

Hoop voor onderweg

*Een praktisch-theologisch onderzoek naar hoop en mentale gezondheid
in het kerkelijk jeugdwerk.*



Koos van Beelen
Theologische Universiteit Utrecht
05-01-2026

Algemene informatie

Titel: Hoop voor onderweg

Ondertitel: Een praktisch-theologisch onderzoek naar hoop en mentale gezondheid in het kerkelijk jeugdwerk

Onderwijsinstelling: Theologische Universiteit Utrecht

Naam opleiding: Master Theologie Algemeen - Church and Mission in the West

Module: MCMW18 Afstudeertraject

Aantal woorden (excl. voorblad, inhoudsopgave, literatuurlijst en bijlagen): 31446

Naam student: Koos van Beelen

Studentnummer: 81981

Begeleider: Prof.dr. J.H.F. Schaeffer

Datum: 5 januari 2026

Woord vooraf

Op het voorblad van deze thesis staat een schermafbeelding uit de videoclip 'HOPE' van rapper NF (Nate Feuerstein).¹ Zijn muzikale oeuvre kenmerkt zich door de rauwe en eerlijke teksten die hij schrijft over zijn mentale worstelingen. Het gevoel van eenzaamheid in zijn zoektocht naar hoop spat van het scherm. De rapper articuleert de spanning tussen mentale struggles en hoop: 'Hope, Yeah, I'm on my way, I'm coming. Don't – Don't lose faith in me.' In een innerlijke dialoog tussen zijn depressieve en hoopvolle ik is hij onderweg om de teugels van het leven weer opnieuw op te pakken. Een kijk-tip ter introductie van deze thesis.

Veel jongeren vandaag de dag hebben last van mentale struggles en zijn voortdurend onderweg om steeds weer de draad op te pakken. De cijfers van jongeren met mentale problemen blijven stijgen. Wat betekent hoop als je in de put zit of mentaal in de knoop? Feuerstein rapt over dat hij onderweg is naar hoop: iets dat psychologen zouden omarmen. Door te oefenen in hoop kan iemand zich beter gaan voelen. Theologisch gezien kan een ander perspectief ernaast worden gezet: de Hoop is onderweg naar ons. Dit verkennende onderzoek beoogt te reflecteren op hoe hoop in het kerkelijk jeugdwerk een bijdrage kan leveren aan de mentale gezondheid onder jongeren.

Dit onderzoek is voor mij een persoonlijke leerweg geweest. Ik heb meer waardering gekregen voor theologen en academici die gebalanceerd en zorgvuldig kunnen theologiseren en de dialoog met andere disciplines aangaan. Theologie is een ambacht! Het onderzoek is voor mij een voortdurende oefening geweest en ik hoop daarmee een bescheiden bijdrage te hebben geleverd aan de theologie, de kerk en jongeren die te maken hebben met mentale problemen. Ook heeft het mij een kans geboden om het thema mentale gezondheid te kunnen betrekken op de kerk: iets dat al langer een verlangen van mij was. De nood is hoog, de hoop is overvloedig! (Romeinen 15:13).

Met de afronding van dit onderzoek sluit ook een periode van studie af. Ik kijk terug op een boeiende studietijd waarvan dit onderzoeksverslag het einde markeert. Deze tijd heeft veel voor mij betekent in de ontwikkeling als theoloog en als mens. Een theologiestudie doen is een vormend proces en daar had ik niets van willen missen.

Graag maak ik van de gelegenheid gebruik een aantal mensen te bedanken. Mijn dank gaat uit naar mijn onderzoeksbegeleider Hans Schaeffer. Bedankt voor de ruimte om deze thematiek te onderzoeken en de fijne gesprekken die we gevoerd hebben zowel professioneel als persoonlijk.

Dank aan mijn medestudenten met wie ik een hele goede studietijd heb beleefd, zowel op de Theologische Universiteit Utrecht als bij Cultuurhuis Planck Katwijk (de

¹ *NF - HOPE*, geregisseerd door NFrealmusic, 2023, <https://www.youtube.com/watch?v=tsmPCi7NKrg>.

biebgroep). Samen studeren is zoveel leuker dan alleen. Ik heb genoten van de betekenisvolle momenten en de soms 'iets te lange' pauzes.

Dank aan de deelnemers van de focusgroep voor jullie bereidheid om te delen uit jullie ervaringen.

Dank aan mijn werkgever, Protestantse Kerk Amsterdam, voor het ondersteunen van mijn wens om de theologiestudie verder te verdiepen. Ik ben dankbaar voor het vertrouwen en de kansen die jullie mij hebben gegeven.

Een grote eervolle vermelding ook voor mijn lieve vrouw die mij kent als geen ander. Jij weet hoe ik zelf kan worstelen met het blijven zien van de hoop en weet dit samen met mij uit te houden. Onbeschrijfelijk hoeveel liefde en genade ik van jou heb gekregen. Duizendmaal dank, en heel veel liefde. Ik zie er naar uit het leven straks met z'n drietjes door te brengen.

Alle dank en eer aan de God die trouw is, die niet loslaat wat zijn hand begon (Psalm 138:8). Zonder Hem zou er geen hoop zijn voor de wereld van vandaag.

Koos van Beelen

Katwijk, Januari 2026.

Samenvatting

In deze thesis staan de thema's hoop, mentale gezondheid en het kerkelijk jeugdwerk centraal. De onderzoeksvraag richt zich op welke bijdrage hoop vanuit de theologie van Jürgen Moltmann en de positieve psychologie kan leveren aan het kerkelijk jeugdwerk met het oog op mentale gezondheid van jongeren. De methode van dit praktisch-theologische onderzoek combineert een literatuurstudie met een focusgroep, waarin professionals uit het kerkelijk jeugdwerk hun ervaringen met hoop en mentale gezondheid uit de praktijk delen.

Kerkelijk jeugdwerk is besproken als praktijk binnen de praktische theologie, waarbij gefocust is op de veelzijdige rol die de jeugdwerker als professional draagt. Om gemeenschappelijke taal te vinden voor mentale gezondheid is gebruikgemaakt van de definitie van het Trimbos-instituut, die ook in de focusgroep heeft gefunctioneerd als kapstok om het gesprek te structureren. De theologie van Jürgen Moltmann en de benadering van de positieve psychologie zijn vanuit de literatuur verwoord.

Deelnemers uit de focusgroep hebben gereageerd op hoe mentale gezondheid in hun praktijk gestalte krijgt en wat hun visie op hoop is. Deze praktijkervaringen zijn vervolgens in dialoog gebracht met de benaderingen van Jürgen Moltmann en de positieve psychologie. Samengevat kan worden gesteld dat de theologie van Jürgen Moltmann perspectief biedt in de mentale worstelingen van jongeren: de belofte van de trouwe God helpt jongeren om zich niet verlaten te voelen, maar Christus nabij te weten in hun mentale strijd. Hoop vanuit de positieve psychologie wordt voornamelijk gepresenteerd als iets dat ontwikkeld kan worden. Beide benaderingen zijn complementair en bieden aanknopingspunten die de professional in het kerkelijk jeugdwerk zou kunnen gebruiken.

Inhoudsopgave

Algemene informatie	1
Woord vooraf	2
Samenvatting.....	4
Inhoudsopgave	5
1. Inleiding.....	7
1.1 Aanleiding.....	7
1.2 Probleemstelling	9
1.3 Doelstelling.....	11
1.4 Vraagstelling	12
1.5 Methode	13
1.6 Relevantie.....	14
2. Mentale gezondheid: een fenomeen in ontwikkeling.....	16
2.1 Definitie van mentale gezondheid	16
2.2 Verklaringen van de ontwikkelingen in mentale gezondheid	18
2.3 Hoop in het veld van mentale gezondheid.....	21
2.4 Samenvatting.....	22
3. Kerkelijk jeugdwerk: praktijk in de praktische theologie	24
3.1 Verscheidenheid in het kerkelijk jeugdwerk.....	24
3.2 De jeugdwerker als veelzijdig professional.....	26
3.3 Professionele handelingsperspectieven in het kerkelijk jeugdwerk	29
3.4 Samenvatting	30
4. Hoop vanuit de theologie van Jürgen Moltmann.....	32
4.1 Biografie van Jürgen Moltmann	32
4.2 Hoop als belofte: Theology der Hoffnung.....	34
4.3 Hoop in het lijden: Der Gekreuzigte Gott.....	37
4.4 Moltmann in dialoog met de psychoanalyse van Sigmund Freud	40
4.4 Samenvatting.....	41
5. Hoop vanuit de positieve psychologie.....	42
5.1 Ontstaansgeschiedenis van de positieve psychologie	42
5.2 Definitie van de positieve psychologie	44

5.3 Hoop in positieve psychologie	47
5.3.1 Hope-theory	47
5.3.2 Optimisme	51
5.3.3 Narratieve toekomstverbeelding.....	53
5.4 Samenvatting	55
6. Uit de praktijk: ervaringen met mentale gezondheid en hoop in het kerkelijk jeugdwerk	56
6.1 Opzet van de focusgroep.....	56
6.2 Topiclijst en belangrijke thema's	59
6.3 Opbrengst van de focusgroep	60
6.3.1 Mentale gezondheid in het kerkelijk jeugdwerk	61
6.3.2 Hoop in kerkelijk jeugdwerk.....	65
6.3.3 Welk beroep wordt er gedaan op de jeugdwerker	68
6.4 Samenvatting	71
7. Conclusie en aanbevelingen	73
7.1 Mentale gezondheid in de praktijk van het kerkelijk jeugdwerk.....	74
7.2 De bijdrage van hoop uit de theologie van Jürgen Moltmann.....	76
7.3 Bijdrage van hoop vanuit de positieve psychologie	77
7.4 Aanbevelingen voor de praktijk	79
7.5 Discussie	81
Bibliografie	84
Bijlage 1: Toestemmingsformulier	91
Bijlage 2: Transscriptie focusgroep.....	92

1. Inleiding

1.1 Aanleiding

Mentale gezondheid is een thema dat veelvuldig in het nieuws is. Nieuwsberichten zoals ‘Verslechtering mentale gezondheid zet door, vooral zorgen over jongeren’² en ‘Mentale gezondheid van jongeren nog verder gedaald volgens onderzoek’³ passeren regelmatig de revue en zijn verontrustend. Berichtgeving rapporteert dat jongeren die opgroeien last hebben van allerlei klachten die mentaal of emotioneel drukkend zijn. Mentale gezondheid is onderdeel van de maatschappij geworden en een zorgwekkende factor in het welzijn van Nederlandse jongeren.

In februari 2025 rapporteerde GGD-GHOR dat slechts 51 procent van de jongvolwassenen, 16 tot en met 25 jaar, hun eigen mentale gezondheid beoordeelt als goed.⁴ Het rapport gaat in op verschillende thema’s die het overkoepelende begrip mentale gezondheid invullen: zoals eenzaamheid, prestatiedruk, stress en veerkracht. Ook onder tieners, 12 tot en met 16 jaar, zijn de mentale problemen zichtbaar. De totale problemen (emotionele-, gedrags-, hyperactiviteit/aandachts-, sociale problemen) onder jongens en meisjes is in 2023 door de scholierenmonitor gemeten op 29,6 procent.⁵

In de *Monitor mentale gezondheid* van het RIVM wordt jaarlijks gemeten wat de stand van zaken is van de mentale gezondheid in de maatschappij. In het jaar 2024 heeft het RIVM gemeten dat 40,6 procent van de adolescenten (12 t/m 18 jaar) angst, of depressiegevoelens heeft ervaren in de afgelopen vier weken vanaf de meting.⁶ Voor de doelgroep jongvolwassenen (16-25 jaar) geldt dat acht op de tien jongvolwassenen tevreden is met het leven en voldoende veerkracht toont. Toch heeft ruim de helft last van angst- of depressiegevoelens. Volgens experts hoeft dat niet zorgelijk te zijn, het is ook onderdeel van een levensfase.⁷ Daarmee mag het probleem niet gebagatelliseerd worden, de ervaren werkelijkheid van jongeren blijft weerbarstig. In de conclusie van het rapport wordt gesteld dat mentale gezondheid voornamelijk onder jongere leeftijdsgroepen achteruit is gegaan: ‘Mentale gezondheid is vooral in jongere

² ‘Verslechtering mentale gezondheid zet door, vooral zorgen over jongeren’, 9 december 2025, <https://nos.nl/artikel/2593794-verslechtering-mentale-gezondheid-zet-door-vooral-zorgen-over-jongeren>.

³ ‘Mentale gezondheid van jongeren nog verder gedaald volgens onderzoek’, RTL.nl, 2 september 2025, <https://www.rtl.nl/nieuws/binnenland/artikel/5526274/mentale-gezondheid-jongeren-gedaald>.

⁴ *Resultaten Landelijke rapportage Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2024*, Rapport (2025), <https://ggdghor.nl/rapportagelandelijk.html>.

⁵ M Rombouts e.a., *Peilstationsonderzoek Scholieren 2023. Mentale Gezondheid* (Utrecht, 2024), <https://cijfers.trimbos.nl/scholierenmonitor/mentale-gezondheid/mentale-problemen/>.

⁶ Marja Van Bon-Martens e.a., *Monitor mentale gezondheid, Landelijke rapportage 2025*, RIVM-rapport 2025-0053 (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM), 2025), <https://www.rivm.nl/bibliotheek/rapporten/2025-0053.pdf>, p. 79.

⁷ Van Bon-Martens e.a., *Monitor mentale gezondheid, Landelijke rapportage 2025*, p. 117.

leeftijdsgroepen achteruitgegaan. Deze achteruitgang heeft zich al vóór de coronapandemie ingezet, en deze trend is duidelijker zichtbaar bij meisjes en vrouwen. Mogelijke, vooral hypothetische, verklaringen voor de achteruitgang zijn onder andere een toenemende prestatie- en geluksdruk, groeiende maatschappelijke onzekerheden en de toenemende aandacht voor mentale gezondheid.⁸ Bij het verstevigen van mentale gezondheid wordt veelal ingezet op de weerbaarheid van individuen. Daarnaast klinkt steeds vaker het geluid om op verschillende maatschappij brede niveaus samen te werken.⁹

In het kerkelijk jeugdwerk dient ook rekening gehouden te worden met mentale gezondheid. In het kerkelijk landschap zijn al bewegingen te zien dat het thema mentale gezondheid aandacht krijgt. Ik noem een aantal voorbeelden. Ten eerste, Stichting Chris en Voorkom biedt een workshop aan ‘*Mentale gezondheid bij jongeren*’¹⁰. Fonds Kerk en Wereld heeft in 2024 de jongerenprijs uitgereikt aan het project *Eerste Hulp Bij Depressie*.¹¹ Tot slot kan gedacht worden aan MentalHealthMovement die met het event ‘*Break the Silence*’ aandacht geven aan deze thematiek, met als ondertitel: ‘Real Life, Real Pain, Real Hope’.¹²

In het onderzoek *The Open Generation (2022)* wordt onderzoek gedaan naar hoe jongvolwassenen (18-35 jaar) uit Nederland zich verhouden tot Jezus, de Bijbel en gerechtigheid. Bij het in kaart brengen van de jongeren als onderzoeksdoelgroep wordt gezegd dat Nederlandse tieners over het algemeen meer ‘gedempt’ zijn dan hun leeftijdsgenoten in andere landen.¹³ Op de stelling, ‘Welke van de volgende dingen geloof je persoonlijk over Jezus?’, kon worden gereageerd door het selecteren van stellingen die voor hen van toepassing waren. Een van de meest gekozen opties is ‘Hij biedt mensen hoop’. Gekozen door 53 procent christelijke jongvolwassenen, 36 procent door jongvolwassenen met een ander geloof en 21 procent zonder geloof.¹⁴ Als Jezus hoop biedt, hoe ziet dat er dan uit? Hoe kunnen we jongvolwassenen helpen om hoop vast te houden? Wat kan de hoop die het christelijk geloof geeft, betekenen voor jongeren die worstelen met mentale klachten?

Naar aanleiding van het onderzoek is er namens de ‘actieve Nederlandse gelovige tieners’ een brief geschreven. Deze brief richten zij zich aan de voorgangers, dominees, priesters en kerkleiders van Nederland: ‘We hebben het nodig om te ervaren dat de kerk

⁸ Van Bon-Martens e.a., *Monitor mentale gezondheid, Landelijke rapportage 2025*, p. 303.

⁹ Van Bon-Martens e.a., *Monitor mentale gezondheid, Landelijke rapportage 2025*, p. 303-305.

