



# ‘WAT HEEFT HET VOOR ZIN?’

Het besef dat ons leven ertoe doet, zorgt voor kleur en geur in ons leven. Als je de zin en betekenis van het leven echter niet meer ziet, kan dat op de lange termijn funest zijn voor je geestelijke gezondheid.



Frans Koopmans is beleidsmedewerker identiteit bij De Hoop ggz.

Volgende week deel 5 (slot) van deze serie: Jannie Eijmael-Verkade over omgang met schuldgevoelens.

Ieder mens verlangt immers naar een betekenisvol leven. Voor mensen die kampen met psychosociale of psychiatrische problematiek blijkt het ervaren van deze zin en betekenis, van doel en bestemming, cruciaal te zijn voor het omgaan met en het herstel van hun problemen.

## WAARDIG LEVENSEINDE

Eind vorig jaar publiceerde D66 de initiatiefwet Waardig Levens-einde. Op grond van die wet zou iemand die zijn leven als voltooid beschouwt zelf autonoom de keuze moeten kunnen maken om zijn leven te beëindigen. Bij iemand die ‘lijdt aan het leven’ speelt het niet (meer) ervaren van zin en betekenis in het leven vaak een grote rol. De nu door D66

voorgestelde wet is eigenlijk een vervolg op de al langer bestaande euthanasiewet. Iemand die voor euthanasie in aanmerking wil komen, moet ‘existentieel lijden’: een lijden aan de zinloosheid en uitzichtloosheid van het leven, aan het gevoel van nutteloosheid, aan het verlies van doel en zingeving en aan het ontbreken van perspectief. Ook psychiatrische patiënten komen onder vergelijkbare voorwaarden in aanmerking.

## NEGATIEVE KIJK

Mensen die zin en betekenis in hun leven ervaren, blijken in het algemeen een betere fysieke en psychische gezondheid te hebben. Ze zijn beter in staat om doelen te stellen, ervaren meer levensvervulling en persoonlijke betekenis en hebben ook vaker een gezond zelf- en wereldbeeld. Het tegenovergestelde, dat mensen géén zin en betekenis in het leven ervaren, leidt juist tot demoralisatie: dan ontbreken moed en hoop (hopeloosheid), zijn er

twijfels over de toekomst en is er vaker sprake van een negatieve kijk op zichzelf (verminderde zelfwaarde). Deze mensen beschouwen zichzelf vaak niet in staat om aan hun leven nog een positieve wending te geven (subjectieve onbekwaamheid). Soms is de ervaring van zinloosheid zelfs gekoppeld aan (pogingen tot) suïcide.

Vroeger verbonden de meeste mensen in onze westerse samenleving zin, betekenis en hoop met godsdienst: God werd gezien als Degene die hen geschapen (dus: bedoeld) had, de dragende Grond onder hun bestaan, en Degene bij Wie hun (eeuwige) toekomst verzekerd was. Zin en betekenis waren dus intrinsiek verbonden met Zijn bestaan, voorzienigheid en zorg. Maar door de secularisering – het ‘verdwijnen’ van God naar de marge van ons leven – wordt God inmiddels door het overgrote deel van de mensen niet meer erkend en beleefd als middelpunt van het menselijk bestaan. De mens heeft nu zichzelf in het middelpunt gesteld. Maar daarmee kan deze mens alleen betekenis ervaren door deze zelf aan de wereld en het leven toe te kennen. En dat valt de moderne mens niet altijd mee. Velen ervaren een ‘existentieele vervreemding’: ze zijn vervreemd geraakt van God, van zichzelf, van de naaste en van de schepping.

