

Zingeving en gezondheid

small things *do* matter

Brabantse gezondheidstafel

Juli 2018



Wat verstaan we eigenlijk onder gezondheid? Welke kansen liggen er om gezond te blijven en te worden? En dan niet alleen geredeneerd vanuit (voorkomen van) ziekte en (medische) zorg. Maar juist bezien vanuit de volle breedte en rekening houdend met allerlei andere aspecten die onze gezondheid beïnvloeden. Met deze vragen in het achterhoofd organiseert de Provinciale Raad Gezondheid van BrabantAdvies in 2018 een reeks gezondheidstafels. Steeds weer met een ander thema, op een ander plek in Brabant en met andere mensen. We gaan in gesprek over wonen, (samen)leven, zingeving, natuur, technologie, werk en voeding en de relatie met gezondheid. Met deze gezondheidstafels halen we bouwstenen op voor een overkoepelende en integrale gezondheidsstrategie in de provincie Brabant.

Het gevoel hebben dat je er mag zijn. Dat je van betekenis bent voor een ander. Dat je ergens je bed voor uit komt. Dit is onlosmakelijk verbonden met onze gezondheid, onze geestelijke én lichamelijke. In het Tilburgse Mariëngaarde kwamen op 26 juni negentien mensen bijeen voor de Brabantse gezondheidstafel over zingeving en gezondheid. Ze droegen het provinciebestuur en elkaar al verhalend allerlei ideeën aan, zoals een Zingeving Effect Rapportage.

Mariëngaarde

Bij eerdere gezondheidstafels dook het onderwerp steeds op: zingeving. Vandaar dat Roos Sohier van BrabantAdvies ook een bijeenkomst organiseert rond dit thema. En dat op een toepasselijke locatie: Mariëngaarde, een voormalig klooster dat nu woon-werkplek is voor (levens)kunstenaars van 50 jaar en ouder.

De eerste vraag aan het gezelschap is: "Wat betekent gezondheid voor jullie?" Er ontspint zich een dialoog tussen gemeenteambtenaren Addy van Beek en Farid Bouchlaghmi. Voor Addy betekent het in balans zijn. "Maar ik besef dat ik dat alleen kan zeggen vanuit de luxe dat ik geen grote gezondheidsproblemen heb." Farid herkent dat in balans zijn: "Doen wat je wilt of waar je zingeving uit haalt, tijdig rust nemen, geluk nastreven."

Voor Addy betekent gezondheid ook loskomen van verwachtingen die de maatschappij en haar directe omgeving haar opleggen. "Hoe relateer je dat aan gezondheid?" wil Farid weten. "Meegaan met de maalstroom uit zich bij mij in onbalans, in stress, ik ga dan ongezond eten, snoepen, slechter voor mijzelf zorgen etc., en dan ga je steeds slechter in je vel zitten."

Overspannen vloggers

Mieke Brekelmans, die Mariëngaarde heeft opgezet met de bewoners van het eerste uur, vindt de invloed van de dagelijkse omgeving belangrijk in relatie tot gezondheid. Voor haar persoonlijk is balanceren waardevol. Goede vrienden kunnen je daarbij helpen door te spiegelen. Dat woord brengt Koen Vinckx van onderzoeksinstituut het Pon op de vele burnouts onder millennials. Overspannen vloggers. Alleen maar willen pieken. "Juist het non-stop spiegelen aan anderen op social media zorgt bij deze generatie voor druk."

Marlies Kampschreur, van Vital Zone Brabant, noemt twee varianten van geluk: hedonistisch (genieten als hoogste doel) en eudaimonisch (letterlijk het streven naar een goede ziel). Hedonisme alleen kan ongelukkig maken. De andere vorm van geluk waarin je probeert 'het goede te doen' maakt volgens haar gelukkiger. Van geven en iets doen voor een ander worden mensen blij. Dat zie je zelfs fysiek terug: als mensen geven maken zij het 'gelukshormoon' aan. Ook gaat het gesprek over welzijn in relatie tot welvaart. Kun je gezond zijn als je arm bent? En ben je per se gelukkig en gezond als je rijk bent?

Harinkje

De volgende vraag waar het gezelschap zich over buigt: Wat heeft zingeving met gezondheid te maken? Mensen voelen zich gezond en gelukkig als ze iets voor een ander kunnen betekenen. Volgens Pieternel Ermen, die organisaties en medewerkers begeleidt in veranderprocessen, gaat het over zin geven en zin vinden. "Mijn moeder van negentig is gelukkig en straalt dat ook uit. Als ik even bij haar langs ga met een harinkje maakt dat ons beiden blij."