¹⁰ ‘Workshop Mentale gezondheid bij jongeren’, *Chris Voorkom*, z.d., geraadpleegd 17 december 2025, <https://chrisvoorkom.nl/kerken/workshop-over-mentale-problemen-bij-jongeren/>.

¹¹ ‘Eerste Hulp Bij Depressie zet zich in voor mentale gezondheid jongeren’, Protestantse Kerk in Nederland, 24 september 2024, <https://protestantsekerk.nl/verdieping/eerste-hulp-bij-depressie-zet-zich-in-voor-de-mentale-gezondheid-van-jongeren/>.

¹² ‘Mental health movement’, geraadpleegd 17 december 2025, <https://www.mentalhealthmovement.nl>.

¹³ *The Open Generation* (Barna Group, 2022), <https://www.worldvision.nl/open-generation/>, p. 8.

¹⁴ *The Open Generation*, p. 10.

een plek is voor jongeren. We verlangen naar preken en verhalen die ons leren hoe het in de praktijk werkt om Jezus te volgen. We zoeken naar manieren om geloof een plek te geven in ons leven. We willen over onze dromen vertellen, onze zorgen om de wereld delen, onze vragen stellen. Te vaak zitten we in de kerk en horen we preken die niet over ons leven gaan. Geef ons ruimte, houd ons vast, praat met ons.’¹⁵

Deze verschillende sporen hebben mij ertoe gebracht om een onderzoek te doen naar hoop, mentale gezondheid en kerkelijk jeugdwerk. Want als Jezus hoop geeft, wat kan dit dan betekenen voor de jongeren die worstelen met mentale gezondheid? Hoe kan hoop een bijdrage leveren aan het kerkelijk jeugdwerk?

1.2 Probleemstelling

De oproep van jongeren voor ‘een veilige plek, het verlangen naar goede preken en onderwijs over christen zijn in het alledaagse leven’ moet serieus worden genomen. De brief doet een appèl op de kerk en haar professionals in het jeugdwerk. Mentale gezondheid maakt onlosmakelijk deel uit van de context van jongeren vandaag: Hoe heeft de kerk vanuit het christelijk geloof daar vandaag de dag zeggingskracht over?

Bij het spreken over mentale gezondheid is het belangrijk om bewust te zijn over de achtergrond en context van het begrip. Mentale gezondheid is een fenomeen dat van alle tijden is: de mensheid kent nu eenmaal periodes van lijden, waarbij psychisch lijden, angsten of depressies onderdeel van uit kunnen maken. In de Bijbel is daarover te lezen in bijvoorbeeld de psalmen waar regelmatig verdriet en pijn verwoord wordt (Ps. 22). Een ander voorbeeld is het verhaal van Jezus die demonen wegdrijft bij Legioen (Luc. 8: 26-39), waarvan gezegd zou kunnen worden dat hij last had van een geestelijke of psychische aandoening. Het is eigen aan het karakter van Jezus dat hij deze mensen opzoekt. Daarin gaat hij ons voor als voorbeeld en roept hij op om hetzelfde te doen (Mt. 25: 36).

In onze huidige Nederlandse postmoderne context krijgt mentale gezondheid steeds meer aandacht. Voor de hand liggend is dat de manier waarop er vandaag over mentale gezondheid wordt gesproken, anders is dan hoe er in de Bijbel over wordt gesproken. Ter illustratie kan gedacht worden aan psalm 42, daar klinkt: ‘Wat ben je bedroefd, mijn ziel, en onrustig in mij. Vestig je hoop op God, eens zal ik Hem weer loven, mijn God, die mij ziet en redt’. Associatief past dat bij mentale gezondheid, tegelijkertijd kunnen vrij snel verschillen worden opgemerkt met hoe er doorgaans wordt gesproken over mentale gezondheid. Mentale gezondheid wordt in de huidige tijdsgeest eerder vanuit een psychologisch of sociologisch paradigma verstaan dan vanuit een geestelijk of gelovig perspectief. De oproep van Jezus om de zieken te bezoeken en de verschillen in

¹⁵ ‘OPEN BRIEF: “Te vaak horen we preken die niet over ons leven gaan”’, EO BEAM, geraadpleegd 28 april 2025, <https://beam.eo.nl/artikel/open-brief-namens-de-jongeren-aan-de-kerken>.

paradigma en perspectieven bieden grond om te reflecteren op de betekenis van mentale gezondheid.

Zo is dat ook met het begrip hoop. Wanneer dit begrip wordt gerelateerd aan mentale gezondheid is zorgvuldigheid op zijn plaats: wat bedoelen we met hoop in relatie tot mentale gezondheid? In dit onderzoek zal dat vanuit een theologisch en psychologisch kader worden onderzocht. De theologie van de hoop van Jürgen Moltmann zal het eerste kader zijn, het tweede kader wordt gevormd vanuit de positieve psychologie. Jürgen Moltmann biedt met zijn theologie van de hoop een diepere reflectie van hoe hoop centraal kan staan in het christelijk geloof. Het christelijk geloof begint voor Moltmann bij de hoop: de eschatologie is niet een leer der laatste dingen, maar heeft betekenis voor vandaag.¹⁶ Een uiterst relevante stem om te onderzoeken als het aankomt op hoop en mentale gezondheid. De positieve psychologie is evenzo relevant omdat deze betrekkelijk nieuwe stroming van betekenis is geweest bij de nieuwste ontwikkeling en begripsvorming rondom welzijn en gezondheid.¹⁷ Zo ook in de definitie van mentale gezondheid die het Trimbos-instituut heeft opgesteld. Hoop krijgt in de positieve psychologie meer het karakter van een deugd of vaardigheid, wat lijkt te verschillen met hoe Moltmann hoop heeft omschreven.

Het is niet de eerste keer dat positieve psychologie en theologie als gesprekspartners worden benaderd. In 2022 heeft Petronella Baarda een dissertatie geschreven over floreren in het onderwijs.¹⁸ In de positieve psychologie wordt uitgegaan van een positief mensbeeld en wordt het floreren van mensen tot doel gesteld van de discipline, terwijl vanuit gereformeerd oogpunt de zonde effect heeft op de mens en we niet ons eigen geluk nastreven in dit leven. Dat brengt in het onderwijs spanningen met zich mee: bijvoorbeeld wanneer gezegd wordt dat een kind een kanjer is, maar ze vanuit de christelijke identiteit van de school horen dat ze ook zondaar zijn. Baarda omschrijft een kenmerkend verschil: ‘Positieve psychologie en theologie zijn twee verschillende wegen. Het doel bij de positieve psychologie is dat je een betere versie van jezelf wordt. Maar als je ziet hoe theologie spreekt over geluk, dan is dat meer een relationeel concept.’¹⁹

Een ander voorbeeld is het boek *Met verwachting handelen* waar verschillende auteurs nadenken over hoe hoop in de professionele praktijk vanuit positieve psychologie en theologie kan worden toegepast. De focus van dit boek ligt voornamelijk op hoe hoop vanuit verschillende disciplines kunnen bijdragen aan het professionele handelen in

¹⁶ Steven van den Heuvel, ‘De blijvende relevantie van Jürgen Moltmanns Theologie der Hoffnung’, *Sofie* 2024-3 (z.d.): 16-20.

¹⁷ Marja Van Bon-Martens e.a., ‘“Mentale gezondheid” in kaart gebracht Een participatieve benadering via group concept mapping’ (Utrecht: Trimbos-instituut, 2021), <https://www.trimbos.nl/wp-content/uploads/2021/12/AF1942-%E2%80%98Mentale-gezondheid-in-kaart-gebracht.pdf>, p. 27.

¹⁸ Petronella Baarda, ‘Floreren: een praktisch-theologisch onderzoek over positieve psychologie in de praktijk van het onderwijs’ (Ridderprint, 2022).

¹⁹ Esther Tims-Van Helden, ‘“Positieve psychologie en theologie zijn andere wegen”’, 1 december 2022, <https://www.eo.nl/artikel/positieve-psychologie-en-theologie-zijn-twee-verschillende-wegen>.

verschillende sociale praktijk (bijvoorbeeld in de zorg en het onderwijs). Hierbij worden onder andere positieve psychologie en theologie betrokken als twee verschillende benaderingen.²⁰

1.3 Doelstelling

Vanuit deze spanning en probleemstelling is een praktisch-theologisch onderzoek gedaan waarbij de praktijk van het kerkelijk jeugdwerk tot context is genomen. Daarin wordt een verkenning gedaan over hoe in die context hoop vanuit theologie en positieve psychologie een bijdrage kan leveren aan het thema mentale gezondheid onder jongeren. Het doel van dit onderzoek is om praktisch-theologisch te reflecteren op hoe hoop vanuit de theologie van Jürgen Moltmann en vanuit positieve psychologie een bijdrage kan leveren aan mentale gezondheid in de praktijk van het kerkelijk jeugdwerk. Het betreft een explorerend onderzoek: er wordt verkend hoe beide benaderingen hun bijdragen zouden kunnen hebben.

Het kerkelijk jeugdwerk is een praktijk die in zichzelf gelaagd is: gevormd vanuit verschillende dimensies. Daarbij is de primaire taak van de praktische theologie om te komen tot ‘faithful practices’.²¹ Met deze gerichtheid ontstaat een focus op hoe de professional in het kerkelijk jeugdwerk hoop kan inbrengen ten behoeve van mentale gezondheid onder jongeren.

Praktische theologie is een theologische discipline die op verschillende manieren kan worden benaderd. Dit onderzoek sluit aan bij wat John Swinton en Harriet Mowat verstaan onder praktische theologie: ‘Practical theology is critical, theological reflection on the practices of the Church as they interact with the practices of the world, with a view to ensuring and enabling faithful participation in God’s redemptive practices in, to and for the world.’²² Dit onderzoek draait om hoe hoop een bijdrage kan leveren aan het kerkelijk jeugdwerk in het kader van mentale gezondheid. Jongeren en professionals uit het kerkelijk jeugdwerk hebben te maken met een interactie tussen praktijken uit de kerk en de wereld: ook als er nagedacht wordt over mentale gezondheid.

Pete Ward stelt dat praktische theologie een conversatie is welke draait om ‘lived theology’. Ward combineert drie verschillende benaderingen van praktische theologie: lived religion, ordinary theology en the four voices of theology. Praktische theologie als lived theology onderzoekt de praktijken. Door lived theology als centraal punt te nemen wordt theologie verbonden met de ‘everyday practices of religious life’, welke zowel individueel als in gemeenschap kunnen voorkomen. De praktijken zijn gelaagd en complex. Praktijken vormen de gelovigen, en gelovigen vormen de praktijken. Daardoor

²⁰ J. van der Stoep e.a., red., *Met verwachting handelen: hoop en professionele vorming* (KokBoekencentrum Uitgevers, 2019).

²¹ Swinton en Mowat, p. 9

²² John Swinton en Harriet Mowat, *Practical Theology and Qualitative Research* (Hymns Ancient & Modern, 2016), p. 7.

zijn ze contextueel. De praktisch-theoloog heeft in het onderzoek de taak om de dynamieken te begrijpen, te doorgronden en gemeenschappen te helpen reflecteren op hun eigen praktijken.²³

Ook voor Swinton en Mowat staan praktijken centraal in de praktische theologie. Praktijken zijn gelaagd, complex en ‘theory-laden’: dat wat in de praktijken gebeurt draagt in zichzelf cultuur, geschiedenis, traditie, persoonlijke ervaringen en overtuigingen met zich mee. Reflecteren op praktijken levert een dieper verstaan van hoe praktijken kunnen vormen en betekenis geven. Deze praktijken zijn geen doel op zichzelf, maar willen een reactie zijn op Gods handelen en openbaring in deze wereld.²⁴

1.4 Vraagstelling

Binnen bovenstaand praktisch-theologische kader wordt antwoord gegeven op de volgende vraag:

Wat zou hoop vanuit de theologie van Jürgen Moltmann en vanuit de positieve psychologie bij kunnen dragen aan het kerkelijk jeugdwerk met het oog op mentale gezondheid van jongeren?

De hoofdvraag zal opgedeeld worden in de volgende deelvragen:

1. Welke rol speelt hoop in het concept mentale gezondheid?
2. Hoe ziet het kerkelijk jeugdwerk als gelaagde praktijk eruit vanuit het oogpunt van de professional?
3. Wat is hoop vanuit de theologie van Jürgen Moltmann?
4. Welke verschillende perspectieven over hoop biedt de positieve psychologie?
5. Hoe ervaren professionals uit het kerkelijk jeugdwerk mentale gezondheid en hoop?

In deze thesis wordt mentale gezondheid en hoop onderzocht in het speelveld van het kerkelijk jeugdwerk die afgebakend is tot de praktijk van het kerkelijk jeugdwerk in de Protestantse Kerk in Nederland en de Gereformeerde Kerken Nederland. Bovenstaande vragen resulteren in volgende opzet van de scriptie. In hoofdstuk twee wordt de thematiek van mentale gezondheid verder verkend met behulp van de definitie van het Trimbos-instituut. In het derde hoofdstuk wordt aandacht besteed aan de context van kerkelijk jeugdwerk: hoe wordt deze praktijk afgebakend en wat is de rol van de jeugdwerker hierin. In het vierde hoofdstuk wordt de theologie van Jürgen Moltmann besproken en zijn visie op hoop. In hoofdstuk vijf volgt de visie op hoop vanuit de positieve psychologie, welke zich uitwerkt in drie gedaanten: hoop, optimisme en toekomstverbeelding. In het zesde hoofdstuk wordt verslag gedaan van de focusgroep

²³ Pete Ward, *Introducing practical theology: mission, ministry, and the life of the church* (Baker Academic, 2017), e-book hfd 4.

²⁴ Swinton en Mowat, p. 8-12.

die met professionals uit het kerkelijk jeugdwerk is gehouden: welke bijdrage kan volgens hen hoop bieden aan mentale gezondheid in kerkelijk jeugdwerk? In hoofdstuk zeven volgt een reflectie, aanbeveling en conclusie van het geheel.

1.5 Methode

Een belangrijk onderdeel in dit onderzoek is om hoop vanuit een theologisch en psychologisch perspectief te belichten. Daarmee ontstaat een hermeneutische opgave: hoe kan hoop vanuit de positieve psychologie en theologie met elkaar in gesprek? Zowel voor de theologie van Jürgen Moltmann als de positieve psychologie zal literatuuronderzoek worden gedaan. Bij Jürgen Moltmann wordt voornamelijk *Theology der Hoffnung* (Nederlandse editie: *Theologie van de Hoop*)²⁵, *Der Gekreuzigte Gott* (Engelse editie: *The Crucified God*)²⁶ en zijn autobiografie *Weiter Raum* (Engelse editie: *A broad place*)²⁷ gebruikt. Voor hoop vanuit de positieve psychologie wordt gebruik gemaakt van verschillende handboeken en artikelen om een breed kader van deze stroming in beeld te brengen.

Het kerkelijk jeugdwerk zal het speelveld vormen waar hoop en mentale gezondheid worden onderzocht. Door middel van empirisch onderzoek wordt de praktijk van jeugdwerk uit de Protestantse Kerk in Nederland (PKN) en de Nederlands Gereformeerde Kerken (NGK) direct betrokken op het onderzoek. De gedeelde ervaringen binnen het kerkelijk jeugdwerk geven een completer beeld dan te beperken tot literatuuronderzoek. In dit onderzoek is ervoor gekozen om niet de jongeren maar de professionals binnen het kerkelijk jeugdwerk in een focusgroep bij elkaar te brengen. Zij worden als co-researcher uitgenodigd om mee te denken over hoe hoop een bijdrage kan leveren aan mentale gezondheid binnen het kerkelijk jeugdwerk. Een eerste reden om de professionals te spreken, in plaats van de jongeren, heeft te maken met haalbaarheid: het zou lastig kunnen worden om genoeg respondenten te vinden die willen spreken over hun mentale gezondheid. Ook zou het onderzoek dan rekening moeten houden met de leeftijdsgrens van de jongeren. Een tweede reden gaat over het doel van dit onderzoek: de focus ligt op de praktijk van het kerkelijk jeugdwerk waarbij door jongeren een beroep wordt gedaan op hun predikanten, jeugdleiding en andere voorbeeldfiguren. Het onderzoek richt zich juist op die professionals zodat zij, mede door dit praktisch-theologische onderzoek, toegerust worden op de reflectie van mentale gezondheid in kerkelijk jeugdwerk.

