

Welkom

FIJN DAT JE ER BENT

PROGRAMMA

Opening | Anne van der Lei

Introductie | Evert Jan Ouweneel

Evert-Jan Ouweneel is cultuurfilosoof en Strategiedirecteur Identiteit van het Leger des Heils Nederland.

Storytelling

Enkele praktijkverhalen over de bijdrage van zingeving aan mentale gezondheid.

Interactieve verwerking

Aan de hand van stellingen willen we met elkaar in gesprek gaan en verdieping zoeken in het onderwerp.

Netwerken & Borrel

Welkom om te netwerken in ons gezamenlijk nieuwe kantoor aan de Gedempte Oude Gracht 138.
Incl. soep en broodjes.



Het effect van zingeving op mentale gezondheid

Evert Jan Ouweneel

Strategiedirecteur Leger des Heils

Cultuurfilosoof

1. Zingeving en mentale gezondheid
2. Veertig verontrustende kwesties
3. Zeven positieve tegenhoudingen

Zingeving en mentale gezondheid

- Wel gelukkig, niet weerbaar (onderzoek: sneller angstig en depressief bij gebrek aan betekenis)
- Betekenisvol leven: “Het doet ertoe dat ik besta, of het nu mee- of tegenzit in mijn leven.”
- Hoe weet ik dat ik er altijd toe doe? Sinds decennia draait het om ‘je gevoel volgen’ en ‘zélf iets van je leven maken.’ Maar wat als je het gewoon niet weet en je leven vastloopt? (Keuzestress, prestatiedruk, burnout, angst, depressie, eenzaamheid, sprakeloosheid, verslaving, zelfdoding.)
- Bronnen van betekenis: onvoorwaardelijke liefde van anderen ervaren, deel uitmaken van iets groters
- Grote uitdaging in onze tijd: sámen houvast vinden als het individu wordt overvraagd. Zo ‘samen leven’ dat wij als armen en benen elkaar aanvullen.

Kwetsbare planeet

Veranderende wereld

Verdeelde samenleving

Zoekende individuen

Klimaat-verandering

Nucleaire risico's

Internationaal terrorisme

Vergrijzing

2/3 midden-klassers in Azië

Internationale criminaliteit

Pandemieën

BRICS vs. G7

Populisme

Complot-denken

Cyberrisico's

Biotechnologie
Nanotechnologie

Ongelijkheid

Burnout

Eenzaamheid

Stad vs. platteland

Democratie vs. autoritarisme

Territoriale conflicten

Slavernij & mensenhandel

Fake news & filterbubbels

Spiritueel sprakeloos

Verlating

Angst

Wel gelukkig, niet weerbaar

Depressie

Radicaal nationalisme

Water- & voedselschaarste

Migratie- en vluchtelingenstromen

Automatisering

Identiteits-politiek

Zondebokdenken

Strijd om zeldzame metalen

Grondstoffen-schaarste

Kunstmatige Intelligentie

Robotisering

Verlies van biodiversiteit

Vervuiling

Dreigende wereldoorlog

Technologische 'bijwerkingen'

Financiële instabiliteit

De grootste kwestie van dit moment is dat er zoveel grote kwesties zijn

Grote uitdaging: sámen houvast vinden als het individu wordt overvraagd

Suggestie: doe gewoon wat je wél kan, t.b.v. een gezondere samenleving

- 
- ✓ Blijf kalm
 - ✓ Blijf bewogen
 - ✓ Blijf hoopvol
 - ✓ Blijf visionair
 - ✓ Blijf volhouden
 - ✓ Blijf mild
 - ✓ Blijf vreugdevol



