



Kenniswerkplaats
ZINGEVING

Werkwijzebeschrijving geestelijke verzorging en zorg voor
zingeving

'Zin d'r in!' –zingeving voor jonge mensen

Naam indiener

Petra Ritzen

E-mail:

info@stichtingtijdig.nl

Datum:

03-06-2025

Beoordeling:

goed beschreven (12-09-2025)

Deze werkwijzebeschrijving is opgesteld op basis van de 'Handleiding beschrijving werkwijzen geestelijke verzorging en zorg voor zingeving (april 2024)' en beoordeeld op basis van het in de handleiding beschreven beoordelingsproces.

Samenvatting

Doelgroep:

Jongeren van 12–25 jaar, zowel met als zonder psychische klachten. De doelgroep is zo divers mogelijk.

Doel van de werkwijze:

Het hoofddoel is jongeren ondersteunen bij het ontwikkelen van hun innerlijke kracht en veerkracht, om moeilijke levensperiodes te kunnen 'uithouden'. Hierbij staan ontmoeting, reflectie en het erkennen van existentiële vragen centraal. Subdoelen zijn: het herkennen en verwoorden van zingeving, het versterken van sociale verbondenheid, en het flexibel leren inzetten van innerlijke hulpbronnen.

Aanpak:

De werkwijze bestaat uit bijeenkomsten met een vaste structuur:

1. Luchtige start – informele maaltijd (± 60 min) ter bevordering van veiligheid, vertrouwdheid en kennismaking.
2. Spel (± 90 min) – keuze uit drie spellen:
 - 'Alles op tafel?' (gebaseerd op Positieve Gezondheid)
 - Zelfcoachspel (gebaseerd op ZKM: Zelfkonfrontatiemethode)
 - Be. Yourself (door jongeren ontwikkeld)Elk spel raakt aan de zingevende dimensie van ons mens zijn, via vragen en 'opdrachten'. Serieus maar tegelijkertijd ook luchtig.
3. Evaluatie – jongeren geven schriftelijk en mondeling feedback (± 30 min). Naar aanleiding hiervan wordt de werkwijze, indien nodig, aangepast.
4. Reflectie begeleiders – begeleiders evalueren hun handelen o.b.v. observatie- en evaluatieformulieren en de tool 'Zorg voor Zingeving'. Naar aanleiding hiervan wordt de werkwijze, indien nodig, aangepast.

Benodigheden & opleiding:

Spelmateriaal:

- 'Alles op tafel': te bestellen via Stichting De Bagagedrager.
- Zelfcoachspel: alleen te begeleiden door ZKM-geschoolde professionals.
- Be. Yourself: ontwikkeld door jongeren, te bestellen via Hannie Hoefnagels, zinzaaien@gmail.com.

Locatie: informeel, vertrouwd voor jongeren.

Vorbereiding: 2 uur, uitvoering: max. 3 uur per bijeenkomst.

Begeleiders: geestelijk verzorgers, sociaal werkers jeugd, docenten levensbeschouwing en iedereen met competenties in zingevingsbegeleiding. Benodigde competenties, m.n.: levensbeschouwelijke sensitiviteit, dialoog- en begeleidingsvaardigheden, reflectief vermogen, openheid voor het onoplosbare.

Onderbouwing:

De werkwijze is ontstaan uit zorg over het dalende existentiële welzijn onder jongeren, met name na de coronapandemie. Onderzoek toont dat zingeving een belangrijke beschermende of

helende factor is tegen psychische klachten zoals somberheid en suïcidale gedachten (Ostafin & Proulx, 2020; Van Harmelen, 2022).

De werkwijze combineert de theorieën van Positieve Gezondheid (Huber, 2014) en Zelfkonfrontatiemethode (Hermans, 1995), waarin zingeving als centrale dimensie van welzijn wordt benaderd. Door spelvormen wordt op toegankelijke wijze gewerkt aan reflectie, veerkracht en betekenisgeving.

Empirische ondersteuning:

Kwalitatieve onderzoeken met 69 jongeren (waarvan 19 actief deelnamen) en evaluaties tonen positieve effecten op het gebied van emotioneel bewustzijn, openheid, en sociale verbondenheid. Jongeren waarderen de laagdrempelige vorm waarin diepere thema's bespreekbaar worden gemaakt. Herhaalde deelnameverzoeken en feedback vanuit jongeren onderstrepen de relevantie. Begeleiders signaleren dat de bijeenkomsten aanzetten tot verandering, maar pleiten voor structureel vervolg om duurzame impact te realiseren.

Conclusie:

Zin d'r in! is een werkwijze die op een laagdrempelige en methodisch onderbouwde manier bijdraagt aan de existentiële ontwikkeling van jongeren. De combinatie van spel, dialoog en reflectie maakt het mogelijk om zingeving bespreekbaar te maken en veerkracht te versterken.

Doelgroep

Jongeren in de leeftijd van 12 – 25 jaar. Deels jongeren die wel en deels jongeren die niet lekker in hun vel zitten en de voor hen belangrijke mensen daar omheen. Veerkracht is een relationeel begrip, waardoor we de groep inzetten om deze gezamenlijk te vergroten. Een combinatie van diversiteit in etnische/ culturele/ religieuze achtergrond is daarom ook aan te bevelen.

De taal die de deelnemers spreken is Nederlands en/ of Engels. De jongeren en de voor hen belangrijke mensen daar omheen, zijn bereid naar zichzelf te kijken en te reflecteren op levensgebeurtenissen en levensdoelen

Aanleiding

Als praktijkbeoefenaar kun je *Zin d'r in!* (d.w.z. het spelen van de spellen die in deze handleiding worden genoemd) inzetten wanneer je bij een jongere signalen opmerkt van een verminderd gevoel van zin, richting of grip op het eigen leven. Denk hierbij aan opmerkingen zoals:

- *“Wat heeft het allemaal nog voor zin?”*
- *“Ik weet niet meer waarom ik ergens moeite voor doe.”*
- *“Ik voel me leeg, ook al gaat er niets écht mis.”*

Ook gedrag kan aanleiding zijn om deze werkwijze in te zetten:

- Terugtrekgedrag of verlies van interesse in sociale of schoolse activiteiten
- Moeite met keuzes maken of toekomstperspectief formuleren
- Het ontbreken van motivatie of energie, zonder duidelijke oorzaak
- Een gevoel van machteloosheid of afhankelijkheid van omstandigheden
- Herhaald zoeken naar betekenis of het stellen van 'grote vragen', zoals *“Waarom overkomt mij dit?”* of *“Wat maakt mij belangrijk voor anderen?”*

Hoewel suïcidale gedachten en somberheid serieuze alarmsignalen zijn, is het voor deze werkwijze vooral van belang dat er sprake is van een behoefte aan zingeving en controle over het eigen leven. Jongeren hoeven dus niet klinisch depressief te zijn om baat te hebben bij *Zin d'r in!*. Het gaat juist om jongeren die zoekende zijn naar betekenis, motivatie of richting – ook als deze zoektocht (nog) niet leidt tot crisissignalen.