Joop Biegelaar woont en werkt in Mariëngaarde. Zijn kennismaking met de gitaar hielp hem door een moeilijke puberteit heen. Muziek heeft hem leren geven.

Helma Hurkens constateert dat zingeving onder druk staat. Ze vertelt over een jonge vrouw die ze ontmoette toen ze als buurtpastor werkte. Door allerlei regels kon de vrouw niet het werk doen dat ze zo graag wilde. "Ze zat klem, voelde zich in een hoek gedrongen. En dan komen de gezondheidsklachten bijna vanzelf. Het leidde tot een haast existentiële angst, het gevoel er niet te mogen zijn."

Henk Engel is voorzitter van Stichting Buddyhulp. In zijn werk komt hij allerlei mensen tegen die geen doel (meer) hebben om hun bed voor uit te komen: ernstig zieken, eenzamen, ex-psychiatrische patiënten, mensen die verslaafd of gedetineerd zijn geweest. Ze weten geen zin te geven aan hun leven, zoeken naar zingeving. "Hoe vind je een doel als je dat niet hebt?" wil hij graag horen van zijn gesprekspartners.

Eenvoud

"Terug naar de eenvoud", bepleit Thea Bruurs, die bezoekers van haar boerderij laat kennismaken met het landelijke leven. Groen en dieren doen veel voor mensen: "Ze geven kinderen met autisme rust en laten ouderen met dementie weer praten." Mensen in aanraking brengen met de helende kracht van de natuur kan volgens haar veel leed én kosten besparen in de gezondheidszorg.

Na een koffiepauze met huisgemaakte appeltaart, vraagt gespreksleider Mariëlle Hornstra: hoe krijgt zingeving concreet vorm in je leven en je werk? Voor minstens twee aanwezigen speelt het goddelijke een belangrijke rol in hun leven. Farid Bouchlaghmi haalt inspiratie uit de Koran. Jan Daem, die onder meer abdij- en bezinningsdagen organiseert, gaat regelmatig in retraite. "In onrustige periodes keer ik terug naar de stilte."

In de loopbaan van Angelie Broeren speelt zingeving een steeds grotere rol en dat doet haar goed. Sinds kort is ze docent aan de nieuwe tweejarige hbo-opleiding Health & Social Work. Ze haalt eerder onderzoek aan onder studenten verpleegkunde. Daaruit bleek dat ze zingeving niet zo erg belangrijk vonden in relatie tot gezondheid. "Dat vond ik schokkend. Dus ik ben blij dat we veel aandacht besteden aan zingeving in de opleiding Health & Social Work."

De ander zien

Hanneke Hermes, geestelijk verzorger bij de Koraalgroep denkt dat studenten verpleegkunde zingeving wel belangrijk vinden maar dat zij er waarschijnlijk andere woorden en vragen voor nodig hebben. In haar werk probeert ze zich zo op te stellen dat cliënten vertellen wat hen werkelijk beweegt. Soms is dat de goede vragen stellen, en oprecht geïnteresseerd zijn in de ander. "Bij jezelf komen. Echt de ander zien. Daar gaat het om", zegt Hanneke. Ze laat zich daarbij inspireren door de presentiebenadering van Andries Baart.

Ervaringsdeskundige Toon Walravens herkent dit: hij ervoer als klein jongetje hoe het is om gezien te worden. Hij vertelt over juffrouw Bep uit het internaat. " 's Avonds zat ze naast mijn bed. Dan las ze een boekje voor en vroeg hoe het met me was. Zij hield de deur naar mijn hart open."

Vrije natuur

Heeft de (provinciale) overheid een rol als het gaat om zingeving en zo ja welke? Toon haakt hier direct op in. "De natuur is belangrijk voor mij. Als ik me niet goed voel, ga ik naar de Dommel. Daar is de provincie ook verantwoordelijk voor." Annemieke Wiercx van Vital Zone ziet net als Toon een rol voor de provincie in het beschermen van de vrije natuur. Myrtille Verhagen van BrabantAdvies is het hier mee eens: "In die healing environment liggen vele kansen en mogelijkheden voor de provincie."

Verskillende aanwezigen bemerken een verschraving in de maatschappij. Overheidsgeld gaat naar banen, bedrijfsleven, economische groei en technologische ontwikkelingen, en steeds minder naar bijvoorbeeld kunst en cultuur of vrijwilligersinitiatieven. "De provincie dient zich daarin te mengen", vinden Toon en Joop.

