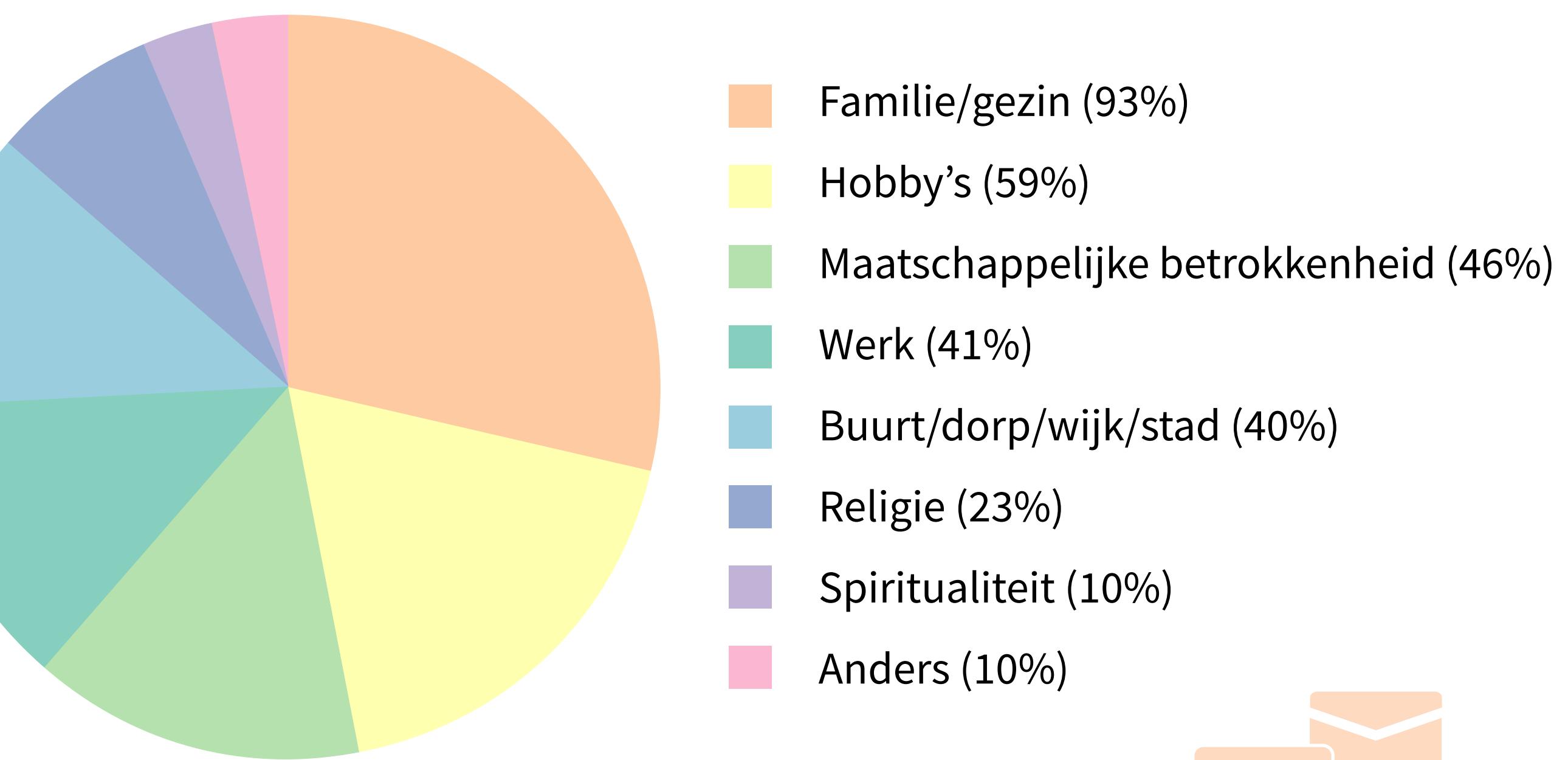
1 OP DE 4

ervaart de huidige
baan als zinloos
of betwijfelt of
hun werk enig nut
heeft.

EEN VIJFDE

van de Nederlandse vrouwen tussen de **25 en 35 jaar** kampt met oververmoeidheid door een te hoge werkdruk. Wie psychische en lichamelijke klachten die hierdoor ontstaan te lang negeert, raakt overspannen of zelfs opgebrand.

THEMA'S DIE MENSEN ZIN EN BETEKENIS IN HUN LEVEN GEVEN

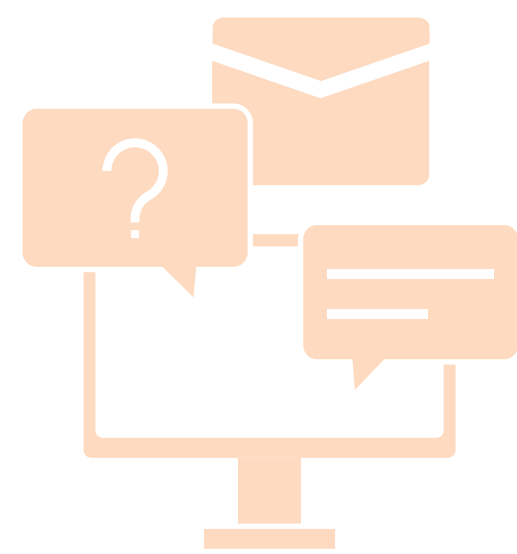


33%

van de Nederlanders denkt nu meer na over de zin van het leven dan voor de coronacrisis.

93%

zet gezin en familie op nummer één als het gaat om thema's die het leven zin geven.



50%

van het werkverzuim onder jongeren wordt veroorzaakt door werkstress.

ZIN = GEZOND

“Wat vinden we belangrijk in ons leven? Wat geeft ons leven betekenis en zin? En besteden we daar genoeg tijd en aandacht aan? Vragen waar we meestal niet dagelijks over nadenken, maar die wel van grote invloed zijn op onze gezondheid. Uit onderzoek blijkt namelijk dat mensen die een doel hebben in hun leven en aandacht besteden aan zaken die hun leven zin en betekenis geven, gezonder zijn en langer leven dan mensen die dit niet doen” - Hill.

DOELGERICHTHEID

ZONDER DOEL GEEN ZIN



Het hebben van een doel is belangrijk om je leven als zinvol te ervaren. Weten waarom je elke dag je bed uitkomt, dus. Dat is voor iedereen verschillend. In Nederland zijn er steeds meer mensen die überhaupt niet meer weten waarom ze op zouden staan. Tricky, want: zonder doel, geen zin.

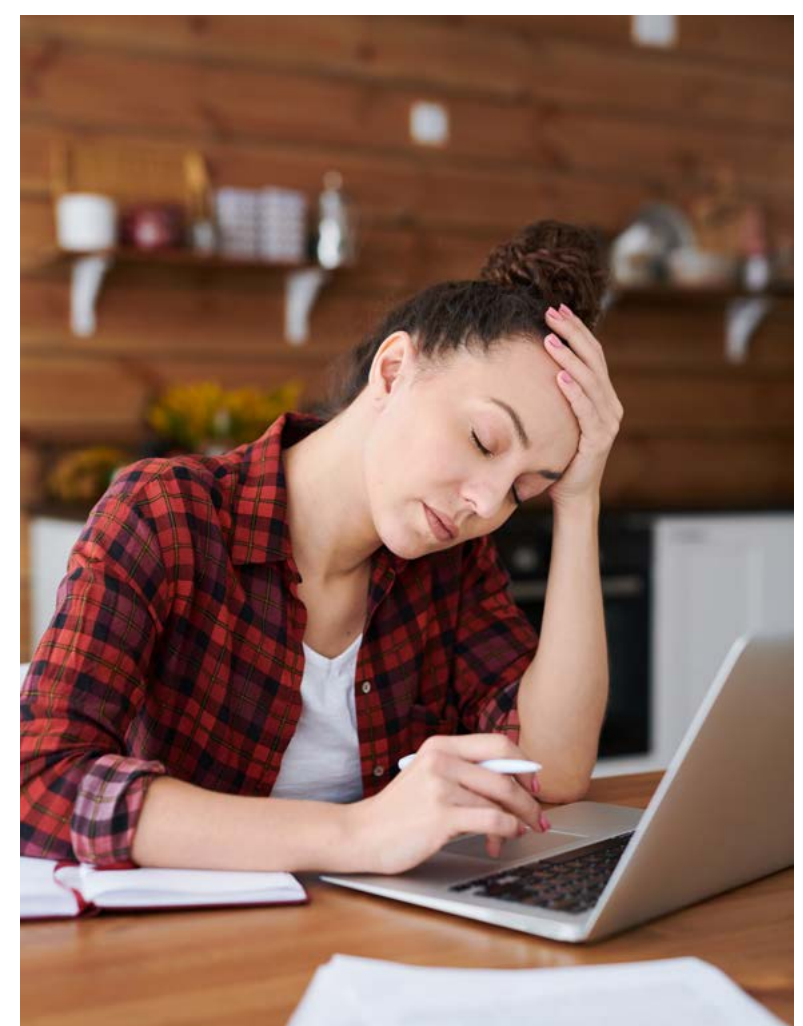


- Heb je moeite met het beantwoorden van zingevingsvragen als 'wie ben ik', 'wat kan ik' en 'wat wil ik'? Dan moet je oppassen. Doelloos door het leven gaan kan leiden tot een lager zelfvertrouwen, psychosomatische klachten en gevoelens van burn-out en depressie. Of zelfs een existentiële crisis. Doelgerichtheid - je leven en activiteiten in het heden kunnen verbinden met een waardevol iets in de toekomst - is dus een belangrijke factor voor een zinvol leven. Maar let wel op dat je het juiste doel kiest.

