

# Wie familie en kerk heeft, ervaart meer zingeving \*

**NIEUWS** Negen op de tien volwassen Nederlanders vinden het leven waardevol. Met name mensen met warme familiebanden en kerkgangers ervaren veel zingeving. Dat lijkt veel, maar toch loopt dit aantal langzaam terug. 'Er is een groep mensen die er uitspringt in negatieve zin.'



Jan Blacqui re woensdag 29 juli 2026



**Sociale contacten zijn een belangrijke indicator voor het ervaren van zingeving.**

**In Gouda wordt jaarlijks met Pasen een gratis paasontbijt georganiseerd. beeld: ANP / Robin Utrecht**

## ■ AMERSFOORT

Wat maakt het leven de moeite waard? En wat geeft mensen het gevoel iets bij te dragen aan de maatschappij? Die vragen staan centraal in het onderzoek dat het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) woensdag publiceerde.

Onder zingeving verstaat het CBS onder meer het hebben van een doel, het zien van betekenis in het leven of het ervaren van voldoening. Ook sociale contacten en persoonlijke ontwikkeling spelen een rol. Het aantal mensen dat het leven de moeite waard vindt, is tussen 2020 en 2025 afgenomen van 92 naar 90 procent. Vooral het aantal mensen dat het 'helemaal eens' is met die stelling nam af.

Een sluitende verklaring voor die ontwikkeling heeft het CBS niet. Maar Tanja Traag, hoofdsocioloog bij het CBS, schrijft een deel van de ontwikkeling toe aan de coronapandemie.

'We weten dat veel mensen niet goed terugkijken op die periode. Zo is de mentale gezondheid bij een deel van de bevolking sindsdien achteruitgegaan. Dit kan daar een resultaat van zijn.'

## Voetbalclub en kerk

Mensen die vrijwilligerswerk doen, betrokken zijn bij een vereniging of wekelijks contact hebben met familie, vrienden of burens behoren tot de groep die meer zingeving ervaren. Anderen die bovengemiddeld vaak zingeving ervaren zijn gelovigen.

## ■ ‘De gemeenschapszin die heerst onder kerkelijken is een belangrijke factor voor zingeving.’

Zowel christenen - met name protestanten - als moslims vinden het leven meer de moeite waard dan mensen zonder religieuze overtuiging. Ook hebben gelovigen meer het idee van waarde te zijn voor de samenleving.

‘Vooral het belang van sociale contacten onder gelovigen valt op’, zegt Traag. ‘De gemeenschapszin die heerst onder kerkelijken is een belangrijke factor voor het ervaren van zingeving. Er is iemand die voor je klaarstaat.’

Traag noemt dit resultaat ‘interessant’ omdat de kerkgang al jaren afneemt. ‘Mensen zullen zoeken naar alternatieven om betekenis aan het leven te geven, want je hebt ergens zingeving en verbondenheid nodig. Of een vriendschap bij een vereniging dat kan vervangen, vraag ik mij af. Maar het is beter dan dat ieder voor zich leeft.’

## Jongeren en ouderen eenzaam

Uit het onderzoek blijkt namelijk eveneens dat mensen die minder sociale contacten hebben, ook minder zingeving ervaren. Waar vijf jaar geleden bijna 70 procent van de jongeren iets dacht bij te dragen, was dat vorig jaar nog 58 procent.

Daarnaast dichten zij zichzelf vaker minder waarde toe. Met name jongeren tussen de 18 en 25 jaar en 75-plussers hebben het gevoel van relatief weinig nut te zijn voor de samenleving.

Het gevoel hebben iets bij te dragen, neemt echter onder alle leeftijdscategorieën af.

‘We zien dat dit de leeftijdsgroepen zijn die vaker alleen wonen of, en dan gaat het over de jongeren, nog bij ouders inwonen’, zegt Traag. ‘Dat valt niet toevallig samen. Mensen die alleen wonen, voelen zich vaker eenzaam. In het geval van 75-plussers gaat dit vaak samen met het verlies van een partner of geliefde. De mentale gesteldheid wordt daar sterk door beïnvloed.’

## Buiten de boot

De mensen die weinig zingeving ervaren en weinig denken bij te dragen aan de maatschappij, tonen opvallend veel overeenkomsten, ziet Traag.

Vaak gaat het om mensen met een lager opleidingsniveau en een lager inkomen, zoals een sociale uitkering. Ook zijn ze vaker eenzaam, wonen vaak alleen en hebben vaker het gevoel buitengesloten te worden.

‘Het valt op dat er een groep mensen is, die er uitspringt in negatieve zin’, zegt Traag. Het antwoord op de ‘relevante’ vraag wat hieraan te doen valt, laat ze aan politici en beleidsmakers • • •

Bron: [Nederlands Dagblad](#)

\* Opmerking JT: de kop in de digitale versie van dit artikel luidt: “Bijna alle Nederlanders vinden het leven de moeite waard, maar dat aantal loopt terug”. Ik heb een bericht naar de redactie gestuurd en kreeg als antwoord van de schrijver dat de eindredactie een ander perspectief heeft gekozen dan hij en er dus een andere kop boven gezet heeft.