Aan de focusgroep hebben verschillende professionals uit het jeugdwerk deelgenomen. De groep kende verschillen in zowel functie als kerkelijke denominatie. Uiteindelijk

²⁵ Jürgen Moltmann, *Theologie van de Hoop: studies over de grondslagen en de konsekventies van een christelijke eschatologie*, Derde druk (Uitgeverij Westland, 1969).

²⁶ Jürgen Moltmann, *The Crucified God: The Cross of Christ as the Foundation and Criticism of Christian Theology*, 1st Fortress Press ed (Fortress Press, 1993).

²⁷ Jürgen Moltmann, *A Broad Place: An Autobiography* (Hymns Ancient & Modern Ltd, 2013).

hebben acht deelnemers meegedaan met de focusgroep. Zes deelnemers zijn in hun rol actief betrokken bij het leven van jongeren, twee deelnemers hebben een rol in een expertise- of toerustingsorganisatie. De deelnemers zijn verschillend betrokken bij de PKN, NGK of een interkerkelijk jongerenwerkorgaan. Daarmee ontstaat differentiatie in de focusgroep waardoor een breder beeld ontstaat. Tegelijkertijd moet erkenning gegeven worden aan de verschillen die tussen de kerkverbanden kunnen leven, bijvoorbeeld hun visie op jeugdwerk. In dit onderzoek reikt het te ver om in te gaan op hoe de kerkverbanden verschillen in de invulling van het jeugdwerk.

1.6 Relevantie

Dit onderzoek staat in het kader van het onderzoeksprogramma van de Theologische Universiteit Utrecht: Vulnerability and Hope.²⁸ In de Nederlandse samenleving worden verschillende crises gesignaleerd. De theologische universiteit wil vanuit haar protestant-gereformeerde achtergrond onderzoek doen naar hoe hoop vanuit kerkelijke praktijken een bijdrage kan leveren aan de kwetsbare samenleving. Mentale gezondheid is een van de vele crises die tegenwoordig is in de samenleving vandaag en maakt deel uit van de 17 Sustainable Development Goals die door de VN zijn opgesteld.²⁹ Alle 193 landen die deel uit maken van de VN hebben ervoor gekozen om te werken aan een 'groenere, eerlijkere en betere wereld'. Mentale gezondheid wordt genoemd als een van targets bij het doel 'goede gezondheid en welzijn'.³⁰

De masterthesis hoopt een bijdrage te kunnen leveren aan deze thematiek door te onderzoeken hoe vanuit kerkelijk jeugdwerk hoop een bijdrage kan leveren aan mentale gezondheid onder jongeren. Daarmee wordt in dit onderzoek een verkenning gedaan naar de status van mentale gezondheid in het kerkelijk jeugdwerk. Hoe wordt deze kwetsbare realiteit zichtbaar in het kerkelijk jeugdwerk? Wat zijn de ervaringen van professionals? Hoe wordt vandaag de dag aandacht gegeven aan mentale gezondheid in de kerk? Wat zou hoop kunnen bijdragen aan deze praktijk?

Mijn vooronderstelling is dat professionals uit het jeugdwerk gebaat zijn bij reflectie op deze thematiek. Het onderzoek ondersteunt daarmee de praktijk van de professional uit het kerkelijk jeugdwerk. Door samen met hen op dit onderwerp te reflecteren en kritisch naar de praktijk te kijken, wordt uiteindelijk gehoor gegeven aan de vraag van de jongeren naar passend onderwijs en vorming. Het biedt naast een verkenning een reflectie die ten dienste staat van het kerkelijk jeugdwerk en de jongeren. Daarmee hoopt het onderzoek ook van waarde te kunnen zijn voor de jongeren die worstelen met hun mentale

²⁸ 'Vulnerability & Hope Research Program Theological University of Utrecht 2024-2029', Theologische Universiteit Utrecht, 11 december 2023, <https://tuu.nl/wp-content/uploads/2025/06/Vulnerability-and-Hope.pdf>.

²⁹ 'Dit zijn de Sustainable Development Goals', *SDG Nederland*, z.d., geraadpleegd 14 januari 2026, <https://www.sdgnederland.nl/de-17-sdgs/>.

³⁰ '3 Goede gezondheid en welzijn', *SDG Nederland*, z.d., geraadpleegd 14 januari 2026, <https://www.sdgnederland.nl/SDG/3-goede-gezondheid-en-welzijn/>.

gezondheid. Jongeren die op zoek zijn naar erkenning, troost, liefde, houvast en hoop voor de toekomst.

2. Mentale gezondheid: een fenomeen in ontwikkeling

Jongeren geven aan dat zij op zoek zijn naar geloofsonderwijs passend bij hun belevingswereld.³¹ Een belangrijk aspect van geloven is het concept hoop dat met het oog op de mentale gezondheid van jongeren een rol kan spelen. In dit hoofdstuk wordt antwoord gegeven op de deelvraag: ‘Welke rol speelt ‘hoop’ in het concept mentale gezondheid?’ Daarbij ligt de nadruk van deze deelvraag meer bij het in kaart brengen van wat mentale gezondheid is en wordt minder aandacht besteedt aan actuele maatschappelijke statistiek. Voor wie zich daarin verder wil interesseren, kan de Monitor mentale gezondheid geraadpleegd worden.³²

Allereerst wordt het begrip 'mentale gezondheid' omschreven naar de definitie van het Trimbos-instituut (2.1). Mentale gezondheid is in ontwikkeling, daar getuigen verschillende rapporten van die in hoofdstuk 1 zijn aangehaald. Verschillende experts en onderzoeken proberen deze ontwikkelingen te duiden. In paragraaf 2.2 worden een aantal belangrijke visies op deze ontwikkelingen besproken. Ten slotte volgt een kritische bespreking op hoe het concept hoop impliciet en expliciet in de definitie van mentale gezondheid doorklinkt (2.3). Daarbij is uitgegaan van een vrije associatie van hoop.

2.1 Definitie van mentale gezondheid

Mentale gezondheid is een containerbegrip waar veel verschillende onderdelen in thuis kunnen worden gebracht. Het Trimbos instituut heeft in opdracht van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport een studie gedaan naar de begripsvorming van mentale gezondheid. Deze studie is in samenwerking met een brede groep respondenten uitgevoerd, denk aan onderzoekers, beleidsmakers, professionals uit het onderwijs, jeugdveld, sociaal domein, geestelijke gezondheidszorg en tot slot deelnemers vanuit de doelgroep (jongeren en volwassenen). Het doel van deze studie is om een werkdefinitie, gemeenschappelijke taal en referentiekader te ontwikkelen waardoor professionals gemakkelijker in gezamenlijkheid te werk kunnen gaan.

Door middel van group-concept-mapping en een Delphi-studie is het begrip mentale gezondheid in kaart gebracht en nader gedefinieerd. Uit 108 kenmerken zijn 18 bouwstenen gegroepeerd, welke onder te verdelen zijn in vier componenten. Hieronder volgt de definities van deze vier componenten volgens het Trimbos-instituut, met daaronder een figuur die de bijbehorende 18 bouwstenen onderverdeeld.³³

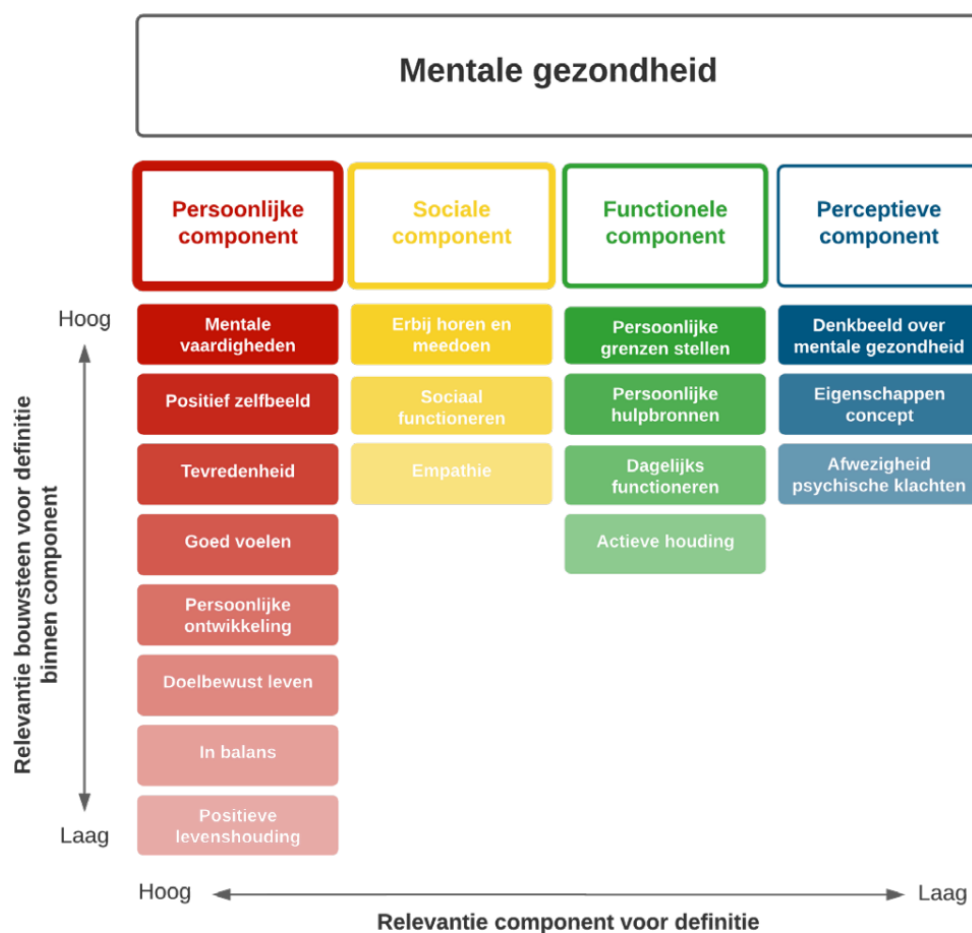
³¹ EO BEAM, ‘OPEN BRIEF’.

³² ‘Monitor mentale gezondheid | RIVM’, geraadpleegd 2 januari 2026, <https://www.rivm.nl/mentale-gezondheid/monitor>.

³³ Marja van Bon-Martens e.a., *Delphistudie ‘Definitie Mentale Gezondheid’: Resultaten van een consensusprocedure met verschillende perspectieven* (Trimbos-Instituut, 2022), <https://www.trimbos.nl/wp-content/uploads/2022/05/AF1979-Factsheet-Delphistudie-Definitie-mentale-gezondheid.pdf>.

1. Persoonlijk component: de wijze waarop een individu zich verhoudt tot zichzelf.
2. Sociale component: de wijze waarop een individu zich tot anderen verhoudt.
3. Functionele component: de wijze waarop een individu handelt, zich gedraagt of opstelt in het dagelijks leven.
4. Perceptieve component. De wijze waarop naar mentale gezondheid wordt gekeken en hoe hieraan persoonlijk en in de maatschappij betekenis wordt gegeven is de vierde component.

Het Trimbos-instituut vat het kort samen als: ‘Mentale gezondheid is de manier waarop je je verhoudt tot jezelf en tot anderen en hoe je omgaat met de uitdagingen in het dagelijks leven. Tegelijkertijd gaat het ook over hoe jij en anderen in de samenleving dit ook ervaren.’³⁴



Figuur 1: Vier componenten en 18 bijbehorende bouwstenen van mentale gezondheid.

De vier verschillende componenten geven een beeld van het brede palet van wat mentale gezondheid is. Daarin is het interessant om te zien hoe de relevantie van de verschillende bouwstenen gewogen wordt. De persoonlijke component en de bouwsteen mentale vaardigheden is daarin de belangrijkste schakel. Dit in aansluiting

³⁴ van Bon-Martens e.a, p. 2.

op de meest recente ontwikkelingen in het vakgebied, de uitgangspunten van de World Health Organisation en inzichten uit de positieve psychologie.³⁵

2.2 Verklaringen van de ontwikkelingen in mentale gezondheid

In het eerste hoofdstuk zijn zorgwekkende cijfers gedeeld over de ervaren mentale gezondheid van jongeren tussen de 12 en 25 jaar. De statistische ontwikkelingen laten zien dat de cijfers hoog zijn en blijven stijgen. In deze paragraaf worden enkele belangrijke verklaringen gedeeld over de ontwikkeling van mentale gezondheid: hoe komt het dat deze cijfers zo hoog zijn?

Een recente uitgave die veel aandacht genoten heeft is *The Anxious Generation* van Jonathan Haidt.³⁶ Haidt beargumenteert dat de afname van play-based-childhood en de opkomst van phone-based-childhood de belangrijkste oorzaken zijn voor de toename van mentale klachten onder jongeren. Zijn boek heeft een flinke steen in de vijver gegooid, ook in Nederland waar hij een presentatie heeft gegeven in de Tweede Kamer.³⁷ Anderzijds is er veel kritiek verschenen over de argumentatie van Haidt onder andere vanuit het Trimbos-instituut.³⁸ De kritiek richt zich op een aantal punten: (1) Haidt's correlatie tussen smartphonegebruik en dalende mentale gezondheid kan niet hard worden gemaakt tot een causaliteit; (2) Haidt zou een selectie studies behandelen maar geeft geen compleet beeld; (3) Haidt gaat niet in op de ervaring van jongeren; (4) Haidt voorbij gaat aan het feit dat de effecten van smartphonegebruik persoonsafhankelijk zijn. Toch heeft Haidt een belangrijk punt gemaakt die impact maakt, zo heeft hij onlangs gesproken in de Nederlandse Tweede Kamer³⁹ en heeft inmiddels Australië als eerste land ter wereld een smartphoneverbod voor jongeren onder de 16 jaar.⁴⁰

In een recent rapport van de Raad voor Volksgezondheid en Samenleving wordt mentale gezondheid als een samenlevingsprobleem gekenmerkt. De 'hypernerveuze

³⁵ Marja Van Bon-Martens e.a., "Mentale gezondheid" in kaart gebracht Een participatieve benadering via group concept mapping' (Utrecht: Trimbos-instituut, 2021), <https://www.trimbos.nl/wp-content/uploads/2021/12/AF1942-%E2%80%98Mentale-gezondheid-in-kaart-gebracht.pdf>, p. 27.

³⁶ Jonathan Haidt, *The Anxious Generation: How the Great Rewiring of Childhood Is Causing an Epidemic of Mental Illness* (Penguin Press, 2024).

³⁷ '(Digitaal) gesprek met Jonathan Haidt over de invloed van de smartphone op de mentale gezondheid van kinderen en jongeren', Text, geraadpleegd 23 oktober 2025, https://www.tweedekamer.nl/debat_en_vergadering/commissievergaderingen/details.

³⁸ Nastasia Griffioen, *Waarom Haidts boek 'Generatie Angststoornis' niet het hele verhaal vertelt* (blog), Trimbos Instituut, 1 augustus 2024, <https://www.trimbos.nl/actueel/blogs/waarom-haidts-boek-generatie-angststoornis-niet-het-hele-verhaal-vertelt/>.

³⁹ '(Digitaal) gesprek met Jonathan Haidt over de invloed van de smartphone op de mentale gezondheid van kinderen en jongeren'.

⁴⁰ Door Rianne Lachmeijer, 'Australië is eerste met socialemediaverbod, maar dat lost probleem niet op', NU, 10 december 2025, <https://www.nu.nl/tech/6378867/australie-is-eerste-met-socialemediaverbod-maar-dat-lost-probleem-niet-op.html>.

samenleving' is doorgesloten in prestatiedruk, versnelling en individualisme.⁴¹ In *Op de rem!* wordt besproken hoe deze waarden geïstitutionaliseerd zijn. De samenleving is gebaat bij niet alleen individuele of programmatische aanpak van mentale gezondheid, maar bij een kritische reflectie op hoe deze waarden elkaar versterken en leiden tot een maatschappij brede hypernervositeit. Deze waarden versterken elkaar op drie manieren: (1) individuele prestaties staan centraal; (2) meer en sneller prestaties behalen; (3) alleen ga je sneller.⁴² Hier tegenover worden drie andere elementen geïntroduceerd die de maatschappij tot rust kunnen brengen: 'verscheidenheid, vertraging en verbinding'. Door meer vertraging ontstaat ruimte voor verbinding en erkenning van verscheidenheid in prestaties en bijdragen.⁴³ Het RVS pleit voor een sociaal-culturele verandering, een gezamenlijke verkenning in hoe we als samenleving kunnen veranderen. Er zal moeten worden gezocht naar hoe dit verder geïmplementeerd kan worden in landelijk beleid en financiering. Het rapport geeft voorbeelden en aanzetten over hoe dit eruit kan zien voor lokale overheden en organisaties. Zo hopen zij de mentale volksgezondheid breder en beter op de agenda te krijgen. Daarin wordt het gebruik van een volksgezondheid benadrukt als correctie op dat mentale gezondheid een doelgroep- of individugerichte aanpak vereist.