WERK ALS DOEL

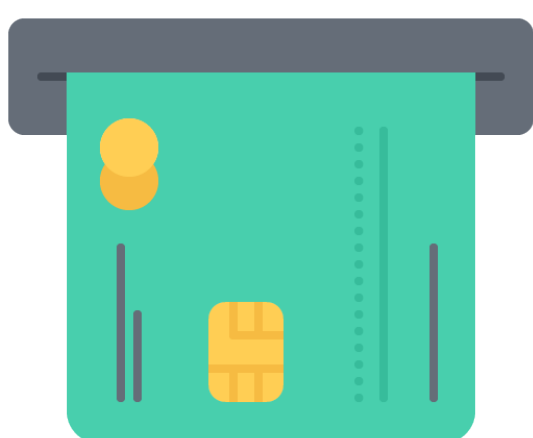
Bij gebrek aan een intrinsiek doel proberen mensen steeds vaker hun geluk te realiseren via hun werk.

Tricky, want wat gebeurt er als je op je werk niet meer gelukkig bent? Of als je ontslagen wordt? Als je niet goed bent in je werk, niet weet wat je wilt of als je het niet trekt om 50 uur per week van huis te zijn? Of het andere uiterste: als je in je werk niet meer kunt groeien? Psychoanalyticus en psycholoog Paul Verhaeghe stelt in zijn boek 'Identiteit' dat stress de grootste veroorzaker is van psychische problemen. En de grootste veroorzaker van stress is werk. Waarom hebben we tegenwoordig toch zo'n moeite met het vinden van een doel in het leven? Dat heeft een aantal oorzaken. We pikken er twee uit.



- 1. HET VERDWIJNEN VAN DE KERK

- In 2017 rekende voor het eerst minder
- dan de helft van de Nederlanders van
- 15 jaar en ouder zich tot een kerkelijke
- gezindte of levensbeschouwelijke
- groepering. En van de mensen die
- zich daartoe rekent, bezoekt slechts
- een op de zeven regelmatig
- een religieuze dienst. Ook
- dit aandeel is de afgelopen
- jaren geslonken (CBS, 2018).
- Wanneer we niet religieus
- zijn - en dus niet leven voor
- een God of een hiernamaals
- - wordt het zaak om voor je
- eigen zin of doel te leven.



- 2. MATERIALISME

- De groeiende welvaart tijdens de
- Industriële Revolutie leidde tot
- nieuwe zingeving: materialisme.
- De wederopbouw na de Tweede
- Wereldoorlog en het ontstaan van de
- vrijemarkteconomie deden daar nog
- een schepje bovenop. Sindsdien staat
- het vergaren van zoveel mogelijk geld,
- status en bezit centraal in ons leven.
- Maar steeds meer mensen worden
- niet meer zo heel gelukkig van elke
- dag in de file staan, ook niet met een
- blitse nieuwe auto. Of van een goed
- gespekte bankrekening maar geen tijd
- om leuke dingen te doen. De vraag
- 'Waar doe ik het voor?' blijft rijzen en
- het antwoord blijft een raadsel. Voeg
- daaraan toe dat wij als welvarend
- land lekker hoog in de piramide
- van Maslow zitten en je hebt dé
- ingrediënten voor een zingevingscrisis.

PIRAMIDE VAN MASLOW

Abraham Harold Maslow (1908 – 1970) was een Amerikaanse klinisch psycholoog. Hij stelde dat een mens een bepaalde behoeftenopbouw doorloopt. Om zich als gezonde persoonlijkheid te kunnen ontwikkelen moet een aantal fundamentele menselijke behoeften minimaal bevredigd zijn.

MASLOW'S PIRAMIDE UITGESPEELD

Wat Maslow's piramide hiermee te maken heeft is logischer dan het in eerste instantie lijkt. De piramide geeft duidelijk weer dat wanneer we een behoefte hebben vervuld, we doorgaan om de volgende fase te realiseren. Maar in welvarende landen kan het zomaar gebeuren dat je de top bereikt. En dan? Wat komt daarna?



Daarna komt dus zingeving, maar dat is niet voor iedereen even makkelijk in te vullen. Het gebrek aan zingeving en doelgerichtheid en de bijbehorende gevolgen zijn dus eigenlijk een gevolg van welvaart.

Want de fabrieksarbeider in Bangladesh maakt zich echt niet druk om waar hij over tien jaar staat, die maakt zich druk over of hij vanavond wel eten heeft.

- “EEN ZINVOL LEVEN IS EEN LEVEN
- WAARIN JE IN VOLDOENDE MATE
- ERVAART DAT JE LEVEN EEN
- DOEL HEEFT. DAT BETEKEN DAT
- JE JE LEVEN EN ACTIVITEITEN IN
- HET HEDEN WEET TE VERBINDEN
- MET EEN WAARDEVOL IETS IN DE
- TOEKOMST” - PETER DERKX

IN ZEVEN VRAGEN NAAR JE LEVENSDOEL

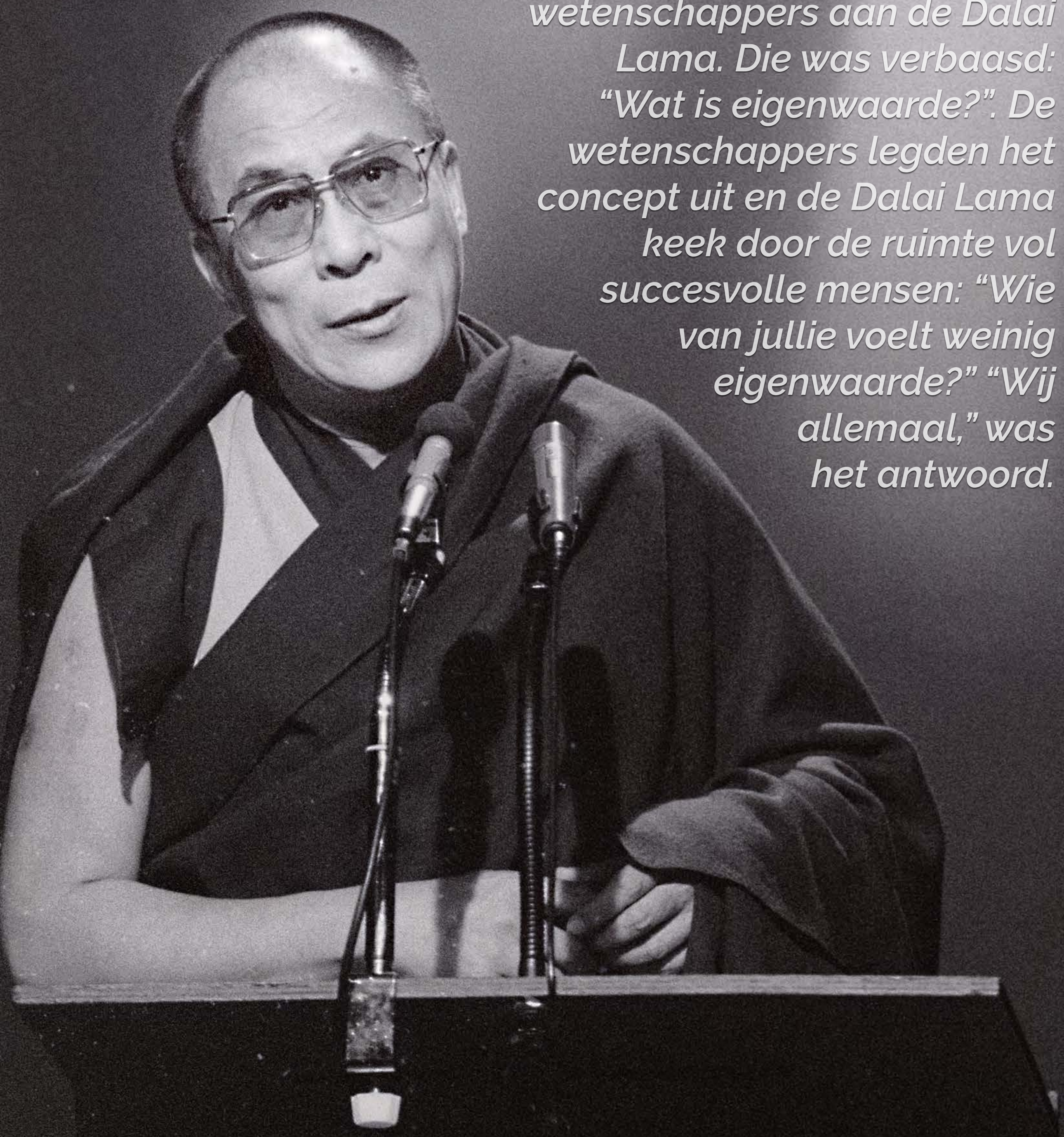
Wil je op zoek naar jouw eigen levensdoel? Stel jezelf dan deze zeven vragen, en vraag je ook af waarom jouw antwoord j  uw antwoord is.

