



**Zingeving,
religieuze coping
en rituelen**

prof. dr. Rien van Uden
Universiteit van Tilburg

-
- Hoe ben ik als seculiere psychotherapeut hierin terecht gekomen?
 - Slapeloosheidsbehandeling door monotone woordherhaling
 - Dissertatie over religie in rouwprocessen
 - Effecten van pelgrimages: Lourdes, Santiago
 - Religie in psychotherapie en GGZ
 - Bijzondere leerstoel levensbeschouwing en geestelijke gezondheid
-

-
- Wat ben ik tegengekomen aan verbanden tussen religie/geloof en geestelijke (on)gezondheid in mijn eigen leven of naaste omgeving?
 - Wat ben ik tegengekomen aan verbanden tussen religie/geloof en geestelijke (on)gezondheid in mijn werk als hulpverlener?
-

Van Morrison –

Whenever God shines his light on me



Whenever God shines his light on me
opens up my eyes so I can see
When I look up in the darkest night
I know everything's going to be alright
In deep confusion, in great despair
when I reach out for him He is there
When I am lonely as I can be
I know that God shines his light on me

Van Morrison –

Whenever God shines his light on me

Reach out for him, he'll be there
with him your troubles you can share
If you live the life you love
you get the blessing from above
He heals the sick and heals the lame
says you can do it too in Jesus name
He'll lift you up and turn you around
and put your feet back on higher ground

Van Morrison –

Whenever God shines his light on me

Reach out for him, he'll be there
with him your troubles you can share.
You can use his higher power
in every day and any hour
He heals the sick and heals the lame
says you can do it too in Jesus name
He'll lift you up and turn you around
and put your feet back on higher ground



Zingeving

Wat is religie en wat zingeving?

**Wat is religieuze coping
en hoe werken rituelen?**

**When I find myself in times of
trouble**





**Mother Mary comes to me
speaking words of wisdom:**

Let it be, Let it be

‘Psychological stress is a particular relationship between person and environment that is appraised by the person as taxing or exceeding his/her resources and endangering his/her wellbeing’
(Lazarus & Folkman, 1984)

Coping is ‘a cognitive and behavioral effort to master, tolerate, or reduce external and internal demands and conflicts among them’

(Folkman & Lazarus, 1980).

‘Emotion-focused’ coping gericht op controle over de emotionele respons op de stressor.

‘Problem-focused’ coping gericht op het oplossen van het probleem door de situatie te veranderen of door het eigen gedrag te veranderen.

‘God grant me the serenity to accept things
I cannot change, courage to change things I
can, and wisdom to know the difference’.

Daaleman (1999):

religie verschaft sociale integratie en ondersteuning van de geloofsgemeenschap;

religie biedt een zingevingskader aan;

religie verschaft een persoonlijke band met God of andere goddelijke wezens;

religie biedt de mogelijkheid om private en openbare religieuze activiteiten te voltrekken en

religie zet aan tot een gezonde levensstijl.

Soorten religieuze coping

- Zelfsturende Stijl: Ik los mijn problemen op zonder hulp van God
 - Afwachtende Stijl: Ik denk niet na over mogelijke oplossingen van problemen, omdat God ze mij wel verschaft
 - Samenwerkende Stijl: Bij het uitvoeren van mijn plannen kan ik met God samenwerken
 - Receptieve Stijl: In moeilijke tijden geloof ik erin dat zich uiteindelijk een uitweg aandient
-



Rituelen en hun functies

Kanalisering

Bemiddeling

Bezwering

Expressie

Verdichting

Sociaal

Transformering

Rituelen in psychotherapie

- Rituelen
 - Mythen
 - Symbolen
 - Pars pro toto
-

-De hulpverlener dient kennis te nemen van het onderzoek over religieuze coping en de, daarin naar voren tredende, manieren van religieuze verwerking van psychische problematiek.

- De hulpverlener dient zijn eigen religieuze/existentiële geschiedenis te hebben verkend.

Slechts met een zicht op het eigen geloof,
kan men dat van de ander goed ontwaren.

Religie gaat over de hoogste niveaus van zingeving. Daardoor kan religie ieder leven en iedere gebeurtenis van zin en betekenis voorzien vanuit een context die varieert van het begin der tijden tot in de eeuwigheid.
(Baumeister, 1991)