Het spelen van de spellen is in het bijzonder geschikt wanneer je merkt dat een jongere baat zou kunnen hebben bij:

- het uitspreken of onderzoeken van levensvragen (zeker als een ‘gewoon’ gesprek snel vastloopt)
- ontmoeting en dialoog met leeftijdsgenoten
- een veilige setting om eigen ervaringen en gevoelens te verkennen
- het (her)vinden van veerkracht via spel, gesprek en reflectie

Doel

Hoofddoel

Deze werkwijze ondersteunt begeleiders in hun rol om jongeren te helpen hun innerlijke kracht en veerkracht te ontwikkelen – een kracht die hen helpt moeilijke periodes te doorstaan en existentiële vragen ‘uit te houden’. Dit ‘uithouden’ is niet alleen van belang voor de jongere zelf, maar ook voor zijn of haar sociale netwerk, het zogenoemde weerbaarheidsnetwerk (Ter Avest & Hoefnagels, 2023). De begeleiding richt zich op ontmoeting en reflectie, van mens tot mens,

waarbij emoties richtinggevend zijn voor de betekenis die jongeren geven aan hun levensgebeurtenissen.

Subdoelen:

1. Zingeving leren herkennen en verwoorden

Jongeren worden ondersteund bij het verkennen van de zingevende dimensie van hun bestaan. Ze maken een begin met het in woord of beeld uitdrukken waarvoor zij hun bed uitkomen en wat zij nodig hebben om dat dagelijks te blijven doen. Daarbij ontdekken zij mogelijkheden die hen kracht geven bij stress of tegenslag. Jongeren leren dat het vermogen om levensvragen te beantwoorden niet buiten henzelf ligt, maar in henzelf aanwezig is. De spellen vormen een laagdrempelige manier om deze existentiële laag op te roepen. Ze maken zware onderwerpen bespreekbaar en stimuleren jongeren tot het verkennen van de onderliggende betekenis van hun gevoelens en keuzes.

2. Werken vanuit veerkracht en verbondenheid

De werkwijze draagt bij aan het existentiële welzijn van jongeren: hun verhouding tot het leven als geheel. Dit welzijn vormt de basis voor het ontwikkelen van veerkracht, die wordt omschreven als “de flexibiliteit om verschillende krachten in jezelf op het juiste moment aan het werk te zetten” (Hoefnagels & Ter Avest, 2023). Begeleiders en sociale omgevingen zijn hierin essentieel. Zij helpen jongeren om veerkracht te versterken door betekenisvolle relaties te bevorderen. Sociale verbondenheid en informele interacties blijken, ook volgens recent onderzoek (Van Harmelen, 2022), cruciale beschermende factoren te zijn bij het omgaan met mentale druk en levensstress.

3. Spelen met de flexibiliteit om verschillende krachten in jezelf op het juiste moment ‘aan het werk’ te zetten: methodisch werken met PG en ZKM.

De werkwijze is gebaseerd op twee methodische fundamenten: de Positieve Gezondheid (PG) en de Zelfkennismethode (ZKM). Beide benaderingen stellen zingeving centraal als kern van gezondheid en welzijn. Ze helpen jongeren bij het verdiepen van hun levensverhaal en bieden ruimte voor reflectie op persoonlijke ervaringen. Zingeving wordt hierbij niet als losstaand thema benaderd, maar als onderliggende dimensie die alle andere levensdomeinen beïnvloedt én bevreemdt. Via de structuur van PG en ZKM worden nieuwe inzichten geïntegreerd in de praktijk, zonder de persoonlijke beleving uit het oog te verliezen. Jongeren leren het zingevingsproces bij zichzelf te herkennen, aan te gaan en te waarderen als een bron van kracht, richting en herstel. Ze ervaren dat veerkracht samenhangt met de flexibiliteit om verschillende krachten in jezelf op het juiste moment ‘aan het werk’ te zetten.

Aanpak

Opzet

WERVING JONGEREN

M.b.v.:

- Sociale media
- Flyers

- Diverse doelgroepen ontvangen verschillend vormgegeven berichten voorzien van aangepast taalgebruik.

Via:

- Centra voor Levensvragen
- Jeugdzorginstellingen
- Onderwijsinstellingen
- Jeugdwerk
- Religieuze gemeenschappen
- Sportclubs
- Bibliotheken
- Verdere sociale basisinfrastructuur (i.s.m. burgers, burgerinitiatieven, professionele partners, overheden, kennisinstellingen e.a.)

Bij de werving van de jongeren vragen de volgende zaken nadrukkelijk aandacht:

- Worden de spellen met jongeren gespeeld zonder dat hun ouders/ verzorgers hierbij aanwezig zijn, dan geldt voor de doelgroep <18 jaar dat vooraf toestemming aan de ouders/ verzorgers dient te worden gevraagd.
- In de praktijk blijkt dat met outreachend werken de jongeren het beste worden bereikt.
- Ook blijkt dat het opbouwen van een (langdurige) band met de jongeren, de drempel aanzienlijk verlaagt om deel te nemen aan de spelbijeenkomst(en).
- Ga bij het kiezen van een datum/ data en tijdstippen uit van de agenda van de jongeren en pas je als volwassen begeleider(s) hieraan aan.
- Locaties waar de jongeren bekend zijn/ hun eigen locaties, genieten de voorkeur boven de eigen, professionele locatie van de volwassen begeleider(s).
- Een locatie moet informeel en sfeervol zijn voor de jongeren. Ze een thuisgevoel geven.
- Om de diversiteit van de doelgroep te bevorderen is het belangrijk om, bij het kiezen van een datum, te letten op (religieuze) feestdagen. Zo kan starten met gezamenlijk eten op een datum tijdens de Ramadan, ervoor zorgen dat islamitische jongeren afhaken of bij deelname juist leiden tot een gesprek hierover.

