

Ziekte, baanverlies, schulden, problemen thuis. Het valt niet mee om in lastige tijden hoop te houden. Toch is het belangrijk, want juist hoop helpt mensen door moeilijke perioden heen. Arbeidsdeskundigen zouden er ook op kunnen sturen, vindt Emma Pleeging die deze maand promoveert op het onderwerp. “Hoop motiveert mensen om in zichzelf en anderen te investeren.”

TEKST | Diederik Wieman | Raoul Koolen



Hoop doet leven?

Hoop is typisch zo'n begrip waar je niet elke dag bij stilstaat. Maar hoop is een complex begrip, breed en diep genoeg om er op te promoveren, zoals in het geval van Emma Pleeging, die als onderzoeker is verbonden aan de Erasmus Happiness Economics Research Organisation (EHERO) in Rotterdam. Haar promotieonderzoek gaat over het belang van hoop, over hoop als drijfveer. Met ander woorden: wat is hoop, hoe kun je het meten en wat voor effect heeft het op mensen individueel en op de maatschappij als geheel.

“Het is een multidisciplinair onderzoek”, vertelt ze. “Het raakt zowel de psychologie, filosofie als de sociologie, maar bijvoorbeeld ook economie en theologie.” Inherent aan die multidisciplinariteit is dat hoop ook vele begripsomschrijvingen kent; het is maar net afhankelijk wie je erover spreekt en vanuit welke discipline. De simpele definitie komt vanuit de filosofie en die luidt: hoop is verlangen plus onzekerheid. “Hoop gaat om iets waar je naar verlangt, en waarvan je weet dat je het niet met zekerheid kunt krijgen. Als je bijvoorbeeld

zegt: ik hoop dat ik gezond blijf nadat ik mijn tweede coronaprik heb gekregen, wil je dat dat gebeurt, maar je weet ook dat je het niet onder controle hebt.”

Overstijgend

De definitie uit de filosofie is er een waar iedereen het wel over eens is, stelt Pleeging. Andere disciplines voegen er zaken aan toe. “Vanuit de psychologie bijvoorbeeld wordt hoop veel meer benaderd als een cognitief concept. Daar wordt gekeken naar je overtuigingen, of je je doelen kunt bereiken en hoe vindingrijk je kan zijn in het omgaan met die onzekerheid. Vanuit de gezondheidswetenschap wordt er weer meer gekeken naar emotionele hoop. En in de ethiek en theologie staat deugdzaam hoop centraal: dat je kiest om ergens hoopvol over te zijn. Een mooi voorbeeld daarvan vind ik verzetsstrijders in de Tweede Wereldoorlog. Hun werk was levensgevaarlijk en de uitkomsten ervan onzeker. Toch kozen zij ervoor om hoopvol te blijven. Om vast te houden aan wat zij geloofden en zich daarvoor in te zetten. En dan heb je nog spirituele of transcendentale hoop. Hoop op iets dat je niet kan visualiseren. Je weet niet precies waar je hoopt, maar je weet dat er iets is wat mooi is, groter dan jezelf. Jozelf overstijgende hoop.”

Verwachtingen en vertrouwen zijn daarnaast de voorwaarden voor hoop. “Je weet niet wat je bereikt, maar het moet wel realistisch zijn. Dus wat verwacht je dat voor jou haalbaar is? Vertrouwen is ook belangrijk. In jezelf, maar ook in mensen en instituten om je heen. Heb je het gevoel dat je gedwarsboemd wordt als je je doelen probeert na te jagen of word je ondersteund en geholpen om te bereiken wat je wilt?”

Actief en passief

De verschillende vormen van hoop komen goed tot uitdrukking bij ziekte. “Als iemand ziek is en hoopt op herstel, kan die hoop cognitief zijn. De patiënt maakt een inschatting op basis van de verwachtingen: mijn ziekte heeft zoveel procent kans op herstel, dus dat gaat mij wel lukken. En als het niet gaat lukken dan weet ik om te gaan met de tegenslagen. Maar het kan ook emotionele hoop zijn: ‘ik weet niet precies hoe het goed gaat komen maar ik heb er vertrouwen in dat het op een of andere manier op zijn pootjes terecht komt’. Maar als iemand ernstig ziek is kan het ook een spirituele, transcendentale hoop worden. In de zin van: misschien ga ik dit werk niet meer doen, maar kan ik mijn ervaring wel overdragen aan mensen die het van mij overnemen. Het verschilt dus heel erg per persoon en per situatie, waarbij je ook nog onderscheid kunt maken tussen actieve en passieve hoop. De eerste zet mensen aan tot handelen: ik weet niet of het gaat lukken maar ik moet me er voor inzetten. Passieve hoop heeft te maken met optimisme: het

“Als je je **verlangen** verliest, blijft alleen **onzekerheid** over. Probeer dat maar eens te **omarmen**”

komt goed, maar ik hoef er niet voor te werken.”