Academici van de Universiteit van Amsterdam hebben in het essay *Schermgeluk en schermverdriet* vanuit wetenschappelijke literatuur een overzicht gegeven van 15 oorzaken die de daling van mentale gezondheid mogelijk verklaren.⁴⁴ Dit overzicht laat zien hoe verschillende oorzaken verband met elkaar houden en er niet 1 exclusieve oorzaak aan te wijzen is. Het essay maakt onderscheid tussen oorzaken die op collectief niveau kunnen afspelen (zoals toegenomen nadruk op extrinsieke doelen) en individueel niveau (toename mentale problemen onder ouders en schoolstress). Het overzicht (chronologisch) betreft oorzaken die in de wetenschappelijke literatuur worden genoemd waarbij de kanttekening moet worden gemaakt dat niet elke oorzaak even systematisch onderzocht is.

1. Bredere definitie van mentale problemen (±1960 →)
2. De verruiming van criteria voor diagnoses (±1960 →)
3. Grotere collectieve bekendheid met mentale problemen (±1960 →)
4. Afname van negatieve stereotypen over mentale problemen (±1960 →)
5. Toename van mentale problemen onder ouders (±1960 →)
6. Afname van religie (±1970 →)

⁴¹ Jet Bussemaker e.a., *Op de rem!: Voorbij de hypernerveuze samenleving*, nos. 2025-04 (Raad voor Volksgezondheid en Samenleving, z.d.), geraadpleegd 23 oktober 2025, <https://open.overheid.nl/documenten/53e0043e-94c0-44e4-8cdb-f2fc9ebc3094/file>.

⁴² Bussemaker e.a., *Op de rem!: Voorbij de hypernerveuze samenleving*, p. 24-26.

⁴³ Bussemaker e.a., *Op de rem!: Voorbij de hypernerveuze samenleving*, p. 31-40.

⁴⁴ Patti M. Valkenburg e.a., 'Schermgeluk en schermverdriet: De invloed van social media op de mentale gezondheid van jongeren', Unicef-essayreeks, 2024, https://pure.uva.nl/ws/files/175927914/Schermgeluk_en_schermverdriet.pdf.

7. Toename van individualisme (±1970 →)
8. Vergrote nadruk op extrinsieke doelen: financieel succes, status, en schoonheid (±1980 →)
9. Verschuiving naar kenniseconomieën in welvarende landen (±1980 →)
10. Afname van sociaal spel in de vroege jeugd (±1980 →)
11. Toename van schoolstress onder jongeren (±1990 →)
12. Veranderende mediaomgeving (geweld, consumentisme, pessimisme) (±1990 →)
13. Toegenomen zorgen van jongeren over hun toekomst (±2010 →)
14. Smartphones en Social media (±2010 →)
15. Covid-19 lockdowns (2020)

In de berichtgevingen wordt vaak gesproken over een dalende mentale gezondheid. Het artikel van RTL-nieuws met de kop ‘Mentale gezondheid van jongeren nog verder gedaald volgens onderzoek’ is een exemplarisch voorbeeld.⁴⁵ Hoogleraar Levi van Dam van de Universiteit van Amsterdam deelt deze opvatting niet. Volgens van Dam geven de cijfers blijk van dat jongeren beter in staat zijn hun emotionele welzijn te verwoorden, niet vanwege een daadwerkelijke daling van de mentale gezondheid.⁴⁶ Van Dam stelt dat vanuit zowel epidemiologische studies geen harde cijfers zijn gevonden over de toename van mentale- of psychische aandoeningen. Daarnaast brengt van Dam ook een sociaal-functioneel perspectief in: sinds 2010 is het aantal schoolverlaters gedaald,⁴⁷ sinds 2014 jeugdwerkloosheid gedaald⁴⁸ en sinds 2013 een daling delinquentie onder jongeren.⁴⁹ Van Dam ziet deze ontwikkelingen als hoopvol, anderzijds wil hij de ervaren mentale problematiek niet bagatelliseren: ‘In fact, today’s youth ringing the bell may be a sound of hope, because they may be better equipped to express their needs by effectively managing and response to the emotional challenges of life. (...) If men define situations as real, they are real in their consequences.’⁵⁰ Van Dam vindt dat we de jongeren het beste helpen door als samenleving te richten op drie aspecten van zelfzorg

⁴⁵ RTL.nl, ‘Mentale gezondheid van jongeren nog verder gedaald volgens onderzoek’.

⁴⁶ ‘Mentale gezondheid van jongeren gaat niet achteruit - Universiteit van Amsterdam’, Universiteit van Amsterdam, Mentale gezondheid van jongeren gaat niet achteruit: Betere relaties met onszelf, de ander en dat wat ons ontstijgt, 31 oktober 2024, <https://www.uva.nl/content/nieuws/persberichten/2024/10/mentale-gezondheid-van-jongeren-gaat-niet-achteruit.html>.

⁴⁷ ‘Cijfers over voortijdig schoolverlaten | Nederlands Jeugdinstituut’, geraadpleegd 21 november 2025, <https://www.nji.nl/databanken/cijfers/cijfers-over-voortijdig-schoolverlaten>.

⁴⁸ ‘Cijfers over jeugdwerkloosheid | Nederlands Jeugdinstituut’, geraadpleegd 21 november 2025, <https://www.nji.nl/databanken/cijfers/cijfers-over-jeugdwerkloosheid>.

⁴⁹ ‘Cijfers over delinquentie | Nederlands Jeugdinstituut’, geraadpleegd 21 november 2025, <https://www.nji.nl/databanken/cijfers/cijfers-over-delinquentie>.

⁵⁰ Levi Van Dam e.a., ‘Alarm Bells or Echoes of Hope? A New Perspective on the Global Youth Mental Health Crisis’, *Psychological Medicine* 55 (2025): e332, <https://doi.org/10.1017/S0033291725102249>.

en verbinding: goed contact met jezelf (ontwikkelingen gevoelens en emoties), goed contact met de mensen om je heen en het gemeenschapsgevoel.⁵¹

Experts geven verschillende verklaringen voor de oorzaak van deze stijging waardoor op verschillende manieren tot het thema mentale gezondheid verhouden kan worden. Dat is ook relevant voor een praktijk als kerkelijk jeugdwerk: op welke manier kan deze een rol innemen en zich verhouden tot mentale gezondheid?

2.3 Hoop in het veld van mentale gezondheid

Nu mentale gezondheid als begrip en (maatschappelijk) fenomeen in kaart is gebracht kan de stap worden gemaakt naar waar hoop impliciet of expliciet al een rol speelt in mentale gezondheid. Hiermee wordt getoond dat de rol van hoop in mentale gezondheid een significante plek inneemt, zowel in de definitie die het Trimbos-instituut heeft aangenomen als hoe het fenomeen wordt verklaard door experts. Er wordt als het ware gezocht naar aanknopingspunten van hoop binnen de thematiek van mentale gezondheid. De brede definitie van het Trimbos-instituut leent zich goed voor een analyse waar hoop in meer of mindere zin aan bod komt. Zo wordt hoop expliciet genoemd in de bouwsteen ‘positieve levenshouding’.

Positieve levenshouding geeft aan dat je optimistisch in het leven staat. Je bent bijvoorbeeld bevlogen, hebt *hoop* en dromen voor de toekomst, beschikt over humor, je bent in staat je te ontspannen en kunt je emoties uiten.

In andere bouwstenen wordt op een meer indirecte manier gesproken over hoop. Het is aannemelijk dat een begrip als hoop, tussen de regels door, terug te lezen is in de definitie van bijvoorbeeld doelbewust leven. Begrippen als richting geven, betekenis en zingeving kunnen op het begrip hoop worden betrokken.

Doelbewust leven staat voor het bewust vorm en *richting geven* aan je leven en daarbij *betekenis* en *zingeving* ervaren. Dat houdt bijvoorbeeld in dat je zin hebt om vorm te geven aan je leven, hierin doelen stelt, daarbij je eigen koers vaart en ernaar handelt, voor jezelf zorgt en opkomt, en uitdagingen niet uit de weg gaat.

In hoofdstuk vier over positieve psychologie zal blijken dat hoop veelal wordt ingekleurd als mentale vaardigheid, welke als een van de belangrijkste componenten in de definitie van het Trimbos-instituut wordt gezien. Een vermogen tot zelfreflectie kan uiteindelijk leiden tot inzicht in diepere normen en waarden, levensoriëntatie en dus ook hoop.

Mentale vaardigheden omvatten het vermogen om je eigen gevoelens en gedachten in goede banen te leiden. Het gaat bijvoorbeeld om het vermogen tot

⁵¹ ‘Terugblik oratie Levi van Dam: Eindeloze Identiteiten | Levvel Up’, 25 november 2024, <https://www.levvel-up.nl/publicaties/terugblik-oratie-levi-van-dam-eindeloze-identiteiten>.

zelfreflectie, het goed kunnen omgaan met druk, stress, uitdagingen en teleurstellingen, en weten wat je moet doen als je niet zo goed in je vel zit.

Uit bovenstaande bouwstenen blijkt dat hoop een expliciete of impliciete rol speelt in de definitie van mentale gezondheid. Een eenvoudige zoektocht op internet levert ook enige resultaten op waarbij hoop in verband wordt gebracht met mentale gezondheid. Hoop wordt dan veelal als middel gezien dat bijdraagt aan de vermindering van mentale klachten. Bijvoorbeeld hoop als een emotie dat als ‘medicijn’ toegediend kan worden⁵² of dat als persoonlijke eigenschap en vaardigheid geoefend kan worden.⁵³

In het essay *Schermgeluk en schermverdriet* worden 15 mogelijke oorzaken genoemd voor de daling van mentale gezondheid. Ook hierin zou hoop een rol kunnen spelen. Het meest voor de hand liggend om te noemen is de afname van religie die van nature zich uitsprekt over welke hoop we als mensen mogen hebben in deze wereld. Jürgen Moltmann heeft in zijn oeuvre zich daar hard voor gemaakt (meer hierover in hoofdstuk vier). Een tweede mogelijke oorzaak waarin hoop een rol kan spelen is de vergrote nadruk op extrinsieke doelen. Door de focus op prestaties en versnelling in de maatschappij kan een dieperliggende levensoriëntatie ondergesneeuwd raken. Tot slot kan als derde punt genoemd worden dat er steeds meer zorgen zijn over de toekomst. Een aantal pregnante vragen die kunnen spelen zijn: hoe ontwikkelen de geopolitieke spanningen zich? Wordt het klimaatprobleem ooit opgelost? Zou vrede inmiddels niet een utopie zijn geworden? Wordt kansenongelijkheid opgelost? Deze grote thema's en vragen kunnen wanhoop of pessimisme teweegbrengen. Wat kan hoop vandaag nog betekenen?

2.4 Samenvatting

Om te kunnen onderzoeken welke rol hoop speelt in mentale gezondheid wordt gebruik gemaakt van de definitie van mentale gezondheid van het Trimbos-instituut. Het begrip mentale gezondheid kent vier verschillende componenten (persoonlijk, sociaal, functioneel en perceptief). Deze vier componenten geven blijk van hoe mentale gezondheid een rol kan spelen bij het individu of breder in de samenleving. Experts zoeken naar verklaringen voor de oorzaak van de hoge cijfers rondom mentale gezondheid en hebben daar geen consensus over. Het is moeilijk te zeggen wat dé oorzaak is, aannemelijker is het om te zeggen dat er verschillende dynamieken spelen in de thematiek van mentale gezondheid. Wat overeind blijft staan is dat jongeren zich meer dan ooit uitspreken over mentale gezondheid.

⁵² Universiteit van Amsterdam, ‘Kalmte en hoop als medicijn tijdens collectieve stress’, Universiteit van Amsterdam, 20 september 2023, <https://www.uva.nl/shared-content/faculteiten/nl/faculteit-der-maatschappij-en-gedragswetenschappen/nieuws/2023/09/kalmte-en-hoop-als-medicijn-tijdens-collectieve-stress.html>.

⁵³ Suzanna Timmer, ‘Hoop doet écht leven: “Het is een innerlijke krachtbron”’, Libelle, 1 juli 2025, <https://www.libelle.nl/gezondheid/hoop-doet-echt-leven~b6f899b2/>.

Binnen de kaders van mentale gezondheid kan hoop impliciet en expliciet worden herkend: de voornaamste bouwstenen zijn positieve levenshouding, doelbewust leven en mentale vaardigheden. Ook in de oorzakelijke analyse van mentale gezondheid kan hoop worden betrokken, bijvoorbeeld bij de afname van religie, vergrote nadruk op extrinsieke doelen en de zorgen over de toekomst.

Met deze eerste verkenning waar hoop een rol kan spelen in mentale gezondheid is voldoende bodem gevonden om verder te onderzoeken hoe hoop in het kerkelijk jeugdwerk kan bijdragen met betrekking tot mentale gezondheid. In het volgende hoofdstuk zal het kerkelijk jeugdwerk als praktijk binnen de praktische theologie worden omschreven, daarmee ontstaat een kader waarbinnen mentale gezondheid gepositioneerd kan worden.

3. Kerkelijk jeugdwerk: praktijk in de praktische theologie

In dit praktisch-theologisch onderzoek wordt kerkelijk jeugdwerk als onderzoeksveld gezien. Daarbij ontstaat een focus op de functie die de jeugdwerker heeft in deze praktijk. In hoofdstuk 1.3 werd gesteld dat praktijken gelaagd zijn, complex, gevormd door de geschiedenis en vormend voor vandaag. In dit hoofdstuk zal worden betoogd dat het kerkelijk jeugdwerk een geheel is van gelaagde praktijken en wordt de volgende deelvraag beantwoord: hoe ziet het kerkelijk jeugdwerk als gelaagde praktijk eruit vanuit het oogpunt van de professional?

In dit hoofdstuk zal deze deelvraag beantwoord worden door te beginnen met het omschrijven van de verscheidene vormen die het kerkelijk jeugdwerk kan aannemen (3.1). Daarmee ontstaat een waaier aan verschillende vormen wat onder de praktijk van kerkelijk jeugdwerk valt. Deze omschrijving is vooral vanuit eigen ervaring in het kerkelijk jeugdwerk geschreven. Het gaat er dus bepaald niet om een vastgestelde definitie, maar om iets te laten zien van de breedte van het kerkelijk jeugdwerk. Vervolgens verschuift in 3.2 het perspectief naar de professional in het kerkelijk jeugdwerk. Hier wordt duidelijk dat professionals verschillende rollen hebben te vervullen en dat zij in relatie staan tot zowel de postmoderne context als dat zij putten uit christelijke en theologische bronnen. Ten slotte wordt in 3.3 betoogd hoe de professional reflectief en handelend kan werken in het kerkelijk jeugdwerk met betrekking tot mentale gezondheid.

3.1 Verscheidenheid in het kerkelijk jeugdwerk

Het kinderwerk, zoals dat vaak genoemd wordt, is onderdeel van het jeugdwerk. Voor kinderen tussen de (0-12) jaar kunnen verschillende activiteiten worden georganiseerd. Denk bijvoorbeeld aan de oppasdienst/crèche, het kindermoment tijdens de erediensten de kindernevendienst. In de laatste twee jaren van de basisschool kunnen kinderen gestimuleerd worden om te starten met een clubavond waar ze Bijbelverhalen horen en met iets leuks doen zoals knutselen of sport en spel. De kinderen in de leeftijdsklasse groep 7 en groep 8 groeien op die manier natuurlijk door naar het tienerwerk dat doorloopt tot en met de middelbare school.

Vanuit het kinderwerk groeien de kinderen door tot het tienerwerk. Een belangrijk onderdeel zijn de club- en catechisatieavonden. In wisselende frequentie wordt clubavond of catechisatie georganiseerd waarbij tienerleiding en/of de predikant leiding heeft over een groep tieners. De focus van de avonden is wisselend gericht op geloofsoverdracht of plezier en samenzijn. Deze avonden zijn bij uitstek een plek waar jongeren elkaar kunnen ontmoeten, waar het leven samen gedeeld wordt en het geloof ontdekt.