INTERVENTIE: EEN 'LUCHTIGE START', SPEL EN EVALUATIE

- A. Voor aanvang van het spel wordt gekozen voor een 'luchtige start' in de vorm van het samen eten van een maaltijd. De ontvangst van de jongeren i.c.m. de maaltijd duurt plm. 60 minuten.
- B. Vervolgens wordt één van onderstaande spellen gespeeld:
 - a. "Alles op tafel?" - Spelen met Positieve Gezondheid.
 - b. Zelfcoachspel - Zelfkonfrontatiemethode (ZKM)
 - c. Be. Yourself (ontwikkeld door jongeren van het Bernardinuscollege in Heerlen).
 Bovengenoemde 3 spellen leiden de deelnemers door vragen/ervaringen heen om dat wat je ten diepste bezighoudt te delen met zichzelf en (eventueel) de ander.
 Het spelen van één van deze spellen duurt plm. 90 minuten.
 Per spel is er één spelleider (die bij spel a en c zelf als deelnemer meespeelt) en zijn er maximaal 6 deelnemers.

- C. Na het spelen van het spel wordt de interventie, o.l.v. de spelleider, door de deelnemers geëvalueerd. Deze evaluatie duurt, i.c.m. het afscheid van de jongeren, in totaal plm. 30 minuten.
- D. Tenslotte evalueren ook de begeleiders van de interventie hun eigen handelen direct na de interventie, d.m.v.:
 - a. het 'spiekbriefje' uit de evaluerende tool betreffende zingevende communicatie ('Zorg voor Zingeving – Participatieve evaluatie van de begeleiding' – C.v.L. Zuidoost Utrecht, Zin in Utrecht, U.v.H. w.o. Gaby Jacobs) (zie Inhoud.)
 - b. observatie- en evaluatieformulieren die i.s.m. Hogeschool Windesheim zijn ontwikkeld (zie Inhoud).

Inhoud

INTERVENTIE: EEN 'LUCHTIGE START', SPEL EN EVALUATIE

'LUCHTIGE START':

Voor aanvang van het spel wordt gekozen voor een 'luchtige start' in de vorm van het samen eten van een maaltijd. De tijd die op deze manier met elkaar wordt doorgebracht is bedoeld om nader kennis te maken met elkaar en de gevoelens van veiligheid bij de deelnemers te vergroten, omdat de jongeren/deelnemers zelf bij het spelen van het spel in het geding zijn.

Hierbij vragen de volgende zaken nadrukkelijk aandacht:

- De 'luchtige start' mag liefst informeel verlopen, opdat onder de deelnemers een open, ongedwongen sfeer ontstaat.
- Let erop dat er voor alle deelnemers voldoende keuzemogelijkheden zijn v.w.b. de maaltijd. Daarbij spelen niet alleen smaakvoorkeuren een rol, maar mogelijk ook levensbeschouwelijke/ religieuze overtuigingen (bv. geen (varkens)vlees). Dit bevordert de diversiteit binnen de groep deelnemers en vergroot het gevoel 'gezien en gehoord' te worden. Dit kan de gevoelens van veiligheid bij de deelnemers vergroten.
- Diverse dieetkeuzes kunnen ook aanleiding zijn om het gesprek met elkaar aan te gaan over levensbeschouwelijke opvattingen. Als deze tussen de deelnemers verschillen, kan hier belangstellend en zonder oordeel op gereageerd worden. Dit kan een opmaat zijn voor de houding tijdens het spelen van het spel.

De ontvangst van de jongeren i.c.m. de maaltijd duurt plm. 60 minuten.

SPEL:

Vervolgens wordt één van onderstaande spellen gespeeld:

- A. "Alles op tafel?" - Spelen met Positieve Gezondheid.

Tijdens dit spel maken de jongeren kennis met het concept Positieve Gezondheid. Hierbij wordt gekeken naar de hele mens, naar hun veerkracht en wat hun leven betekenisvol maakt. Ook hoe je daarbij zo veel mogelijk je eigen regie kunt voeren.

Positieve Gezondheid is een bredere kijk op gezondheid, waarbij de dimensie van 'zingeving' de sterkst gezondmakende kracht is/de veerkracht het meest verhoogt. Toch blijkt dat veel jongeren deze dimensie nauwelijks (her)kennen in hun leven, daarom spelen we dit spel met hen. Niet alleen om er zelf meer kennis en vaardigheden mee op te kunnen doen, maar ook om 'taal' (met woorden, beelden, muziek, enz.) te vinden om

erover te praten met elkaar en om elkaar onderling te kunnen steunen vanuit 'zingevend' perspectief. Door het spelen van het spel 'Alles op Tafel? Spelen met Positieve Gezondheid' krijgen de jongeren meer inzicht in wat voor hen, maar ook voor anderen, in het leven van betekenis is. Dat draagt bij aan een veerkrachtig leven, ook bij stress of tegenslag.

Opmerkingen bij/ aanpassingen aan het oorspronkelijke spel:

- a. We hebben 2 nieuwe handleidingen geschreven bij het spel: 1 handleiding voor volwassen begeleiders en 1 handleiding voor jongeren. Hiermee spelen we het spel vanuit alle dimensies, met 'zingeving' als onderliggende dimensie die alle andere levensdomeinen beïnvloedt én bevraagt.
- b. Mogelijk een zandloper gebruiken bij het beantwoorden van een vraag, om te voorkomen dat het spel te lang gaat duren (m.n. bij 5 of 6 deelnemers).
- c. Vooraf goed afwegen: waar wil ik echt dat het gesprek met de jongeren over gaat? Hier mogelijk de kaartjes (deels) op selecteren.
- d. De ronde 'kaartje kiezen voor een ander': overwegen of je die ronde moet spelen. Het gekozen kaartje kan ook verkeerd vallen bij de ander.

B. Zelfcoachspel - Zelfkonfrontatiemethode (ZKM)

Zingeving haal je niet alleen maar uit jezelf, maar ontstaat in wisselwerking met de omgeving, in verbinding met de ander. Bij jongeren is de Zelf – Ander differentiatie volop in ontwikkeling. Kern van de ZKM-benadering is daarbij dat de mens een affectieve verbondenheid heeft met de wereld om hem heen: ieder menselijk ervaren heeft behalve een inhoudelijke (cognitieve) dimensie een affectieve (gevoelsmatige) lading. De ZKM zoekt niet alleen naar positieve ervaringen, ook negatieve ervaringen horen bij het leven. Juist de flexibiliteit vanuit een 'geïntegreerd' zelf biedt veerkracht en vitaliteit voor de langere termijn. Vanuit die erkenning van de negatieve ervaringen – de ervaring van zinloosheid - maar met focus op de uitzonderingen, zetten we koers richting het verlangen naar zin. Het Zelfcoachspel laat jongeren reflecteren op het eigen leven, op eigen krachten en verlangens. Het spel is gebaseerd op de Waarderingstheorie (prof. dr. H.J.M. Hermans) en behoort tot de narratieve psychologie. Het verhaal dat de persoon vertelt over zichzelf en de wereld staat hierbij centraal. Zo ontdekt de jongere met behulp van de ZKM wat voor hem/ haar/ hen waardevol, betekenisvol, zinvol is.

