

de grote vragen.



Life Worth Living.

Whitepaper over de samenhang tussen welzijn en zingeving en de effectiviteit van het Life Worth Living programma.

De huidige mentale gezondheids crisis onder studenten is ten minste ten dele het gevolg van een ervaren gebrek aan zingeving. Naast praktische en psychologische ondersteuning is het belangrijk studenten te ondersteunen in de zoektocht naar een *meaning of life*. Zicht hebben op een dieper *waarom* is van essentieel belang om als mens te bloeien, vergroot mentaal welzijn en veerkracht. Het *Life Worth Living* onderwijsprogramma biedt een bewezen effectieve methode voor de onderwijscontext om studenten te helpen in deze zoektocht.

Mentale gezondheids crisis

“Meer dan de helft van de studenten (51%) ervaart psychische klachten. Veel studenten ervaren eenzaamheid, prestatiedruk, stress en slaapproblemen.” (Trimbos) Er wordt wel gesproken over een mentale gezondheids crisis.

Belang van zingeving

In de duiding is reeds aandacht gegeven aan uiteenlopende factoren als middelengebruik, financiële omstandigheden (leenstelsel) en culturele factoren (prestatiesamenleving, individualisering, etc.). Maar ten minste één hele belangrijke factor heeft tot nu toe weinig aandacht gekregen: de factor zingeving.

Sinds het werk van Victor Frankl staat zingeving (*meaning of life*; Frankl, 1963) als basisdrijfveer van mensen op de agenda van de psychologie. Veel onderzoek heeft sindsdien de relatie tussen zingeving en mentaal welzijn¹ onderzocht en aangetoond. **Zingeving is een belangrijke – en volgens sommige onderzoeken zelfs de belangrijkste – voorspeller van mentaal welzijn, ook voor studenten**² (Samman, 2007 en Arslan *et al.*, 2022 geven een overzicht van het onderzoek op dit gebied). “The sense of meaningful living is the key to better psychological health” (ibid).

Zingeving is persoonlijk

Zingeving (in het Engels doorgaans “meaning of life”) kun je definiëren als “het zien van een doel en/of de zin van het eigen leven”. Hoewel uit de literatuur factoren bekend zijn die vaak bijdragen aan zulke zingeving (bijvoorbeeld autonomie, persoonlijke groei, zelfacceptatie, levensdoel, controle over de omgeving, positieve verbondenheid; Ryff en Singer, 2006) sluiten we aan bij de gangbare praktijk om het begrip open te laten: wat zinvol is, is subjectief.

Of mensen hun leven als zinvol ervaren wordt daarom vaak onderzocht door te vragen naar doel, bedoeling, zin en betekenis van het leven – zonder die begrippen verder in te vullen. Standaard daarvoor is de *Meaning in Life Questionnaire* (MLQ) van Michael F. Steger, ook vertaald in het Nederlands.³

Zin *in* en zin *van* het leven

Behulpzaam daarbij is het onderscheid tussen zin *in* het leven (meaning *in* life) en zin *van* het leven (meaning *of* life).

- Bij zin *in* het leven gaat het om de concrete aanwezigheid van factoren die als zin- of betekenisvol worden ervaren (betekenisvolle relaties, kunnen inzetten van talenten of de eerder genoemde zaken als persoonlijke groei, autonomie, enz.).
- Bij zin *van* het leven gaat het over grotere verhalen of zelf-overstijgende perspectieven *van waaruit* zulke factoren betekenis hebben gekregen.⁴

¹ We gebruiken hier het begrip ‘mentaal welzijn’ als synoniem voor ‘geestelijk welzijn’, in de zin van het aandachtsveld van de geestelijke gezondheidszorg in NL.

² Het onderzoek over de relatie tussen welzijn en zingeving specifiek onder studenten is schaars. Maar onderzoek dat er is bevestigt de relatie. In een studie onder Turkse studenten (Arslan *et al.*, 2022; n=392) was “Meaning of life” positief significant gecorreleerd aan emotioneel,

sociaal en psychologisch welzijn en significant negatief gecorreleerd aan negatieve gevoelens, somatisatie, depressie en angst.

³ “The Meaning in Life Questionnaire”, http://www.michaelfsteger.com/?page_id=13.

⁴ Denk aan ideeën over het Goede Leven (wat is een goed mens? wanneer bloeit een mensenleven?), over de aard van de mens en de wereld (wie of wat zijn we als mensen?)

de grote vragen.

Die twee 'niveaus' van zingeving beïnvloeden elkaar wederzijds. De grotere perspectieven vormen altijd (bewust of onbewust) de lens waardoor we ons dagelijks leven bezien en wat we daarin als zinvol of zinloos ervaren. Ook sturen onze diepere overtuigingen over de zin *van* het leven onze keuzes voor waar we de zin *in* het leven opzoeken. Maar andersom is het ook zo dat de 'dagelijks' ervaringen van zingeving onze ideeën over wat zinvol *is* mede kleuren.

Mentaal welzijn?