cityshapers.nl

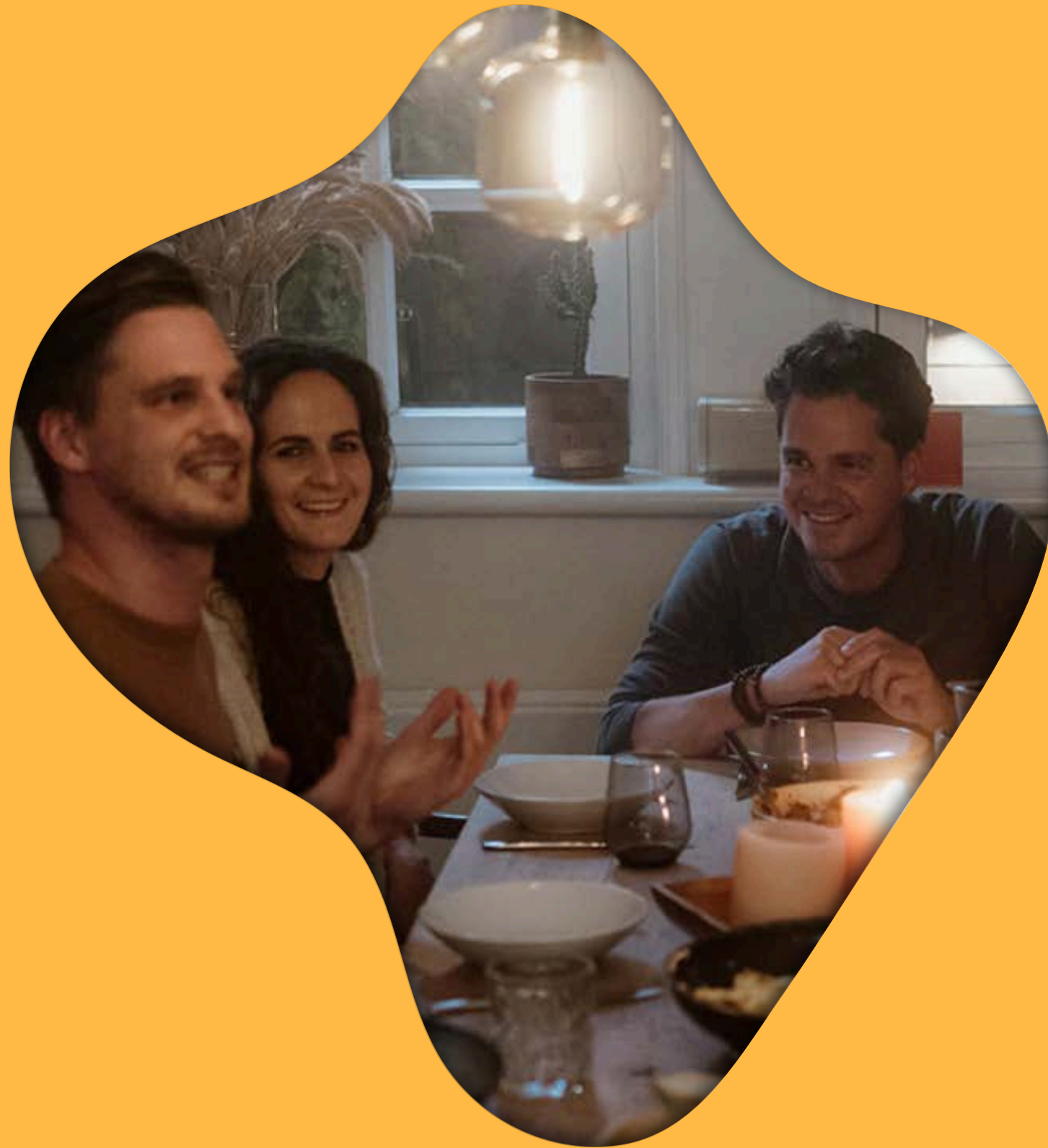




messagingenederland.nl

the message
NEDERLAND

stichtingpresent.nl/haarlem





haarlem.yfc.nl

YOUTH
FOR CHRIST



