

Existentieel welzijn: waar zingeving en welbevinden elkaar ontmoeten

MARIJE VERKERK



‘1 op 9 jongeren kreeg afgelopen jaar jeugdzorg’, kopte de NOS op 30 april 2024, naar bevindingen van het CBS. In het afgelopen decennium, en zeker sinds de coronacrisis, horen we alarmerende berichten over het welzijn van jongeren en de toegenomen prestatiedruk (o.a. Stevens et al, 2022). Tegelijk speelt in de praktijk, weerspiegeld op de pagina’s van Narthex, de vraag naar de invulling van het vak levensbeschouwing: hoe doen we dat effectief en vooral zinvol, in de soms marginale ruimte die we daarvoor hebben? Hoe verhoudt een vak dat gaat over zin, ethiek, samenleven, contingentie en verdieping zich tot de bredere maatschappelijke context? Welke verhalen krijgen leerlingen mee over wat het betekent om mens te zijn en goed te leven?

Zulke vragen benaderen waar mijn onderzoek over gaat: de relatie tussen welzijn en zingeving, zoals die wordt weergegeven in de levensverhalen van jongeren en jongvolwassenen. Deze verhalen laten zien hoe zij betekenis geven aan hun ervaring. Analyse van zulke verhalen geeft niet alleen een rijke beschrijving van individuele levens, maar ook een indruk van wat zij van hun omgeving meekrijgen over zaken als prestatie en zingeving. 42 leerlingen uit 5 vwo deden mee aan mijn onderzoek. In dit artikel wil ik een paar bevindingen uit de literatuur en de verhalen belichten.

Literatuur en conceptualisering

Zingeving is een begrip met een duidelijk levensbeschouwelijk/religieus karakter; welzijn is meer een psychologisch begrip. De disciplines die deze concepten onderzoeken, ondergebracht in de geesteswetenschappen en de sociale wetenschappen, spreken niet altijd dezelfde taal. Een eerste stap in mijn onderzoek was dan ook om in de literatuur op zoek te gaan naar een manier om de kennis uit die verschillende disciplines te verenigen in één concept, dat ik voorlopig ‘existentieel welzijn’ noem. Zo’n concept is bruikbaar om individuele verhalen, die natuurlijk erg subjectief zijn, systematisch te kunnen analyseren. Ik haalde relevante input onder meer uit de existentiële psychologie en psychotherapie (bv. Frankl, 1963; Leijssen, 2004; Reker & Chamberlain, 2000), geestelijke verzorging (Alma & Smaling, 2010) en godsdienstwetenschap (bv. Siggurdson, 2016). Zo kwam ik tot een conceptualisering van welzijn als ‘een relatief stabiele toestand van positieve gevoelens in relatie met het zelf, anderen, de omgeving en het leven als geheel’. Dit welzijn kun je vervolgens kenmerken als existentieel, wanneer het je in staat stelt om te gaan met existentiële ervaringen, ervaringen die het leven in de kern raken en die vragen om een herbezinning (Ganzevoort, 1991). Hier zit ook een verband met levensbeschouwelijk onderwijs:

ook daar proberen we het vanzelfsprekende te doorbreken en te bevragen, en leerlingen bewust te maken van wat er echt toe doet voor hen en de wereld om ze heen (zie bv. Gustavsson, 2020 en Van der Zande, 2018).

Resultaten

Het concept van existentieel welzijn kon ik nog verder inkleuren met behulp van de levensverhalen van de leerlingen. Drie dimensies die met elkaar samenhangen kwamen in de analyse tevoorschijn:

- 1. Verbinding:** Dat positieve relaties belangrijk zijn voor jongeren zal niemand verbazen. Relaties met een positieve impact kenmerken zich door wederkerigheid, onvoorwaardelijkheid en activering. Oftewel: leerlingen voelen zich gezien, geaccepteerd en geliefd om wie zij écht zijn en de relatie brengt hen in beweging. Als zulke verbindingen met anderen aanwezig zijn in het levensverhaal, helpt dat ook bij problemen met het zelfbeeld. De accepterende en liefdevolle blik van een ander helpt hen om zichzelf ook op die manier te zien. Verbinding wordt gevormd met ouders, vrienden, andere familieleden en in enkele gevallen met God. Ook ambities voor de toekomst en maatschappelijke betrokkenheid geven vorm aan deze dimensie van existentieel welzijn. Eenzaamheid en onzekerheid zijn de voornaamste struikelblokken voor het ervaren van verbinding.
- 2. Voldoening:** Hierbij gaat het om positieve emoties die bijdragen aan het levensgeluk. ‘De kleine dingen’ noemen ze dit vaak: een goed gesprek, genieten van een kopje thee, een wandeling, lachen met vrienden. Dankbaarheid, rust, vertrouwen en plezier zijn gevoelens die voldoening karakteriseren. Rust en vertrouwen komen ook terug in het kleine aantal verhalen waarin religie of spiritualiteit een positieve



