

# Existentieel welzijn: wat voor jongeren van waarde is

Marije Verkerk, Ma | Promovendus Hogeschool Utrecht/Universiteit Utrecht

## CONTEXT EN POSITIONERING: VANUIT WELK PERSPECTIEF WORDT DIT ONDERZOEK GEDAAN?

- De toename van mentale klachten jongeren (Arslan et al.) is een probleem dat we beter kunnen begrijpen door te kijken hoe jongeren betekenis geven aan hun ervaringen. De focus op zingeving geeft ruimte aan de subjectieve ervaring en is een aanvulling op de medisch-psychologische benadering van lijden.
- Bij geestelijke gezondheidszorg en bij onderwijs gaat het in de kern om de vraag: *hoe doe je dat: mens zijn?* (Biesta; Skregelid et al.). Dit is een existentiële én morele vraag.
- Zinvol onderwijs wil leerlingen/studenten helpen deze vraag te beantwoorden. Levensbeschouwelijk onderwijs en Normatieve Professionalisering besteden aandacht aan deze existentiële kant van onderwijs (Bakker).

## INTERDISCIPLINAIRE LITERATUURSTUDIE: WAT IS EXISTENTIEEL WELZIEN?

*Het ervaren van duurzame, betekenisvolle verbinding met het leven, die voldoening geeft en helpt omgaan met existentiële uitdagingen*



Er zijn drie dimensies te herkennen:

1. **Verbinding:** relaties met jezelf, anderen, wereld en het hogere. (Leijssen)



2. **Voldoening:** diepe, positieve gevoelens die horen bij verbinding, zoals vertrouwen, rust, en acceptatie. Dit hangt samen met *meaning salience*: zin wordt ervaren in het dagelijks leven (Hooker et al.)



3. **Betekenis:** het leven is coherent (cognitieve betekenisgeving) en van waarde (affectieve betekenisgeving). Betekenis wordt zichtbaar in narratief: het verhaal dat iemand over zichzelf en haar leven vertelt (Taylor; Ganzevoort).

## EMPIRISCH ONDERZOEK: EXISTENTIEEL WELZIEN IN LEVENSVERRHALEN

55 scholieren en studenten deelden hun levensverhalen en ideeën over zingeving. Van existentieel belang zijn, onder andere:

### Authenticiteit:

*“Het is belangrijk om jezelf te kunnen zijn, mijn vrienden accepteren mij zoals ik ben, dus dan vind ik het ook minder erg dat ik niet perfect ben.*

*Je moet later ook iets doen wat echt bij je past, zo kun je ook het meest betekenen voor anderen.”*

### Perspectief:

*“Door dat gesprek met de begeleider ben ik echt wel na gaan denken van ja, dat is wel een patroon bij mezelf, wat kan ik daar mee?”*

*“Een doel hebben is belangrijk. Je hoeft het niet te behalen, maar het helpt om ergens naartoe te werken.”*

### Rust:

*“Volgens mij snapt de maatschappij niet echt dat wij werken om te leven, niet andersom. Ik heb tijd nodig voor mezelf en om leuke dingen te doen, te genieten van kleine dingen en niet zo mee in die rat race. Ik zie daar mensen gewoon aan onderdoor gaan, daar maak ik me zorgen over.”*

### Veerkracht:

*“Nu ik zo terugkijk ben ik eigenlijk best trots op hoe ik me heb ontwikkeld. Op m'n bek gaan en weer opstaan is wel een rode draad in mijn leven. Dus eigenlijk zou ik niets willen veranderen, mijn ervaringen hebben mij gemaakt wie ik ben.”*

## EXISTENTIEEL WELZIEN EN ONDERWIJS: AANDACHTSPUNTEN

1. Scholieren en studenten zijn bang dat falen negatieve consequenties heeft voor hun toekomst. Prestatiedruk krijgt in competitief streven naar 'het hoogste' een gezicht, maar gaat over meer dan onderwijs.
2. Reflectie geeft ruimte voor een nieuw perspectief op negatieve ervaringen en voor bewustwording van wat van waarde is. Hier is tijd en ruimte voor nodig.
3. Er is behoefte aan perspectief op een toekomst waarin crises niet worden ontkend, maar wel behapbaar zijn: een pedagogiek van hoop (zie ook: Roebben/NJi).
4. Er is behoefte aan alternatieve perspectieven op het goede leven.

## IN GESPREK:

1. Op welke momenten ervaar je jouw professionele praktijk als betekenisvol?
2. Herken je elementen van existentieel welzijn in jouw eigen ervaring, binnen en buiten je onderwijspraktijk?
3. Authenticiteit/jezelf zijn, perspectief, rust en veerkracht zijn voorbeelden van waarden die leerlingen/studenten belangrijk vinden. Zit daar een connectie met jouw schoolvak, beroep, opleiding?

Deze bevindingen zijn onderdeel van het promotie-onderzoek 'Vormende verhalen. Zin in generatie Y en Z' aan Hogeschool Utrecht (lectoraat Normatieve professionalisering) en Universiteit Utrecht, mede mogelijk gemaakt door Stichting Woudschoten. Contact: [marije.verkerk@hu.nl](mailto:marije.verkerk@hu.nl)

### Referenties

- Arslan, Distelbrink & Yassine (2024) 'Mentale gezondheid van jongeren en studenten in Nederland'. Verwey Jonker Instituut  
Bakker (2013) 'Het goede leren'  
Ganzevoort (1991) 'Context, coping en zingeving'  
Hooker, Masters & Park (2017) 'A Meaningful Life is a Healthy Life'  
Leijssen (2004) 'Zingeving en zingevingproblemen vanuit psychologisch perspectief'  
Nederlands Jeugdinstituut (website) 'Pedagogiek van de hoop' (visie t.a.v. lesgeven over klimaatverandering)  
Roebben (2007) *Godsdienstpedagogiek van de hoop*  
Skregelid, Dag & Biesta (2024) *Being Human Today*  
Stevens (2022) HBSC 2021. *Gezondheid en welzijn van jongeren in Nederland*  
Taylor (1989) *Sources of the Self*