Jeugd- en jongerenpastoraat is een onderdeel in het kerkelijk jeugdwerk waarbij jongeren pastoraal kunnen worden bijgestaan door bijvoorbeeld de jeugdwerker of jeugdouderling. Pastorale bijstand voor jongeren kan worden aangeboden als losstaand

geheel van de activiteiten. Daarnaast kan jeugd- en jongerenpastoraat ook gezien worden als onderdeel van het jeugdwerk dat door de activiteiten heen loopt. Door de relatie tussen jongere en clubleiding, jeugdwerker of jeugdouderling heen kan het leven en geloof bespreekbaar worden gemaakt. Jeugd- en jongerenpastoraat krijgt dan vorm bijvoorbeeld bij de afwas: een gesprekje een-op-een over hoe het echt gaat met de jongere. Of nog even napraten over die ene vraag die gesteld werd.

In het kerkelijk jeugdwerk worden ook wel grotere activiteiten, projecten en kampen georganiseerd. Over het algemeen maken deze activiteiten veel indruk op de jongeren. De herinneringen van plezier maken, tot laat wakker blijven en ook de ruimte die ontstaat voor het (geloofs-)gesprek, maken dat het kerkelijk jeugdwerk gebaat is bij hoogtepunten zoals een kamp of overnachting.

Wanneer jongeren ouder worden en gaan studeren (18-25) neemt het ‘aanbod’ van jeugdwerk in de kerk vaak af. Studenten vallen vaak tussen wal en schip. In kerken kan worden toegewerkt naar het doen van belijdenis waarna de catechisaties vaak ophouden, jongeren worden te oud voor clubs en tegelijkertijd komt er niet vaak een ander aanbod voor in de plaats. Wanneer zij de leeftijd beginnen te ontgroeien wordt verwacht dat zij een eigen weg in de gemeenschap zullen zoeken. Uit onderzoek van de IZB blijkt dat dit voor twintigers er dertigers niet altijd gemakkelijk is.⁵⁴

Jeugdwerk lijkt soms op een verzameling van activiteiten dat voor de jeugd gefaciliteerd wordt. Echter is het een teken van gezond jeugdwerk dat er niet alleen vóór jeugd, maar ook mét jeugd gewerkt wordt. Jeugdwerk maak je met elkaar.⁵⁵ Jeugdwerk is niet een eiland in het kerkelijk leven, maar onderdeel van het hele gemeentelven. Jeugdwerk dat losstaat van de gemeenschap wordt ook wel het ‘one-eared-mickey-mouse model’ genoemd.⁵⁶ De jeugd en jongeren worden dan los gezien van de gemeente in plaats van als volwaardig onderdeel van de kerk, een los oor.

Het streven naar kerk zijn met alle generaties wordt ook wel intergenerationeel kerk zijn genoemd. Deze vorm doet, naast de verschillende losse onderdelen van het jeugdwerk, recht aan de positie van de jongeren in de gemeenschap. Als volwaardig lid van de kerk, die deelneemt aan de gemeenschap, prediking, aanbidding, diaconaat en missionaire roeping van de gemeente. De kerkorde van de PKN spreekt in ordinantie 9, de geestelijke vorming, over een taak voor de gemeente om de jongeren op te nemen in de eredienst, missionaire-, diaconale- en pastorale activiteiten.⁵⁷ Hieruit getuigt ook dat jeugdwerk

⁵⁴ ‘Jongerenrapport 2025 - Jongerenrapport IZB’, geraadpleegd 24 oktober 2025, <https://jongerenrapport.izb.nl/>.

⁵⁵ Ronelle Sonnenberg, ‘Wat is jeugdwerk in de Protestantse Kerk?’, Protestantse Kerk in Nederland, 1 februari 2023, <https://protestantsekerk.nl/verdieping/wat-is-jeugdwerk-in-de-kerk/>.

⁵⁶ Felicia Fox, ‘One-Eared Mickey Mouse Model of Youth Ministry’, Opinion, *Baptist News Global*, 20 februari 2013, <https://baptistnews.com/article/one-eared-mickey-mouse-model-of-youth-ministry/>.

⁵⁷ ‘Kerkorde en ordinanties van de Protestantse Kerk in Nederland’, juli 2025, <https://live.protestantsekerk.nl/download27380/Kerkorde%20en%20ordinanties%20-%20juli%202024%20def.pdf>, p. 64.

niet slechts een samenbundeling is van losse activiteiten, maar dat in de aspecten van de hele gemeente het jeugd en jongeren een rol spelen. *Samen Jong* is een boek dat veel aandacht heeft gekregen voor de benadering van gemeenteopbouw. Daarin staan 6 kernwaarden voor een kerk met alle generaties centraal. Het boek geeft vorm aan een visie dat jeugdwerk niet een los onderdeel is van de gemeente, maar integraal onderdeel uitmaakt van de kerk.⁵⁸

3.2 De jeugdwerker als veelzijdig professional

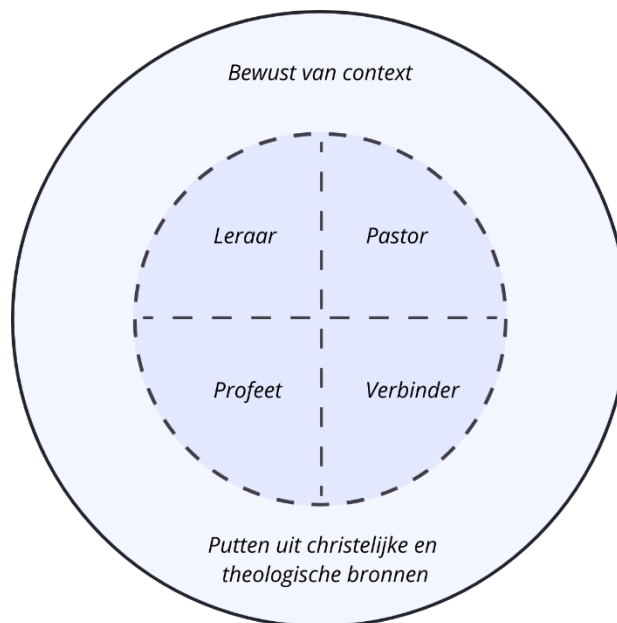
De professioneel is in het kerkelijk jeugdwerk op verschillende manieren betrokken: hij of zij dient een veelzijdige taak. De professional in het jeugdwerk draagt verschillende rollen. Het boek *The Five Questions: An Academic Handbook in Youth Ministry Research* van Jos de Kock en Bård Norheim wijdt een deel aan deze verschillende rollen. Het boek is een verzamelwerk van *The Journal of Youth and Theology* en is bedoeld om verschillende wetenschappelijke uitgaves te bundelen. Het boek brengt verschillende academische bronnen met elkaar in gesprek, waaronder de verschillende rollen van de jeugdwerker. Dat doen zij door antwoord te geven op de vraag: 'Who is the Youth minister?'⁵⁹ Door deze rollen te onderscheiden kan verduidelijkt worden hoe de professioneel betrokken is op het fenomeen mentale gezondheid in het kerkelijk jeugdwerk.

In zes hoofdstukken wordt uiteengezet welke rollen de jeugdwerker draagt. De eerste twee hoofdstukken richten zich op de postmoderne context en theologische reflectie waar de jeugdwerker zich in beweegt. Hierin kunnen twee belangrijke elementen van contextuele theologie worden herkend: de ervaring van vandaag (context) en de ervaring van het verleden (vanuit de Schrift, traditie).⁶⁰ De jeugdwerker is zich bewust van de context waarin hij of zij zich beweegt en weet tegelijkertijd te putten uit christelijke en theologische bronnen. De vier daaropvolgende hoofdstukken meer de rollen van de jeugdwerker uitwerkt: leraar, pastor, profeet, verbinder. Daardoor wordt duidelijk dat de jeugdwerker verschillende rollen te vervullen heeft en dat deze worden beïnvloed door zowel de postmoderne context als de theologische overtuigingen die de rol van het jeugdwerk aanscherpen. De rollen zijn fluïde, lopen in de praktijk door elkaar, worden gevormd door zowel context als theologische lading. Een visuele weergave van deze rollen is hieronder te vinden. Onder deze figuur wordt meer woorden gegeven aan wat deze rollen inhoudelijk kunnen betekenen.

⁵⁸ Sabine van der Heijden, red., *Samen jong: kernwaarden van een kerk met alle generaties* (KokBoekencentrum Uitgevers, 2022).

⁵⁹ Jos de Kock e.a., *The Five Questions: An Academic Handbook in Youth Ministry Research* (Pickwick Publications, 2022), p. xi-xii, 14, 223.

⁶⁰ Stephen B. Bevans, *Models of contextual theology*, Rev. and expanded ed, Faith and cultures series (Orbis Books, 2002), p. 3-15.



Figuur 2: Visuele uitwerking van de verschillende rollen van een jeugdwerker, gemaakt door © Koos van Beelen

De jeugdwerker is zich bewust van de context. In hoofdstuk negen wordt de postmoderne context als ‘time of change’ omschreven. Daarin wordt erkenning gegeven aan de leiderschapsrol die de jeugdwerker inneemt. De jeugdwerker heeft in zijn of haar leiderschap te maken met een postmoderne context waarin de zingevingsmarkt open staat en de kerk niet meer het aanbod bepaalt. In deze postmoderne context heeft de jeugdwerker, of de kerk, geen vanzelfsprekend gezag, maar dient het deze te verkrijgen door authentiek leiderschap te tonen. In dit leiderschap moet de jeugdwerker zich niet alleen professioneel verhouden tot de cultuur, maar heeft een doorleefd persoonlijk leiderschap te tonen ten opzichte van zijn of haar omgeving. De auteur kenmerkt deze omgeving als seculier en pluralistisch.⁶¹

In het hoofdstuk dat hierop volgt wordt duidelijk dat de jeugdwerker put uit theologische en christelijke bronnen. Hoofdstuk tien biedt een christologische doordenking van ‘The youth minister as Jesus’. Het hoofdstuk biedt verschillende gedachten om Jezus als voorbeeld na te volgen. Deze imitatio Dei gedachte brengt op verschillende theologische motieven. Bijvoorbeeld de incarnatie: zoals Jezus onder ons is gekomen en wil ons ontmoeten. Dit zou model moeten staan voor hoe de kerk jongeren zou moeten ontmoeten. En ook dat hierin een boodschap is voor in het jeugdwerk zelf: Jezus is het rolmodel dat wij moeten navolgen. Een tweede motief is dat Jezus in relatie staat met ieder mens en nooit verlaat: zelfs in de diepste pijn en kwelling, Jezus laat niet los. De jeugdwerker wordt daarin gescherpt: besteed niet de volledige aandacht aan programma’s en activiteiten maar neem deel aan en ga voor in deze kwetsbaarheid. Vanuit deze motieven ontstaat een mentorrol die bijvoorbeeld ook bij de pastor in beeld

⁶¹ Kock e.a., *The Five Questions*, p. 163-172.

komt.⁶² Het zijn illustratieve voorbeelden van hoe putten uit christelijke en theologische bronnen verschil maakt voor hoe jeugdwerk eruitziet en de professional zijn of haar rol verstaat.

Vervolgens volgen de meer praktische rollen van een jeugdwerker. Als eerste komt de jeugdwerker als leraar aan bod. Het onderwijsparadigma, en daarmee ook leraar zijn, is de laatste 50 jaar verandert. Enerzijds is dat op het gebied van interpersoonlijk leren: het gaat niet alleen om de inhoud, maar ook om hoe deze leerinhoud bij de jongeren past. Met name als het gaat om geloofsvorming is dit een belangrijk aspect geworden. Een belangrijk element is de positie van de jeugdwerker als leraar. In zijn of haar leiderschapsrol is het belangrijk te erkennen dat elke jongere een eigen autonomie heeft. De jongeren kiezen bewust wat wel of niet bij hen past en of de jeugdwerker wel geloofwaardig en authentiek onderwijs geeft. Door de vergrote autonomie van de jongeren is de autoriteitspositie van de leraar verandert. Authenticiteit is een belangrijke sleutel om passend onderwijs te kunnen aanbieden. In praktische zin is de jeugdwerker als leraar een gesprekspartner voor de jongeren. Bij hem of haar kunnen zij in alle veiligheid hun vragen kunnen stellen of uitgedaagd worden. Ten slotte is de jeugdwerker iemand die de jongere helpt om liturgische sensitiviteit te ontwikkelen; hen inwijdt in de liturgische en rituele gebruiken in de lokale kerkgemeenschap.⁶³

De tweede praktische rol is de jeugdwerker als pastor. De laatste jaren wordt een verschuiving van paradigma opgemerkt waarbij jeugdwerk transformeert van een activiteitenaanbod naar de zorg voor geestelijke vorming, praktijken en relaties. Een herderlijke (pastorale) rol voor de jeugdwerker is daarbij een logisch gevolg. De jeugdwerker luistert naar de (levens)verhalen van de jongeren. De jeugdwerker als pastor is present en vergezelt de jongere in hun zoektocht naar discipelschap en navolging van Christus. De jeugdwerker als pastor heeft ook een rol in het voorgaan in de mystiek. De jeugdwerker zoekt samen met de jongeren een manier om met elkaar te vieren en contact te maken met God.⁶⁴

Vervolgens wordt de jeugdwerker als profeet geïntroduceerd. In deze rol heeft de jeugdwerker een profetische taak ten opzichte van de cultuur waarin die zich bevindt. De jeugdwerker kan zelf een profetische stem laten klinken als tegengeluid van de context waarin hij of zij zich bevindt. Op die manier kan een jeugdwerker een contrast zijn ten opzichte van de samenleving. Dat kan ook door een omgeving te creëren waarin dit contrast verder uitgewerkt of geleefd wordt door de jongeren. Bijvoorbeeld doordat een waarde als 'omzien naar elkaar' wordt gecultiveerd ten opzichte van een individualistische en meritocratische manier van relaties opbouwen. De profetische rol van de jeugdwerker kan ook geïnterpreteerd worden als het opkomen van de profeet

⁶² Kock e.a., *The Five Questions*, p. 173-182.

⁶³ Kock e.a., *The Five Questions*, p. 183-197.

⁶⁴ Kock e.a., *The Five Questions*, p. 198-206.

voor de jongeren: wat betekent jong-zijn in deze tijd en hoe wordt dat in kerk en maatschappij begrepen? De profetische rol van de jeugdwerker impliceert dat hij of zij reflecteert op de hedendaagse cultuur en hoe de jeugd (en ook jeugdwerk) zich daarin beweegt.⁶⁵

Ten slotte wordt de laatste rol van de jeugdwerker geplaatst in de gemeenschap van de kerk. De jeugdwerker heeft een verbindende taak ten opzichte van hoe jongeren zich verhouden tot de andere gemeenteleden in de gemeenschap. De eerdergenoemde kernwaarden van Samen Jong zijn veelgebruikte handvatten om deze verbinding te versterken. De jeugdwerker vervult een rol om de intergenerationele verbinding op gang te brengen en te reflecteren op hoe de jongeren gezien worden in de kerk: zijn zij u al volledig deel van de gemeente of worden zij voorbereid om later deel te hebben aan de gemeenschap? Zijn jongeren geroepen om te voegen bij de gemeenschap of gezonden om een eigen (missionaire gemeenschap te vormen)? De jeugdwerker heeft een ecclesiologische reflectie aan te gaan op hoe jongeren betrokken dienen te worden in de gemeenschap.⁶⁶

3.3 Professionele handelingsperspectieven in het kerkelijk jeugdwerk

In hoofdstuk 1.3 is het doel van dit praktisch-theologisch onderzoek omschreven: reflecteren op hoe hoop vanuit de theologie van Jürgen Moltmann en de positieve psychologie een bijdrage kan leveren aan mentale gezondheid in de praktijk van kerkelijk jeugdwerk. Het eigene aan praktische theologie is dat de onderzoeker reflecteert op hoe de praktijken zijn gevormd en hoe deze ons verder vormen.⁶⁷ De praktijken, zoals het kerkelijk jeugdwerk, staan in relatie tot haar context. Zo wordt dat ook in bovenstaande rollen van de jeugdwerker duidelijk: de jeugdwerker heeft zin in elke rol te verhouden tot de context en christelijke en theologische bronnen.