Opmerkingen bij/ aanpassingen aan het oorspronkelijke spel:

- a. Goede balans tussen aandacht voor het individu en aandacht voor de groep zoeken.
- b. Afwisseling, luchtigheid aanbrengen door bv. opdrachten met de deelnemers.
- c. Wellicht een 'ontlokker' toepassen (filmpje o.i.d.)
- d. Mogelijk kunnen gevoelskaarten worden ingezet.

C. Be. Yourself (ontwikkeld door jongeren van het Bernardinus College in Heerlen).

Het spel Be. Yourself laat jongeren, samen met elkaar, op reis gaan door het leven. Onderweg worden levensvragen gesteld op 3 verschillende 'levels': van alledaags tot existentieel. Daarnaast is er voldoende ruimte voor plezier en lol, o.a. d.m.v. diverse 'opdrachtenkaarten'. Doel van het spel is dat jongeren elkaar beter leren kennen, maar

vooral ook leren begrijpen en accepteren. Door de aansprekende vormgeving, levensvragen op diverse 'levels' en de soms hilarische opdrachten die alleen jongeren kunnen bedenken, staat laagdrempeligheid bij Be. Yourself centraal. Het is een spel van jongeren voor jongeren, waarmee Rowan, Rowdy en Bram in 2020 de Jongerenchallenge van Burgerkracht Limburg wonnen. Daarmee hebben ze hun prototype om kunnen zetten in het nu bestaande bordspel dat jongeren met elkaar kunnen spelen.

Opmerkingen bij/ aanpassingen aan het oorspronkelijke spel:

- a. De vragen op de kaartjes worden in eerste instantie niet hardop voorgelezen door de deelnemer. Als deze besluit de vraag niet te willen beantwoorden, wordt het kaartje weggelegd en een nieuw kaartje genomen. Pas als de deelnemer de vraag wel wil beantwoorden, wordt deze hardop voorgelezen. Op deze manier hoeft niet bekend te worden welke vraag de deelnemer niet wil beantwoorden.
- b. Als een deelnemer n.a.v. een vraagkaartje iets persoonlijks vertelt, hoeven de spelleider en de andere deelnemers niet te bang te zijn om door te vragen/ af te stemmen.
- c. Vraagkaartjes zijn soms te sturend/beperkend. Vooraf goed afwegen: welke kaartjes passen bij deze specifieke groep deelnemers en waar wil ik echt dat het gesprek met de jongeren over gaat? Hier mogelijk de kaartjes (deels) op selecteren.

Bovengenoemde 3 spellen leiden de deelnemers door vragen/ervaringen heen om dat wat je ten diepste bezighoudt te delen met jezelf en (eventueel) de ander. Het spelen van elk van deze spellen duurt in totaal steeds plm. 90 minuten.

EVALUATIE JONGEREN:

Na afloop van één van bovengenoemde spellen, stellen we de deelnemende jongeren onderstaande vragen. Zij noteren hun antwoorden eerst individueel. Daarna worden de antwoorden kort gezamenlijk nabesproken.

1. Wat vond je het meest verrassend tijdens de bijeenkomst (eten/ kennismaken/ spel)?
2. Neem je iets mee van de bijeenkomst? Zo ja, wat?
3. Wat werkte wel/niet tijdens de bijeenkomst?
4. Heb je tips voor een volgende bijeenkomst?

Deze evaluatie duurt, i.c.m. het afscheid van de jongeren, plm. 30 minuten.

EVALUATIE VOLWASSEN BEGELEIDERS:

Tenslotte evalueer(t)en ook de begeleider(s) van de interventie het eigen handelen direct na de interventie, d.m.v.:

- A. het 'spiekbriefje' uit de evaluerende tool betreffende zingevende communicatie ('Zorg voor Zingeving – Participatieve evaluatie van de begeleiding' – C.v.L. Zuidoost Utrecht, Zin in Utrecht, U.v.H. w.o. Gaby Jacobs).

Op dit 'spiekbriefje' worden diverse zingevingsthema's genoemd, onder te verdelen in relationele en inhoudelijke zingevingsthema's. Doel van deze evaluatie is om te bezien in hoeverre diversiteit aan zingevingsthema's aan bod is gekomen tijdens de interventie.

Relationele zingevingsthema's: welke kwamen aan bod tijdens de interventie?

1. Aandacht voor het levensverhaal
2. Aanwezigheid / presentie
3. Actief luisteren
4. Afstemming
5. Als mens of persoon zien
6. Belangstelling
7. Empathie
8. Erkenning
9. Levensbeschouwelijk duiden
10. Nieuwe perspectieven geven
11. Niks gek vinden
12. Openheid
13. Respect
14. Ruimte voor gevoel of beleving
15. Ruimte voor het onoplosbare
16. Rustgevend
17. Rituelen, metaforen of verhalen aanreiken
18. Serieus nemen
19. Stilstaan of vertragen
20. Steun bieden
21. Veiligheid
22. Verbondenheid
23. Vertrouwen
24. Voldoende tijd
25. Zingeving bespreken
26. Autonomie
27. Gelijkwaardigheid
28. Wederkerigheid

De thema's bij 26-28 stonden oorspronkelijk niet op het 'spiekbriefje' uit bovengenoemde tool en zijn door ons leernetwerk toegevoegd.

Inhoudelijke zingevingsthema's: welke kwamen aan bod tijdens de interventie?

1. Afhankelijkheid - voor wie ben ik verantwoordelijk
2. Begrijpelijkheid - waarom gebeurt (mij) dit

3. Competentie of controle - heb ik invloed op mijn omgeving
 4. Dood - Is er leven na de dood
 5. Eigenwaarde - Wat ben ik (nog) waard
 6. Existentiële eenzaamheid - kent iemand mij echt
 7. Het goede - ben ik een goed mens
 8. Inspiratie - welke bronnen geven mij kracht
 9. (Levens)doelen - wat streef ik na
 10. Leven/geboorte - wat wil ik tot leven brengen
 11. Transcendentie - wat is mijn plek in het grote geheel
 12. Verbondenheid - met wie of wat voel ik mij verbonden
 13. Verlies/rouw - hoe kan ik omgaan met verlies
 14. Verwondering - wat verwondert mij
 15. Vrijheid - hoe leef ik mijn eigen leven
 16. Zin(loosheid) - wat is de zin van mijn leven
- Deze evaluatie duurt plm. 30 minuten.