Optimisme

Optimisme is iets anders dan hoop, zo benadrukt ze. “Optimisme wordt door psychologen omschreven als de neiging om positieve verwachtingen te hebben. Een positieve verwachting is een vrij cognitieve inschatting van kansen. Gaat het gebeuren of niet? Een optimist zal vaker denken van wel. Hoop lijkt erop, maar het is meer een focus op en acceptatie van op het onzekere. Dus niet: ik denk dat het wel goed komt, maar: ik vind dit zo belangrijk dat ik mij er voor in ga zetten, ook al weet ik niet zeker of het wel goed komt. Denk aan die verzetsstrijders of een ernstig zieke. Als je 5% kans op herstel hebt, is dat geen optimistische situatie maar kan het toch een hoopvolle situatie zijn. Want je kunt besluiten om 100% voor die 5% te gaan. Hoop is actiever dan optimisme. Het gaat meer over wat je wilt, je motivatie, over waar jij je voor wilt inzetten.”

Lastig

In hun werk hebben arbeidsdeskundigen regelmatig te maken met werknemers die door ziekte of arbeidsongeschiktheid hun (oude) werk niet meer kunnen doen. Er wordt dan van werknemers verlangd te kijken naar mogelijkheden die er nog wel zijn op basis van hetgeen zij nog kunnen. In de praktijk is dit vaak lastig voor werknemers, vooral wanneer zij nog hoop hebben dat het beter zal gaan en kunnen terugkeren naar hun oude werk. Hoop kan dan belemmerend werken in heroriëntatie op andere mogelijkheden. Anderzijds geeft het mogelijk ook kracht om een doel te behalen. Pleeging: “Hoop kan inderdaad een belangrijke drijfveer zijn. Hoopvolle mensen laten gezonder gedrag zien, houden zich beter aan voorschriften, oefeningen en medicatievoorschriften. Daarnaast speelt er ook nog iets anders mee: →





Emma Pleeging

mensen die positief zijn genezen vaak beter. Waarom dat is, is niet bekend.

Maar de doelen moeten wel binnen de mogelijkheden blijven. Het is dus voor arbeidsdeskundigen belangrijk om doelen te verschuiven naar wat wel mogelijk is. Bijvoorbeeld onderdeel zijn van een geheel, iets doorgeven aan de volgende generatie, betekenis geven. Het is een wisselwerking tussen hoop en coping. Hoop zorgt dat we door kunnen zetten. Coping, dus de manier waarop je ermee omgaat, zorgt dat we weer (nieuwe) hoop vinden. Met name in negatieve omstandigheden is een dynamische houding heel belangrijk. Hopen, accepteren. En dat steeds opnieuw ijkten." Wel waarschuwt ze ervoor om voorzichtig te zijn met die positieve focus op wat nog wel kan. "Zeker in verzuimland wil het nog wel eens doorslaan, terwijl je soms eerst moet erkennen dat het gewoon niet goed gaat. Het verlies moet ook verwerkt worden, anders komen al die onverwerkte emoties later terug."

Vicieuze cirkel

Gebrek aan hoop daarentegen zorgt ervoor dat mensen minder psychologische bronnen tot hun beschikking hebben. "Zij blijven dan vaak in een vicieuze cirkel zitten. Daar kun je op interveniëren. Uit onderzoek in derde wereldlanden blijkt dat wanneer je arme mensen in staat stelt om een betekenisvolle investering te doen in hun

leven, hun gedrag positiever wordt en ze in een positieve spiraal terechtkomen. Dat kan bijvoorbeeld door ze een startkapitaal te geven of ze in staat te stellen om naar een baan te reizen. De positieve effecten zijn voor een groot deel te verklaren doordat mensen hoopvol worden. Ze zijn daardoor ook bereid om nieuwe uitdagingen aan te gaan en in zichzelf te investeren. Economen zijn over het algemeen moeilijk te overtuigen van het belang van subjectieve ervaringen. Dit onderzoek laat zien dat je op economisch niveau ook rekening moet houden met de mate waarin mensen hoop hebben. Emoties spelen een belangrijke rol in hoe we ons gedragen en of het goed met ons gaat."

