



De vier Z'en – zingeving praktisch vormgeven



Tijdens een bijeenkomst over 'Zinvol ouder' van het ministerie van VWS werd gesproken over zingeving en ouder worden. Conclusie uit de zaal: 'Zingeving moet een normaal onderdeel van de zorg worden: thuis en in instellingen.' Met de theorie van de vier Z'en – vormen van zingeving en zin hebben – geeft filosoof Peter Henk Steenhuis (centrum Zin verZetten) een kapstok om praktische oplossingen te verzinnen.

Machteld Huber, bekend van haar concept [Positieve Gezondheid](#), geeft aan dat zingeving de meest gezondmakende factor is. Ook in het Kwaliteitskader Verpleeghuiszorg is 'aandacht voor zingeving' één van de vijf thema's binnen het hoofdstuk [Wonen en welzijn](#). De Raad van Ouderen bood minister Hugo de Jonge in november 2019 een [advies over zingeving](#) aan. Uit dit rapport blijkt onder andere dat ouderen hun mening over zingeving moeilijk kunnen verwoorden, zegt Steenhuis. 'Daarom gaan we samen naar de juiste woorden op zoek.'

Vier Z'en: zingeving praktisch maken

De vier Z'en (gebaseerd op het gedachtegoed van filosoof René Gude) zijn handvatten om zingeving praktisch te maken, zegt Steenhuis. 'Zodat je morgen al met aandacht voor zingeving aan de slag kunt gaan.'

1. De eerste Z staat voor het **zinnelijke** en het lijfelijke. ‘Het staat voor woorden als energie, genot, hartstocht, begeerte,’ zegt Steenhuis. ‘Of voor gewoon lekkere koffie drinken.’
2. Bij de tweede Z staan onze **zintuigen** centraal: het esthetische. Kunst, muziek en theater maken bijvoorbeeld. Hie vertaal je dit naar de zorgpraktijk? ‘Zorg dat mensen er mooi uit blijven zien,’ zegt iemand. ‘Breng de natuur binnen, of ga buiten genieten,’ roept een ander.
3. De derde Z staat voor **zinrijk**: in welke mate kunnen we verwoorden wat we ervaren, maken en doen? ‘Dit gaat over het verstand. Rationeel kunnen uitleggen waarom je iets doet.’
4. De vierde Z staat voor **zinvol**. ‘We ervaren zin, doordat we achter de doelen van ons leven staan,’ legt Steenhuis uit.

Voorbeelden: zingeving in de praktijk

Hoe kun je mensen die hun partner zijn verloren op een toegankelijke manier aanraken? Bijvoorbeeld met handmassages. Hoe zorg je voor een huiselijke sfeer in een verpleeghuis? Onder andere met lekkere geuren.

‘De Z’en laten zien dat zingeving leuk, luchtig en lekker praktisch kan zijn,’ zegt geestelijk verzorger Jantine van Dijk. ‘Dat werkt inspirerend.’

Meer weten

- Meer weten over positieve gezondheid? Lees dan:
 - [Cliëntgerichte zorg realiseren met behulp van het web van ‘positieve gezondheid’](#)
 - [Omring werkt met positieve gezondheid en brengt persoonsgerichte zorg](#)
- Meer weten over geestelijke verzorging? Lees dan: [Meer erkenning voor geestelijke verzorging in verpleeghuis](#)
- Lees meer over het thema [Wonen en welzijn](#)

tags:

[Eenzaamheid](#) (30), [Eigen regie](#) (46), [Welzijn](#) (144)

thema:

[Wonen en welzijn](#) (238)