

Mentaal welzijn onder druk

Nieuwe mogelijkheden voor zingeving op school

Het mentaal welzijn van jongeren staat enorm onder druk. Er zijn vele oorzaken en een diversiteit aan remedies. Weinig aandacht ging echter tot dusver uit naar zingeving. In dit themanummer wordt nagegaan wat zingeving in de context van de school kan betekenen om het mentaal welzijn van jongeren te bevorderen. In dit artikel worden mogelijkheden van de school hiervoor verkend als ook de rol van de geestelijk verzorger.

Jongeren ervaren in hoge mate eenzaamheid, stress, angst en hebben steeds meer te maken met depressies en gedragsstoornissen (Jonker-Verwey-Instituut, 2024; RIVM, 2024). Deze en andere mentale problemen trekken een zware wissel op de jongeren zelf. Ze hebben bovendien een grote impact op de omgeving waarin de jongeren opgroeien en op de samenleving. De impact vertaalt zich niet alleen in een hoge uitval van jongeren op school en werk, maar ook in de welhaast onoverzienbare druk op de geestelijke gezondheidszorg en jeugdzorg. Mede door de mentale problemen is de toekomst van een nieuwe generatie (dat is: van generatie Z) in hoge mate onzeker.

Terwijl de meeste aandacht uitgaat naar de psychosociale zorg voor mentale problemen, is er sinds enige tijd de oproep te horen om verder te kijken en na te gaan welke bijdrage zingeving, levensbeschouwing en spiritualiteit kunnen bieden. Het gaat er dan niet om deze domeinen op een instrumentele inzet te beproeven, als in: zingeving als medicijn bij men-

tale problemen. Het is wel de moeite waard om na te gaan hoe ze kunnen bijdragen aan het duiden van en het omgaan met de problemen en aan het bevorderen van het mentaal welzijn. In dit themanummer gaan we de mogelijke bijdragen eraan na in de context van de school en opleiding; dat is een context waar vrijwel alle jongeren gedurende hun adolescentie een aanmerkelijk deel van de dag doorbrengen. Vanuit verschillende gezichtspunten wordt nagegaan hoe zingeving, levensbeschouwing en spiritualiteit in de context van de school en opleiding kunnen bijdragen aan het mentaal welzijn van jongeren. En dan komt in het bijzonder de rol van de geestelijk verzorger in beeld.

Social media, verdiensten en mentaal welzijn

Eén van de aanknopingspunten om het mentaal welzijn van jongeren en zingeving met elkaar te verbinden wordt aangereikt door de Amerikaanse sociaalpsycholoog Jonathan Haidt. Hij waarschuwt al meerdere jaren voor

de destructieve gevolgen van het gebruik van social media voor vooral kinderen en jongeren. In zijn recente boek *Generatie Angststoornis* (2024) schetst hij een lange tijdslijn waarin we als volwassenen meer en meer onze kinderen zijn gaan behoeden voor allerlei risico's en hen daardoor de mogelijkheden zijn gaan ontnemen om al spelend te leren, verantwoordelijkheid te nemen en de daadwerkelijke interactie met anderen aan te gaan. Echter, waar we dachten dat ze veilig zouden kunnen verkeren, namelijk op social media, juist daar blijken ze gevaar te lopen. De razendsnelle groei van het gebruik van social media als ontmoetingsplek met anderen en de wereld, is gelijk opgegaan met de groei van de mentale problemen. Haidt (2024) pleit voor een verbod op het gebruik ervan voor jongeren onder de leeftijd van 16 jaar.