- B D.m.v. observatie- en evaluatieformulieren die oorspronkelijk i.s.m. Hogeschool Windesheim zijn ontwikkeld en nu door ons leernetwerk zijn aangepast. De schema's zijn bedoeld voor de volwassen begeleider(s), om zowel objectief als subjectief te registreren wat er tijdens deze spelbijeenkomst is gebeurd. Zijn de doelstellingen bereikt? Zijn er aanbevelingen voor toekomstige spel-/werkvorm(en)? Het invullen gebeurt direct na de spelbijeenkomst, waarbij de vragen van de schema's worden nagelopen (en gezamenlijk besproken).

In het observatieschema wordt het volgende benoemd:

- Tijd
- Activiteit
- Observatie
- Gedachten (van de begeleider bij de observatie).

In het evaluatieschema wordt het volgende benoemd:

Doelstellingen:

- ruimte voor kennismaking en gevoelens van veiligheid tussen deelnemers
- ruimte voor relationele zingevingsthema's
- ruimte voor inhoudelijke zingevingsthema's

Vragen hoe deze doelstellingen worden bereikt:

- Welke onderdelen/aspecten hebben het meest bijgedragen aan het realiseren van deze doelstelling?
- Welk deel van de doelstelling is volgens jou gerealiseerd?
- Aanbevelingen voor toekomstige spel-/werkvormen.

Deze evaluatie duurt plm. 60 minuten.

Uitvoering

Materialen

LUCHTIGE START:

Mocht bij deze 'luchtige start' worden gekozen voor 'samen eten', dan kan gekozen worden voor diverse vormen van het bereiden van de maaltijd:

- A. vooraf besteld en tijdig bezorgd,
- B. thuis bereid door de deelnemers zelf; mogelijk ook verbonden aan het 'eigen verhaal' waardoor de jongeren iets van zichzelf kunnen delen met de ander/ kennismaken met elkaar,
- C. op locatie bereid door de jongeren, samen met elkaar. Waarbij er ruimte is om elkaar ondertussen informeel te leren kennen.

SPELLEN:

1. Vanuit het gedachtegoed van Positieve Gezondheid:
Voeren van het "andere gesprek" door gebruik te maken van het spel "Alles op tafel?" - Spelen met Positieve Gezondheid. (Zie voor meer info: <https://www.zorgbelanginclusief.nl/projecten/positieve-gezondheid/>)
Het spel is te bestellen bij Stichting De Bagagedrager in Zelhem.
Contactpersoon: Ellen Spanjers 06 – 51 71 87 83 Email: welkom@debagagedrager.nl
2. Vanuit het gedachtegoed van de ZKM:
Zelfcoachspel (ontwikkeld door Jan Schalkx. Zie voor meer info: <https://www.zkmvereniging.nl/gebruikersprofiel/userprofile/KanS>).
Voor meer info over de verkrijgbaarheid van het spel kan men contact opnemen met Adrienne Schimmel via: adrienne@talenteerjzef.nl
3. Vanuit het gedachtegoed van Positieve Gezondheid als pilot binnen 'Zin in Leven':
Het spel Be Yourself (ontwikkeld door jongeren van het Bernardinus College in Heerlen).
Het eigendomsrecht van het spel ligt bij de ontwikkelaars. Meer info en verkrijgbaarheid: Hannie Hoefnagels - zinzaaien@gmail.com

EVALUATIE:

De werkwijze wordt geëvalueerd m.b.v. het 'spiekbriefje' uit de evaluerende toolbox betreffende zingevende communicatie ('Zorg voor Zingeving – Participatieve evaluatie van de begeleiding' – C.v.L. Zuidoost Utrecht, Zin in Utrecht, U.v.H. w.o. Gaby Jacobs).

Meer info over de Toolbox: neem contact op met Gaby Jacobs: g.jacobs@uvh.nl.

Zie ook: <https://www.uvh.nl/zorgvoorzingeving>

Opleiding en competenties

De uitvoerder(s)/ begeleider(s) van de werkwijze zijn gekwalificeerde geestelijk verzorgers, docenten levensbeschouwing, sociaal werkers - profiel jeugd. In het licht van onderstaande competenties kunnen mogelijk ook andere beroepsgroepen gekwalificeerd zijn. Hierbij zijn m.n. de volgende competenties, i.r.t. zingeving en veerkracht, van belang:

Kennis:

- Kennis hebben van levensbeschouwelijke tradities i.r.t. de hedendaagse samenleving.

- Kennis hebben van sociale kwetsbaarheid en kracht bij jongeren: belemmeringen en mogelijkheden voor (de ontwikkeling van) sociaal functioneren.
- Kennis hebben van theorieën over helpen, begeleiden en coachen, waarnemen en observeren, gespreksvoering, creatief agogische benaderingen en conflicthantering.
- Kennis hebben van normatieve en levensbeschouwelijke dimensies van sociaal werk.
- Kennis hebben van filosofie in relatie tot opgroeien en opvoeden (ethiek, zingeving, moraliteit, spiritualiteit).
- Kennis hebben van nieuwe, effectieve jeugdinterventies.

Vaardigheden:

- Het kunnen verhelderen van zingevingsvragen en van levensbeschouwelijke overtuigingen en gewoonten in relatie tot de context of situatie, en het kunnen bieden van levensbeschouwelijke counseling. Hieronder wordt begrepen het vermogen om betekenisgeving in teksten en beelden, praktijken en levensverhalen, tradities en nieuwe vormen van zingeving te verstaan, vertolken en duiden vanuit levensbeschouwelijke tradities. Dit voltrekt zich in relatie tot en in uitwisseling met existentiële en spirituele vragen, levensbeschouwelijke en ethische bronnen, hedendaagse samenleving, geloof en cultuur.
- Kunnen handelen naar sociale kwetsbaarheid en kracht bij jongeren: belemmeringen en mogelijkheden voor (de ontwikkeling van) sociaal functioneren.
- Kunnen handelen naar theorieën over helpen, begeleiden en coachen, waarnemen en observeren, gespreksvoering, creatief agogische benaderingen en conflicthantering bij jongeren.
- Kunnen handelen naar normatieve en levensbeschouwelijke dimensies van sociaal werk.
- Kunnen handelen naar filosofie in relatie tot opgroeien en opvoeden (ethiek, zingeving, moraliteit, spiritualiteit).
- Kunnen handelen naar nieuwe effectieve jeugdinterventies.
- Het vermogen om emoties en onuitgesproken vragen en impliciete veronderstellingen te horen en te verhelderen. Daarbij ook aandacht voor 'het tussen de regels door luisteren'.
- Opmerkzaam zijn voor ruimte, verrassing en het onverwachte bij het spelen van een spel met de jongeren.
- Het aandachtig present kunnen zijn bij en kunnen luisteren naar anderen, het op systematische wijze kunnen verhelderen en analyseren van levensvragen en crises, het zoeken naar (levens)oriëntatie en het vormgeven van levenskunst.
- Biografische en levensbeschouwelijke zelfreflectie: kunnen reflecteren op de eigen levensbeschouwing teneinde op een evenwichtige, vrije en authentieke wijze anderen tegemoet te kunnen treden.