-
-
- Als ik nog een week te leven had, wat zou ik dan beslist willen doen?
 - Wat vervult me met passie, inspireert me en geeft me energie?
 - Welke wensen en dromen staan er op mijn verlanglijstje?
 - Waar zou ik me de rest van mijn leven mee bezighouden als er geen beperkingen waren?
 - Welke mensen, plaatsen, bezigheden, muziek, of boeken vind ik interessant?
 - Waar werd ik als kind blij en energiek van?
 - Waar ben ik goed in?

EIGENWAARDE

COMPASSIE IS KEY

“Hoe kunnen we mensen met weinig eigenwaarde helpen?” vroeg een groep Westerse wetenschappers aan de Dalai Lama. Die was verbaasd: “Wat is eigenwaarde?”. De wetenschappers legden het concept uit en de Dalai Lama keek door de ruimte vol succesvolle mensen: “Wie van jullie voelt weinig eigenwaarde?” “Wij allemaal,” was het antwoord.



Wanneer we onszelf waarderen voelt ons leven zinvol. Daarom is het belangrijk ons gevoel van eigenwaarde op te krikken. Maar dan wel op een gezonde manier. Met zelfcompassie vinden we de perfecte balans.

In onze samenleving hangt ons zelfbeeld vooral af van onze individuele prestaties. Heb ik een succesvolle carrière? Ben ik een goede vriend / partner / zoon / dochter / ouder / collega / student? Heb ik interessante hobby's? Het lastige is: we zijn geen perfecte wezens. Het perfecte plaatje dat van binnenuit en buitenaf op onze schouders wordt gelegd, kunnen we nooit waarmaken. Als we eigenwaarde koppelen aan onhaalbare doelen, dan zullen we onszelf vaak weinig waard vinden.



ZOEK DE BALANS

Zelfwaardering is een belangrijke graadmeter voor je mentale gezondheid en of je je leven als zinvol ervaart. Heb je weinig eigenwaarde, dan is de kans op stress, depressie en eenzaamheid groter dan wanneer je veel eigenwaarde hebt.

Maar een te hoge zelfwaardering wil je ook weer niet. Wanneer mensen succes nastreven, kunnen ze narcistische neigingen ontwikkelen. Koppel eigenwaarde daarom aan iets anders dan prestaties en succes.

JE EIGEN BESTE VRIEND

Zelfcompassie is het antwoord, volgens Kirsten Neff, psycholoog en onderzoeker naar eigenwaarde en zelfcompassie. Het betekent: jezelf behandelen zoals je een vriend zou behandelen. We zijn vaak veel te hard voor onszelf. En dat haalt onze eigenwaarde naar beneden. Maar we zouden nooit zo hard zijn voor iemand van wie we houden. “Dus”, zegt Neff, “verander dat stemmetje naar een meer empathische stem en omarm je plus- én minpunten.”

Dat is één aspect van zelfcompassie. Het tweede aspect: erken onze gedeelde menselijkheid. We zijn allemaal imperfecte wezens en dat is precies wat ons met elkaar verbindt. En tot slot: blijf in contact met je gevoel. Vaak zijn we zo geïdentificeerd met een hardere stem, dat we niet doorhebben hoe hard we voor onszelf zijn. Als je stilstaat bij wat je ervaart, wordt je je daar meer bewust van.

Een compassievolle houding naar onszelf zorgt voor een gezonde en stabiele eigenwaarde. Die niet berust op onze prestaties, maar op het feit dat jij een mens bent en het waard bent om van te houden. Neff: “Je weet hoe je een goede vriend kan zijn voor iemand anders, dus weet je ook hoe je dat voor jezelf kan zijn.”

“LIEFDE, VERBINDING
EN ACCEPTATIE ZIJN JE
GEBOORTERECHT. OM ZE TOE TE
EIGENEN HOEF JE ALLEEN MAAR
NAAR BINNEN TE KIJKEN”
- KIRSTEN NEFF



OEFENEN IN ZELFCOMPASSIE

Oefening: Waar baseer jij je eigenwaarde op?

- Schrijf tien aspecten op die invloed hebben op jouw zelfwaardering (bijv. je uiterlijk, hoe je als vriend bent, je werkprestaties etc.)

- Vraag jezelf bij ieder aspect af:

a. Wil ik me in deze situatie beter voelen dan anderen, of wil ik me verbonden voelen?

b. Waardeer ik mezelf als ik voldoe aan een perfect plaatje, of als mens dat fouten mag maken?

Ontdek of jouw antwoorden ervoor zorgen dat je anders kijkt naar de manier waarop je jezelf waardeert.

Oefening: Schrijf een brief aan jezelf

- Denk aan iets waardoor je je vaak minder goed voelt over jezelf.

- Welke gevoelens komen op als je hier aan denkt?

- Stel je nu een denkbeeldige vriend voor die jou volledig accepteert voor wie je bent. Deze vriend vergeeft al je imperfecties.

- Schrijf een brief aan jezelf vanuit het perspectief van deze denkbeeldige vriend. Hoe zou deze vriend tegen jou praten over dat waar jij jezelf zo vaak voor veroordeelt?

He said, "There are only two days in the year that nothing can be done. One is called *yesterday* and the other is called *tomorrow*, so today is the right day to love, believe, do and mostly live."

