

ONDERZOEK JONGEREN & ZINGEVING

Hoe geven 14- tot 18-jarigen zin aan hun leven?

'PITSTOP Het onderzoeksrapport' is een uitgave van Jong & Van Zin info@jongenvanzin.be | jongenvanzin.be. Uitgave Kipdorp Antwerpen nov 2015

<http://www.jongenvanzin.be/onderzoek-zingeving-jongeren> (14j-18j)

http://www.standaard.be/cnt/dmf20151120_01981951

In deze gesecculariseerde samenleving is het interessant om te kijken naar hoe mensen tegenwoordig betekenis geven aan hun leven. Vroeger was religie of zingeving meer georganiseerd, tegenwoordig is het voornamelijk een individueel proces (Versteegh, 2012). Mensen die hun leven als zinvol ervaren, voelen zich minder depressief, zijn meer tevreden over hun leven, hebben meer zelfvertrouwen en zijn optimistischer (Steger e.a., 2006). Jong & Van Zin vindt het daarom van groot belang om te onderzoeken of we jongeren in dat proces en in die zoektocht kunnen ondersteunen. Wat vinden jongeren vandaag echt belangrijk in hun leven? Wat doet hen goesting krijgen om 's ochtends uit bed te komen? We vroegen hen dit gewoon zelf. Want we vinden het belangrijk om niet alleen over jongeren te praten, maar ook mét hen.

Vier dimensies van zingeving

Een zinvol leven is gekenmerkt door meerdere bronnen (mensen, dingen, acties) waaruit mensen zin halen (Debats, 2000). Leijssen (2004) spreekt over vier zingevingdimensies: de fysieke, psychische, sociale en transcendentie dimensie. Deze 'dimensies van het bestaan' overkoepelen de individuele zingevingbronnen waaruit mensen betekenis halen.

De **fysieke dimensie** betreft alles wat met het stoffelijke, zintuiglijke lichaam en de natuurlijke en materiële omgeving te maken heeft (Leijssen, 2004). Eerder toonden Dittmann-Kohli en Westerhof (2000) al aan dat jongvolwassenen onder andere belang hechten aan hun uiterlijk en sporten. De natuur als bron van zingeving duikt pas meer recent op in studies (O'Connor & Chamberlain, 2000). Volgens YoungWorks (2014) zit geluk voor jongeren minder en minder in materiële zaken. In dit onderzoek vroegen we ons af uit welke dingen jongeren zin halen als het aankomt op veiligheid, comfort, genot, gezondheid en uiterlijke schoonheid.

De **psychische dimensie** betreft alles wat behoort tot iemands persoonlijke ontwikkeling, intellectuele vermogens, karaktereigenschappen, psychologische kenmerken en opvattingen over zichzelf (Leijssen, 2004). Voor dit rapport onderzochten we de mate waarin jongeren zelfkennis, zelfontwikkeling en autonomie belangrijk vinden en in hoeverre ze nadenken over zichzelf.

De **sociale dimensie** heeft te maken met iemands plaats in de samenleving of functie in het openbare leven (Leijssen, 2004). Uit de literatuur blijkt dat jongeren begaan zijn met hun plek vinden op school en zich zorgen maken over niet populair zijn bij hun peers (Dittmann-Kohli & Westerhof, 2000). Mensen associëren sociale relaties hebben met een zinvol leven (Lambert e.a., 2013). We gingen in dit onderzoek dan ook op zoek naar hoe jongeren kijken naar aanzien, erkenning, zorgen voor anderen, verantwoordelijkheid dragen, vriendschap en erbij horen.

De **transcendente dimensie** ten slotte omvat geloof, geestelijke waarden en ideeën over de mens in een kosmische context (Leijssen, 2004). Als jongeren zichzelf definiëren als katholiek, dan beklemtonen ze hoe de transcendente dimensie hun identiteit bepaalt (Leijssen, 2004). Jongeren benoemen die dimensie minder dan de andere drie als het gaat over wat ze belangrijk vinden in hun leven (Dittmann-Kohli & Westerhof, 2000). Tegenover spiritualiteit staan jongeren doorgaans positief, ten aanzien van religie eerder negatief (Bouckaert, 2002). We onderzochten dan ook voor welke jongeren spiritualiteit en religieuze ideologieën nog wel een belangrijk deel van hun zingeving uitmaken. Uit onderzoek blijkt dat een leven waarin één bepaalde bron van zingeving alle aandacht krijgt in elkaar stort als die bron wegvalt, maar ook dat overdreven bezig zijn met één bepaalde bron pathologische vormen kan aannemen (Leijssen, 2004). P 7

DE DIMENSIES

Het transcendente als zingevingbron is ondervertegenwoordigd bij de jongeren. Is dat een weerspiegeling van de tijdsgeest, die we moeten aanvaarden? Of wordt er zo een grote leegte gecreëerd in het zingevingspatroon van jongeren?