Attitudes:

- De ander tegemoet treden vanuit vertrouwen en verbondenheid.
- Bereidheid tot self-disclosure. Ook als persoon zelf 'in het geding durven zijn' en je bloot durven stellen in de relatie met de ander. Daarbij openstaan voor de eigen emoties en gedachten en de eigen grenzen in de interactie met de ander.

- Bij interacties de eigen vooronderstellingen en vooroordelen kunnen onderkennen én identiteit en standpunten van een ander eerbiedigen.
- Bij interacties uitgaan van gelijkwaardigheid en wederkerigheid.
- Niet meteen oplossingsgericht werken; gericht op de waardering.
- Gericht zijn op datgene wat wél aanwezig is; positief gericht i.p.v. probleemgericht.
- Stiltes kunnen verstaan, verdragen en hanteren.
- Het kunnen uithouden van het onoplosbare.

N.B.: Het Zelfcoachspel vanuit het gedachtegoed van de ZKM kan alleen geleid worden door een in de ZKM geschoolde spelleider. Voor meer informatie over deze scholing kunt u contact opnemen met Adrienne Schimmel via: adrienne@talenteerjzef.n

Implementatie

Een implementatieplan zal mogelijk in de loop van 2025 worden ontwikkeld.

Randvoorwaarden

Organisatorische randvoorwaarden:

- Draagvlak bij de directie/ leiding van de betreffende school/ organisatie).
- Locaties waar de jongeren bekend zijn/ zich thuisvoelen/ hun eigen locaties, genieten de voorkeur boven de eigen, professionele locatie van de volwassen begeleider(s).
- De ruimte waar de interventie plaatsvindt dient zodanig te zijn ingericht dat de jongeren zich veilig/ 'thuis'/ ontspannen kunnen voelen.
- Het betreffende spel dient aangeschaft/ geleend te worden.

Daarbij dient opgemerkt te worden dat het Zelfcoachspel vanuit het gedachtegoed van de ZKM alleen geleid kan worden door een in de ZKM geschoolde spelleider. Voor meer informatie over deze scholing kunt u contact opnemen met Adrienne Schimmel via: adrienne@talenteerjzef.nl

De spellen "Alles op tafel?"-Spelen met Positieve Gezondheid en Be Yourself, kunnen ook door geestelijk verzorgers, sociaal werkers - profiel jeugd geleid worden.

- Het kan drempelverlagend werken als zij hierbij samenwerken met in zingevende gespreksvoering getrainde jongeren en/ of ouders. Voor meer informatie over deze training kunt u contact opnemen met Stichting Tijdig via: petra@stichtingtijdig.nl
- Het ideale aantal deelnemers aan de spellen is 4 á 5. Het minimumaantal deelnemers is 3 en het maximum 6. Verbondenheid, interactie, elkaar perspectieven kunnen bieden en ervaren medemenselijkheid zijn belangrijke effecten die optreden bij het gezamenlijk spelen. Deze effecten kunnen verloren gaan bij een te gering en/of te groot aantal deelnemers.
- Het besprokene met de deelnemers tijdens de bijeenkomsten wordt vertrouwelijk behandeld: wat in de groep wordt besproken, blijft in de groep.

Contextuele randvoorwaarden:

- Voor de werving van de jongeren dient samen te worden gewerkt met regionale organisaties die contact hebben met jongeren. Langdurige, onderlinge contacten, verlagen de drempel om deel te nemen aan de spelbijeenkomst(en) aanzienlijk.

- Om de diversiteit van de doelgroep m.b.t. etnische/ culturele/ religieuze achtergrond te bevorderen is het van belang om samen te werken met een grote diversiteit aan organisaties. Niet alleen op het moment van het organiseren van de spelbijeenkomsten, maar ook al (liefst geruime tijd) daarvoor. Langdurige, onderlinge contacten, verlagen de drempel om deel te nemen aan de spelbijeenkomst(en) aanzienlijk.
- In de praktijk blijkt dat met outreachend werken de jongeren het beste worden bereikt.

Personele kosten, per betrokken uitvoerder/ begeleider:

- Voorbereiding uitvoering werkwijze: 2 uur
- Uitvoering werkwijze (per bijeenkomst): 3 uur
- Indien nodig, aanpassing uitvoering werkwijze.

Op aanvraag verzorgt Stichting Tijdig een scholingsaanbod van een dagdeel (3 uur) inclusief aanschaf en spelen van één van de gewenste spellen. Een offerte wordt op aanvraag gemaakt, neem hiervoor contact op met Stichting Tijdig: petra@stichtingtijdig.nl

Materiële kosten:

- Indien nodig: huur ruimte(s).
- Aanschaf/ huur spel:
 - "Alles op tafel?" - Spelen met Positieve Gezondheid: €127,15 (incl. verzendkosten) Prijspeil 2025.
 - Zelfcoachspel - Zelfkonfrontatiemethode (ZKM). Neem voor informatie over verkrijgbaarheid en prijs contact op met Adriëne Schimmel: adrienne@talenteerjezelf.nl
 - Be. Yourself (ontwikkeld door jongeren van het Bernardinus College in Heerlen): €70 (excl. verzendkosten) Prijspeil 2025.
- Aanschaf materialen 'luchtige start': naar eigen keuze.

Kwaliteitsbewaking

- De diverse uitvoerder(s)/ begeleider(s) van de werkwijze evalueren de spelbijeenkomst als genoemd bij vraag 3 ('Inhoud van de werkwijze').
- Deze evaluatie(s) worden in de tweede helft van 2025 gezamenlijk besproken in een regionale hub. In Limburg wordt deze geleid door Stichting Tijdig (voor meer informatie kunt u contact opnemen via: petra@stichtingtijdig.nl).
- In de eerste helft van 2026 streven we ernaar dat deze regionale evaluaties gezamenlijk worden besproken in een landelijke intervisiegroep, vanuit de Kenniswerkplaats Zingeving (voor meer informatie kunt u contact opnemen via: petra@stichtingtijdig.nl).