- Dalai Lama



COMPETENTIE

KAPITEIN VAN JE EIGEN LEVEN

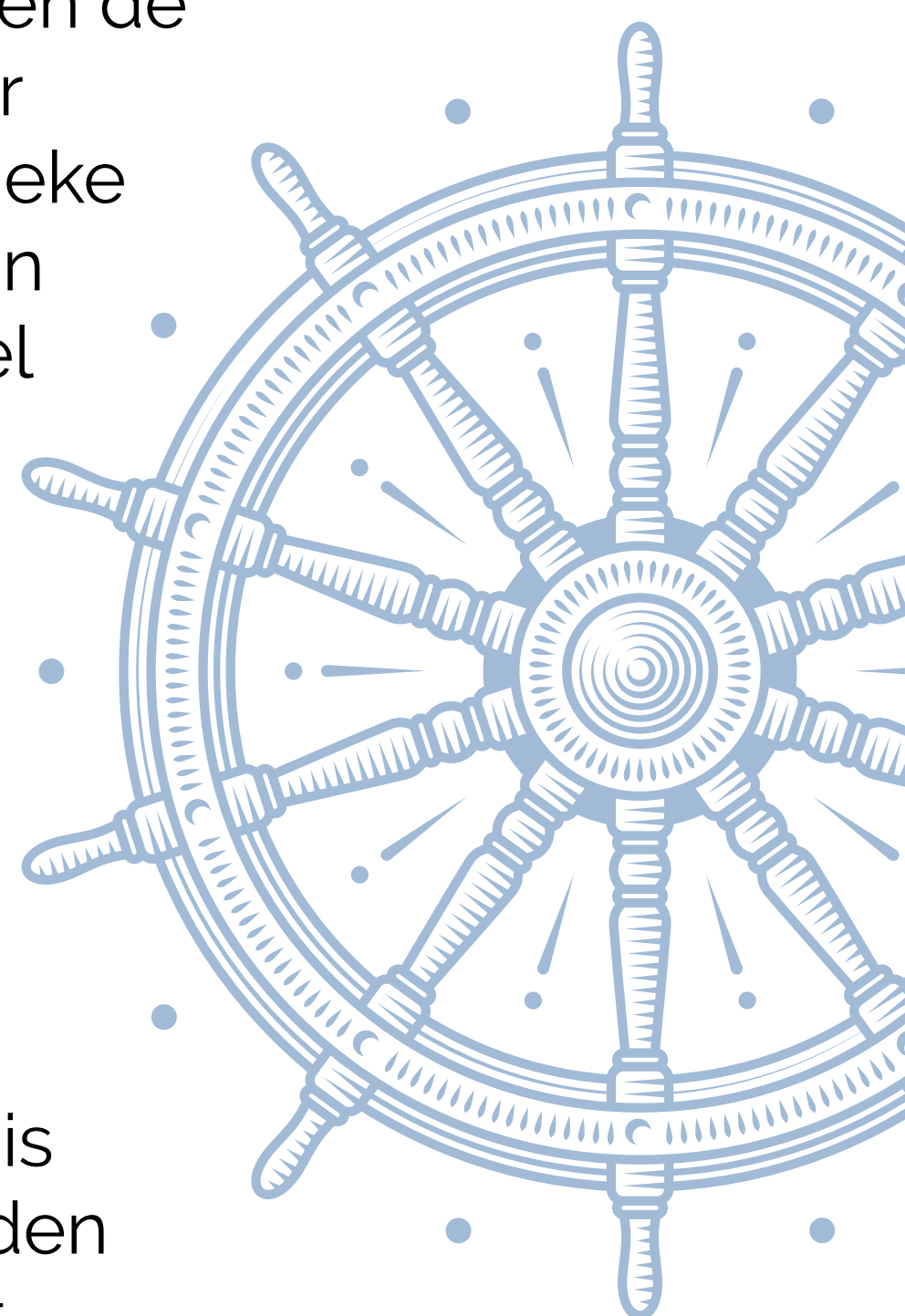


Mensen willen geloven dat ze zelf iets te zeggen hebben over hun eigen leven. Dat hun leven hen niet zomaar overkomt, maar dat ze er controle over uitoefenen. Dit is niet alleen een belangrijke behoefte, maar eentje die zelfs van levensbelang is.

Dat onderzocht psychiater Viktor Frankl tijdens zijn gevangenschap in een concentratiekamp. Daar bevestigde hij zijn visie dat zin geven aan je eigen leven de diepste behoefte van de mens is en de sterkst gezondmakende kracht. In een later onderzoek ging Frankl op zoek naar specifieke eigenschappen van mensen die de kampen hadden overleefd. Competentie, het gevoel ergens grip op te hebben, bleek een cruciale factor.

COMPETENTIE ANNO 2020

Gelukkig ziet ons leven er heel anders uit dan dat van de mensen waarop Frankl zijn visie testte. Maar de wereld anno 2020 is wel behoorlijk in beweging. Oude zekerheden verdwijnen in rap tempo en onze toekomst is niet altijd even duidelijk. Door de grootsheid van de uitdagingen waarmee we te maken hebben, kunnen we het gevoel krijgen dat we zelf als individu geen verschil kunnen maken.



VAN INDIVIDU NAAR MAATSCHAPPIJ

Thiëmo Heilbron wil laten zien dat je als individu juist wél een verschil kunt maken. En omdat de jeugd de toekomst heeft, moet je vroeg beginnen. Hij zette **Fawaka Ondernemersschool** op voor basisschoolkinderen, met duurzaamheid en ondernemen als belangrijke pijlers. Zo wordt betekenisvol ondernemen de norm.

Fawaka ontwikkelt programma's voor duurzaam ondernemen die daadwerkelijk in de praktijk worden gebracht. Hierdoor krijgen kinderen de *tools* om zelf te bouwen aan een betere toekomst. Thiëmo neemt zo het gevoel van 'ik kan in mijn eentje toch niks doen' en 'het is al te laat' weg. Want met zijn ondernemersschool laat hij kinderen zien dat je zelf kunt beginnen met impact maken op je omgeving. Naarmate die impact groeit, maak je op een gegeven moment samen met anderen wel degelijk een verschil. En zo bouw je ook als individu aan een duurzame en inclusieve maatschappij. Het kan!



“IK GELOOF ECHT DAT ALS
WE GEZAMENLIJK EEN
VUIST MAKEN, WE GROTE
PROBLEMEN OP KUNNEN
LOSSEN”
- ZIZI FERNANDES

VERTROUWEN IN DE TOEKOMST

Met haar vervoersbedrijf **Mama Taxi** geeft Zizi Fernandes mensen letterlijk en figuurlijk de sturing over hun leven terug. Vrouwen die lang aan de zijlijn hebben gestaan op de arbeidsmarkt, rijden klanten in Tesla's van A naar B. “Met in mijn achterhoofd de kracht van vrouwen zag ik dames met een *drive* en de wil om iets te veranderen, maar die iets of iemand nodig hebben om het tij te keren.”

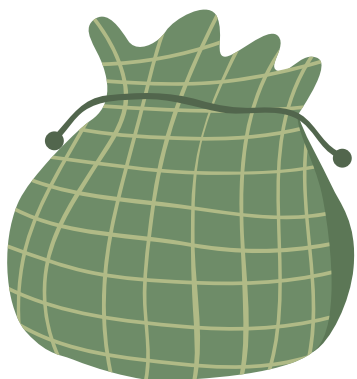
“Als ze eenmaal gaan rijden, zie je ze groeien. Ze gaan rechtop lopen en zijn trots op wat ze doen. Doordat ze weer grip hebben op hun leven, krijgen ze vertrouwen in de toekomst. Ze kunnen weer gaan en staan waar ze willen en maken hun eigen keuzes. Daar doen we het voor. Ik geloof echt dat als we gezamenlijk een vuist maken, we grote problemen op kunnen lossen. Dat zie ik in het klein bij Mama Taxi.”

MORELE RECHTVAARDIGHEID

WAAROM GOED DOEN GELUKKIG MAAKT



Van klimaatverandering tot sociale ongelijkheid: iedereen maakt zich weleens zorgen over de staat van onze wereld. Wat je op zulke momenten het beste kunt doen? In actie komen. Want zodra je vanuit je waarden handelt, help je niet alleen de maatschappij, maar ook jezelf.



Of het nu een plastic pick-up of een ochtendje vrijwilligerswerk bij het verzorgingstehuis is: zodra je doet wat je écht belangrijk vindt, kun je jouw acties moreel rechtvaardigen. En dat hebben we nodig om ons leven als zinnig en betekenisvol te kunnen ervaren.



Foto: Cindy van Rees

Veel *changemakers* die met hun initiatief of onderneming een maatschappelijk probleem oplossen, herkennen dit. Sinds ze zich 24/7 bezighouden met hun waarden, zijn ze (ondanks dat ze vaak keihard werken) gelukkiger dan ooit. Zo ook Jessie Kroon, die inmiddels tienduizenden Nederlanders inspireert om afvalvrij door het leven te gaan.

AAN DE SLAG

In 2014 raakten Jessie en haar zus Nicky Kroon in de ban van duurzaamheid. Ze verdiepten zich in ecologische problemen, richtten een vereniging op en organiseerden talloze lezingen. Toch was het niet genoeg. Jessie: “We hadden het gevoel dat we het meer óver verandering hadden dan dat we er daadwerkelijk mee bezig waren.”

Om hun waarden in lijn te brengen met hun acties, startten Jessie en Nicky in 2014 **Het Zero Waste Project**. Wat begint als een *challenge* om dertig dagen lang geen afval te produceren, groeit uit tot een populaire blog en twee boeken die laten zien hoe je *zero waste* kunt leven zonder in te leveren op comfort, stijl of leuke dingen. Jessie: “Zero waste door het leven gaan betekent dat je bewust kiest voor kwaliteit en je afval hierbij als uitgangspunt neemt.” Vorig jaar openden de zussen bovendien hun eigen winkel in Amersfoort. Hier scoor je niet alleen duurzame spullen, maar kun je ook allerlei workshops volgen.

LEUKER, GEZONDER, GOEDKOPER ÉN DUURZAMER

Sinds Jessie vrijwel geen afval meer produceert is ze naar eigen zeggen een stuk gelukkiger. Ze heeft het gevoel dat ze leeft waar ze voor staat en ervaart een grotere verbondenheid met de wereld om zich heen. “Zo kennen we nu bijvoorbeeld de persoon die ons brood maakt, weet ik wat er in een stuk zeep zit, en eten we meer lokale seizoensproducten.”



“ZERO WASTE DOOR HET
LEVEN GAAN BETEKEN DAT JE
TOEWERKT NAAR HET MOMENT
WAAROP JE HELEMAAL GEEN
AFVAL MEER PRODUCEERT”
- JESSIE KROON

OP NAAR ZINGEVING

Vind je een duurzame en circulaire wereld belangrijk? En kun je wel wat extra zingeving gebruiken? Dan is een *zero waste* leven iets voor jou! Met de volgende tips kun je aan de slag.

