

De stelling van Richard Hoofs

“Zingeving is de basis van een gezond en gelukkig leven”

Voor huisarts en holistisch coach Richard Hoofs is zingeving een onmisbare pijler van gezondheid. Hij stelt dat veel lichamelijke en psychische klachten voortkomen uit een gebrek aan zingeving, ook bij mensen met een verder gezonde leefstijl. Door in de spreekkamer aandacht te hebben voor levensdoel, bezieling en menselijk contact kunnen klachten worden voorkomen. Mensen die zingeving ervaren worden niet alleen ouder, maar ook gezonder oud. “Je moet iets hebben om voor te leven.”

Tekst Robert van der Broek


Beeld Rogier Chang

“Huisartsen meten bloeddruk, cholesterol en BMI, maar stellen niet de vraag: waarvoor leeft u eigenlijk? Wat maakt u gelukkig, wat drijft u? Een gemiste kans, als je het mij vraagt. Gezondheid wordt voor 40 procent bepaald door leefstijl en slechts voor 11 procent door medische zorg. Heel vaak zijn medische klachten het gevolg van een negatief leefstijlpatroon, zoals ongezond eten, weinig slaap, veel stress en nauwelijks beweging. Maar er is nog een vijfde leefstijlfactor: zingeving. Het ontbreken van zingeving kan je gezondheid ondermijnen, ook als je er verder een gezonde leefstijl op nahoudt. Als je niet weet waarvoor je ’s morgens graag opstaat, word je vroeg of laat patiënt. Je moet iets hebben om voor te leven. Zingeving is een vergeten pijler van gezondheid.”

Helende werking

“Onderzoek heeft aangetoond dat mensen met een duidelijk levensdoel een lager risico hebben op hart- en vaatziekten. Ze leven gemiddeld genomen ook langer. Een gevoel van betekenis vermindert cognitieve achteruitgang en het risico op Alzheimer. Het gaat samen met lagere ontstekingswaarden en zelfs met gunstige genexpressie. Zingeving is dus een meetbare en levensverlengende leefstijlfactor. Mensen worden er niet alleen ouder door, maar ook gezonder oud. Dat is keiharde wetenschap¹. Helaas voelen de meeste artsen zich onbekwaam als het gaat om zingevingsvraagstukken. Ze denken dat het voeren van zo’n gesprek ingewikkeld is, zwaar of beladen. Dat is niet zo. Het kan juist licht van toon zijn. Als je nieuwsgierig bent naar de ander, heb je het begin al gemaakt. Belangstelling werkt op zichzelf al helend. Ik merk dat mensen heel graag praten over zingeving, over wat voor hen van belang is en over bezieling. Patiënten hebben meer belangstelling voor deze zaken dan de meeste artsen. Dit wordt de *religiosity gap* genoemd. De behoefte aan spiritualiteit wordt niet voldoende herkend.” ➤

¹. Hill & Turiano, *Psychological Science*, 2014 Boyle et al., *Archives of General Psychiatry*, 2010 Fredrickson et al., *PNAS*, 2013

A man with dark hair, wearing a dark navy blue double-breasted coat over a light green button-down shirt, blue jeans, and brown leather boots, is walking on a city sidewalk. He is carrying a black bag in his right hand. The background is a blurred city street with buildings and cars.

—

“Zingeving is preventief, kosten-reducerend en versterkt alle andere leefstijlfactoren. Als we daar in de zorg meer aandacht voor hebben, kunnen we ziekte voorkomen”



Richard Hoofs (1965) is huisarts. Ook is hij holistisch coach met expertise in acupunctuur, antroposofie, ayurveda, spirituele therapie en Egyptische heelkunde. Hoofs is werkzaam bij huisartsenpraktijk In de Leonardus in Den Bosch. Eerder was hij waarnemend huisarts op het Friese platteland en arts in een penitentiaire instelling. Hij werkte ook enige tijd aan een gezondheidsproject in India. Onlangs verscheen zijn nieuwe boek *Beziëld leven op doktersrecept*.

“Als je niet weet waarvoor je ’s morgens graag opstaat, word je vroeg of laat patiënt”

Oude wijsheden

“We zien tegenwoordig een overkill aan psychische diagnoses. Eén op de vier volwassenen en één op de drie jongeren heeft een psychische klacht. We weten niet precies hoe dit komt. Het kan komen doordat de samenleving afstandelijker en onpersoonlijker is geworden. Of door een toenemende werkdruk. De marktwerking in de ggz kan ook een rol spelen. Soms is er helemaal geen sprake van een psychiatrisch probleem, maar van een *zingevingsprobleem*. Dat werd met name zichtbaar in de coronapandemie, toen mensen werden geconfronteerd met isolatie, eenzaamheid en een gebrek aan houvast, aan betekenis. Ik zie de gevolgen daarvan nog dagelijks in mijn praktijk.”