gelovenindestad.nl



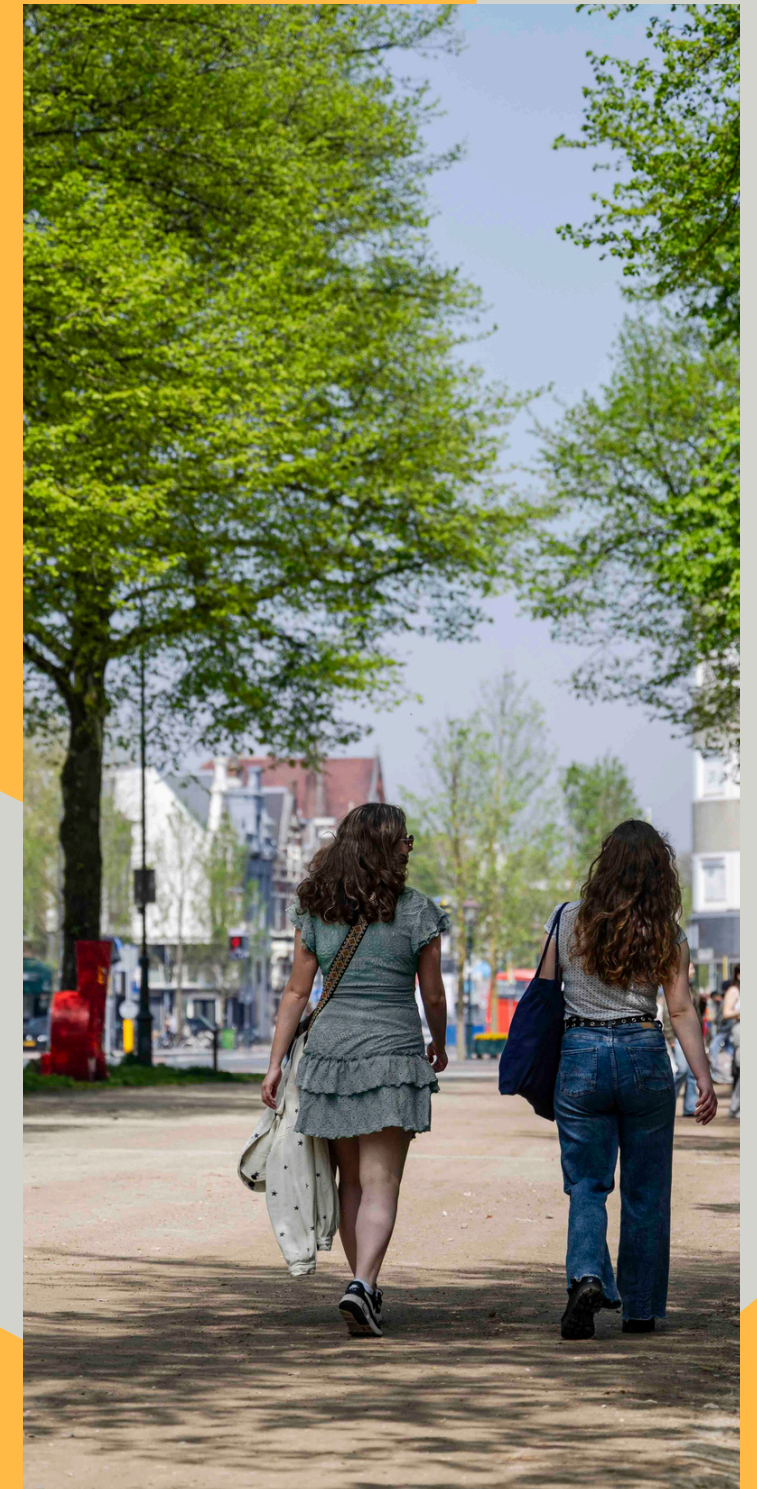
STELLING

Door zorgverleners is er te weinig aandacht voor zingeving als onderdeel van de behandeling en het herstelproces