→ Uit de interviews en uit voorgaand onderzoek blijkt dat jongeren interesse tonen in een individuele spiritualiteit. Toch staat slechts een minderheid (18,4 procent) ervoor open om zaken of rituelen die van individuele waarde kunnen zijn over te nemen van andere levensbeschouwingen of religies. Is dat omdat jongeren hier te weinig kennis over hebben of te weinig toegang hebben tot dergelijke informatie? Of omdat ze au fond weigerachtig staan tegenover religies en levensbeschouwingen? 68 procent jongeren die hoog scoren op de transcendente dimensie zijn bijvoorbeeld wél geïnteresseerd om zaken die van individuele waarde kunnen zijn over te nemen van andere religies of levensbeschouwingen.

→ De persoonlijke ontwikkeling van zingeving wordt onder andere beïnvloed door de socioculturele omgeving. Heeft die socio-culturele – en bij uitbreiding cultureel-religieuze – omgeving een sterkere invloed in moslimgezinnen dan in katholieke gezinnen? Moslimjongeren scoren namelijk hoger dan katholieke jongeren op de transcendentale dimensie.

→ 79,2 procent van de jongeren gaf aan dat ze zelf voor hun geloof of levensovertuiging hebben gekozen. Toen we in de gesprekken echter vroegen hoe het komt dat ze geloven, gaven ze meestal aan dat ze dat van thuis uit meegekregen hebben en dat het voor hen heel vanzelfsprekend is. Hoe valt dit met elkaar te rijmen?

Een heel deel van de jongeren geeft aan oprecht waarde te halen uit **de fysieke dimensie**. Dit lijkt vaak alsof jongeren eerder oppervlakkig en genotzuchtig zijn: ze zijn bezig met uitgaan, gamen, sporten, hun gsm, enzovoort. In hoeverre is dat inderdaad eerder hedonistisch gedrag? We zien dat de meeste van die activiteiten niet alleen intrinsieke waarde hebben maar ook instrumenteel ingezet worden om sociaal contact te hebben of om ambities te bereiken. Als we kritisch naar onszelf als volwassene of als begeleider van jongeren kijken: beoordelen we de leefwereld van jongeren soms niet te veel vanuit ons eigen waarde kader en wereldbeeld?

→ Is er een verband tussen de socio-economische status van jongeren en hun primaire bronnen van zingeving? Zijn het met name de jongeren met het meeste toegang tot materiële zaken die hoog scoren op de fysieke dimensie?

Jongeren met een aso-opleiding halen in vergelijking met de anderen meer waarde uit de **psychische dimensie**. Worden aso-jongeren vanuit hun opleiding meer gestimuleerd tot zelfreflectie?

→ Opmerkelijk is dat jongeren die het hoogst scoren op de fysieke dimensie vaker een positieve kijk op het leven hebben en zich vaker de moeite waard vinden in vergelijking met jongeren die hier het laagst scoorden. Die persoonlijkheidskenmerken zien we ook bij de jongeren die het hoogst scoren op de psychische dimensie. De fysieke dimensie focust op de lichtere kant van het leven en in de psychische dimensie hechten jongeren meer belang aan zelfontplooiing. Kunnen we vervolgens een verband leggen tussen het zelfbeeld en de psychische en fysieke dimensie?

→ Meisjes scoren in vergelijking hoger op de psychische dimensie dan jongens. Meisjes staan gemiddeld verder in de mentale ontwikkeling dan jongens in de onderzochte

leeftijdscategorie. Is er dan ook een verband tussen ontwikkelingsniveau en de psychische dimensie? Leidt een bepaald niveau van ontwikkeling automatisch tot meer zelfreflectie?

Zowel de bevroegde jongeren die hoog als laag scoren op de **sociale dimensie** geven aan zich regelmatig eenzaam te voelen. Ook in andere dimensies komt eenzaamheid aan bod. Geven we hier als volwassenen en als begeleiders van jongeren voldoende aandacht aan?