Als één van de weinige psychologen legt Haidt het verband tussen het gebruik van social media en de ervaring van betekenisloosheid, de geestelijke leegte. Hij spreekt van een geestelijke afbraak (*spiritual degradation*) die zijn weerga niet kent. Om de ernst van deze afbraak aan te geven, gebruikt hij het beeld van een god-vormig gat (*God-shaped hole*), dat hij ontleent aan de Franse filosoof Blaise Pascal. Het gat verbeeldt een leegte in het menselijk bestaan die we nastreven te vullen. We kunnen, zegt hij, die leegte vullen met iets edels en iets dat ons optilt, maar door het veelvuldig gebruik van social media pompen we het vol met vuilnis en rotzooi (*garbage*). Om open te kunnen staan voor dat edele en dat wat ons optilt, schetst hij een aantal spirituele praktijken als het delen van wat heilig is (*shared sacredness*), stilte, rust en meditatie, en ontzag vinden in de natuur. Door deel te nemen aan deze en andere praktijken van religieuze,

levensbeschouwelijke en spirituele tradities wordt het mentaal welzijn bevorderd. Kortom, in plaats van hen over te laten aan social media zouden we jongeren moeten uitnodigen deel te nemen aan dergelijke praktijken.

Uitdagend is de verbinding tussen het mentaal welzijn en de rol van zingeving zeker en dat we door deel te nemen aan praktijken van religieuze, levensbeschouwelijke en spirituele tradities het welzijn kunnen bevorderen. Laten we echter niet te snel gaan. De oorzaken van de eerdergenoemde mentale problemen liggen misschien wel dieper dan het gebruik van social media, en er zijn zeker ook andere factoren aan te wijzen zoals de coronapandemie. Een mogelijke dieperliggende oorzaak is dat waar we ons in de samenleving op zijn gaan richten, namelijk op het ideaal van verdiensten (*merits*) (Sandel, 2020). Het meritocratisch ideaal houdt in dat mensen op hun verdiensten worden beoordeeld en op basis daarvan een positie, inkomen en status wordt verleend. Het heeft ertoe bijgedragen dat we mensen minder op basis van hun afkomst of herkomst en meer op basis van hun verdiensten zijn gaan waarderen. Vanuit dit opzicht is de maatschappelijke heroriëntatie zeker positief.

Ervaring met het nastreven van het meritocratisch ideaal heeft echter ook schaduwkanten aan het licht gebracht, als de onderlinge wedijver, het onbehagen dat voortkomt uit het niet kunnen voldoen aan het perfecte plaatje en de frustratie van het voortdurend tekort te schieten. Het roept bij 'succesvollen' de angst op hun verworven positie en status kwijt te raken, en bij 'verliezers' het gevoel te falen, niet te worden gezien en te worden gewaardeerd. Het heeft er de schijn van dat we de afgelopen decennia voor de belofte van de *individuele*

verdiensten zijn gaan leven en dat we daarmee iets essentieels zijn kwijtgeraakt. De druk op het mentaal welzijn is aldus een symptoom van een dieperliggend maatschappelijk vraagstuk. Wat zijn we dan kwijtgeraakt? En waar kan zingeving vanuit religieuze, levensbeschouwelijke en spirituele tradities ons dan op wijzen?

Mentaal welzijn en de school

De druk op hun mentaal welzijn wordt bij uitstek zichtbaar in de context waar jongeren een groot deel van de dag doorbrengen, namelijk de school en opleiding. De school vervult in het nastreven van het meritocratisch ideaal van de samenleving een belangrijke rol (Van Putten & Van der Zee, 2025). Aan het onderwijs is de taak toebedeeld om de toekomstige generatie op deze samenleving voor te sorteren. Scholen en opleidingen bieden jongeren niet alleen onderwijs dat past bij hun talenten en motivatie, maar ze selecteren hen ook door toetsing en examinering. Toetsing en examinering zijn mechanismen waarmee individuele verdiensten worden gemeten en op basis waarvan diploma's worden verleend. Gevolg is dat jongeren op school een grote druk ondervinden om te presteren en te wedijveren met anderen. Veel jongeren ervaren daardoor stress en een niet gering aantal van hen valt voor korte of langere tijd uit. Wanneer scholen met dergelijke consequenties worden geconfronteerd zullen ze in eerste instantie kiezen voor de aanpak die het bestaande systeem van onderwijs in stand houdt: de hoeveelheid toetsen verminderen, tentamenstress te lijf gaan met begeleiding en alternatieve vormen van toetsing benutten (zoals formatief toetsen). Ook waar het gaat om de negatieve invloed van social media in te dammen, wordt gekozen voor

een systemische aanpak door bijvoorbeeld het gebruik van smartphones gedurende de lesuren te verbieden. Resultaat is dat jongeren tijdens deze uren weer meer rechtstreeks met elkaar communiceren of het schoolplein als voetbalveld benutten.