rol spelen. Nare thuissituaties, trauma, stress, het idee dat een fout maken je toekomst verpest zijn voorbeelden van zaken die het ervaren van voldoening lijken te verhinderen.

- 3. **Betekenis:** Uit de literatuur blijkt dat betekenisgeving belangrijk is omdat het ervoor zorgt dat het leven begrijpelijk en controleerbaar is. De cognitieve kant van betekenisgeving biedt een kader om ervaringen in te plaatsen, om grip te krijgen op het leven. Daarnaast is betekenis ook affectief, het gevoel dat jijzelf en wat je doet van waarde is. Uit de verhalen werd duidelijk dat vooral dat tweede aspect van betekenis samengaat met welzijn. Als het kader waarbinnen ervaringen betekenis krijgen een nihilistisch karakter heeft, kan het juist samengaan met een gebrek aan welzijn: 'Je staat er altijd alleen voor, je kunt op niemand vertrouwen' is een manier om grip te krijgen op het leven, maar het kan de weg naar verbinding en voldoening blokkeren.

In de klas

De drie dimensies van existentieel welzijn bieden verschillende aanknopingspunten voor levensbeschouwelijk onderwijs. Ik ben ervan overtuigd dat hier in de praktijk al veel mee gedaan wordt, ook al is het niet met dit concept in het achterhoofd.

- **Verbinding:** contact met anderen is voor jongeren een bron van voldoening maar ook van onzekerheid. Opdrachten die de gelegenheid geven voor ontmoeting, dialoog, en perspectiefwisseling passen bij deze dimensie van existentieel welzijn. Denk bijvoorbeeld aan het interviewen van een grootouder of kennismaken met een nieuw perspectief via kunst, verhalen of gastsprekers.
- **Voldoening:** balans en rust waren veelvoorkomende behoeftes die soms, vooral bij meisjes, onder druk kwamen te staan door de hoeveelheid stress die zij ervaren. In de les levensbeschouwing is er ruimte voor het bevragen van maatschappelijke en sociale normen door verschillende mens- en wereldbeelden te introduceren. Wat het goede leven is en hoe om te gaan met tegenslag zouden daarin expliciete vragen kunnen zijn om met de leerlingen te onderzoeken.
- **Betekenis:** Door stil te staan bij wat er in het leven de moeite waard is, word je je bewust van bronnen van verbinding en voldoening. Opdrachten zoals het schrijven van het eigen levensverhaal kunnen daarbij helpen, maar ook andere activiteiten die reflectie stimuleren zijn waardevol.



Verder lezen

Alma, H. en Smaling, A. (red.) (2010) *Waarvoor je leeft. Studies naar humanistische bronnen van zin*. Uitgeverij SWP, Amsterdam

Frankl, V.E. (1963). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. New York: Washington Square Press

Ganzevoort, R. (1991) 'Context, Coping en zingeving' In: T.G.I.M. Andree & P.D.D. Steegman & H.J. Tieleman & J. Visser (red.) *Levensvragen in sociaalwetenschappelijk perspectief*. Utrecht 1991, 27-34.

Gustavsson, C. (2020) Existential configurations: a way to conceptualise people's meaning-making, *British Journal of Religious Education*, 42:1, 25-35, DOI:10.1080/01416200.2018.1556598

Leijssen, M. (2004). 'Zingeving en zingevingproblemen vanuit psychologisch perspectief'. In: *Wetenschappelijk denken: een laboratorium voor morgen? Lessen voor de eenentwintigste eeuw* (pp. 241-268). Leuven: Universitaire Pers Leuven.

Reker, G.T. & Chamberlain, K. (ed) (2000) *Exploring Existential Meaning: Optimizing Human Development Across the Life Span* Thousand Oakes, Sage Publications Inc

Sigurdson, O. (2016) 'Existential health. Philosophical and historical perspectives' *I r.* j.6(16) pp. 7-23

Stevens, G. et al (2022) HBSC 2021. *Gezondheid en welzijn van jongeren in Nederland*

Van der Zande, E. (2018) *Life Orientation for Professionals. A Narrative Inquiry into Morality and Dialogical Competency in Professionalisation*. Parthenon Publishing House, Almere



In de klas...