Er zijn in hoofdzaak twee verschillende manieren om naar mentaal welzijn te kijken (Ryan en Deci, 2001; Samman, 2007), maar vanuit beide perspectieven is er een nauw verband met zingeving.

Je kunt mentaal welzijn definiëren als het ervaren van geluk (*happiness*), bestaande uit: meer positieve emoties (*positive affect*), minder negatieve emoties (*negative affect*) en meer levensvoldoening (*life satisfaction*). Dit is een *hedonistische* benadering van mentaal welzijn. De relatie tussen zingeving en welzijn aldus opgevat is niet zelf-evident, maar door onderzoek overtuigend aangetoond. Een *meaning of life* geeft meer positieve emoties, minder negatieve en meer levensvoldoening (vgl. eerder genoemde literatuur).

De andere manier van kijken naar mentaal welzijn verbindt welzijn intrinsiek aan zingeving. In de *eudemonische* benadering van welzijn, die teruggaat op Aristoteles en de andere hoofdstroom van psychologisch onderzoek naar welzijn vormt, wordt welzijn gedefinieerd als zicht hebben op wat zinvol leven is en de mogelijkheden hebben dit doel na te streven. In deze visie kun je per definitie pas "welzijn" als je (voor jezelf) weet wat "welzijn" is en er naartoe kunt bewegen. Anders gezegd: niet "goed voelen" maar "voelen dat je op de goede weg zit", is hier de maatstaf voor welzijn.

Hoe het ook zij; welzijn en zingeving zijn nauw verbonden.

Een effectief programma

Als zingeving zo'n belangrijke factor voor welzijn is, ook bij studenten, kunnen we studenten daarin dan ondersteunen?

Vanuit die zoektocht zijn we gestuit op het *Life Worth Living* programma, ontwikkeld aan Yale University. Dit programma blijkt volgens de eerder genoemde *Meaning of life* questionnaire studenten significant te helpen bij het vinden van een "meaning of life" (Yale, 2021).

waar komen we vandaan? waarom zijn we hier?), over menselijke mogelijkheden (waartoe zijn we als mensen in staat? zijn we ten diepste goed? waarom gaat er zo veel

Het programma kent twee cruciale ingrediënten die het tot een succes maken:

1. **Pedagogiek.** Door gesprekken in kleine groepen, doordachte verwerkings- en reflectieopdrachten en goede vragen van docenten is het vak niet alleen een intellectuele uitdaging voor de student, maar ook een persoonlijke reis. Docenten kunnen eindelijk met hun studenten in gesprek zoals ze het liefst zouden willen, studenten zijn meer betrokken dan in enig ander vak.
2. **Inhoud.** Het programma legt op een open en diepgaande manier het gesprek over de zin *van* het leven op tafel. Waar draait het leven om? Wat geeft het leven zin? Plekken waar zulke vragen besproken worden zijn zeldzaam. De belangrijkste filosofische en religieuze levensperspectieven worden behandeld. Dit gebeurt op een open en academisch verantwoorde manier. Juist deze "objectieve" component werpt voor studenten een nieuw licht op de persoonlijke (subjectieve) zoektocht.

Ons aanbod

De Grote Vragen faciliteert gesprek over levensvragen voor twintigers. Vanuit onze ruime ervaring bieden we het volgende:

1. **Training in pedagogiek.** Hoe breng je het gesprek een laag dieper? Hoe begeleid je goed een groeps gesprek over zulke grote vragen? Hoe begeleid je studenten wijs als de inhoud echt over hun leven gaat? Wij trainen docenten in gesprek- en luistervaardigheden en het begeleiden van groepen.
2. **Curriculum op maat.** Elke context vraagt om een programma op maat. Een technische universiteit is anders dan een universiteit met veel sociale studies, Amsterdam anders dan Groningen. Wij kennen het curriculum van het *Life Worth Living* programma goed en denken mee over integratie in het programma van jouw onderwijsinstelling.
3. **Retraites.** Het programma kan nog meer worden verdiept door er een retraite aan toe te voegen. Door even uit de standaard onderwijssetting te breken verdiepen de gesprekken en versnelt het leerproces. Wij verzorgen graag in onderling overleg een goed programma, begeleiding en evt. locatie.

mis? wat kunnen we van mensen verwachten?) over de toekomst (waar gaan we naartoe? waar loopt het op uit?), enz.

Literatuur

Arslan, G., Yıldırım, M., Karataş, Z. *et al.* (2022), "Meaningful Living to Promote Complete Mental Health Among University Students in the Context of the COVID-19 Pandemic", *Int J Ment Health Addiction* 20, 930–942.

Ryan Richard M., Edward L. Deci (2001), "On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being", *Annual Review of Psychology* 52:1, 141-166.

Ryff, Carol D., Burton H. Singer (2006), "Best news yet on the six-factor model of well-being," *Social Science Research*, 35:4, 1103-1119.

Samman, Emma (2007), "Psychological and Subjective Well-being: A Proposal for Internationally Comparable Indicators", *Oxford Development Studies* 35:4, 459-486.

Yale (2021), "Brief: Life Worth Living and Presence of Meaning in Life", *Yale Centre for Faith & Culture*.