In het boek 'Doe het zero' vind je simpele recepten en DIYs voor een plasticvrij leven.

€22,99 bij *Yubedo*

ZO LEEF JE ZERO WASTE

1. Hoe doe ik dat, *zero waste* leven?

Volg de vijf R'en. *Refuse*: gebruik niks wat je niet nodig hebt (plastic rietjes, folders etcetera). *Reduce*: geen koffie uit een wegwerpbeker, maar neem je eigen beker mee. *Reuse*: hergebruik een glazen pot in plaats van dat je 'm naar de glasbak brengt. *Recycle*: heb je na deze stappen afval over? Recycle het. *Rot*: je groenafval kun je composteren, bijvoorbeeld met een wormenhotel.



2. Mag ik helemaal geen afval meer produceren?

Je probeert zo dicht mogelijk bij het nulpunt te komen zónder je in allerlei rare bochten te wringen. Wees vooral niet te streng voor jezelf en bekijk stapje voor stapje wat je kunt doen. Zo voorkom je dat je het na een paar weken opgeeft.

3. Waar begin ik?

Je boodschappen zijn een goed startpunt. Kies voor producten zonder verpakkingen, of herbruikbare verpakkingen. Een mooie tweede stap is de badkamer. Daar produceer je namelijk niet alleen plastic afval in de vorm van verpakkingen, maar je spoelt ongemerkt ook allerlei microplastics door je doucheputje.

4. Moeten mensen om mij heen ook meedoen?

Je hoeft niemand iets op te leggen. Leef gewoon zelf zoals jij wilt leven. Meestal inspireert dat mensen om ook andere andere keuzes te maken.



5. Kan ik in mijn eentje wel een verschil maken?

Vraag stuurt het aanbod, zo simpel is het. Met iedere euro die we uitgeven kunnen we stemmen op een duurzame en circulaire economie. En zo kun je een gigantisch verschil maken. Iedere dag weer!

LEZEN, LUISTEREN EN KIJKEN

ZINGEVING IN WOORD & BEELD



Zin om verder de materie in te duiken? Deze boeken, podcasts en documentaires helpen je om nog verder wegwijs te raken in de wondere wereld van zingeving.

LEZEN

De kracht van betekenis

Emily Esfahani Smith

In ‘De kracht van betekenis’ stelt Emily Esfahani Smith dat we het verkeerde doel hebben nagejaagd. De westerse cultuur is geobsedeerd door geluk. Toch voelen veel mensen zich vervreemd en doelloos. Niet geluk, maar betekenis maakt het leven de moeite waard. Op basis van recent onderzoek en inzichten uit de (positieve) psychologie, filosofie en de literatuur laat Esfahani zien hoe we een zinvol leven kunnen vormgeven.

€ 12,50 bij *YouBeDo*

De zin van het leven

Fokke Obbema

In september 2018 schreef Volkskrant-journalist en schrijver Fokke Obbema een aangrijpend artikel over de hartstilstand die hij het jaar daarvoor had gehad. De ervaring had grote levensvragen bij hem opgeroepen. Vanaf oktober 2018 publiceerde Obbema een veertigtal prikkelende gesprekken met zeer uiteenlopende gesprekspartners, waarbij de eerste vraag telkens luidde: ‘Wat is de zin van ons leven?’ Dit boek is een bundeling van deze gesprekken én het artikel waarmee alles begon.

€ 22,99 bij *YouBeDo*



LUISTEREN

De Ongelooflijke Podcast

David Boogerd en Stefan Paas

Zonder een religie die ons vertelt hoe het allemaal zit, is het niet altijd makkelijk ons te verhouden tot het leven en de dood. Dat zie je ook in tijden van crisis, waarin we bang zijn dat

onszelf of onze naasten iets overkomt.

Tijd dus om eens even te bezinnen. In deze podcast duiken journalist David Boogerd en theoloog Stefan Paas in de spiritualiteit, religie en zingeving. Misschien dat dat wat rust geeft in roerige tijden.

Gratis luisteren op [NPO Radio1](#)



Dokter, ik moet gelukkig zijn

Floris Alberse

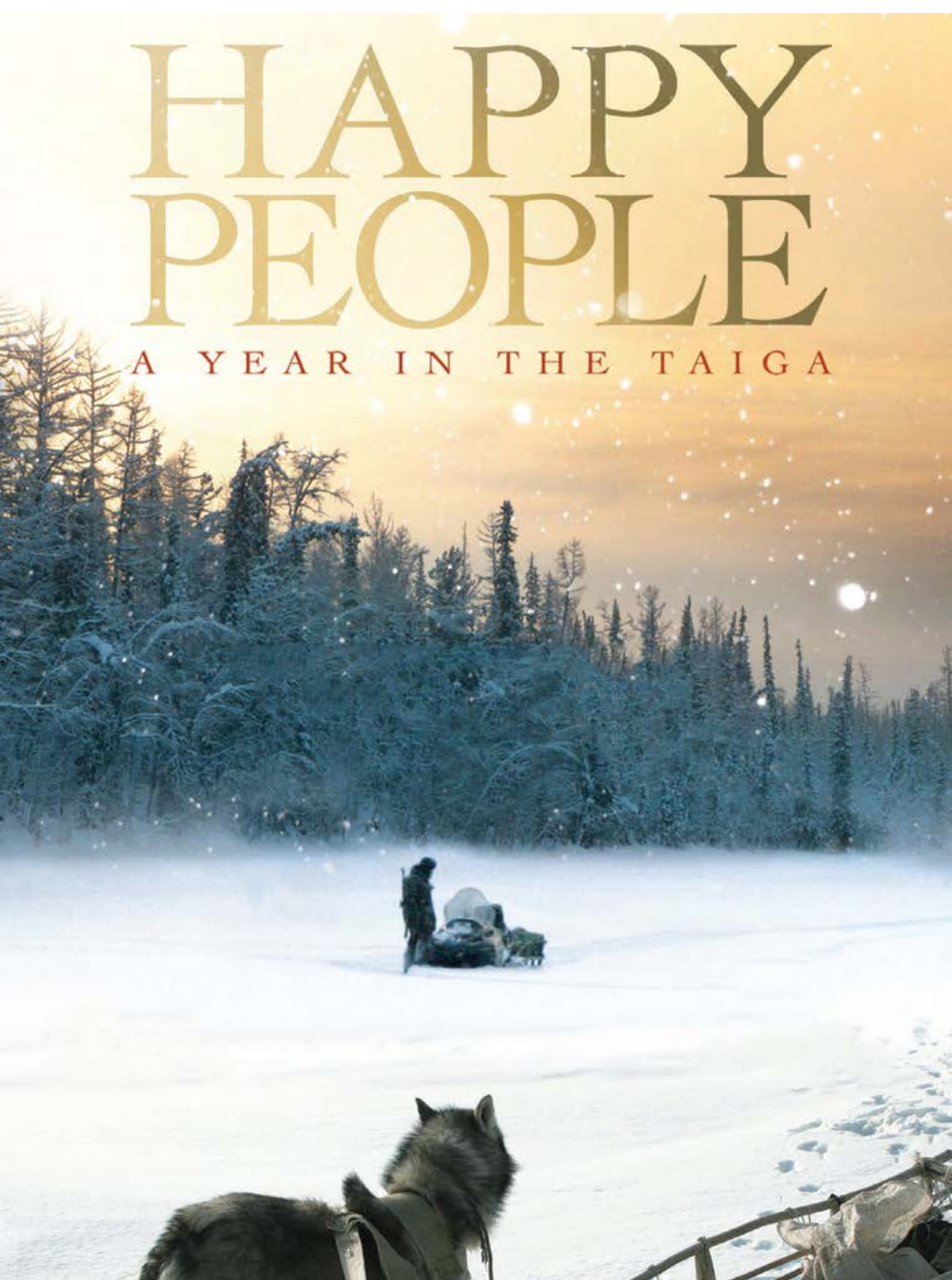
Gelukkig zijn lijkt voor veel mensen het belangrijkste levensdoel. ‘We willen het ultieme geluk en we willen het nu’, verklaart hoogleraar psychiatrie Dirk De Wachter. Hoe diep zit deze geluksobsessie in onze samenleving?

En waar leidt de obsessie tot? In radiodocumentaire ‘Dokter, ik moet gelukkig zijn’ zoekt Floris Alberse dat uit en gaat hij op zoek naar een ander doel in zijn leven. Want als het anders kan, hoe dan?