Wanneer individuele jongeren met mentale problemen te kampen hebben die hun leerprestaties of deelname aan het onderwijs negatief beïnvloeden, kijken scholen allereerst wat ze zelf in huis hebben aan ondersteuning en begeleiding. Blijkt dat niet voldoende te zijn, dan wordt hulp van buiten ingeroepen of worden jongeren verwezen naar de jeugdzorg of andere vormen van geestelijke gezondheidzorg. Het repertoire van zorg en aandacht voor het mentaal welzijn van hun leerlingen is momenteel vooral curatief en psychosociaal van aard. Vanwege hun primaire focus op leerpresentaties en hun zorgplicht voor jongeren is dat niet vreemd. Wanneer zich problemen voordoen wordt hulp gezocht om deze te verminderen of op te lossen.

Ondanks de grote, maatschappelijke aandacht voor het mentaal welzijn van jongeren en de begeleiding, hulp en zorg in en rondom de school en opleiding, lijkt de problematiek er vooralsnog niet geringer op te worden (RIVM, 2024). Het is dan opmerkelijk dat vooralsnog wordt gekozen voor een systemische benadering die vooral inzet op meer van hetzelfde en op het optimaliseren van de bestaande aanpak en methoden.

Zingeving als veelbelovend alternatief

Scholen en opleidingen hebben veel te stellen met de druk op het mentaal welzijn van jongeren. Zij zijn daarmee een belangrijke vindplaats voor de wijze waarop mentale problemen

zich aandienen, welke benadering en aanpak daarvoor worden gekozen en wat de werking ervan is. Ze zijn echter ook een plek om verder te kijken als duidelijk wordt dat de huidige curatieve en psychosociale aanpak verre van afdoende is.

Er is momenteel ook een ander geluid te horen, één namelijk die pleit om de jongere niet eenzijdig vanuit onderwijskundig of psychosociaal perspectief te bezien, maar als mens uit één stuk, geheel mens, waarin oog is voor existentiële vragen. In dit kader wordt veelal het begrip 'zinggeving' gebruikt om het geheel van existentiële vragen en thema's, de geestelijke dimensie van het menselijk bestaan, levensbeschouwing, religiositeit en spiritualiteit aan te duiden. De godsdienstpsycholoog Gerdien Bertram-Troost (2023, p. 39) pleit voor meer aandacht voor zingevingvragen in het onderwijs:

We moeten al met al constateren dat de moderne mens anno nu achterblijft met zijn of haar existentiële vragen en eenzaamheid. Zozeer dat er onder andere door de (...) psychiaters zelfs gesproken wordt over een zingevingscrisis: zoveel (jonge) mensen worstelen met vragen als 'Wie ben ik?', 'Wie ben ik in deze wereld?', 'Waar hoor ik bij?', 'Wat is de zin van mijn bestaan?', en 'Wat is voor mij het goede om te doen?' Dit soort vragen noemen we zingevingvragen. Naar mijn mening zou er in het onderwijs meer aandacht voor dergelijke vragen van kinderen en jongeren moeten zijn.

Zingeving is langzamerhand een *buzzword* geworden, dat in de context van de maatschappelijke aandacht voor het mentaal welzijn al gauw verstaan wordt als een alternatief medicijn om problemen op te lossen. Zo schrijft de ethica Brecht Molenaar (2024) in *Trouw*:

In die nieuwe betekenis staat 'zinggeving' binnen zorg en welzijn inmiddels bekend als een dimensie van positieve gezondheid, die staat voor vertrouwen in de eigen toekomst.

Ze pleit ervoor om terughoudend te zijn met de dimensie van maakbaarheid die aan zingeving wordt gehangen. De meer vruchtbare benadering heeft het beste meer oog voor de dimensie van ontvankelijkheid – zingeving als openstaan voor zin die op ons toekomt (zie voor een meer gebalanceerde duiding het artikel van Hans Schilderman in dit nummer).