STELLING

**Weten dat je van betekenis bent,
geeft zin aan wie je bent en is essentieel
voor mentaal welbevinden**



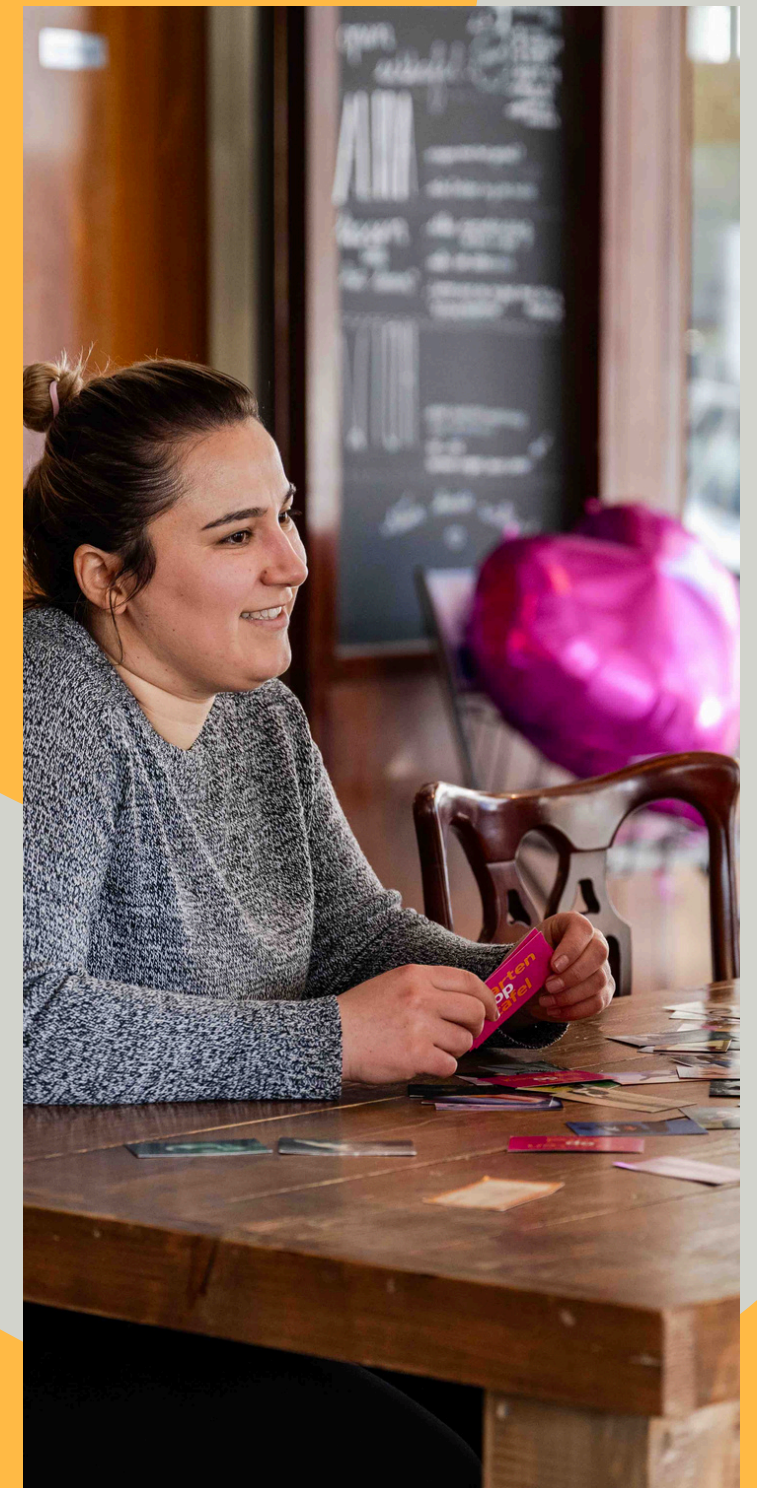
STELLING

**Mensen ervaren mentaal welbevinden
altijd in verbinding met andere mensen**



STELLING

Het zijn niet de gevolgen van de coronacrisis, maar de social media die negatieve invloed hebben op het mentale welzijn van jongeren



STELLING

In mijn werk geef ik zingeving vorm door...



Bedankt!

WELKOM OP DE BORREL