

Het gevoel hebben dat je leven zin heeft. Dat je ertoe doet. Zingeving kan bijdragen aan meer balans in je leven en dus aan levensgeluk. Annelies Spek, hoofd van het Autisme Expertise Centrum en klinisch psycholoog, vertelt over het belang van zingeving. 'Zingeving hoeft niet in grootse dingen te zitten, maar zoek het juist in het kleine.'

Op zoek naar een handleiding voor het leven

Door Mariëlle van Bussel

Waarom is zingeving zo belangrijk?

'Het is de vraag of zingeving voor iederéén belangrijk is. Maar voor veel mensen is het dat zeker. Het gevoel hebben dat je ertoe doet, dat je ergens naartoe werkt, dat je een richting in het leven hebt. Als je dat gevoel niet hebt, kun je somber worden. Al geldt dat ook niet voor iedereen natuurlijk. De meeste mensen zonder autisme staan er niet bij stil dat ze met zingeving bezig zijn, ze doen het impliciet. Of ze denken er pas over na in een bepaalde levensfase: als ze ouder worden of als er bijvoorbeeld sprake is van verlies.'

Hoe gaan mensen met autisme om met zingeving?

'Ik merk als psycholoog dat het onderwerp bij veel cliënten met autisme speelt, en dat het een lange zoektocht is voor hen. Mensen met autisme hebben meer behoefte aan een handleiding voor het leven. Ze willen snappen wat de zin van het leven is. Ik merk dat ze er vaker mee bezig zijn en er bewust naar zoeken.'

Is het lastiger voor hen om zin te geven aan hun leven?

'Mensen zonder autisme ontleen hun zingeving bijna automatisch aan sociale dingen, zoals het gezin, vriendschappen of werk. Omdat mensen met autisme sociale dingen lastiger vinden en het ook meer

energie kost, is dat niet de meest toegankelijke bron van zingeving. Ik zag een vrouwelijke cliënt zonder vrienden, met een moeizaam contact met familie en uitgevallen op het werk. Zij was somber omdat haar leven weinig invulling had. Als je geen mensen om je heen hebt met wie je een fijn contact hebt, en je gaat ook niet elke dag naar je werk, dan is het lastig om te zoeken naar een manier van leven waarbij je het gevoel hebt: Ik vind het leuk om er te zijn en het is ook nog een beetje nuttig. Deze dame is gaan schaken en merkte toen dat ze er goed in was en aansluiting vond bij de andere schakers. Schaken is voor haar een grote bron van zingeving geworden.'

Als sociale contacten lastig zijn, waar kun je dan nog meer zingeving uit halen?

'Het gaat niet om grootse dingen, je kunt het ook en vooral in kleine dingen vinden. Tekenen, schrijven, de natuur ingaan, zorgen voor dieren. Als je zin hebt om in de tuin te werken, dan is dat misschien zingeving voor jou.'

Wat is de rol van zingeving bij het vinden of behouden van balans?

'Eigenlijk is het andersom: balans is een voorwaarde voor zingeving. Als je weinig zingevingbronnen hebt, is het handig om dingen uit te proberen. Maar dat lukt niet als je uit balans bent, overprikkeld bent en weinig energie hebt. Als je werk jou zingeving biedt, en je valt uit, dan valt zingeving dus weg. Daar kun je dan weer somber van worden. Het is goed te realiseren dat zingeving ook weer terug kan komen als de overbelasting hersteld is. Je hebt dan weer energie om naar je werk te gaan, of om iets anders op te pakken. Als je in balans bent, helpen zingevende activiteiten om in balans te blijven. Het geeft rust en draagt iets positiefs bij, omdat het iets is waar je vanuit je hart of hoofd voor hebt gekozen.'

Wat raad je mensen aan die nog zoekende zijn naar zingeving?

'Probeer dingen uit, kijk wat je interessant vindt, of wat je vroeger leuk vond. Vraag mensen in je omgeving wat zij vinden passen bij jou. Of schrijf elke avond op waar je die dag een goed gevoel van kreeg. Zo ga je patronen herkennen. Wat zijn dat voor dingen en kun je die vaker in je leven brengen? Als je het als kind leuk vond om te tekenen, kijk dan of er in de buurt of online iets te vinden is. Als je het leuk vindt om mensen te helpen, zoek dan vrijwilligerswerk, wat overigens ook mogelijk is zonder sociaal contact, mocht dat te belastend zijn. Maak een plan en zet kleine stappen. De marathon in één keer lopen lukt niet. De Grand Canyon in Amerika bezoeken is duur en moeilijk. Maar misschien is er in Nederland ook iets bijzonders te vinden in de natuur.'

Hoe voorkom je dat zingeving vinden een verplicht nummer wordt?

'Niemand heeft elk moment van de dag het gevoel dat zijn leven zin heeft. Dat kun je bespreken met een hulpverlener, een ouder of partner. Wanneer heb jij het gevoel dat je leven zin heeft? Wanneer is het goed genoeg? Mag het ook een zeven zijn en niet

altijd een tien? Maak dat in een gesprek heel concreet. 'Mijn leven heeft zin als ik één keer per week iets kan doen voor honden in het asiel.' Of: 'Mijn leven heeft zin als ik twee keer per week bij mijn moeder langsga om haar te ondersteunen.' Er zijn ook mensen met autisme die niet ervaren dat het leven zin heeft. Soms heeft dit een filosofische insteek: sommige filosofen beredeneren namelijk dat het leven technisch gezien geen nut heeft. Dit betekent niet dat deze mensen depressief zijn, soms is het een constatering die ook duidelijkheid en opluchting geeft. Dit kan juist helpen om 'gewoon' te leven zonder te streven naar nut.' ●

'Voor sommigen is de constatering dat het leven geen nut heeft, ook een opluchting'



Meer weten over Annelies Spek? Kijk op anneliesspek.nl