Doelen

Ook de psychologie kent specifieke methoden die mensen meer hoop geven, weet Pleeging. Het gaat dan vooral over empowerment. "Nadenken over je doelen. Waar hoop je op en vooral: hoe ga je je daarvoor inzetten? Wat ga je daar zelf aan bijdragen? En dan ook nadenken over het omgaan met obstakels en tegenslag. Dat kun je mensen leren. Tegenslagen zijn normaal. Denk van tevoren na wat je er mee doet."

Hoop is verlangen plus onzekerheid. Wanneer die onzekerheid te groot is voor mensen kun je vanuit de psychologie ook daar aan werken. Het vertrouwen van mensen vergroten om met onzekerheden om te gaan. Positieve emoties

DE HOOP BAROMETER

Hoop of geluk kun je nooit exact vangen in een meetinstrument. Wel is het mogelijk om een goede benadering te doen. De Hoop Barometer is een inzicht gevend meetinstrument ontwikkeld met als doel hoop op een begrijpbare manier vast te kunnen stellen op zowel individueel niveau als in organisaties. The Hope Barometer bestaat uit diverse vragensets op de zeven dimensies van hoop:

- Cognitieve hoop
- Emotionele hoop
- Deugdzame hoop
- Sociale hoop
- Economische verwachtingen
- Institutionele hoop
- Spirituele hoop

Meer informatie: <https://www.thehopeproject.nl/nl/the-hope-barometer/>



“Die **hopeloosheid** - een kenmerk van depressie – is een heel zware ervaring voor mensen”

zijn heel belangrijk. Hoopvolle mensen gaan, omdat ze zich beter voelen, meer nieuwe ervaringen aan en groeien daarvoor. 'Ik ga bouwen aan een betere toekomst, daarvoor ga ik nu wat inleveren, maar krijg ik later wat voor terug.' Voel je je goed, dan sta je ook meer open voor nieuwe ideeën, ervaringen en andere mensen. Daardoor ga je ook nieuwe dingen leren. Verbreed je je beeld en kun je weer gaan bouwen.”

Niet schadelijk

Volgens Pleeging is het niet altijd verkeerd om onrealistisch hoopvol zijn. “Dat patiënten en hun naasten vaak vasthouden aan valse hoop wordt door de gezondheidsprofessionals gezien als niet schadelijk. Het houdt mensen positief en langere tijd overeind. Het kan ook rust geven, betekenis geven of zorgen voor verbinding. Samen hopen op een wonder. Dat geloof kan ons helpen om de tijd door te komen en niet bij de pakken neer te gaan zitten.”

Anderzijds kan onrealistische hoop ook negatief werken. “Het wordt gebruikt om mensen te manipuleren en kan ervoor zorgen dat mensen zich blijven inzetten voor iets wat ze niets brengt. Het zorgt ook voor teleurstelling en dat kan op langere termijn weer leiden tot verlies van hoop.” Volgens Pleeging is er een optimale middenweg. “Kijk, lage verwachtingen maken mensen apathisch. Maar wie extreem veel verwachtingen heeft zal ook minder gelukkig zijn omdat die nooit allemaal uitkomen. Het beste af is iemand die voorzichtig positief is.”

Pleeging stelt dat mensen een hoop verlies kunnen verdragen, maar als je alle hoop verliest, dan heb je ook geen verlangen meer. “Die hopeloosheid - een kenmerk van depressie – is een heel zware ervaring voor mensen. Ze hebben niets om naar uit te kijken, niets om zich voor in te zetten. Mensen zijn vooruitkijkende wezens, we zijn altijd bezig met de toekomst. Als je denkt dat daar niets meer uitgehaald kan worden, wat blijft er dan over? Even terugkerend naar de definitie van hoop: als je je verlangen verliest, blijft er alleen onzekerheid over. Probeer dat maar eens te omarmen.”

Tot slot zegt ze dat hoop belangrijk is, maar dat je als mens ook een beetje geluk nodig hebt. “Het zit ook in je genen. Sommigen mensen worden hoopvol geboren, anderen moeten er heel hard voor werken.”