Naar aanleiding hiervan wordt de werkwijze in deze handleiding, indien nodig, aangepast.

Onderbouwing

Probleem en risico

De werkwijze *Zin d'r in!* is ontwikkeld als antwoord op de toenemende mentale kwetsbaarheid onder jongeren. Sinds de coronapandemie is de levenstevredenheid van jongeren gedaald en

gestagneerd, met name bij suïcidale gedachten (HCBS, 2022; RIVM, 2023). Zelfdoding is inmiddels de belangrijkste doodsoorzaak onder jongeren (CBS, 2023). Daarnaast is er een toename van depressie, angst en slaapproblemen (Polderman, 2024). Jongeren geven in toenemende mate aan het gevoel te hebben geen grip te hebben op hun leven. Een diepere oorzaak hiervan lijkt een onvervulde behoefte aan zingeving: het gevoel dat het leven betekenisvol, hanteerbaar en begrijpelijk is (gebaseerd op Antonovsky's Sense of Coherence).

b. Risico- en beschermende factoren

Factoren die deze problematiek veroorzaken en in stand houden zijn onder meer:

- langdurig gebruik van sociale media (Jheronimus & Haidt, 2023),
- het wegvallen van structuur en verbinding (bijv. door pandemie-effecten),
- prestatiedruk (Polderman, 2024)
- het ontbreken van taal en ruimte voor existentiële vragen.

Beschermende factoren zijn:

- betekenisvolle sociale relaties (Ryff, Crone, UM, 2023),
- het vermogen om persoonlijke ervaringen te duiden (zingeving),
- veerkracht, oftewel: het flexibel inzetten van innerlijke hulpbronnen (Van Harmelen, 2022).

c. Werking van de werkwijze

Zin d'r in! combineert spelvormen met het gedachtegoed van Positieve Gezondheid (Huber, 2014) en de ZelfKennisMethode (Hermans & Hermans, 1995). De werkwijze stimuleert jongeren om hun levensverhaal te vertellen, te reflecteren op wat hen zin geeft en betekenisvolle interactie aan te gaan. Dit gebeurt in een veilige, speelse context waar begeleiders zelf ook actief meedoen en zich open stellen.

De werkwijze beïnvloedt zo verschillende beschermende factoren positief:

- versterkt zelfinzicht en motivatie, niet in de laatste plaats door herkenning en erkenning van en bij de ander,
- stimuleert openheid en verbondenheid,
- biedt taal en structuur voor zingeving.

d. Betrokkenheid van de doelgroep

De ontwikkeling en doorontwikkeling van de werkwijze is sterk participatief ingericht. Jongeren zijn betrokken via:

- een jongerenklankbordgroep,
- deelname aan spelbijeenkomsten in Limburg (19 jongeren),
- onderzoek en interviews door studenten van Zuyd Hogeschool en Universiteit Maastricht,
- regionale hubs waarin jongeren meedenken over vorm en inhoud van de interventie.

Jongeren leverden input op de inhoud van de spellen, formuleerden aandachtspunten en toetsten de aansluiting op hun eigen leefwereld. Deze samenwerking maakt de werkwijze inhoudelijk relevant, ervaringsgericht en gedragen door de doelgroep zelf.

Effectiviteit

De werkwijze van *Zin d'r in!* – waarin spelvormen worden gecombineerd met het gedachtegoed van Positieve Gezondheid (Huber, 2014) en de ZelfKennisMethode (Hermans & Hermans, 1995) – blijkt effectief in het bevorderen van zingeving en veerkracht bij jongeren. De effectiviteit komt tot uiting in meerdere dimensies:

- **Emotioneel welzijn:** Stemningsmetingen vóór en na het spel tonen een positieve invloed op het emotioneel welbevinden van jongeren. Ze worden zich bewuster van hun emoties en hoe zij hiermee omgaan.
- **Zingevingsthema's:** Jongeren ervaren openheid, vertrouwen, verbondenheid en autonomie. Autonomie wordt versterkt doordat zij zelf bepalen wat en hoeveel ze delen.
- **Sociale interactie:** De veilige, speelse setting – waarin ook begeleiders actief participeren – stimuleert verbondenheid en medemenselijkheid. Jongeren geven aan verrast te zijn over hoe open zij durven zijn bij 'vreemden' en over de herkenning in elkaars verhalen.
- **Reflectie en taal:** De spellen bieden structuur en taal om persoonlijke thema's bespreekbaar te maken, waaronder gevoelens, betekenis en veerkracht.
- **Beschermende factoren:** Uit diepte-interviews blijkt dat sociale verbondenheid, thuisdynamiek en gezamenlijke activiteiten het mentale welzijn ondersteunen. Tegelijkertijd worden stress, prestatiedruk en sociale media als belastend ervaren.
- **Motivatie en beweging:** Alle drie deelnemende groepen tonen verandering. Jongeren worden 'in beweging gebracht' en geven blijk van hernieuwde motivatie om met tegenslagen om te gaan.
- **Nazorg en borging:** Zowel jongeren als begeleiders benadrukken het belang van meer tijd en een vervolg. Een follow-up wordt als noodzakelijk gezien om de ingezette ontwikkeling te verduurzamen.

De interventies tonen aan dat spelvormen effectief kunnen bijdragen aan psychosociaal welzijn en zingeving bij jongeren.

Voor een uitgebreide beschrijving: zie de bijlagen.

Bijlage 1: "Alles op tafel?" Spelen met Positieve Gezondheid - Handleiding volwassenen.

Bijlage 2: "Alles op tafel?" Spelen met Positieve Gezondheid - Handleiding jongeren.

Bijlage 3: "Spel(l)en: op ontdekkingsreis naar zin". Verslag interventies Leernetwerk Zin d'r In! (Augustus 2024)

Aangehaalde literatuur

"Alles op tafel?" Spelen met Positieve Gezondheid - Handleiding volwassenen.

"Alles op tafel?" Spelen met Positieve Gezondheid - Handleiding jongeren.

Alma, H. (2020). Het verlangen naar zin: De zoektocht naar resonantie in de wereld. Ten Have.

Avest, I. ter, Hoefnagels, H., (2023) Weerbaar voor veerkracht. De school als 'stem' in de ontwikkeling. In: Narthex, jg. 23, nr. 2 pag. 9-13.

