

Zonder zin geen welzijn

Aandacht voor zingevingsvragen bij het ouder worden

Levensvragen

Door een onverwachte of ingrijpende gebeurtenis kan je leven op zijn kop komen te staan. Denk aan het verlies van een goede vriend of van een partner, of bij een ernstige ziekte.

Waarom overkomt mij dit?

Hoe moet het nu verder?

Voor wie ben ik nog van betekenis?

Hoe houd ik deze situatie uit?



Dit soort vragen horen bij het leven. Het lastige is dat er meestal niet meteen een antwoord te geven is. Dan is het wel belangrijk om hierover te kunnen praten met iemand die luistert en aandacht heeft en met wie je je zorgen, vragen en verlangens kunt delen. Dat helpt om op verhaal te komen en geeft weer grip op het leven.

Wat is zingeving?

Zingeving gaat over wat ons leven waardevol en van betekenis maakt. Je zou ook kunnen zeggen zingeving gaat over de bedoeling van ons leven. Voor veel mensen speelt hun geloof of hun levensbeschouwing hierin een rol. Maar dat hoeft niet, ook de natuur of muziek kunnen een bron van zingeving zijn.

Zingeving hoort bij het leven en vaak zul je er niet bij stil staan. Toch kan het fijn zijn om dit wel te doen en met iemand te praten over wat je nu echt bezighoudt en waarvoor je 's ochtends het bed uit komt.

Zingeving bij het ouder worden

Naarmate je ouder wordt, veranderen je levensvragen. Ouderen hebben meer te maken met verlies van dierbaren om hen heen. De kans op chronische ziekten neemt toe en het levenseinde komt dichterbij. Het pensioen is niet alleen maar Zwitserleven, zeker niet wanneer je werk van grote betekenis voor je was.

Wat draagt bij aan een zinvolle oudere dag

Sociale contacten zijn belangrijk: vanwege de gezelligheid maar ook voor praktische en emotionele ondersteuning

Ouderen willen graag nog iets betekenen voor mensen in hun omgeving of voor de volgende generatie

“ Het is voor mij een hele opgave om onder de mensen te blijven ”

Tijd voor rust en ontspanning

Het is heel fijn om ervaring en levenswijsheid door te kunnen geven aan een volgende generatie

“ Als mantelzorger moet ik alles alleen beslissen en zorgen dat het hier goed loopt; het is heel fijn daarover te kunnen praten. ”

Het is belangrijk een eigen stem te houden in de zorg en ondersteuning wanneer je hier als oudere afhankelijk van wordt

Soms hebben levensvragen extra aandacht nodig

Naast een gesprek met familie, burens of vrienden kan het ook fijn zijn om met een professional te praten, die buiten je eigen kring staat. Goed om te weten dat je voor zo'n gesprek altijd terecht kunt bij een sociaal werker of bij een maatschappelijk werker bij jou in de buurt. Aarzel niet om hen te benaderen. Zij kunnen je ook in contact brengen met een geestelijk verzorger.

Uiteraard kun je ook zelf rechtstreeks contact opnemen met een geestelijk verzorger. Dit kan via het centrum voor levensvragen bij jou in de buurt.

Je vindt de contactgegevens van alle centra op [VSC.nl](https://www.vsc.nl) | [Samenwerkende Centra voor Levensvragen](https://www.samengewerkende-centra-voor-levensvragen.nl)