Vanuit de vier rollen (leraar, pastor, profeet, verbinder) kunnen verschillende handelingsperspectieven ontstaan op het gebied van mentale gezondheid. De leraar kan onderwijs geven over wat gelukkig zijn betekent, hoe neerslachtig voelen in de Bijbel terugkomt en wat we kunnen leren over Jezus voor vandaag in onze mentale ongemakken. De pastor kan naast de jongeren staan, naar hen luisteren. Waar mogelijk in geestelijke vorming mentale klachten bespreekbaar maken. In januari 2025 is een set gesprekskaarten uitgebracht onder de titel *Geestelijke vorming* waarbij, geïnspireerd door onder andere de positieve psychologie, emotioneel welzijn een van de vier kernaspecten is waar de pastor begeleiding op zou kunnen bieden.⁶⁸ In de rol van profeet kan de jeugdwerker zich kritisch uitspreken over dominante normen en waarden in de

⁶⁵ Kock e.a., *The Five Questions*, p. 207-215.

⁶⁶ Kock e.a., *The Five Questions*, p. 216-223.

⁶⁷ Pete Ward, *Introducing practical theology: mission, ministry, and the life of the church* (Baker Academic, 2017), e-book hfd 4.

⁶⁸ 'Over de methode Geestelijke vorming', Protestantse Theologisch Universiteit, geraadpleegd 14 februari 2025, <https://www.pthu.nl/kenniscentrum/producten/geestelijke-vorming-gesprekskaarten/>.

westerse cultuur. Denk bijvoorbeeld aan individualisme en een nadruk op prestaties, zoals ook het rapport *Op de rem!* signaleert.⁶⁹ De profeet kan dit tegengeluid in de praktijk brengen door andere normen en waarden in het jeugdwerk te implementeren. De verbinder kan een rol spelen op het gebied van eenzaamheid: jongeren en ouderen aan elkaar verbinden en mentorschap stimuleren kan positieve effecten met zich meebrengen voor het weerbaar maken van de jongeren.⁷⁰

Bovenstaande praktische ideeën en handelingsperspectieven zijn slechts enkele suggesties van wat een jeugdwerker kan betekenen binnen het domein van mentale gezondheid. De doordenking van het kerkelijk jeugdwerk als gelaagde praktijk brengt een reflectie met zich mee die verrijkend is voor zowel jongeren als professional. Het brengt tot dieper verstaan van wat mentale gezondheid is en hoe het jeugdwerk een rol kan spelen voor de jongeren. Praktisch-theologische reflectie is niet alleen instrumenteel, maar heeft ook tot doel om opnieuw te ontdekken hoe Christus zich openbaart in onze wereld, opnieuw de waarheid te ontdekken: gelovig te vertrouwen en deel te nemen aan Gods praktijk van verlossing en verzoening.⁷¹

3.4 Samenvatting

Kerkelijk jeugdwerk als (onderzoeks-)domein is een geheel dat in verscheidene vormen kan voorkomen. Kerkelijke gemeenten en jeugdwerkers kunnen op verschillende manieren het jeugdwerk vormgeven: catechisaties, tienerclubs, jeugdpastoraat zijn enkele voorbeelden die genoemd zijn. De jeugdwerker kan verschillende rollen vervullen. In het handboek *The Five Questions* worden vier praktische rollen uitgewerkt (leraar, pastor, profeet en verbinder). Deze rollen voorzien niet alleen in verschillende acties of handelingen: ze hebben allemaal zich te verhouden tot de postmoderne context en christelijke en theologische bronnen. Dat maakt dat de jeugdwerker in een gelaagde praktijk opereert en zich reflectief heeft te verhouden tot wat hij of zij wel of niet doet.

Met het zicht op hoop en mentale gezondheid is dit een belangrijk beginsel. Want mentale gezondheid is een belangrijk onderwerp in de maatschappij en als jeugdwerker of praktisch theoloog heb je te reflecteren op hoe je daar theologisch op positioneert en reageert. In dit onderzoek wordt dat verder toegespitst op hoop welke in de volgende hoofdstukken vanuit een theologisch en psychologisch concept wordt verkend. In hoofdstuk vier vanuit de theologie van Jürgen Moltmann, in hoofdstuk vijf vanuit de positieve psychologie. Met deze twee stemmen, de definitie van mentale gezondheid en

⁶⁹ Bussemaker e.a., *Op de rem!: Voorbij de hypernerveuze samenleving*.

⁷⁰ Inge Bastiaanssen e.a., 'Mentoren en maatjes voor jongeren: Sterke kanten en uitdagingen bij informele steun', Nederlands Jeugdinstituut, 2021, <https://www.nji.nl/system/files/2021-10/Mentoren%20en%20maatjes%20voor%20jongeren.pdf>.

⁷¹ John Swinton en Harriet Mowat, *Practical Theology and Qualitative Research* (Hymns Ancient & Modern, 2016), p. 7, 10.

het kerkelijk jeugdwerk als gelaagde praktijk is er voldoende basis om de ervaringen uit de praktijk te horen door.

4. Hoop vanuit de theologie van Jürgen Moltmann

Hoop is een belangrijk element in het christelijk geloof. In deze thesis is ervoor gekozen om hoop vanuit de theologie van Jürgen Moltmann inkleuring te geven. Moltmann heeft met zijn theologisch denken een belangrijke bijdrage geleverd aan de begripsvorming van wat hoop betekent. In dit hoofdstuk wordt antwoord gegeven op de volgende deelvraag: wat is hoop vanuit de theologie van Jürgen Moltmann?

Deze vraag zal beantwoord worden vanuit *Theology der Hoffnung* (1964) en *Der Gekreuzigte Gott* (1972). Deze uitwerkingen zijn gebaseerd op de belangrijkste hoofdgedachten die Moltmann zelf noemt in zijn autobiografie *Weiter Raum* (2006). In 4.1 zal vanuit diezelfde autobiografie aandacht worden besteed aan de biografische achtergrond van Moltmann. Daarop zal een uitwerking van *Theologie van de hoop* volgen in 4.2 en tot vervolgens *De Gekruisigde God* in 4.3. Kenmerkend aan het theologiseren van Moltmann is zijn dialoog met andere disciplines: hij kan geschaard worden als een van de bekendste bevrijdingstheologen. In 4.4 wordt aandacht besteedt aan de wijze waarop Moltmann de dialoog aangaat met de psychoanalyse van Sigmund Freud. Bij deze literatuurstudie is gebruikgemaakt van vertalingen: *Theology der Hoffnung* in een Nederlandse vertaling van 1969, *Der Gekreuzigte Gott* in een Engelse vertaling van 1993 en *Weiter Raum* een Engelse vertaling van 2007.

4.1 Biografie van Jürgen Moltmann

Jürgen Moltmann (Hamburg, 8 april 1926 – Tübingen, 3 juni 2024) is opgegroeid in een seculier gezin en heeft het christelijk geloof gevonden in gevangenschap nadat hij als Duitse soldaat in de Tweede Wereldoorlog actief is geweest. In zijn autobiografie *A Broad Place* omschrijft Jürgen Moltmann hoe hij is opgegroeid en welke gebeurtenissen zijn persoon en levensvisie hebben gevormd.⁷² Als kind groeide hij op als een jongen die meer op zichzelf was, veel fantaseerde en nadacht over het leven. In 1939 werd zijn vader opgeroepen voor het leger waardoor hij als jongen van 13 al een grotere verantwoordelijkheid in het gezin heeft gekregen, bijvoorbeeld de zorg voor zijn gehandicapte broertje Hartwig.⁷³

Een ingrijpend moment in het leven van Moltmann is het bombardement van Hamburg (24 juli – 3 augustus 1943). Veertigduizend mensen vonden de dood tijdens Operation Gomorrah, zoals de Britten het bombardement hebben genoemd. Moltmann was op dat moment 17 jaar en betrokken bij een luchtafweersysteem in Schwanenwieck. Het afweersysteem bleek te falen waardoor de RAF zijn bommen kon lossen. Moltmann omschrijft dit negen dagen lang durende bombardement als een inferno: de hel op

⁷² Jürgen Moltmann, *A Broad Place: An Autobiography* (La Vergne: Hymns Ancient & Modern Ltd, 2013), e-book.

⁷³ Moltmann, e-book hoofdstuk 1.

aarde die hij ternauwernood heeft overleefd. Met deze verschrikkelijke gebeurtenis ontstond voor Moltmann een zoektocht naar boven:

‘During that night I cried out to God for the first time in my life and put my life in his hands. I was as if dead, and ever after received life every day as a new gift. My question was not, ‘Why does God allow this to happen?’ but, ‘My God, where are you?’ And there was the other question, the answer to which I am still looking for today: Why am I alive and not dead, too, like the friend at my side? I felt the guilt of survival and searched for the meaning of continued life. I knew that there had to be some reason why I was still alive. During that night I became a seeker after God.’⁷⁴

In juli 1944 werd Moltmann opgeroepen voor militaire training, waarna hij in september werd uitgezonden naar het zuiden van Nederland (Asten, Venrai, Arnhem). Ook daar heeft hij naaste vrienden zien sterven en kwam hij terug op hetzelfde existentiële thema: ‘the guilt of survival’. Uiteindelijk is hij in een vuurgevecht in handen gekomen van de Engelsen welke hem in krijgsgevangenschap brachten naar Oostende. Door alles wat hij heeft meegemaakt ontstond een gevoel van leegheid, lusteloosheid, depressie en slapeloze nachten. ‘We had escaped the mass deaths of the war, but for each of us who had escaped there were hundreds of others who had died. It was good to be still alive, but very difficult, in the presence of the dead, to go on living – to live differently – to begin afresh.’ De wijze waarop Moltmann deze intense periode omschrijft laat iets zien van hoe hij en zijn omgeving omgegaan zijn met het lijden, hij kenmerkt dat als een ‘*inward imprisonment of the soul*’.⁷⁵

Zijn gevangenschap vervolgde aan de Ayrshire kust in Schotland waar hij leerde leven met zijn depressie en trauma: zo hield hij zich bezig met vrijwilligerswerk en ontving hij een Bijbel waaruit hij begon te lezen uit het Nieuwe Testament en de Psalmen. Met name het evangelie van Marcus, de kruisdood van Christus en Psalm 39 hebben hem diep geraakt.

‘That was an echo from my own soul, and it called that soul to God. I didn’t experience any sudden illumination, but I came back to these words every evening. Then I read Mark’s Gospel as a whole and came to the story of the passion; when I heard Jesus’ death cry, ‘My God, why have you forsaken me?’ I felt growing within me the conviction: this is someone who understands you completely, who is with you in your cry to God and has felt the same forsakenness you are living in now.’

Moltmann omschrijft deze ervaring als Christus die als Goede Herder hem gevonden heeft, waarna hij Hem ook nooit meer heeft losgelaten. Hij begon zich verder te

⁷⁴ Moltmann, *e-book hoofdstuk 2*.

⁷⁵ Moltmann, *e-book hoofdstuk 3*.

verdiepen en ook theologisch werk te lezen. Na de oorlog en teruggekomen in Duitsland besloot hij theologie te studeren in Göttingen en een pastor te worden na zijn gevangenschap.⁷⁶

In 1952 rondde Moltmann zijn studie theologie af, waarna hij in 1953 pastor werd in Bremen. Het was een gereformeerde kerk welke over het algemeen bestond uit ongeveer 60 boerderijen. Moltmann omschrijft de gemeenteleden als gelovigen die hun vertrouwen stelden op God, en niet zoveel geloofs- of levensvragen stelden. Moltmann, gewend aan de taal van academische theologie heeft hier geleerd over hoe theologie niet alleen iets is voor specialisten, maar gedeeld wordt door het volk. 'This congregation taught me 'the shared theology of all believers', the theology of people. Unless academic theology continually turns back to this theology of the people, it becomes abstract and irrelevant.'⁷⁷

In 1958 startte Moltmann met zijn werk als docent op het kerkelijke seminarie in Wuppertal, waarbij hij Bremen achter zich liet. Hier is hij gestart met doceren over het koninkrijk van God: een toen nog onontgonnen terrein. In zijn eerste twee semesters doceerde hij over: 'De geschiedenis van de hoop voor het koninkrijk van God'. In zijn autobiografie noemt Moltmann een ontmoeting met prof.dr. A.A. van Ruler, die hem heeft geïnspireerd om verder te denken over voorwaartse eschatologie. In Wuppertal maakte hij kennis met het werk van Ernst Bloch: *Das Prinzip Hoffnung*. Moltmann was aangetrokken door het Bijbelgebruik van de atheïstische filosoof, en besloot het principe hoop theologisch te doorgronden. Deze interesse en ontmoetingen resulteerden in zijn boek: *Theology der Hoffnung*. Het boek dat in eerste instantie geschreven werd voor interne discussie nam een enorme vlucht en werd onbedoeld populair en vertaald, ook naar het Nederlands (1967).⁷⁸

Na *Theologie van de hoop* werkte Moltmann veel vanuit de theologie van het kruis (geïnspireerd door onder andere Maarten Luther), hierdoor verschoof zijn theologische interesse van de opstanding van de gekruisigde Christus, naar het kruis van de opgestane Christus. Gevoed door ook zijn persoonlijke zoektocht naar God in het lijden, ontstond het boek *Der Gekreuzigte Gott* (1972). Dit boek was bedoeld als de keerzijde van *Theology der Hoffnung*.⁷⁹

4.2 Hoop als belofte: Theology der Hoffnung

Jürgen Moltmann heeft in *Theology der Hoffnung* een aantal belangrijke gedachtenlijnen bij elkaar gebracht. Voor Moltmann waren er drie belangrijke zaken die hij in ieder geval heeft willen bijbrengen aan de lezer. Daarbij gaat het om begripsvorming van de belofte, de invulling die Christus daaraan geeft en het begrijpen van hoe de geschiedenis zich in

⁷⁶ Moltmann, e-book hoofdstuk 3.

⁷⁷ Moltmann, e-book hoofdstuk 5.

⁷⁸ Moltmann, e-book hoofdstuk 6.

⁷⁹ Moltmann, e-book hoofdstuk 16.

de missie van Gods Koninkrijk laat vinden.⁸⁰ Deze drie thema's worden in een eschatologisch kader begrepen. Steven van den Heuvel vat de hoofdgedachte van *Theologie van de Hoop* als volgt samen: 'Moltmann stelt voor om de christelijke leer van 'de laatste dingen' niet slechts een beperkte plaats te geven, maar deze in plaats daarvan te zien als het kloppend hart van de christelijke theologie. Hij schrijft: "Het christelijk geloof is... hoop, vooruitzicht en gerichtheid naar voren, en daarom een breuk met – en verandering van – het heden" (12, eigen vertaling).'⁸¹ In deze uitwerking van *Theologie van de Hoop* wordt recht gedaan aan het geheel dat Moltmann schetst door de drie kernbegrippen uit te werken en met elkaar in verband te brengen.

Moltmann vertrekt vanuit de overtuiging dat de christelijke theologie te veel vanuit een Grieks logos-denken is benaderd. Moltmann is daarin niet de eerste, hij staat in een traditie van andere theologen die de hellenistische invloed op de christelijke theologie bevraagt. Denk dan bijvoorbeeld aan theologen zoals Von Harnack (1851-1930), Pannenberg (1928 - 2014) en Bauer (1792-1860).⁸² Moltmann werkt deze stelling uit rondom het begrip openbaring. Vanuit een Grieks denkbeeld is openbaring een statisch waarheidsbegrip. Dit in tegenstelling tot het openbaringsbegrip dat vanuit de Joodse traditie voortkomt waar openbaring een gebeuren is: iets dat voortschrijdt, dynamisch is en in beweging zet. Moltmann onderbouwt deze stelling door te vertrekken vanuit de Exodus-geschiedenis. Hier laat God zich niet zien als een waarheid of een overtuiging die eenmalig zicht geeft op hoe de wereld in elkaar steekt, maar als een God die betrokken is, zichzelf openbaart, die in zijn bekendmaking een belofte legt: 'Ik ben' en 'Ik zal er zijn'. De hoop die God daarmee geeft wordt geloofwaardig door zijn trouw.⁸³

Deze belofte staat centraal in Moltmann's opvatting van hoop. Het kondigt een realiteit aan die vandaag nog niet is gekomen, de belofte is gericht op de toekomst. Door de aankondiging van deze toekomst ontstaat er een verloop in de geschiedenis en een toekomstbeeld.⁸⁴ In *Christelijke Dogmatiek* wordt deze toekomst omschreven als *adventus*, verlangen en verwachten. 'God is volgens Openbaring 1:4 niet degene 'die is en die was en die zijn zal', zoals in het Griekse denken waarin het goddelijke als tijdloos en onveranderlijk gold, maar degene 'die is en die was en die komt'. Daarmee mogen we verlangen en verwachten; christelijke eschatologie gaat over een beweging van de God die naar ons 'toe-komt'.⁸⁵

⁸⁰ Moltmann, *A Broad Place*, ebook hoofdstuk 8.