Baart, a., Wat heet eenzaam? Een essay, stg. Presentie (19-01-2021)

Berg, v.d. M., Scherer-Rath, M. (2023), Zingeving en contingentie in het levensverhaal van adolescenten. Een kwalitatief pilotonderzoek naar betekenisgeving bij adolescenten in het VO. In: Religie & Samenleving, jg. 18, nr. 2 (sept. 2023).

Butler, J., Gambetti, Z., Sabsay, L., (nov. 2016). Bouncing Back: Vulnerability and Resistance in Times of Resilience. In book: Vulnerability in Resistance (pp.52-75)
DOI:10.2307/j.ctv11vc78r.8 Publisher: Duke University Press

Carpenter, S. R., Arrow, K. J., Barrett, S., Biggs, R., Brock, W. A., Crépin, A., Engström, G., Folke, C., Hughes, T. P., Kautsky, N., Li, C., McCarney, G. R., Meng, K. C., Mäler, K., Polasky, S., Scheffer, M., Shogren, J. F., Sterner, T., Vincent, J. R., . . . De Zeeuw, A. (2012). General resilience to cope with extreme events. *Sustainability*, 4(12), 3248–3259.
<https://doi.org/10.3390/su4123248>

Damsma Bakker, A., Klop, H., Rooij, H. van, (dec. 2023) Structurele implementatie van Zingeving in opleidingscurricula. Deelproject H van het 'Onderwijsplan Zingeving in Zorg en Sociaal Domein' 2020-2025

Department of Health Services Research & Universiteit Maastricht, RIVM, WUR, ZonMw. (2023, juni). Innovatie, implementatie en impact van de maatschappelijke beweging ---'Alles is Gezondheid' 2018-2021 Eindrapport van een actiegerichte evaluatie.
www.allesisgezondheid.nl. Geraadpleegd op 12 september 2023, van
https://www.allesisgezondheid.nl/wp-content/uploads/2023/06/DEF_Eindrapport-Evaluatieonderzoek-AIG-2018-2022_UM_WUR_RU_RIVM_ZonMw_21juni2023.pdf

Dierx, J., Bot, C. de, Steuns, A., Mares, M., ((2022) Gedragsverandering vanuit Positieve Gezondheid. Uitg. Coutinho.

Dun, L. van, Warmerhoven, F., Positieve Gezondheid en de gelaagdheid van de zingevende dimensie. In: TGV, jg. 26, nr. 111, blz. 22 - 29.

Frankl, V. E. (2008). *Man's search for meaning: The Classic Tribute to Hope from the Holocaust*. Rider Books.

Gezondheid en welzijn van jongeren in Nederland, HCBS rapport, 2022

Gezondheidsonderzoek COVID-19, RIVM, publ. datum 2/3/23

Harmelen, A. van (2022, 27 juni). Veerkracht bestaat niet. Scholarly Publications.
<https://scholarlypublications.universiteit leiden.nl/handle/1887/3567352>

Harmelen, A. van, It is not easy being a teen. In: *Horizons*, Issue 37, October 2018, p. 24-25.

Hermans, H. Dialogical Self Theory in a boundary-crossing society. In: *Moral & spiritual leadership in an age of Plural moralities*, ed. H. Alma & I. ter Avest (2019).

Heijst, P. van, Vos, N. de, Keinemans, S (red, 2019) *Arts-based Research voor het sociaal domein*. Uitg. Coutinho.

Hoefnagels, H. en Avest, I. ter, Spel(l)en - samen spelen, samen veerkracht ontwikkelen. In: Narthex, jg. 24, nr. 4, blz. 21 t/m 23.

Hoefnagels, H. en Avest, I. ter, Spelenderwijs op weg naar zin. Inspirerende ontmoetingen met jongeren over zin en leven. In: TGV, jg. 28, nr. 117, maart 2025.

Jacobs, G., Zin in geestelijke verzorging, inaugurale rede, UvH, 23/1/2020

Kraak, A., Kleinjan, M., (mei 2021) Naar gezamenlijke veerkracht en kansen voor iedereen. Een nieuw fundament voor mentaal welbevinden van de jeugd

Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. (2022, 4 januari). Wissels omzetten voor een veerkrachtige samenleving. Publicatie | Rijksoverheid.nl.
<https://www.rijksoverheid.nl/documenten/publicaties/2021/03/15/wissels-omzetten-voor-een-veerkrachtige-samenleving>

Ostafin, B. D., & Proulx, T. (2020). Meaning in life and resilience to stressors. *Anxiety Stress and Coping*, 33(6), 603–622. <https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1800655>

Os, J. van, Het is onverantwoord dat we mensen laten opgroeien zonder spirituele dimensie. (2022, 22 juli). Emmius. <https://emmius.nl/psychiater-jim-van-os-het-is-onverantwoord-dat-we-mensen-laten-opgroeien-zonder-spirituele-dimensie/>, geraadpleegd 22 september 2023 Hannie Hoefnagels

Os, J. van (2024). Marathoninterview met Jim van Os door Eva Koreman. Beluisterd Hannie Hoefnagels 30 juli 2024.

Refereerbijeenkomst De Gevolgen van Covid, Accare, 13 februari 2023. Bijgewoond door Hannie Hoefnagels

Ryff, C. D. (2014). Self-realisation and meaning making in the face of adversity: a eudaimonic approach to human resilience. *Journal of Psychology in Africa*, 24(1), 1–12.
<https://doi.org/10.1080/14330237.2014.904098>

Samenveerkrachtig.be. Geraadpleegd 13/11/2023, Hannie Hoefnagels

Seydel, E. (2012, 14 september). Veerkracht. https://www.utwente.nl/en/academic-ceremonies/farewell-lectures/booklets-farewell-lectures/2007-2014/afscheidsboekje_%20Seydel.pdf. Geraadpleegd op 28 september 2023, van https://www.utwente.nl/en/academic-ceremonies/farewell-lectures/booklets-farewell-lectures/2007-2014/afscheidsboekje_%20Seydel.pdf, geraadpleegd 9 oktober 2023, Hannie Hoefnagels

Smit, J., Antwoord geven op het leven zelf. Proefschrift. (2015), Uitg. Eburon.

VFI / Logotherapy and Existential Analysis. (z.d.). <https://www.viktorfrankl.org/logotherapy.html>, geraadpleegd 4 april 2023, Hannie Hoefnagels

Videoserie: Wat geeft iemand veerkracht? - Institute for Positive Health. (2023, 19 januari). Institute for Positive Health. <https://www.iph.nl/kennisbank/videoserie-wat-geeft-iemand-veerkracht/>

Zingeving in de psychische hulpverlening. GGZ standaarden. (15-05-2023).