De aandacht voor zingevingvragen staat niet op zichzelf, maar wordt het beste gezien als onderdeel van de brede vormingstaak van de school. Terwijl de school zich de laatste jaren vanuit haar rol in het nastreven van het meritocratisch ideaal meer en meer is gaan toeleggen op de overdracht van kennis, het zich eigen maken van praktische vaardigheden, en het leveren van (excellente) leerprestaties, is de vormingstaak er danig bij ingeschoten. Deze taak werd te zeer gekoppeld aan de socialisatie binnen de levensbeschouwelijke zuilen, en werd mede daarom minder serieus genomen in een samenleving waarin het draait om individuele verdiensten. Met het oog op het mentaal welzijn van jongeren is het van groot belang om de vormingstaak van de school in de huidige maatschappelijke context opnieuw te doordenken en te ontdoen van haar oude verschijningsvormen en oriëntaties (zie hiervoor het artikel van De Moor & Van der Zee in dit nummer). Een dergelijk doordenken neemt dan best de eenzijdige focus van scholen op individuele leerprestaties van jongeren onder de loep, en maakt ruimte voor gedeelde praktijken van aandacht en zorg voor elkaar.

Nieuwe mogelijkheden voor zingeving op school

In dit themanummer worden ideeën, voorstellen en mogelijkheden aangereikt om de zorg en aandacht voor het mentaal welzijn anders, dat is: ruimer, te doordenken. Ook preventief. Ook vanuit het oogpunt van zingeving. Vanuit praktisch theologisch en -religiewetenschappelijk oogpunt zijn onderwijs- en vormingspraktijken van scholen allereerst *vindplaats* van religie, levensbeschouwing en spiritualiteit. Het gaat dan om vragen als welke opvattingen over goed leven en goed samenleven ten grondslag liggen aan de onderwijspraktijken, en welke zin daarin gevonden kan worden. Vervolgens zijn de praktijken *startpunt* om iets aan de mentale problemen te doen. Natuurlijk zijn scholen en opleidingen niet in staat om alle mentale problemen van jongeren op te lossen, en hebben ze dit niet op autonome wijze te doen. Ze zijn immers verbonden met praktijken van andere instellingen of organisaties, als gemeentes, jeugdzorg en maatschappelijke organisaties. Van de scholen gaat vervolgens ook een *appel* uit om anders, dat is: ruimer te denken over het vraagstuk van de druk op het mentaal welzijn en van daaruit te handelen. Vanuit de school kan een andere kijk op goed leven en goed samenleven ingang vinden en een bredere maatschappelijke verandering in gang zetten. Het gaat dan om de vraag hoe alternatieve onderwijs- en vormingspraktijken in school en opleiding de druk op het mentaal welzijn kunnen wegnemen en werkelijk kunnen bijdragen aan goed leven en goed samenleven. Hun alternatieve praktijken kunnen vervolgens aanzetten tot andere praktijken van jeugdzorg, jeugdorganisaties en kerken.

In dit themanummer wordt op de eer-

ste plaats zicht geboden op de druk op het mentaal welzijn van jongeren en de rol die de geestelijke verzorging in de school kan vervullen. **Hans Schilderman** benadert het vraagstuk van de druk op het mentaal welzijn vanuit het oogpunt van de geestelijke verzorging: wat is er *geestelijk* aan het omgaan door scholen met mentale problemen bij jongeren? Hij plaatst zijn bevindingen vervolgens in de beleidsarena van gezin, school en jeugdzorg. **Reggy Kuijpers** laat vooral de stem van jongeren in het voortgezet speciaal onderwijs zelf horen als het gaat om hun verwachtingen over deze geestelijke verzorging: waar gaat hun verlangen naar uit?

Op de tweede plaats wordt het vraagstuk van de druk op het mentaal welzijn geplaatst tegen de horizon van maatschappelijke ontwikkelingen als individualisering en instrumentalisering. **Pieter Jan Dijkman en André Poortman** geven een politiek-filosofische beschouwing van maatschappelijke ontwikkelingen om het vraagstuk beter te kunnen duiden.