De keuze om te werken met dimensies van het bestaan als overkoepelende categorieën van de zingevende bronnen van jongeren heeft als voordeel dat we een meer globaal beeld krijgen van het zingevende profiel van jongeren. Het helpt ons ook stramienen zichtbaar te maken in een anders zeer individueel verschijnsel. Het nadeel is dat je absolute verdelingen lijkt te maken. Het is belangrijk te vermelden dat de zingevende bronnen van mensen nooit volledig in één dimensie vallen. Het is ook onmogelijk om met zekerheid te zeggen dat een bepaalde zingevende bron volledig in één dimensie valt. Zo kan bijvoorbeeld belang hechten aan sporten (wat in se onder het fysische valt) een fysische motivatie kennen (gezondheid, uiterlijk), een sociale (samen sporten, contact met andere mensen) of een psychische (tijd om na te denken of alleen te zijn, uitblinken in sporten als zelfontplooiing). Die bedenking moet zeker ook meegenomen worden in het lezen van dit verslag.

RELIGARE

Zoals al vermeld, stamt het woord religie af van 'religare': verbinden. In hoeverre zetten we in onze huidige maatschappij religie in om jongeren te verbinden? Ligt het risico van polarisering niet voortdurend op de loer? In hoeverre is religie tegenwoordig bovendien nog in staat om jongeren te verbinden, gezien godsdienst voor de meeste jongeren gewoon een verplicht vak op school is en niet ingebed is in hun leefwereld? Uit het onderzoek blijkt duidelijk dat jongeren in se al verbonden zijn in hun brede, kronkelende zoektocht naar zingeving. Zij en wij zien het vaak gewoon zelf niet. Is het niet hoogstnodig om jongeren elkaar te helpen vinden? In een tijd van latente eenzaamheid en individualisme mogen we zo'n kans van 'religare' toch niet laten liggen?

CORRELATIES TUSSEN DE DIMENSIES VAN HET BESTAAN We zien in de resultaten dat er significante correlaties bestaan tussen de verschillende dimensies.

→ Enerzijds zien we dat jongeren die laag scoren op de fysieke dimensie ook laag scoren op de sociale en psychische dimensie. Hoe kunnen we dat verband verklaren? Daarnaast rijst de vraag: scoren die jongeren dan hoog op de transcendentale dimensie of scoren zij laag op alle dimensies en zijn dat de jongeren die een risico lopen zinloosheid te ervaren?

→ Soortgelijke vragen kunnen we stellen bij de correlatie tussen de psychische, sociale en transcendentale dimensie. We merken dat wie laag scoort op de psychische dimensie ook laag scoort op de sociale en transcendentale dimensie en vice versa.

→ Tussen de sociale en de transcendentale dimensie is er een significant verband. Wie laag scoort op de sociale dimensie scoort ook laag op de transcendentale en vice versa. Hoe kunnen we dat verband verklaren? P 63-65

JONGEREN EN HUN STEUNFIGUREN

→ Meer dan de helft van de bevroegde jongeren ziet een goede liefdesrelatie als dé manier om gelukkig te worden. Een lief wordt bovendien aangegeven als een van de belangrijkste vertrouwenspersonen. Daarnaast staat liefdesverdriet bij de jongeren op de tweede plaats van meest ingrijpende levensgebeurtenis die ze al meemaakten. We doen vaak nogal gekscherend over jongeren die 'weer eens' verliefd zijn of die 'alweer' liefdesverdriet heeft. Onderschatten we de impact van liefdesrelaties en vooral het wegvallen van een relatie op het welzijn van de jongere?

→ Minder dan de helft van de jongeren (43,7 procent) zoekt anderen op als het niet goed gaat. Nochtans is sociale steun zoeken een belangrijke copingstrategie. Wat zorgt er voor die terughoudendheid? In de interviews hoorden we vaak de angst van jongeren om persoonlijke informatie te delen en zich kwetsbaar op te stellen. Ze vertrouwen er niet op dat die informatie niet misbruikt wordt. Hoe kunnen we jongeren ondersteunen in het verder ontwikkelen van die coping-strategie die in hun volwassen leven en in het omgaan met moeilijke situaties belangrijk is?