“Mijn nieuwe boek *Beziëld leven op doktersrecept* gaat over de mogelijkheden die leven vanuit zingeving en bezieling ons kan bieden. Ik laat mij inspireren door zowel wetenschappelijke kennis als filosofische wijsheid. In het oude Egypte stond bezieling centraal in de maatschappij. Men ging uit van een holistisch mensbeeld, de mens als eenheid van lichaam, persoonlijkheid en ziel. De oude Egyptenaren kenden ook mysteriescholen. Daar leerde men dat alles met elkaar samenhangt: zoals jij je verhoudt tot je ziel, de natuur en de sterren, zo zal je leven op aarde eruitzien. De Griekse wijsgeren Plato en Pythagoras werden er ook ingewijd. Ze leerden er de diepe betekenis van de godin Maat, godin van de kosmische orde, godin van de waarheid. Maat staat voor karma. Voor: wie zaait zal oogsten. Het gezegde ‘de juiste maat houden’, komt daar vandaan. De oude Egyptenaren leefden in harmonie met Maat.”

“Helaas zijn wij heel ver afgedwaald van die oude wijsheden. Ik vind dat armoede. Er is toch een verschil tussen overleven en werkelijk leven? Stilstaan bij wat je ontmoet of inspireert. Iets doen dat betekenis heeft voor

“Zingeving is een meetbare en levensverlengende leefstijlfactor. Mensen worden er niet alleen ouder door, maar ook gezonder oud”

het geheel waar je deel van uitmaakt. Reflecteren op wat echt belangrijk is. Momenten van stilte of verwondering opzoeken. Pas als wij verbinding maken met onze diepste verlangens, zullen we een bezielde en gelukkig leven kunnen leiden.”

Innerlijke groei

“Gezondheidsklachten kunnen voortkomen uit een gebrek aan zingeving. Een depressie kan worden behandeld met antidepressiva, maar het kan ook heel goed te herleiden zijn tot een *existentieel vacuüm*, zoals innerlijke leegte in de wetenschap wordt genoemd. Als je je daarvan bewust bent kun je een begin maken met innerlijke groei. Wie weet waaróm hij leeft en waarvóór, zorgt beter voor zichzelf. Leven vanuit bezieling geeft kleur aan je leven, waardoor je in je kracht kunt komen. Natuurlijk, dat is erg moeilijk voor mensen die een tragedie hebben meegemaakt. En toch is het mogelijk, zo leren ons bijvoorbeeld de boeken van Primo Levi en Viktor Frankl, de Joodse schrijvers die de Holocaust overleefden. In het concentratiekamp putten zij kracht uit een doel dat betekenis gaf aan hun onmenselijke bestaan. Voor Frankl was dat de gedachte aan zijn vrouw en aan zijn academische werk, voor Levi de wil om na de oorlog te getuigen. Frankl stelt dat ieder mens door het leven op de proef wordt gesteld. De vraag is dan: hoe draag je je lijden? Draag je het met waardigheid? Of geef je het op? Dat is verantwoordelijkheid nemen, het tegenovergestelde van slachtofferschap.”

Blij dat je leeft

“Zingeving is strikt persoonlijk. Het is je innerlijke motivatie, gevoed door je diepste verlangens. Dat kan de liefde zijn, voor familie of vrienden, voor God, als je religieus bent, voor muziek die je kippenvel geeft of de verwondering die je voelt tijdens een wandeling in de natuur. Het is datgene wat je blij maakt dat je leeft. Als dokter kan ik zingeving niet voorschrijven, maar ik kan wel iets losmaken: het besef dat je door introspectie dicht bij je diepste drijfveren komt. Soms helpt het ook om een stilte te laten vallen. In de palliatieve zorg heb ik gezien hoe graag patiënten nog een zinvol einde aan hun leven willen geven. Ze hebben er behoefte aan om te reflecteren, te vergeven, losse eindjes aan elkaar te knopen. Dat zijn intense, wezenlijke gesprekken. Ik heb ook gedetineerden bijgestaan in een penitentiaire inrichting. Als ik ze vroeg waar ze naar uitkeken als ze

vrij zouden komen, konden ze me niet antwoorden. De meeste gevangenen weten niet waarvoor ze leven. Een enkele keer was er iemand die wel besloot zijn leven te beteren. Dan gaf de drang om vrouw of kind weer terug te zien een reden tot bestaan.”

Passende zorg

“Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) is gezondheid een staat van fysiek, geestelijk, maatschappelijk, emotioneel, psychisch en spiritueel welzijn *en niet slechts van de afwezigheid van ziekte en zwakte*. Dat is een holistische zienswijze die in de praktijk niet zo wordt beleden. Veel klachten worden gesomatiseerd, ook psychische, terwijl er vaak iets anders onder zit. Een patiënt zegt niet: ‘Ik heb een zingevingsvraag’. Die zegt: ‘Ik ben moe, het ligt aan mijn ijzer of mijn schildklier, ik wil een bloedonderzoek’. En vaak vind je niets. Dat leidt tot frustratie, zowel bij de patiënt als bij de arts. Je kunt ook een andere vraag stellen: wat is voor u belangrijk, wat geeft u energie? Daarmee maak je de weg vrij voor een wezenlijk ander gesprek. Dat is passende zorg. Persoonlijk, houdbaar en duurzaam. Zingeving is preventief, kostenreducerend en versterkt alle andere leefstijlfactoren. Als we daar in de zorg meer aandacht voor hebben, kunnen we ziekte voorkomen. Menselijk contact is alles. Het zal nooit vervangbaar zijn door technologie of AI. We mogen terug naar het besef dat wij deel uitmaken van een geheel dat groter is dan de som der delen.” |