Gratis luisteren op [floralberse.nl](#)



KIJKEN



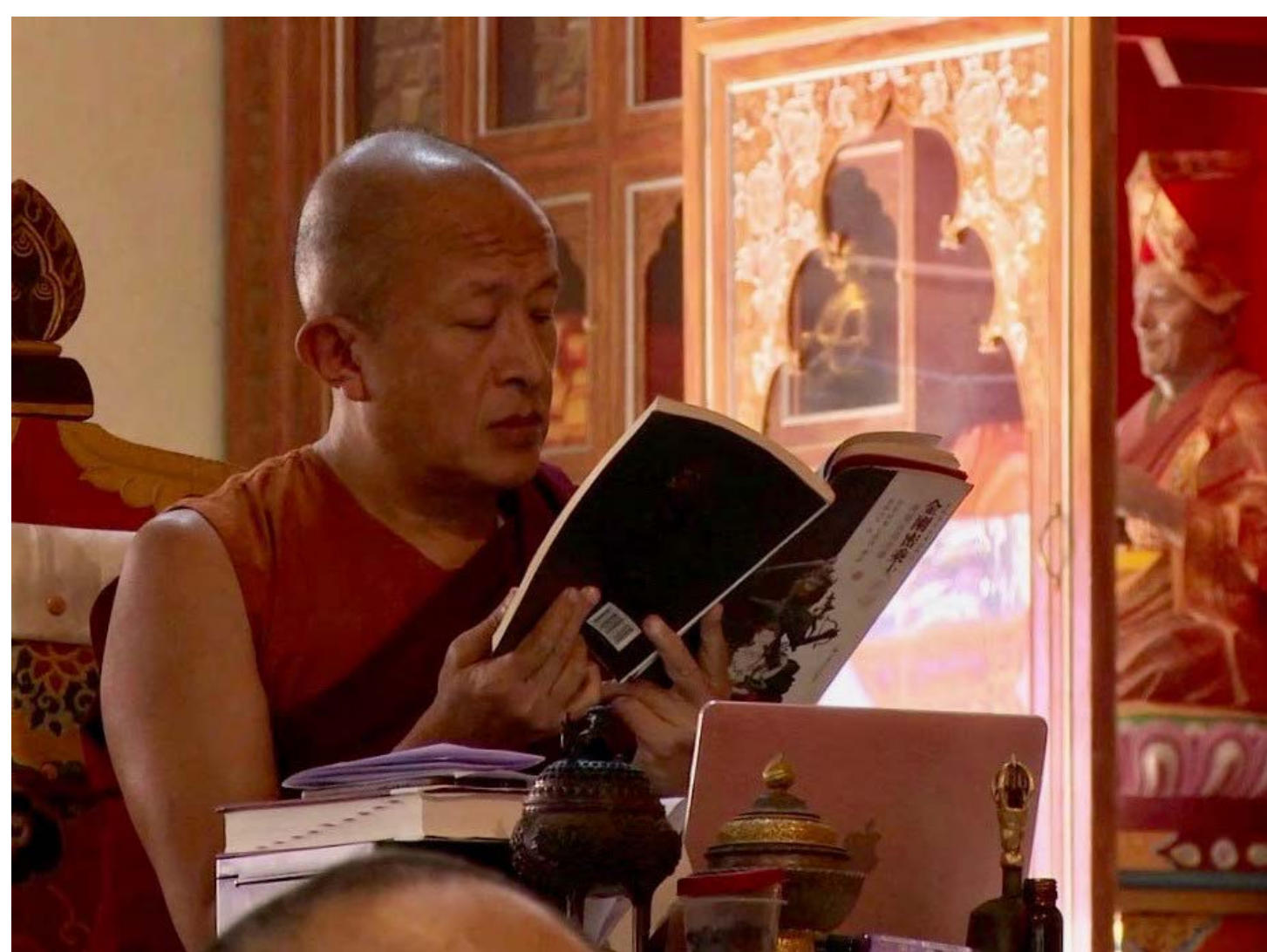
Happy People: A Year in the Taiga

Het leven in het dorp Bakthia, aan de Yenisei-rivier in de Siberische Taiga is al honderden jaren hetzelfde. Deze documentaire volgt de inwoners van het dorp gedurende het jaar en laat zien hoe zij volgens het ritme van de vier seizoenen leven. De film laat zien hoe het is om met de natuur te leven en geeft een andere kijk op waar geluk hem nou in zit.

Huren of kopen via [Music Box](#)

De Boeddhistische Blik: Boeddha's in het Westen

Na ruim vijftig jaar boeddhisme in het Westen maakt filmmaker Laetitia Schoofs de balans op: hoe verrijkt het boeddhisme onze cultuur en samenleving? Klopt ons beeld van de 'religie' met haar exotische rituelen, vreedzame karakter en veelal mannelijke goeroes nog wel? In deze documentaire laten charismatische pioniers zien hoe het boeddhisme er in het Westen uitziet en hoe het aansluit op sociale issues van deze tijd. Alleen al door naar 'Boeddha's in het Westen' te kijken komt er een gevoel van rust en kalmte over je heen.



Gratis bekijken op [NPO](#)

BEGRIJPELIJKHEID

HART OVER HOOFD

*Uit de chaos van lakens en
voorgevoel opgestaan, gordijnen
open, de radio aan, was
plotseling Scarlatti
heel helder te verstaan:
Nu alles is zoals het is geworden,
nu alles is zoals het is
komt het, hoewel, misschien
hoewel, tenslotte nog in orde.*

Judith Herzberg, Daglicht

Wanneer we een kloppend verhaal kunnen maken van onze eigen levens in relatie tot onze omgeving, weten we waar we staan en wie we zijn. Dat is belangrijk, want een leven dat we begrijpen is een zinvol leven. Theory U helpt ons op weg in de chaos van het bestaan.



Soms is het knap lastig om te begrijpen wat er in onszelf en om ons heen gebeurt. Klimaatverandering, armoede, oorlog, burn-outs, een coronacrisis en wankelende instituties zoals de zorg en het onderwijs maken dat we het soms allemaal even niet meer weten. En dat terwijl wij mensen helemaal niet houden van chaos. Daarom scheppen we graag orde. Zodat we het leven dat we leven en de wereld om ons heen kunnen begrijpen. Die begrijpelijkheid geeft een gevoel van zin. Maar hoe doen we dat, de werkelijkheid begrijpen?

NIEUWE AANPAK

Je kan heel rationeel de uitdagingen van vandaag de dag proberen te begrijpen, maar dat is meestal niet de juiste manier, weet Dieter van den Broeck. Als landschapdesigner bij **Commonland** is het zijn missie om landschappen te herstellen en een regeneratieve economie te creëren. En daar is een nieuwe aanpak voor nodig. "We willen graag alles meten om iets te kunnen begrijpen, maar hoe meet je hoe verliefd je bent, en hoeveel je van je kinderen houdt?" Heel veel dingen zijn niet te meten. Daarom werkt het volgens hem niet om begrijpen alleen op hoofdniveau te laten plaatsvinden. Om echt te begrijpen moeten we dieper: naar het hart.



EEN REIS MET THEORY U

Verandermodel **Theory U** helpt ons om deze reis naar het hart - die in organisaties, instituties en individuele levens kan plaatsvinden - te maken. We beginnen links bovenaan de U en dalen af naar beneden. Onderweg komen we luisteren en observeren tegen. Wat hoor, zie en voel je in je omgeving, bij de ander en in jezelf? Onderaan de U nemen we de tijd om te ervaren wat onze diepste bronnen ons vertellen. Daar komen we onze intuïtie, intenties en diepste weten tegen. Hier laten we los wat er niet meer toe doet en laten we nieuwe mogelijkheden binnenkomen.

Dan klimmen we langzaam weer omhoog naar het rechter puntje van de U. Al klimmend verbinden we wat we zijn tegengekomen in de diepste krochten van onszelf met de buitenwereld. Hoe kunnen we wat we zijn tegengekomen in onszelf rijmen met praktische doelen in de wereld?

1. Zien

Tijd en ruimte creëren om te luisteren en observeren wat er bij de ander en in jezelf gebeurt.

2. Voelen

We gaan voelen wat er werkelijk speelt. Hier stellen we ons open om de situatie te kunnen begrijpen.

3. Intuïtie

We gaan naar een plek van stilte in onszelf, waar we ons kunnen verbinden met onze eigen intuïtie.

5. Evolueren

We weven de nieuwe werkelijkheid in ons systeem, zodat we voortaan zien en handelen vanuit het geheel.

4. Creëren

We beginnen met het creëren van een nieuwe werkelijkheid. We verbinden ons denken met ons gevoel om tot een praktische toepassing te komen.