→ Vertrouwen is een sleutelwoord in de interactie met anderen. Zoals we leerden uit de interviews is de vertrouwensband met (belangrijke) mensen uit hun omgeving niet absoluut. Het lijkt wel alsof jongeren altijd op de loer liggen en heel bedachtzaam omgaan met wat ze kunnen delen en wat niet. Een vertrouwensbreuk lijkt vaak voor te komen, hoewel veel jongeren zichzelf wél betrouwbaar achten. Hoe valt dit te rijmen?

→ Die vertrouwenskwesie trekt zich ook door in de interactie tussen jongeren en hun leerkrachten. In de interviews horen we vaak een terughoudendheid om hun leerkrachten te

vertrouwen met persoonlijke informatie. Ze zijn bang dat die informatie in de leraarskamer wordt doorverteld. Leerkrachten staan in eerste lijn in contact met jongeren en kunnen hen als geen ander ondersteunen. Ze hebben een belangrijke signaalfunctie. Als er echt een gebrek aan vertrouwen is, kan er een heel deel belangrijke informatie verloren gaan. Hoe kunnen we ervoor zorgen dat die vertrouwensband verbetert?

→ Jongeren geven in de gesprekken aan dat ze het gevoel hebben dat de volwassenen of begeleiders die ze vertrouwen hen met meer respect behandelen, oprecht naar hen luisteren en hen niet veroordelen. Zijn dit skills die begeleiders van jongeren in hun opleidingen voldoende aangeleerd krijgen? P 66

→ Het valt op dat jongeren in de gesprekken aangeven dat ze het fijn vinden om met een totaal vreemde over persoonlijke thema's zoals bronnen van zingeving te praten. Dat is opmerkelijk omdat er geen vooraf bestaande vertrouwensband bestond tussen de jongeren en de interviewers, terwijl de jongeren wel aangaven dat ze een vertrouwensband nodig hebben om persoonlijke informatie te delen. Is dat omdat die persoon los staat van hun leefwereld en er daardoor geen risico is dat hij of zij vertrouwelijke informatie doorspeelt? Of is het omdat die interviewers er werk van maken om open en oprecht geïnteresseerde vragen te stellen, om zo een veilige omgeving te creëren waarin vrijuit spreken mogelijk is? Sommige jongeren gaven in de gesprekken aan dat nog nooit iemand hen had gevraagd naar wat ze nu echt belangrijk vinden in het leven. Dat laat de vraag rijzen: in hoeverre hebben jongeren voldoende mensen in hun omgeving die oprecht geïnteresseerd zijn in hun leefwereld en persoonlijke drijfveren? In een tijd waarin het onderwijs en jeugdwerkorganisaties gemotiveerd worden om werk te maken van peersupport en peermediation: moeten we als begeleiders van jongeren niet eerst inzetten op oprecht communiceren met jongeren, vanuit een integere houding en passend binnen hun leefwereld, voor we hen kunnen leren om dat onder elkaar met hun peers te doen?

→ Jongeren geven ten slotte aan dat ze hun peers (vrienden/lief) zien als vertrouwensfiguren. Kunnen en moeten we als volwassenen/ jongerenbegeleiders jongeren stimuleren om samen stil te staan bij wat ze waardevol vinden in het leven?

DE INVLOED VAN LEVENSGEBEURTENISSEN

→ Jongeren uit het bso rapporteren over het algemeen dat ze meer ingrijpende levensgebeurtenissen meegemaakt hebben. Is er een verband tussen de opleiding en het aantal ingrijpende levensgebeurtenissen die jongeren al meemaakten of meemaken?

→ Er bestaat een significant verband tussen het aantal meegemaakte ingrijpende levensgebeurtenissen en de score op de psychische dimensie. Jongeren die laag scoren op die dimensie rapporteren over het algemeen een lager aantal ingrijpende levensgebeurtenissen dan jongeren die hierop hoog scoren. Hoe kunnen we dat verband

verklaren? Kan dat aan de hand van de bevinding van voorgaand onderzoek dat ingrijpende ervaringen ervoor zorgen dat we meer bewust stilstaan bij de zin van het leven (Leijssen, 2004) en dat dit dus ook resulteert in meer zelfreflectie? Of kunnen we het eerder koppelen aan de bevinding van dit onderzoek dat 82 procent van de bevroagde jongeren nadenkt over zichzelf en hun problemen als het niet goed gaat? Hoe meer ingrijpende levensgebeurtenissen een jongere al meemaakte, hoe meer hij of zij al stilstond om te reflecteren over de situatie en het nut hiervan.