## VERSLAVING

Die vervreemding is terug te zien bij veel psychosociale en psychiatrische stoornissen. Bij velen die hiermee kampen, speelt ervaring van zinloosheid een grote rol. We zien het onder meer bij angst- en depressieve stoornissen, >>

Henk (57) was 25 jaar verslaafd aan heroïne. Jarenlang had hij geen contact meer met zijn familie. Hij deed meerdere pogingen om zijn verslaving te beëindigen, maar ieder keer viel hij terug. Via criminaliteit voorzag hij op een gegeven moment in zijn inkomen. De gevangenis kent hij van binnenuit. Na zoveel jaren verslaving konden er in het dossier van Henk de letters HG geplaatst worden: hopeloos geval. Toch is Henk nu inmiddels al weer vele jaren verslavingsvrij en ziet zijn leven er totaal anders uit. Hij is getrouwd, heeft een aantal kinderen gekregen en heeft werk. De verandering begon toen hij geconfronteerd werd met de realiteit van hoop: hoop om anders tegen zichzelf te kunnen gaan aankijken, hoop op herstel van relaties met andere mensen, hoop op een eigen plek onder de zon (werk, studie). En vooral: hoop op grond van het Evangelie van Gods genade. Te weten gekend en geliefd te zijn door God, en dat zelfs al van vóór zijn geboorte (Psalm 139). Het zicht en greep krijgen op deze meervoudige hoop duurde wel even, en vroeg van zijn kant om overgave, gehoorzaamheid en toewijding.

Door het doorbreken van de  
ervaring van zinloosheid  
krijgt het leven weer kleur



maar ook bij bijvoorbeeld verslavingsproblematiek. Verslaving wordt in de literatuur verbonden met traumatische ervaringen, gebrek aan zelfbeheersing, schaamte, schuld, een laag zelfbeeld maar ook met gebrek aan verbinding en het ontbreken van zin en betekenis. Dit correspondeert met wat de Oostenrijkse neuroloog/psychiater en Holocaustoverlevende Viktor Frankl (1905-1997), grondlegger van de zogenaamde Logotherapie, stelde: dat het gevoel van zinloosheid ten grondslag ligt aan de vandaag veel voorkomende triade depressie-verslaving-agressie. Volgens Frankl zijn zin en betekenis zelfs de uitkomst van liefde, werk en lijden. Leven heeft volgens hem betekenis onder alle omstandigheden. En het is psychologisch beschadigend wanneer een persoon in zijn zoektocht naar betekenis belemmerd wordt.

Verslaving is niet in eerste instantie een probleem van specifieke middelen. En zelfs niet dat van de hersenen, hoe belangrijk die ook zijn bij ontstaan en voortduren ervan. Net zomin kunnen angst- en depressieve

kampt met gevoelens van ontneemd zijn, ontworteld zijn ('existentiële dislocatie'), het niet op de juiste plek zijn, van desintegratie. Hij zou zijn leven graag anders zien, maar weet niet hoe dat ooit nog mogelijk zou kunnen worden.

### HOOP

Reële hoop op zin en betekenis is cruciaal voor een gezond leven. Dat geldt ook voor degene die kampt met verslaving, angst en depressie. Pastoraat en hulpverlening zouden behulpzaam moeten zijn bij zijn zoektocht naar dat wat de diepste verlangens van zijn hart werkelijk kan bevredigen. Het ervaren van hoop is cruciaal en een krachtig tegengif voor de ervaring van zinloosheid. Van nature waren wij mensen zonder hoop en zonder God in deze wereld (Ef. 2:12). Maar hoop kan ontstaan waar de persoon merkt dat zijn leven per definitie betekenisvol bedoeld is omdat hij door God geschapen is. Hij kan hoop krijgen als hij stukje bij beetje ontdekt dat hij kan groeien in het uitoefenen van zelfcontrole, dat hij langzaam leert om op een andere manier tegen zichzelf en zijn

## Vaak zijn stoornissen een uiting van een diep verlangen naar betekenis en perspectief

stoornissen teruggebracht worden tot een verstoorde chemische hersenhuishouding. Bij al deze stoornissen gaat het op z'n minst ook om problemen waarbij de persoon in zijn leven met een existentieel vacuüm kampt. Anders geformuleerd: het zijn ook levensproblemen die een uiting zijn van een diep verlangen naar relatie, betekenis, zin en perspectief. De persoon die kampt met verslaving, met angst, met depressie, enzovoorts,

leven aan te kijken én op een andere manier met zijn problemen kan leren omgaan.

De getuigenissen van mensen die hun verslaving met succes achter zich wisten te laten, van mensen die hun angst- en depressiestoornissen de baas wisten te worden, vertellen maar al te vaak dat het doorbreken van de ervaring van zinloosheid een fundamentele voorwaarde voor herstel was. Hun leven kreeg