Project "Mensen op de vlucht"

MARIJE JOOSTEN

Op het Vlietland College krijgen alle leerlingen tot aan de examenklassen het vak LEF (Levensbeschouwing, ethiek en filosofie). In deze lessen wordt aandacht besteed aan persoonsvorming, religieuze diversiteit, waarden en normen en wordt de burgerschapsopdracht van het onderwijs concreet voor de leerlingen.

Lessenserie

Alle tweede klassen hebben de afgelopen periode gewerkt aan het project 'Mensen op de Vlucht'. In het nieuws is er de laatste tijd veel aandacht voor het migratievraagstuk en komen er geregeld beelden voorbij van te volle azielzoekerscentra. Als LEF-docenten vonden wij het belangrijk om deze nieuwsberichten verder in te kleuren. Wij wilden de kennis van onze leerlingen vergroten op basis van de lessenserie van Vluchtelingenwerk. Daarbij vonden wij het vooral belangrijk om het onderwerp persoonlijk te maken; we wilden de mens achter de getallen laten zien. Inleving stond daarbij centraal.

Naast de lessen gericht op het vergroten van kennis over dit onderwerp hebben de leerlingen les gehad van een gastspreker die recent uit Syrië is gevlucht. Muhannad heeft de leerlingen meegenomen in de actuele situatie in Syrië en heeft verteld hoe zijn vlucht is verlopen. Ook heeft hij de leerlingen verteld over zijn ervaringen in Nederland; hoe heeft hij de asielpprocedure ervaren en hoe was zijn kennismaking met de Nederlandse cultuur.

Marije Joosten is zorgcoördinator brugklas, docent LEF en docent geschiedenis op het Vlietland College in Leiden.

Marije Joosten



Kansen en belemmeringen

De leerlingen hebben alle verzamelde kennis concreet gemaakt door een spel te ontwikkelen: Mensen op de vlucht. De leerlingen hebben verschillende kans- en belemmeringskaarten ontwikkeld waarin de spelers van het spel geconfronteerd worden met reële kansen en belemmeringen tijdens in het thuisland, tijdens de vlucht en tijdens de asielpprocedure. Als kans zagen zij bijvoorbeeld "Iemand biedt je een lift aan. Je mag 2 plaatsen vooruit" en als belemmering tijdens de asielpprocedure "Je krijgt te maken met lange wachttijden bij de IND, sla één beurt over."

In het kader van burgerschap gaan groepen leerlingen het spel spelen op de diverse basisscholen in de omgeving om ook de leerlingen van groep 7 en 8 meer kennis te geven over het leven van vluchtelingen en zo meer bewustzijn te creëren. Door de leerlingen de kans te geven het spel te spelen op een basisschool willen we hen laten ervaren op welke manieren zij zich kunnen inzetten in de maatschappij.

Reflectie

We hebben de opdracht afgesloten door de leerlingen te vragen allemaal een individueel reflectieverslag te schrijven. Tijdens de reflectie op de lessenserie blikt een leerling terug: "Terugkijkend op de lessenserie ben ik me meer gaan beseffen dat vrijheid nog in vele delen van de wereld niet vanzelfsprekend is. Dat er talloze mensen om verschillende redenen uit een land wegvluchten voor een betere of veiligere toekomst. Ook vond ik het heel mooi dat iemand met een migratieverleden op school kwam vertellen over zijn situatie. Verder vind ik het heel belangrijk dat het vak LEF wordt gegeven, zo zijn we bewust van wat mensen die vluchten allemaal hebben moeten doorstaan. En juist met de crisis waar we nu in leven moeten we respect en begrip tonen voor de mensen die het moeilijk hebben"

Als docent LEF ben ik trots op de actiebereidheid van de leerlingen. Veel leerlingen hebben aangeboden het spel te gaan begeleiden op een basisschool. Ook de gesprekken die er ontstaan naar aanleiding van de lessen vind ik waardevol. Niet alleen is het onderwerp verder ingekleurd, ook de leerlingen en ik hebben elkaar verder leren kennen als mens. Dat maakt het onderwijs voor mij zo leuk en inspirerend.