VERBORGEN BEWEEGREDEKENEN

Dieter illustreert: "Ik sprak een boer die luipaarden neerschoot. Mijn vriend was in staat om hem over de tafel naar de nek te vliegen. Gelukkig hadden we net de Theory U cursus gehad en namen we de tijd om door te vragen en echt naar hem te luisteren. Dat eindigde in dat we alledrie zaten te huilen, want die man wilde dat zelf ook helemaal niet." De focus ligt op het écht begrijpen van de eigen beweegredenen en die van anderen. Door de tijd te nemen en naar de diepte te reizen en daar te voelen wat er speelt, leer je de echte beweegredenen van de handelingen van een ander én jezelf begrijpen.



生き甲斐

ikigai [ik·ee·guy]

*the reason for being; the thing that
gets you up in the morning.*

TRANSCENDENTIE

WERK AAN DE WERELD



Voorbijgaan aan korte termijn eigenbelang zorgt voor een gevoel van zingeving. Door het collectieve belang te dienen, word je onderdeel van iets groters. Transcendentie, noemen ze dat in de humanistiek. En paradoxaal genoeg zorgt dat gevoel van transcendentie – dat je alleen kunt ervaren door je eigen geluk in eerste instantie even opzij te zetten – ervoor dat je je zinnig en betekenisvol voelt. Bijdragen aan het herstel van de Aarde is misschien wel de mooiste manier om dat te bereiken.



Het natuurlijke landschap is als een spiegel van onze ziel. Terwijl we de Aarde kapotmaken, neemt het aantal mensen dat zich wanhopig, opgebrand, gefrustreerd, angstig en zinloos voelt toe. Steeds meer ouders krijgen vragen van bezorgde kinderen. En klimaatdepressie is inmiddels meer dan een modewoord.

Toch gloort er hoop. Want als we onszelf niet langer van de Aarde vervreemden, maar onze verbinding met de natuurlijke wereld herstellen, kunnen we ook onszelf herstellen. We bestaan immers allemaal bij de gratie van de natuur. En binnen het ecosysteem Aarde zijn we met alles en iedereen verbonden. Door terug te gaan naar die kern, keren we terug naar wat ons mens maakt. Met een hele bak zingeving als gevolg.

THE STORY OF SEPARATION

Eerst een stukje verdieping. Want als ieder mens in de kern natuur is, hoe komt het dan dat we zover van die kern zijn afgeraakt? Volgens filosoof en schrijver **Charles Eisenstein** begint het allemaal bij het verhaal dat we onszelf decennialang hebben verteld. We zijn als mens gaan geloven dat we afgescheiden wezens zijn die losstaan van anderen en de natuur. In deze 'Story of Separation' staat het individu dat in constante concurrentie is met anderen en de natuurlijke wereld om zich heen centraal.

Door zo naar de wereld te kijken, zijn we gaan geloven dat we de natuur moeten domineren en overwinnen. “We zien de wereld als een ding in plaats van een levend wezen dat aandacht, respect en liefde verdient. De ecologische crises zijn daar het resultaat van”, legt Charles uit. Gelukkig is er een alternatief.

INTER-ZIJN MET DE AARDE

In ‘The Story of Interbeing’ zijn we als mens geen afgezonderde individuen, maar een verzameling van al onze relaties. Eisenstein: “Wat er met de wereld gebeurt, gebeurt er met jou. Als de Amazone sterft, sterft er iets in jou. Is er armoede in de wereld, dan ben jij arm. En als er geweld in de wereld is, ervaar jij de wereld als gewelddadig en voel je je er niet langer thuis.”

INTRINSIEKE MOTIVATIE

Volgens filosoof en bioloog **Matthijs Schouten** is het omarmen van dit nieuwe verhaal dé manier om de Aarde te redden. Zodra je immers het gevoel hebt dat je onlosmakelijk verbonden bent met al het leven op deze planeet - en dat jouw welzijn direct afhankelijk is van het welzijn van andere mensen én niet-mensen - is het maken van keuzes die goed zijn voor de Aarde ineens geen



verheven spirituele aangelegenheid meer, maar een existentiële levensbehoefte. We hebben elkaar op deze aardbol nodig om te kunnen floreren: nu én in de toekomst.

“DE ENIGE MANIER WAAROP
WE EEN DUURZAME TOEKOMST
VOOR ONSZELF ÉN VOOR
ALLE ANDERE BEWONERS VAN DE AARDE KUNNEN
CREËREN, IS DOOR ONZE RELATIE MET DE NATUUR
VOLLEDIG TE HERZIEN” – MATTHIJS SCHOUTEN

EÉN MET DE NATUUR

Changemakers als Daan van Diepen, die met zijn regeneratieve theebedrijf **Ptthee** actief bijdraagt aan natuurherstel, geeft aan dat er niks mooiers is dan het creëren van ecologische winst. “Dat wil ik mijn hele leven blijven doen”, aldus de ondernemer.



Ook zeewierboer **Nikki Spil**, die op vervuilde plekken zeewierboerderijen aanlegt om het water te zuiveren, CO₂ op te vangen en biodiversiteit te herstellen, raadt iedereen aan om zich voor de Aarde in te zetten. “Het gevoel dat je krijgt als je de vissen en de vogels rondom de boerderijen ziet terugkomen is onbeschrijfelijk. Dan voel je ineens wat je rationeel eigenlijk allang wist. Namelijk: dat we onlosmakelijk verbonden zijn met én onderdeel zijn van de natuur. Dat is het beste gevoel dat er is.”

Reden genoeg dus om je handen uit de mouwen te steken voor Moeder Aarde. Deze tips helpen je op weg:

1. Word vrijwilliger bij een biologische, biodynamische of regeneratieve boerderij. En doe daar dan ook gelijk je boodschappen!
2. Bijdragen aan biodiversiteit? Laat je tuin verrommelen, start je eigen wormenhotel en zaai mee om onze bestuivende vrienden te redden.
3. Ga plastic-positief door het leven door méér stuks plastic verpakkingen op te ruimen dan dat je zelf in huis haalt. Zo voorkom je dat zwerfafval uiteindelijk in oceanen terechtkomt én bouw je mee aan een plasticvrije wereld.
4. Minimaliseer je bezit, consuminder en deel/ leen/ huur erop los. Je bent immers in de eerste plaats mens, geen consument.
5. Geef je op voor een Ecosystem Restoration Camp en ervaar hoe het is om twee weken lang écht samen te werken met de natuur. Meer informatie vind je op www.ecosystemrestorationcamps.org