→ Meisjes rapporteren gemiddeld dat ze al meer ingrijpende levenservaringen meemaakten dan jongens. Kunnen we dat verklaren door de aard van de bevroagde levensgebeurtenissen uit de vragenlijst?

→ Liefdesverdriet en pesten worden vaker gerapporteerd door de bevroagde jongeren uit het bso dan door jongeren uit andere studierichtingen. Is er een verband tussen het opleidingsklimaat en de aard van de gebeurtenissen?

JONGEREN EN BEWUST STILSTAAN

Jongeren geven aan dat ze het waardevol vinden om af en toe stil te staan, maar ze doen dat niet zo vaak bewust. Ze ervaren het over het algemeen als iets spontaans en organisch. Is er een rol weggelegd voor begeleiders van jongeren om hen te stimuleren hier meer bewust tijd voor te maken? Zou dit een meerwaarde zijn in de persoonlijke groei van jongeren? En wie kan het beste die rol op zich nemen?

MEER RUIMTE VOOR ZINGEVING?

Het is vastgesteld in voorgaand onderzoek dat een gevoel van zinloosheid en vermindering van zin een risico met zich meedragen. Ze kunnen resulteren in een (pathologische) vlucht van de realiteit, schoolmoeheid, psychologische problemen zoals depressie, naar binnen of buiten gerichte agressie, enzovoort (Leijssen, 2004).

Kunnen we dat risicogedrag van jongeren preventief counteren door als begeleiders van jongeren hen te ondersteunen in de zoektocht naar een meer zinvol leven? Hoe doen we dat? Wie is hier het beste voor geplaatst? Dit onderzoek concludeert dat jongeren over het algemeen geen nihilistisch bestaan leiden en zin vinden in verschillende dimensies van het bestaan. Ze doen dat over het algemeen zonder specifieke of bewuste ondersteuning van volwassenen of begeleiders van jongeren. Is het dan wel nodig om te pleiten voor het aanbieden van meer ondersteuning in de zoektocht van jongeren naar zingeving? Is het omgaan met zingevingsproblemen (zowel de preventieve als de curatieve aanpak) eerder weggelegd voor de professionele psychologische hulpverlening of moet het ook een plaats krijgen in het onderwijs/jeugdwerk? Wat het onderwijs betreft: moeten we het debat over

de rol van religie en levensbeschouwing in de school niet eerder opentrekken naar de rol van zingeving? Dat sluit beter aan bij de bevindingen dat jongeren eigenlijk minder waarde hechten aan het transcendentale dan aan het psychische, fysische en sociale. Zie ook de uitspraak van Mark Elchardus dat in deze postmoderne tijd zingeving gevonden kan worden als aan twee voorwaarden voldaan wordt: het bevorderen van sociale participatie en het verzoenen van en streven naar persoonlijke authenticiteit (De Witte e.a., 2001).

Kan de zoektocht naar zingeving van jongeren niet alleen gestimuleerd worden als we voldoende hun authenticiteit waarborgen? Zingeving is een deel van de leefwereld van jongeren en het gaat zoals aangetoond enorm breed. Als we het gesprek over zingeving aangaan, moeten we zien dat we de kracht van die spreiding niet verliezen door het debat te verenigen. Dat sluit gewoonweg niet aan bij wie de jongeren zijn en wat ze willen.

Hier rekening mee houden en dat respecteren is een voorwaarde voor de sociale participatie tussen begeleiders van jongeren. Die participatie en interactie zijn noodzakelijk voor het stimuleren van zelfontplooiing en zingeving bij jongeren in de weinig lineaire, hyperchaotische en gesecculariseerde postmoderne samenleving.

Versteegh (2012) kaart aan dat het aspect zingeving nog onderbelicht wordt bij het opleiden en coachen van leerkrachten. Zoals aangetoond in dit onderzoek is zingeving een essentieel deel van de leefwereld van jongeren en is het ook aanwezig in alle brede aspecten van die leefwereld. Een gevoel van zinloosheid brengt ook een reëel risico met zich mee – zie eerder. In hoeverre is zingeving dan ook alleen een domein voor de leerkracht godsdienst of zedenleer, en in hoeverre moeten alle leerkrachten getraind worden om hier speciale aandacht aan te geven? P 68