



ALS ZO VEEL WEGVALT, WAT DOET ER DAN NOG TOE?

# Zingeving in coronatijd

We leven in een vreemde, onrustige tijd. De coronacrisis zorgt bij veel mensen voor angst en onzekerheid. Eén op de drie Nederlanders denkt hierdoor meer na over de zin van het leven dan voor de coronacrisis. Drie geestelijk verzorgers vertellen hoe zij met levensvragen omgaan.

**D**e coronacrisis dwingt tot nadenken. Als veel dingen wegvallen, wat doet er dan nog toe, wat is de kern van het bestaan? Dat zijn vragen die mensen zichzelf in deze periode vaker stellen. Uit landelijk onderzoek van het bureau R2 Research in opdracht van de religieuze organisatie Alpha blijkt dat één op de drie Nederlanders (33%) nu meer bezig is met de zin van het leven. Daarbij bestaat ook duidelijk een behoefte om over zingeving, gezondheid (79%) en vriendschap (43%) te praten. De groeiende interesse in zingeving en de behoefte met anderen daarover in gesprek te gaan, geldt voor zowel christenen als andersgelovigen

en niet-gelovigen. Ook mensen die eerst niet veel met de kerk te maken wilden hebben, gaan nu op zoek. Veel kerken krijgen bijvoorbeeld meer bezoekers op hun live-uitzending via internet dan ze normaal in de kerk kregen. Ook geestelijk verzorgers zien het aantal aanvragen voor gesprekken toenemen.

**'MOFFEL DIE GEVOELENS NIET WEG'**  
"Er is veel behoefte aan zingeving. Dat merk ik bij mezelf, in mijn nabije omgeving, maar ook bij zorgprofessionals en bewoners in verpleeghuizen", zegt Tim van Iersel, dementiedominee en ethicus. Hij werkt als geestelijk verzorger in verpleeghuizen van WoonZorgcentra Haaglanden.

"Ook vóór de coronatijd had ik hierover gesprekken met de ouderen die ik bezoek. Mensen met dementie zaten eigenlijk al in een soort quarantaine, doordat ze minder makkelijk zelfstandig naar buiten kunnen en afhankelijk zijn van de hulp van anderen. Nu ze ook hun dierbaren niet kunnen zien, wordt dat gevoel versterkt. Wat is de zin van het leven, wat is van waarde?" Het is volgens Van Iersel belangrijk om daarover te durven praten. "Soms worden deze gedachten een beetje weggemoffeld door bijvoorbeeld veel activiteiten met iemand te ondernemen. Maar die nemen de onderliggende gevoelens niet weg. Maak ze bespreekbaar. Niet alleen met mij, maar ook met elkaar."

**'GELOOF KAN EEN STEUN ZIJN'**  
Van Iersel doet dat door mensen te laten terugkijken op hun leven. De dingen die écht belangrijk en waardevol waren, komen dan vanzelf boven. "Vaak noemen zij sociale contacten, maar ook het geloof kan een steun zijn. Zo vertelde een mevrouw in een rolstoel mij dat ze weliswaar niet meer kan lopen, maar dat het geloof haar op de been houdt." Voor ouderen die een religieuze opvoeding hebben gehad, is geloof een belangrijk thema in hun leven. "Soms hebben ze er



'Hoe kan ik me meer richten op zaken die écht belangrijk zijn?'

jarenlang weinig aan gedaan, maar als het levenseinde nadert, zoeken ze toch houvast bij die oude fundamenten. Dat kunnen bijvoorbeeld religieuze liederen zijn, waarvan zij de tekst nog steeds kennen. Ze doen denken aan vroeger en bieden troost. 'Wat de toekomst brengen moge' is zo'n klassieker, een lied van vertrouwen. Of 'Veilig in Jezus armen'. Daarnaast gaat het om de kleine momenten van contact. Lichamelijk contact kan nu helaas niet, maar een mooi gesprek kan al een goed gevoel geven."

**'MEER ANGST DAN EENZAAMHEID'**  
Ook Irene Godderij (73), geestelijk verzorger gespecialiseerd in rouw- en verliesbegeleiding en consulent levensvragen, merkt dat mensen juist in deze tijd graag over levensvragen willen praten. "Het gaat dan in veel gevallen over zingeving, angst en eenzaamheid. De angst is op dit moment groter dan de eenzaamheid. Als ik mensen vraag waar ze dan bang voor zijn, weten ze dat zelf niet precies. Vaak blijkt die angst dan voort te komen uit gebrek aan perspectief en de vaste structuur die is weggevallen."

**'GEEN RUIMTE VOOR ROUWVERWERKING'**  
Daarnaast ziet zij dat mensen die al vóór de coronacrisis een dierbare verloren hebben, nu nog dieper in de rouw terecht komen, omdat ze niet naar kinderen of familie kunnen. "Datzelfde geldt ook voor nabestaanden van mensen die overleden zijn door het coronavirus. Ik heb een uitvaart begeleid van een coronapatiënt die binnen twee dagen overleed, maar die niks geregeld had. Dat maakte het voor de familie erg zwaar. Voor de rouwverwerking is het belangrijk dat mensen nog met elkaar over de dood of een naderend afscheid hebben kunnen praten en dat wensen uitgesproken worden. Juist ook in deze tijd."