VERBONDENHEID

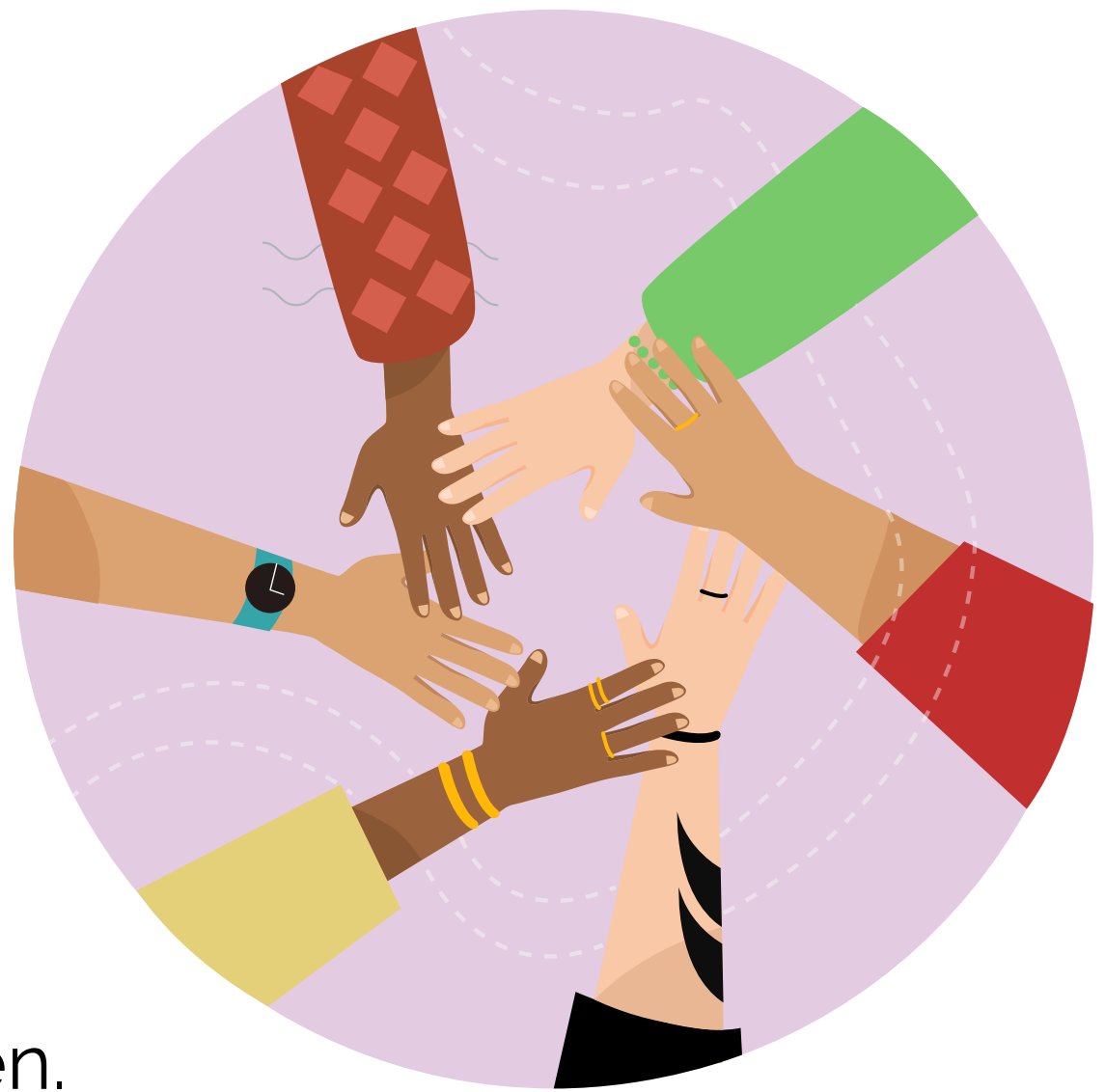
WIJ ZIJN ÉÉN

"In een dorp in het Zuid-Afrikaanse KwaZulu-Natal had een man maïs gestolen. De dorpsraad kwam bijeen om de diefstal te beoordelen. Het criminele feit was uiteraard het stelen van de maïs. Dat werd de man zwaar aangerekend, evenals het feit dat hij zijn dorpsgenoten niet om hulp had gevraagd. Maar de grootste misdaad was dat de gemeenschap niet had gezien dat het gezin honger had. Dát is Ubuntu."

Annette Nobuntu Mul

We staan voor enorme uitdagingen rondom (ouderen) zorg, onderwijs, economie, racisme en het klimaat. Door individualisering komen we lijnrecht tegenover elkaar te staan in plaats van hand in hand, schouder aan schouder. Hoe leren we integraal te kijken, zodat we samen verder kunnen?

Het antwoord schuilt in een concept uit Zuidelijk Afrika, Ubuntu. De oude filosofie gaat over een diep besef van onderlinge verbondenheid met elkaar. Hierin staat de identiteit van een individu niet op zichzelf. De zin en de zingeving van iemands leven ook niet. Volgens Ubuntu is iedereen met elkaar verbonden.



SENSE OF BELONGING

“We hoeven niet allemaal van elkaar te houden”, vertelt Annette Nobuntu Mul, initiator van **Ubuntu Society**. “Maar we moeten wel beseffen dat we elkaar nodig hebben.” Mensen zijn kuddedieren, we hebben behoefte aan contact, vereniging en overgave. Het gevoel ergens bij te horen – *sense of belonging* – is zelfs één van de primaire behoeftes.



Foto: Marjan Borsjes

Het maakt dat we ons leven als zinvol ervaren. Die verbinding beperkt zich niet alleen tot mensen. We kunnen ons ook verbonden voelen met dieren, de samenleving en de Aarde.”

Als we geen verbondenheid ervaren voelen we ons eenzaam. En omdat eenzaamheid een negatieve uitwerking op

het immuunsysteem heeft, lopen eenzame mensen meer risico op gezondheidsproblemen als depressies, hart- en vaatziekten, alzheimer en overgewicht. Vroegtijdig overlijden ligt daarmee op de loer.

SAMENLEVEN IS HET DOEL

Op hoger niveau leidt een gebrek aan verbondenheid tot problematiek van mondiaal formaat, bijvoorbeeld het klimaatprobleem. De wereld wordt steeds kwetsbaarder en afhankelijker. De mensheid is toekomstbepalend: wij bepalen de koers richting een groot gevaar of juist naar een mooie toekomst. Als we volgens Ubuntu beseffen dat we allemaal één menselijke familie en één samenleving zijn, met een gemeenschappelijk lot, pas dan komt die toekomstdroom dichterbij.

Door Ubuntu leren we integraal te kijken in plaats van gefragmenteerd. Zodra we voorbij gaan aan het oppervlakkige gedrag komt het intentieniveau in beeld: dat wat we diep van binnen willen bereiken. “Samenleven is de *purpose*, in verbinding met de Aarde is het hogere doel”, aldus Annette. “Hoe sinister is het dat we juist van Zuid-Afrika, waar we apartheid brachten, kunnen leren wat verbondenheid is?”



“UMUNTU NGUMUNTU NGABANTU”
“IK BEN OMDAT WIJ ZIJN”
- AFRIKAANS SPREEKWOORD

MEDEMENSELIJKHEID OP ALLE NIVEAUS

Ubuntu begint bij bewustwording. Bij het besef dat we allemaal met elkaar verbonden zijn. Zodra je dat beseft kun je het toepassen op alle niveaus. Breng een zieke buurvrouw niet alleen een pan soep als ze daar om vraagt, maar doe ook haar boodschappen. Of reken een tros bananen voor iemand af als diegene geen geld bij zich heeft. Wanneer je ziet dat je collega iets niet goed aanpakt, vraag dan wat er nodig is om het goed te kunnen doen. In plaats van erover te roddelen en te oordelen.

Maak ‘oog hebben voor de ander’ je eigen. Je zult zien dat het een sneeuwbaaleffect heeft op je eigen leven en op iedereen in je omgeving.

WORD VRIEND VAN MAATSCHAPWIJ

We hebben al best veel vrienden. Maar om te kunnen groeien en nog meer impact te maken met verhalen over een duurzamer en socialer Nederland, willen we er nog veel meer. Met jouw bijdrage - hoe klein ook - help je ons om deze verhalen te vinden, vangen en verspreiden. *Join the club* via onderstaande button!



colofon

REDACTIE

Joost Marsman
Marije Remmelink
Nadine Maarhuis
Roanne van Baren
Rozemarijn Weyers

VORMGEVING

Lara van Dorresteyn

ONLINE MARKETING

Raoul de Vries

COMMUNITY MANAGEMENT

Nathalie van Wijkvliet

met dank aan

Annette Nobuntu Mul
Charles Eisenstein
Daan van Diepen
Dieter van den Broeck
Jessie Kroon
Matthijs Schouten
Nicky Kroon
Nikki Spil
Thiëmo Heilbron
Zizi Fernandes



MaatschapWij

*MaatschapWij is
een initiatief van De
Publieke Zaak*

DEPUBLIEKEZAAK

bronnen

Alpha Nederland. (2020). *Een op de drie Nederlanders houdt zich sinds coronacrisis meer bezig met zingeving*. Geraadpleegd van <https://www.alphanederland.org/uitgelicht/zingeving-online>

CBS. (2018). *Wie is religieus, en wie niet?* Geraadpleegd van <https://www.cbs.nl/nl-nl/achtergrond/2018/43/wie-is-religieus-en-wie-niet->

CBS. (2016). *Gezondheidsmonitor: Percentage (sociaal of emotioneel) eenzamen*. Geraadpleegd van <https://www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/eenzaamheid/cijfers-context/samenvatting#node-eenzaamheid-samengevat>

CBS. (2018). *Jonge vrouwen relatief vaak vermoeid door werk*. Geraadpleegd van <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2018/07/jonge-vrouwen-relatief-vaak-vermoeid-door-werk>

Derkx, P.H.J.M. (2011). *Humanisme, zinvol leven en nooit meer 'ouder worden' Een levensbeschouwelijke visie op ingrijpende biomedisch-technologische levensverlenging*. Brussel: VUBPRESS.

Hill, P. L. & Turiano, N. A. (2014). Purpose in life as a predictor of mortality across adulthood. *Psychological science*, 25(7), 1482-1486.

Neff, K. (2011). *Zelfcompassie*. Cargo.

Nierop, J. (2018). *Zingeving bij burn-out*. Masterscriptie: UvH.

Nieuwsuur. (2015). *Burn-out groeiend probleem onder jonge werknemers*. Geraadpleegd van <https://nos.nl/nieuwsuur/artikel/2032376-burn-out-groeiend-probleem-onder-jonge-werknemers.html>

Volkskrant. (2018). *Kwart werknemers twijfelt aan nut baan*. Geraadpleegd van <https://www.volkskrant.nl/economie/kwart-werknemers-twijfelt-aan-nut-baan~bf2022ff/?>