⁸¹ van den Heuvel, 'De blijvende relevantie van Jürgen Moltmanns Theologie der Hoffnung'.

⁸² Gijsbert van den Brink en Cornelis van der Kooi, *Christelijke dogmatiek: een inleiding* (Uitgeverij Boekencentrum, 2012), p. 128-129.

⁸³ Jürgen Moltmann, *Theologie van de Hoop: studies over de grondslagen en de konsekventies van een christelijke eschatologie*, Derde druk (Uitgeverij Westland, 1969), p. 98-101.

⁸⁴ Moltmann, *Theologie van de Hoop*, p. 85-89.

⁸⁵ van den Brink en van der Kooi, *Christelijke dogmatiek*, p. 645.

Met de kruisiging en opstanding van Christus is het nieuwe eschatologische tijdperk ingeluid.⁸⁶ Jezus verbindt zich met de belofte van God de Vader, een God die altijd trouw is (Exodus 4). Jezus is niet volledige vervulling van de belofte, deze ligt nog in de toekomst, maar brengt met zijn dood en opstanding het aanbreken van Gods koninkrijk, de belofte van gerechtigheid.⁸⁷

Met dat de belofte in werking is gesteld in Christus, breekt er een nieuwe tussentijd aan tot de vervulling komen gaat: er ontstaat inzicht in het oude en perspectief op het nieuwe. De hopende mens ziet uit naar de belofte die met Christus dood en opstanding in werking gesteld is: ‘het allesomvattende leven, gerechtigheid en waarheid, verzoening met God, vergeving van de zonden en de opheffing van de goddeloosheid’.⁸⁸ Moltmann grijpt ook terug op het Joodse perspectief van shalom: ‘Dat betekent niet alleen zielenheil, individuele redding uit de boze wereld, troost in een wankelend geweten, maar ook de verwerkelijking van eschatologische hoop op recht, humanisering van de mens, socialisering van de mensheid, vrede voor heel de schepping.’⁸⁹

De kruisiging en opstanding van Christus moet niet gereduceerd worden tot een belangrijke gebeurtenis in de geschiedenis, maar is een gebeuren dat de mens existentieel raakt.⁹⁰ God is werkelijk trouw, zelfs door de dood heen. Daarmee ontstaat een perspectief waardoor de mens zich kan positioneren in de geschiedenis.⁹¹ Doordat de mens hoopt en weet waar de wereld naartoe beweegt, ontstaat er een verantwoordelijkheid voor de dag van vandaag. De mens kan niet akkoord gaan met hoe de werkelijkheid vandaag eruitziet. De schepping komt door alle gebrokenheid niet tot haar recht en bestemming zoals zij bedoeld was.⁹²

In deze periode van ‘nog niet’ heeft de mens zich te verhouden. Zij kan geen vrede vinden in vandaag door de hoop die gegeven is. De hoop maakt, in het licht van de beloofde toekomst, de gemeente tot een bron van nieuwe impulsen voor de realisering van recht, vrijheid en menselijkheid.⁹³ De mens en de gemeente is echter niet achtergelaten door Christus: ‘God is niet ergens in het hiernamaals, maar hij komt en als komende is hij tegenwoordig.’⁹⁴ Deze God is tegenwoordig wanneer men in hoop en verandering openstaat voor zijn belofte.⁹⁵

⁸⁶ Moltmann, *Theologie van de Hoop*, p. 126.

⁸⁷ Moltmann, *Theologie van de Hoop*, p. 180.

⁸⁸ Moltmann, *Theologie van de Hoop*, p. 142 en p. 294.

⁸⁹ Moltmann, *Theologie van de Hoop*, p. 294.

⁹⁰ Moltmann, *Theologie van de Hoop*, p. 160-163.

⁹¹ Moltmann, *Theologie van de Hoop*, p. 139.

⁹² Moltmann, *Theologie van de Hoop*, p. 142-143.

⁹³ Moltmann, *Theologie van de Hoop*, p. 12.

⁹⁴ Moltmann, *Theologie van de Hoop*, p. 142.

⁹⁵ Moltmann, *Theologie van de Hoop*, p. 20.

Vanuit dit eschatologisch bewustzijn ontstaat ook een besef van zonde, die aan de orde komt wanneer men niet leeft naar de hoop die Christus brengt.⁹⁶ In deze wereld hebben we deel te nemen aan het Christusgebeuren door de doop en het avondmaal.⁹⁷ Doordat wij deelnemen aan Christus worden wij gezonden voor zijn eschatologische toekomstperspectief. Zo volgt ‘de christenheid’ het voorbeeld van Christus en geeft daar vervolg aan. ‘Zij is alleen maar wezenlijk lichaam van de gekruisigde en verrezen Christus, wanneer zij in concrete diensten gehoorzaam is aan haar zending tot de wereld. Haar bestaan is geheel en al gebonden aan de vervulling van haar dienst. Daarom is zij niets voor zichzelf maar alles wat zij is, is zij door haar bestaan voor anderen. Zij is de gemeente Gods wanneer zij de gemeente voor de wereld is.’⁹⁸

4.3 Hoop in het lijden: Der Gekreuzigte Gott

Moltmann omschrijft in zijn autobiografie dat het boek *De Gekruisigde God* onderdeel is van zijn eigen worstelen en lijden met God. Moltmann heeft tijdens de oorlog de dood van dichtbij ervaren. De vraag die Moltmann zijn leven lang heeft meegenomen is: ‘Waar is God in het lijden?’. Was God aanwezig op het moment dat hij ontsnapte aan de dood in Hamburg? En waar was God in de concentratiekampen? Zo ervaart Moltmann het lijden vanuit een slachtoffer- en dadersperspectief. Vanuit persoonlijke existentiële ervaringen omschrijft Moltmann hoe hij op zijn kernvraag uitkwam.⁹⁹

‘When I began to take the history of Jesus’ crucifixion seriously in a personal sense, I had to read Golgotha, the darkness of Good Friday, and Jesus’ dark night of the soul together with my own annihilating experience, and in this way I was able to find myself again in Jesus’ history. (...) Where is God? That was my existential question, the question which took me to the theology of the cross.’

Uit zijn autobiografie blijkt dat de hoofdgedachte van het boek zich richt op het lijden van God in de kruisiging en opstanding van Jezus Christus. Moltmann beargumenteert in de *Gekruisigde God* dat dit vanuit een trinitarische theologie het beste begrepen kan worden. Vanuit de kruistheologie ontstaat een beeld van een liefdevolle lijdende God, die zich laat openbaren in het lijden van de mens. Moltmann was hierin niet uniek en past binnen een bredere theologische ontwikkeling in die tijd waarbij de vraag naar Gods openbaring in de geschiedenis werd overwogen.¹⁰⁰ Moltmann wil de theologie van het kruis niet beperken tot een theologische reflectie, maar gebruiken om mensen te wijzen op de bevrijdende kracht ervan. Hier wordt het karakter van Moltmann’s bevrijdingstheologie zichtbaar. Zo werkt hij onder andere uit hoe de theologie van het kruis reageert op de kritiek van de psychoanalyse van Sigmund Freud. Hieronder volgt

⁹⁶ van den Brink en van der Kooi, *Christelijke dogmatiek*, p. 287.

⁹⁷ Moltmann, *Theologie van de Hoop*, p. 139.

⁹⁸ Moltmann, *Theologie van de Hoop*, p. 296.

⁹⁹ Moltmann, *A Broad Place*, e-book hoofdstuk 16.

¹⁰⁰ van den Brink en van der Kooi, *Christelijke dogmatiek*, p. 302.

een meer precieze uitwerking van de thematiek die Moltmann zelf als hoofdgedachte heeft aangemerkt.¹⁰¹

Moltmann gelooft dat dit kruis de enige maatstaf is voor het christelijk geloof: voorbij aan de belijdensteksten of eigen persoonlijke ervaringen. Christelijke identiteit kan het best begrepen worden als de identificatie met de gekruisigde Christus.¹⁰² Voor lange tijd is de dood van Christus verfraaid met christelijke dogma's. Hierdoor kwam een te grote nadruk te liggen op de theologische betekenis (zoals vergeving van zonden) in plaats van dat het gebeuren van de gekruisigde Christus vanuit zichzelf zou spreken.¹⁰³ Moltmann is van mening dat 'de horror van Golgotha' opnieuw doorleefd moet worden. Historisch gezien is de kruisiging een van de gruwelijkste straffen die een mens kan krijgen en vanuit Deuteronomium wordt de kruisiging begrepen als de ultieme verlatenheid.¹⁰⁴

De gruwel en eenzaamheid die Christus heeft meegemaakt, is op de achtergrond geraakt terwijl daar, voor Moltmann, juist de kracht van het kruis te vinden is. Het kruis moet in zijn volheid weer centraal staan in het christelijk geloof. Voor Moltmann staat deze geschiedenis in tegenstelling tot wat mensen graag verlangen: het is geen projectie van menselijk verlangen, utopie of een mooie belofte, maar een confrontatie met de waarheid van kruis en opstanding. Het kruis brengt pijnlijke discrepanties aan het licht en brengt bekering en verandering teweeg in de mens. Het kruis zou weer oncomfortabel moeten maken, en daardoor een bevrijding zijn in een wereld die een comfortabele illusie voorhoudt.¹⁰⁵

In het zesde hoofdstuk van zijn boek werkt hij de vraag uit die voor hem centraal staat: wat voort betekenis heeft het kruis van Jezus voor God zelf? Het geheel van kruis en opstanding vindt plaats op twee niveaus: de kruisdood duist een historisch gebeuren, de opstanding opent een nieuwe eschatologische werkelijkheid. Doordat deze gebeurtenissen niet van elkaar zijn te scheiden, dient de kruisdood ook in het eschatologische licht bestudeert te worden. Voor Moltmann kan het mysterie van de gekruisigde Christus alleen begrepen worden als deze trinitarisch begrepen wordt. Alleen op die manier ontstaat er een beeld van hoe God zelf het lijden verdraagt, de kruisdood heeft doorstaan. Doordat gefocust wordt op de trinitarische economie van God, wordt het innerlijk van God geopenbaard in de kruisdood.¹⁰⁶

Moltmann sluit aan bij Karl Rahner die stelt dat als we God willen leren kennen dat we Hem in zijn triniteit moeten leren kennen: God de Vader, Jezus zijn Zoon en de Heilige Geest. Maar wat voor verschil maakt het concept uit voor de triniteit? Immers wanneer

¹⁰¹ Jürgen Moltmann, *The Crucified God: The Cross of Christ as the Foundation and Criticism of Christian Theology*, 1st Fortress Press ed (Fortress Press, 1993), p. 291-316.

¹⁰² Moltmann, *The Crucified God*, p. 16-20.

¹⁰³ Moltmann, *The Crucified God*, p. 32-36.

¹⁰⁴ Moltmann, *The Crucified God*, p. 33.

¹⁰⁵ Moltmann, *The Crucified God*, p. 37- 41.

¹⁰⁶ Moltmann, *The Crucified God*, p. 200-204.

dit alleen een concept blijft en geen theologische implicaties verder brengt, wat voor nut heeft het concept van de triniteit dan? Voor veel gelovigen is de triniteit een dermate ingewikkelde formule dat zij in de praktijk vaak vervallen in christelijk monotheïsme, terwijl het christelijk godsbeeld, door de triniteit, een unieke dynamiek met zich meebrengt. Het axioma van Immanuel Kant wordt door Moltmann gebruikt om de triniteit te verbinden aan de kruisdood en opstanding. Voor Kant zijn concepten (zoals de triniteit) zonder percepties (het verhaal van de gekruisigde Christus) leeg. En percepties zonder concepten blind, percepties worden dan niet volledig begrepen. Zo ziet Moltmann dat de perceptie van het trinitarisch concept in het kruis; en het theologische concept voor de perceptie van de gekruisigde Christus is de triniteit. Daarin vindt de triniteit zijn oorsprong. Daardoor kunnen we ontdekken hoe God persoonlijk betrokken is in het verhaal van kruis en opstanding.¹⁰⁷

Het idee van de triniteit laat een nieuw licht schijnen op hoe God zelf betrokken is op het lijden. Moltmann begint bij de idee van de verlatenheid van Christus. Hij wordt overgeleverd aan de dood, maar is niet de enige die lijdt. Zowel de Vader als de Zoon zijn betrokken in het lijden, maar beide op een eigen manier. De Zoon lijdt zijn sterven, de Vader lijdt aan de rouw van zijn Zoons dood. Voor Moltmann zijn Vader en Zoon eensgezind in hun wil, het is niet alleen de Vader die zijn Zoon uitlevert maar een daad van hen beide. Daarvan getuigt de Schrift in het verhaal van de hof van Getsemane (Mat. 26:36-56; Mar. 14:32-50; Luc. 22:39-53; Joh. 18:1-12). Door de dood heen raken de Vader en Zoon gescheiden van elkaar, en ervaren zij beide de verlatenheid van de kruisdood, zij het op een andere manier. Tegelijkertijd zijn zij één in overgave en wil. In deze verlatenheid ontstaat ruimte voor de liefde van de Geest die rechtvaardigt, vult met liefde en tot leven wekt.¹⁰⁸

Door de triniteit wordt zichtbaar dat God zelf lijdt en dus ook liefheeft. Het binnenste van de kruisdood verstaan brengt ons verder dan een gebeuren, maar brengt ons tot het hart van God. Dat hart van God is vol met onvoorwaardelijke liefde. Hij neemt het lijden op zich, laat zich wegdrücken door de haat, laat zich kruisigen. In tegenstelling tot verzet, laat hij het gebeuren en geeft hij zich over, omdat hij op die manier de haat, toorn en uiteindelijke dood overwint. Alleen op die manier heeft de liefde kunnen overwinnen en heeft de Geest leven kunnen geven.¹⁰⁹

Het goede nieuws is dat God in het lijden participeert, het lijden kent en meelijdt met ieder: 'Anyone who cries out to God in this suffering echoes the death-cry of the dying Christ, the Son of God.'¹¹⁰ Daarmee ontstaat ruimte voor verzoening tussen rouw, leed en verdriet enerzijds; en liefde anderzijds. De triniteit is geen gesloten cirkel, maar staat open voor de toekomst om aanwezig te zijn voor de mens in het lijden. De mens die zich

¹⁰⁷ Moltmann, *The Crucified God* p. 239-241.

¹⁰⁸ Moltmann, *The Crucified God*, p. 241-245.

¹⁰⁹ Moltmann, *The Crucified God*, p. 245-248.

¹¹⁰ Moltmann, *The Crucified God*, p. 252.

eenzaam en verlaten in de wereld begeeft, participeert in het lijden van Christus. Daarmee wordt automatisch ook geparticipeerd in de blijdschap van God als we liefhebben, bidden en hopen voor de beloofde toekomst. De overwinning die Christus heeft gehaald op de dood, opent een nieuw eschatologisch tijdperk waar elke gelovige zich aan mag vasthouden.¹¹¹

4.4 Moltmann in dialoog met de psychoanalyse van Sigmund Freud

Moltmann betoogt dat deze theologische reflectie vruchtbaar moet worden ingezet voor dialoog met andere disciplines en wereldbeelden. Anders zal de bevrijdende boodschap van kruis en opstanding beperkt blijven tot de theologische reflectie, terwijl deze het hele leven omvat en ook de mens vanuit psychologisch gedachtengoed wil bevrijden.¹¹² Moltmann is dan ook een van de bekendste theologen die zich zal scharen onder de bevrijdingstheologie. In het zevende hoofdstuk werkt Moltmann deze dialoog uit met de psychoanalyse van Sigmund Freud.

Moltmann zijn strategie in deze dialoog inspireert om de theologie verder te brengen dan alleen de theologische reflectie. Hij neemt de ideeën van Freud en een psychologische visie en hermeneutiek van het leven serieus als gelijke gesprekspartner. Zo reageert hij op Freuds visie op religie: dit zou een menselijke projectie zijn die een illusie biedt om de mens klein te houden. Voor Moltmann is christelijk geloof allesbehalve illusie, zij vertrekt vanuit de hoop op een betere toekomst en erkenning dat de realiteit vandaag niet is hoe het leven zou moeten zijn. En met de vernieuwde herleving van ‘de horror van Golgotha’ is religie ook geen wenselijke menselijke projectie meer te noemen.