**'VOORKOM DAT JE GAAT MALEN'**  
Luisteren en aandacht geven is volgens Godderij het belangrijkste. "Niet met een oplossing komen, maar iemand rustig het verhaal laten vertellen. Daarnaast kan ik handvatten bieden om met de veranderingen van deze tijd om te gaan. Je kunt bijvoorbeeld je gedachten op een andere manier sturen en zo voorkomen dat je gaat malen. Onderneem iets en zoek

## CORONACRISIS EN DEPRESSIE

Annemiek Dols is psychiater bij GGZinGeest en VUmc en senior onderzoeker en consulent voor het Alzheimercentrum. "Uit onderzoeken van vóór de coronatijd weten we al dat sociale onthechting (het gevoel nergens bij te horen) en isolatie van invloed zijn op depressieve klachten. Als een sociaal netwerk wegvalt, kunnen mensen psychische klachten zoals angst en somberheid krijgen. Het is dan ook niet verwonderlijk dat die gevoelens tijdens de coronatijd toenemen. Hoewel op dit moment weinig mensen bij de polikliniek komen om hulp te vragen, verwachten wij na de crisis een forse toename. Waarschijnlijk blijven zij thuis vanwege het virus, terwijl zij juist nu psychisch kwetsbaar zijn. Mensen met stemmingsklachten hebben daardoor een grotere kans een depressie te ontwikkelen. Realiseer je dat, zeker in deze tijd, heel veel mensen alleen en angstig zijn. Durf daarover te praten. Zo kunnen fijne gesprekken ontstaan. Als je daarvoor openstaat, zul je merken dat mensen je willen steunen. Dat maakt het minder moeilijk. Social distancing vind ik dan ook geen goede term. Het gaat om fysieke afstand houden, maar sociaal is het juist belangrijk om dicht bij elkaar te blijven."



'Ik vraag me steeds vaker af: wat is de zin van dit leven?'

afleiding door bijvoorbeeld muziek te maken, te schilderen of een hobby op te pakken. Doe iets wat het leven de moeite waard maakt. Door je gedachten te verzetten, krijg je ruimte. Ook raad ik mensen aan niet te veel nieuws over het coronavirus te kijken. Het verplettert je, waardoor je in de zwaarte blijft zitten.” Tegelijkertijd hoort Godderij om zich heen ook positieve geluiden. “De coronacrisis brengt meer rust en zet mensen aan het denken over wat nu echt waardevol is. Dat kun je beschouwen als een verrijking van het leven.”

### ‘WAAROM NOG JE BED UITKOMEN?’

“Wat brengt je ertoe om ’s morgens uit bed te komen, wat geeft zin en betekenis aan de dag?” Die vragen stelt Eric de Rooij (54) regelmatig. Hij is geestelijk verzorger en humanistisch geestelijk begeleider bij Amstelring en als coördinator verbonden aan het Centrum voor Levensvragen. “De vraag naar de zin van het leven stel ik meestal niet meteen aan de bewoners van het verpleeghuis. Ik wil ze eerst de ruimte te geven voor dieperliggende gevoelens. Van velen hoor ik soms bijna dagelijks dat ze het niet erg vinden om de volgende dag niet meer wakker te worden. Om dat verdriet, het gevoel van verlies, zal ik niet heen manoeuvreren door te zeggen:



‘Hoe kom ik dat verlies ooit weer te boven?’

‘Maar, kijk toch eens naar buiten, meneer! Het is een mooie dag, zo zonnig!’ Dan ga je voorbij aan wat er in iemand omgaat. De onderstroom wil ik ook horen. Het verlies benoemen is belangrijk. En ouderen in verpleeghuizen hebben veel verloren: hun huis, hun mobiliteit en gezondheid. Pas als ze daarover hun hart hebben gelucht, richt ik me op iets wat wel hoop en perspectief biedt.”

### ‘HEEL FIJN OM JE HART TE KUNNEN LUCHTEN’

Juist ouderen worden tijdens de coronacrisis nog meer dan voorheen teruggeworpen op zichzelf. Veel vragen draaien dan ook om het gemis van familie, niet naar buiten kunnen, de angst om ook besmet te raken. “Luisteren

kan troost bieden. Die troost vindt vaak al plaats in het luisteren. ‘Wat fijn dat ik eindelijk mijn verhaal aan iemand kan vertellen’, hoor je als geestelijk verzorger vaak. Mensen vinden het prettig om hun hart te luchten. Je helpt ze daarmee weer even op weg. Een mevrouw van 96 vertelde mij tijdens het beeldbellen dat ze verdrietig en eenzaam was, nu ze haar familie niet kon zien. Ik zag dat zij een breiwerkje oppakte; ze bleek al jaren truitjes te breien voor kinderen in Roemenië. Dat ontroerde me. Naast haar wanhoop had ze nog ruimte om iets voor een ander te willen betekenen. Het was een lichtpuntje. Zingeving betekent namelijk ook dat je gezien en gehoord wordt.” ■



‘Ik heb nu meer dan ooit een gevoel van eenzaamheid’

### SAMEN IN VERTROUWEN

‘Samen in vertrouwen’ is een gezamenlijke oproep van religieuze en levensbeschouwelijke organisaties die zich richten op wat ons verbindt. De initiatiefnemers willen Nederland een hart onder de riem steken, hoop geven en mensen samenbrengen. [sameninvertrouwen.nl](http://sameninvertrouwen.nl)