Informeel, niet-professionele interventies in de zorg zijn het meest effectief, weet Pieterneel. Uit onderzoek is gebleken dat niet de geprotocolleerde zorg, maar vooral contact met vrijwilligers en/of familie bevorderlijk is voor herstel. Verandering zit hem wat haar betreft niet per se in meer geld naar vrijwillige zorg of mantelzorgondersteuning. "Misschien moeten we het hele begrip professionaliteit tegen het licht houden."

Anderen pleiten voor het wegnemen van belemmerende structuren voor burgerinitiatieven. De provincie kan belemmeringen wegnemen of (helpen) regelgeving te verruimen of aan te passen. Gemeenten kunnen ervoor kiezen om niet alle subsidies aan grote professionele organisaties te geven. Zij zouden juist ook burgerinitiatieven financieel kunnen ondersteunen. Nu gaan gemeenten er vaak vanuit dat grote organisaties burgerinitiatieven financieel steunen, als een soort aannemer- onderaannemerrelatie, maar dat gebeurt niet, zo is de ervaring van een aantal mensen. De provincie zou dit meer moeten promoten en in de gaten kunnen houden. Want juist door burgerinitiatieven echt serieus te nemen en gelijkwaardig met hen samen te werken, creëer je als overheid de ruimte voor betekenisgeving en zingeving.

Levenskunst en bezielde beleid

Genoemd wordt ook meer aandacht voor zingeving in onderwijs en opvoeding, bijvoorbeeld door levenskunst als vak op school. Of door oefengezinnen, zoals in België. Daar ondersteunen ouders elkaar in de opvoeding van hun kinderen.

Josephine Vogel van zorgverzekeraar CZ ten slotte werpt de vraag op hoe de overheid zingeving zou moeten benoemen, adresseren, toegankelijk maken voor een breed publiek. En ze heeft meteen het antwoord: "Gebruik verhalen. Dat zie ik hier ook."

Zie als overheid de mens en voer een 'bezielde' beleid, is de conclusie. Jan introduceert de term zingevingseffectrapportage. Waarmee hij aangeeft dat een provincie bij al haar beleid - liefst vooraf - zich zou kunnen afvragen: welk effect heeft dit beleid op zingeving? Zorgt dit beleid ervoor dat mensen mee kunnen doen, kunnen bijdragen, van betekenis (kunnen) zijn, zich gezien voelen?

Het gesprek over onderwerpen als zingeving, geluk, gezondheid, inclusie, meedoen en gezien worden, vormt dus een mooie start. En dat het belangrijk is om mét mensen van de provincie te blijven zoeken naar ruimte voor mensen en de 'zachte' waarden. Overheden hebben de keuze om te sturen vanuit andere waarden dan louter economische.

De slotconclusie van de aanwezigen: zingeving doet ertoe. En al lijkt het een ongrijpbaar en abstract onderwerp, dat is het niet. "Small things do matter": In heel concrete en kleine alledaagse dingen vinden mensen zingeving.

Colofon

Auteur

Caroline Moerland

Projectleiding BrabantAdvies

Roos Sohier (eindredactie)

Myrtille Verhagen

Marielle Hornstra

Met dank aan onze gesprekspartners

Henk Engel, voorzitter stichting Buddyhulp

Hanneke Hermes, Geestelijk verzorger de la Salle

Addy van Beek, Gemeente Veldhoven/actieve bewoner 's-Hertogenbosch

Toon Walravens, Herstelwerker/ondernemer

Farid Bouchlaghmi, Trainee gemeente Tilburg, Young Professional

Marlies Kampschreur, Waterschap Aa en Maas/Vital Zone Brabant

Helma Hurkens, Voormalig diaconaal werk en schuldhulp

Mieke Brekelmans, Initiator sociale innovatie/Directeur SLOWW

Joop Biegelaar, Bewoner Mariëngaarde

Pieterneel Ermen, projectadviseur Zorgzame Kerk, diaconaal werk, lid Wmo-raad Oisterwijk

Koen Vinckx, Adviseur-onderzoeker bij het PON

Thea Bruurs, Den Elshorst

Angelie Broeren, Kerndocent Health & Social Work|Avans

Josephine Vogel, Programmamanager MVO/Zorgverzekeraar CZ

Jan Daem, Metgezel in zingeving

Philien Wakelkamp, student toegepaste psychologie/bewoner Mariëngaarde

Uitgave

BrabantAdvies

Brabantlaan 3, 5216 TV 's-Hertogenbosch

073 – 30 30 286

info@brabantadvies.com

's-Hertogenbosch, juli 2018