En op de derde plaats worden voorstellen en mogelijkheden aangereikt waarop scholen hun praktijken van aandacht en zorg voor het mentaal welzijn van jongeren anders kunnen richten en inrichten. **Layla de Moor en Theo van der Zee** stellen de vraag hoe zingeving gezien kan worden als onderdeel van de vormingstaak van scholen en wat er nodig is om tot een ontwerp van nieuwe onderwijs- en vormingspraktijken te komen. **Gaby Jacobs** hanteert een existentieel perspectief op het vraagstuk en stelt met Jaap van Praag scholen voor om te werken aan de geestelijke weerbaarheid van jongeren. Ze gaat na welke mogelijkheden er daarvoor te benutten zijn. **Joanna Wojtkowiak, Isolde de Groot en Emy Spekschoor** ten slotte pleiten op basis van een recent onderzoek op

middelbare scholen voor rituelen om te werken aan verbondenheid als bijdrage aan het mentaal welzijn van jongeren.

Zingeving en geestelijk verzorgers

Voor nieuwe mogelijkheden voor zingeving heeft de school mensen nodig die daar op eigentijdse wijze vorm en inhoud aan geven. Geestelijk verzorgers als deskundigen en begeleiders op het terrein van levensvragen, zingeving, levensbeschouwing en spiritualiteit liggen hiervoor het meest voor de hand. Zij komen in diverse bijdragen expliciet aan bod. Toch hoeden de verschillende auteurs zich ervoor om geestelijk verzorgers al te snel en gemakkelijk in de voor hen vrij onbekende context van de school en opleiding te plaatsen. In Nederland is veel van het werk dat voorheen pastores en predikanten in de school deden lang geleden overgenomen door mentoren, leerlingbegeleiders en docenten godsdienst/levensbeschouwing, en ook veel is er verdwenen. Ervaringen in de ons omringende landen kunnen wellicht bruikbare inzichten bieden (Schilderman, Kregting & De Moor, 2024).

Er is echter nog heel wat studie en ontwerp nodig vóórdat geestelijk verzorgers de rol van deskundige en begeleider in de school op zich kunnen nemen. Dit themanummer wil daarom niet alleen een belangrijke impuls geven aan de vernieuwing van zingeving als onderdeel van onderwijs- en vormingspraktijken van scholen, maar zeker ook aan het praktisch theologische en -religiewetenschappelijk onderzoek naar de thematiek. Het themanummer heeft daarom eerst en vooral een agenderend doel.

Literatuur

- Haidt, J. (2024). *Generatie angststoornis. Wat sociale media met onze kinderen doen*. Utrecht: Ten Have.
- Jonker-Verwey-Instituut. (2024). *Mentale gezondheid van jongeren en studenten in Nederland. Een overzicht van trends en verklarende factoren*. Jonker-Verwey Instituut. https://www.verwey-jonker.nl/wp-content/uploads/2024/04/223460_Mentale-gezondheid.pdf.
- Molenaar, B. (2024). De nieuwe gezondheids-hype heet zingeving. *Trouw*. 31 oktober 2024. <https://www.trouw.nl/opinie/opinie-de-nieuwe-gezondheids-hype-heet-zingeving-b5d68fde7/>.
- Putten, R. van, Zee, T. van der (red.) (2025). *Onderwijs voorbij de meritocratie. Tegendraadse beschouwingen over prestaties in het onderwijs*. Nijmegen: Radboud University Press.
- RIVM (2024) *Mentale gezondheid*. <https://www.rivm.nl/gezondheidsonderzoek-covid-19/kwartaalonderzoek-jongeren/mentale-gezondheid>.
- Sandel, M. (2020). *De tirannie van verdienste. Over de toekomst van de democratie*. Utrecht : Ten Have.
- Schilderman, H., Kregting, J., Moor L. de. (2024). *Geestelijke verzorging op middelbare scholen. Een literatuuronderzoek*. Nijmegen: KASKI.