



Zingeving

Wat betekent het precies?

Met zingeving bedoelen we richting geven aan je leven met wat voor jou belangrijk is. Mensen vinden bijvoorbeeld betekenis in hun relatie met familie of vrienden, werk, hobby's, geloof of het kunnen bijdragen aan een betere wereld.

Waarmee kan het me helpen?

Uit onderzoek blijkt dat je bezig houden met zingeving goed is voor je mentale gezondheid. We hebben geleerd dat mensen die iets met zingeving doen, minder last hebben van depressie, angst, suïcidepogingen en verslaving. Ook voelen ze betere levenskwaliteit en herstellen ze sneller van depressieve klachten.

Waarom kan het me helpen?

Een belangrijke vraag die je kunt stellen als het gaat om zingeving is: waar kom jij je bed voor uit? Inzicht krijgen in waarom je dingen doet geeft je mogelijkheden om greep te krijgen op wat je écht motiveert.

Hoe kan het worden ingezet?

Zingeving is voor iedereen anders. Ga eens bij jezelf na wat voor jou belangrijk is.