Toch is de psychologische invalshoek voor Moltmann geen reductie van de waarheid, maar een partner die helpt om het menselijk bestaan beter te begrijpen. De theologie heeft als rol om kritisch te reflecteren op de ideeën die de psychologie met zich meebrengt, met als doel om deze te bevrijden van hun maatschappelijk destructieve patronen.¹¹³ Denk bijvoorbeeld aan hoe het menselijk bestaan (en haar gezondheid) dient voor economisch nut of plezier.

‘If in today's society health means 'the capability to work and the capability for enjoyment', as Freud could put it, and this concept of health even dominates psychotherapy, the Christian interpretation of the human situation must nevertheless also question the compulsive idolatry which the concepts of production and consumption introduce into this definition, and develop another form of humanity.’¹¹⁴

¹¹¹ Moltmann, *The Crucified God*, p. 252-255.

¹¹² Moltmann, *The Crucified God*, p. 292.

¹¹³ Moltmann, *The Crucified God*, p. 291-296.

¹¹⁴ Moltmann, *The Crucified God*, p. 296.

4.4 Samenvatting

De theologie van Moltmann biedt een fundamentele doordenking voor de betekenis van eschatologie en hoop. Vanuit twee belangrijke werken *Theologie van de hoop* en *The Crucified God* is antwoord gegeven op de deelvraag: Wat is hoop vanuit de theologie van Jürgen Moltmann?

Moltmann is een theoloog die zijn eigen persoonlijke vragen verbonden heeft aan zijn theologische werkzaamheden. De theologie van de hoop en de theologie van het kruis beantwoorden voor hem een persoonlijke existentiële vraag die ook voor het thema mentale gezondheid zeer relevant is: waar is God in het lijden? Moltmann vindt een antwoord in dat God zelf in het lijden is geweest, en daarmee conformeert met de lijdende mens. Christus lijdt mee in het lijden van de mens, en bewijst zich als God die er altijd is: ook in de diepste nacht. De mens zijn zuchten en roepen wordt één met de godverlatenheid die Christus zelf heeft uitgeroepen. Daarmee wordt de belofte en trouw van God zich in de diepste eenzaamheid van het lijden. Door een ontmoeting met deze trouwe lijdende Heer, wordt de mens gepositioneerd in de geschiedenis. De mens mag toeleven naar de vervulling van het werk van de trouwe God en zichzelf leren kennen in de identificatie met de gekruisigde Christus.

Met Moltmann als gids wordt gewezen op de kracht van de belofte die door God gedaan is aan de mens. De God die belooft dat hij er is en er altijd zal zijn. Deze belofte opent een nieuw tijdperk waar de mens hoopt op de vervulling. Daarmee ontstaat een tijdperk van 'reeds en nog niet', waarin de mens zich heeft te verhouden. De hopende mens houdt vast aan de belofte en wordt geactiveerd om naar deze hoop te leven. In de *Der Gekreuzigte Gott* wordt Moltmann concreter over hoe de hoop gestalte heeft gekregen in de identiteit van God, welke in de gekruisigde Christus is te vinden. Door Moltmann's trinitarische doordenking ontstaat een beeld dat God aanwezig is in het lijden, en daarmee ook een God is die liefheeft en meer is dan een statisch geopenbaarde God.

Moltmann zijn werk blijft niet bij een theologische redenering, maar wordt in gesprek gebracht met de tijdsgeest waar hij toen in leefde. Daarmee blijkt hij een open en kritische gesprekspartner, wat blijkt uit zijn dialoog met de psychoanalyse van Sigmund Freud. Hoewel de psychoanalyse wezenlijk anders is dan de psychologie, laat Moltmann zien dat zijn de theologie van het kruis relevant is om te doordenken tegen andere maatschappelijke (en psychologie) constructen.

5. Hoop vanuit de positieve psychologie

Nu een beeld geschetst is van de theologie van de hoop van Jürgen Moltmann zal vanuit de positieve psychologie hoop nader worden bekeken. In dit hoofdstuk wordt antwoord gegeven op de deelvraag: welke verschillende perspectieven over hoop biedt de positieve psychologie?

Om vanuit de positieve psychologie hoop te begrijpen moet recht worden gedaan aan wat de positieve psychologie voor stroming is. Gestart zal worden met de ontstaansgeschiedenis van de positieve psychologie (5.1). Vervolgens zal een definitie van de positieve psychologie nader bekeken worden. Daarbij is extra aandacht voor het woordgebruik dat opvallend genoeg overeenkomsten kent met het christelijk vocabulaire (5.2). Met deze kennis in gedachten wordt ingezoomd op wat hoop, in verschillende gedaanten, kan betekenen in de positieve psychologie. Deze thesis beperkt zich tot de volgende drie theorieën: hope-theory, optimisme en narratieve toekomstverbeelding (5.3).

5.1 Ontstaansgeschiedenis van de positieve psychologie

Positieve psychologie is een stroming binnen de psychologie die in de jaren negentig van de vorige eeuw is ontstaan. Grondleggers van de positieve psychologie, Martin Seligman (oud-voorzitter van de American Psychology Association) en Mihály Csíkszentmihályi, hebben een correctie willen voeren op de status quo van de psychologie toentertijd. Volgens hen heeft de psychologie zich te veel toegelegd op pathologie: het genezen van psychisch en mentaal lijden.¹¹⁵

De psychologie van voor de Tweede Wereldoorlog had drie werkerreinen: genezen van psychische aandoeningen, verhogen van de productiviteit en vervulling van het leven, het herkennen en versterken van uitzonderlijk talent. Als logisch gevolg van de vele trauma's na de Tweede Wereldoorlog, heeft de psychologie zich met name beziggehouden met psychopathologie: het genezen van psychisch zieke mensen. Eind jaren 90 was er sprake van welvaart en veiligheid in de westerse landen, waardoor er een kans en ruimte ontstond om het werkerrein te verbreden. Hoe kan de psychologie helpen om het welzijn van de mens te vergroten? Dat maakt dat positieve psychologie zijn weg begon te vinden als nieuwe stroming en een correctie kon uitvoeren op de eenzijdige focus die de psychologie met zich mee heeft gebracht de tientallen jaren daarvoor.¹¹⁶

¹¹⁵ Martin E. P. Seligman en Mihaly Csikszentmihalyi, 'Positive Psychology: An Introduction.', *American Psychologist* 55, nr. 1 (2000): 5-14, <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>.

¹¹⁶ C. R. Snyder en Shane J. Lopez, *Handbook of Positive Psychology* (Oxford University Press, 2002), http://www.ldysinger.com/@books1/Snyder_Hndbk_Positive_Psych/Snyder_Lopez_Handbook_of_Positive_Psychology.pdf, p. 3-12.

'The message of the positive psychology movement is to remind our field that it has been deformed. Psychology is not just the study of disease, weakness, and damage; it also is the study of strength and virtue. Treatment is not just fixing what is wrong; it also is building what is right. Psychology is not just about illness or health; it also is about work, education, insight, love, growth, and play.'¹¹⁷

Niet alleen zou de gangbare psychologie te veel gericht zijn op het genezen van zieken, maar ook zou deze een te grote institutionele rol innemen. Zo is er veel geageerd tegen de DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders). Deze zou te veel tot een normatief construct geworden zijn. Bijvoorbeeld door te bepalen wat een ziekte is (waar ook verschillen in ras, gender, sociale klas en seksuele oriëntatie een rol speelden). Maar ook door de binaire beoordeling van een pathologische diagnose in plaats van een dimensionale weging. Bijvoorbeeld iemand is wel of niet autistisch (binair) in plaats van bevinden op het spectrum van ASS (dimensionaal).¹¹⁸

Positieve psychologie kan gezien worden als een nieuwe stroming, maar misschien nog meer als een vernieuwing in de psychologie. Zo is te zien dat de positieve psychologie toegepast wordt in verschillende deelgebieden van de psychologie, bijvoorbeeld de ontwikkelingspsychologie, sociale psychologie en arbeidspsychologie. Bij dergelijke vernieuwing is een onderlinge dialoog en kritiek vanzelfsprekend. Want als deze vernieuwing positief genoemd wordt, is het andere dan negatief? Die stellingname wordt weerlegd met het argument dat de positieve psychologie vooral een aanvulling en correctie wil zijn.¹¹⁹

Een belangrijke kritische beweging is de positieve psychologie 2.0 die in gang is gezet door Paul Wong. Volgens Wong heeft de positieve psychologie te veel oog gehad voor het individueel hedonistisch geluk. Daarmee zou het persoonlijk geluk geïdealiseerd worden en geluk maakbaar worden. Daarnaast vindt Wong dat de positieve psychologie onbedoeld tot een afwijzing van het lijden kan komen. Volgens Wong gaan positieve en negatieve emoties en eigenschappen hand in hand om samen tot een gelukkig leven te komen. Gedacht kan worden aan dat een te optimistische levenshouding kan lijden tot een onrealistische weergave van de werkelijkheid of gevaarlijke situaties met zich mee kan brengen. Het is bijvoorbeeld niet realistisch om binnen een week een hoge berg te beklimmen en zelfs gevaarlijk worden. Pessimisme kan daarbij een wenselijke aanvulling worden om verkeerde keuzes of inschattingen te voorkomen. Nog een ander voorbeeld is dat ons persoonlijk lijden kan bijdragen aan zingeving en persoonlijke groei. Positieve psychologie 2.0 wil het lijden includeren in hun opvatting over het goede leven. Een derde argument vanuit de positieve psychologie 2.0 is dat in de gangbare positieve psychologie er een gebrek is aan culturele sensitiviteit. Individueel geluk is in het westen

¹¹⁷ Snyder en Lopez, *Handbook of Positive Psychology*, p. 4.

¹¹⁸ Snyder en Lopez, *Handbook of Positive Psychology*, p. 13-25.

¹¹⁹ Ernst Bohlmeier e.a., *Handboek positieve psychologie: theorie, onderzoek en interventies* (Boom Uitgevers, 2021), p. 26-28.

veel belangrijker dan in andere culturen. Bijvoorbeeld in Mexico waar veel meer oog is voor saamhorigheid, gemeenschappelijkheid en liefde.¹²⁰

5.2 Definitie van de positieve psychologie

Positieve psychologie is een breed vakgebied waarbij geen algemene consensus is over welke definities of termen gebruikt worden. De website positivepsychology.com heeft een uitgebreide blog geschreven over gangbare definities en de belangrijkste concepten en theorieën.¹²¹ Daarin wordt een definitie van Christopher Peterson gepresenteerd als een breed geaccepteerde definitie:

‘Positive psychology is the scientific study of what makes life most worth living. It is a call for psychological science and practice to be as concerned with strength as with weakness; as interested in building the best things in life as in repairing the worst; and as concerned with making the lives of normal people fulfilling as with healing pathology.’¹²²

In aanvulling op deze definitie is het waardevol om de definitie van Martin Seligman ernaast te leggen. Seligman schreef deze definitie van het werkveld in de beginjaren van de positieve psychologie en wordt nog steeds gehanteerd (zie bijvoorbeeld het *Handboek positieve psychologie*).¹²³ Seligman maakt onderscheid tussen de positieve subjectieve ervaringen van mensen, de positieve karaktereigenschappen die iemand kan ontwikkelen en de positieve maatschappelijke deugden en instituties die lijden tot goed burgerschap.

‘The field of positive psychology at the subjective level is about positive subjective experience: well-being and satisfaction (past); flow, joy, the sensual pleasures, and happiness (present); and constructive cognitions about the future—optimism, hope, and faith. At the individual level it is about positive personal traits—the capacity for love and vocation, courage, interpersonal skill, aesthetic sensibility, perseverance, forgiveness, originality, future mindedness, high talent, and wisdom. At the group level it is about the civic virtues and the institutions that move individuals toward better citizenship: responsibility, nurturance, altruism, civility, moderation, tolerance, and work ethic (Gillham & Seligman, 1999; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).’¹²⁴

¹²⁰ Bohlmeier e.a., *Handboek positieve psychologie: theorie, onderzoek en interventies*, p. 37-38.

¹²¹ Courtney E. Ackerman, ‘What Is Positive Psychology & Why Is It Important?’, with Jo Nash, PositivePsychology.Com, 20 april 2018, <https://positivepsychology.com/what-is-positive-psychology-definition/>.

¹²² Christopher Peterson, ‘What Is Positive Psychology, and What Is It Not? | Psychology Today’, 16 mei 2008, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-good-life/200805/what-is-positive-psychology-and-what-is-it-not>.

¹²³ Bohlmeier e.a., *Handboek positieve psychologie: theorie, onderzoek en interventies*.

¹²⁴ C. R. Snyder en Shane J. Lopez, *Handbook of Positive Psychology* (Oxford: Oxford University Press, 2002),

Positieve psychologie wil zich bezighouden met het vergroten van het menselijk welzijn. Martin Seligman heeft dit welzijn in vijf facetten willen vatten met het acroniem PERMA: Positive Emotions, Engagement, (Positive) Relationships, Meaning, Achievements. Wanneer we op alle vijf facetten onze aandacht richten en groeien komen we tot ‘floreren’. Het floreren van de mens is een belangrijk concept en begrip in de positieve psychologie en is van sterke invloed op hoe positieve psychologie begrepen wordt. PERMA zorgt ervoor dat de horizon van menselijk welzijn breder wordt uitgedrukt dan alleen positieve emoties.¹²⁵

Wie zich gaat verdiepen in positieve psychologie zal al snel zien dat veel woordgebruikelijk in het christelijk jargon ook gebruikt wordt. Dat is terug te lezen in bovenstaande definities wanneer er gesproken wordt over hope, faith en forgiveness. Maar ook bijvoorbeeld in de inhoudsopgave van het *Handboek positieve psychologie*, waar hoofdstukken voorkomen zoals: dankbaarheid, compassie en vergeving. Nog interessanter zijn de 24 karaktereigenschappen die het *VIA Institute of Character* heeft onderscheiden (zie ook de figuur hieronder).¹²⁶

Martin Seligman heeft samen met Christopher Peterson onderzoek gedaan naar welke karaktereigenschappen en deugden bijdragen aan een levensvoldoening.¹²⁷ Daarbij maken ze gebruik van de kardinale deugden (wijsheid, moed, matigheid en rechtvaardigheid) en voegen ze de deugden menselijkheid en transcendentie aan toe. 24 karaktereigenschappen worden ondergebracht onder deze zes deugden die in meer of mindere mate bijdragen aan een hogere levensvoldoening. Hoop wordt gecategoriseerd onder transcendentie, die kan worden omschreven de deugd die individuen stimuleert om zich verbonden te voelen met een groter universum en daarmee betekenis te geven aan het leven.¹²⁸ Een volledige weergave van de deugden en karaktereigenschappen is te zien in onderstaande figuur.

http://www.ldysinger.com/@books1/Snyder_Hndbk_Positive_Psych/Snyder_Lopez_Handbook_of_Positive_Psychology.pdf, p. 3.

¹²⁵ Ackerman, ‘What Is Positive Psychology & Why Is It Important?’

¹²⁶ ‘Find Your 24 Character Strengths | Personal Strengths List | VIA Institute’, geraadpleegd 30 april 2025, <https://www.viacharacter.org/character-strengths>.

¹²⁷ Christopher Peterson, *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*, with Martin E. P. Seligman (Oxford University Press, 2004).

¹²⁸ Peterson, *Character Strengths and Virtues*, p. 519.



Seligman, M. E. P., Park, N., & Peterson, C. (2004). The Values In Action (VIA) classification of character strengths. *Ricerche di Psicologia*, 27(1), 63-78.

PositivePsychology.com

Figuur 3: wiel van karaktereigenschappen, ontleend van PositivePsychology.com (17-cultivating-hope-exercises)¹²⁹

Men kan op verschillende manieren het leven waarderen. Levensvoldoening kan bijvoorbeeld ontstaan door veel geluk en plezier (hedonisme), door engagement (utilisme) en door betekenis en zingeving (eudaimonia). In een onderzoek is onder 12439 Amerikanen en 445 Zwitsers nagegaan hoe de 24 karaktereigenschappen positieve invloed hebben op de verschillende vormen van levensvoldoening. Uit het onderzoek blijkt dat enkele karaktereigenschappen hogere verwantschap scoren dan anderen waaronder de karaktereigenschap hoop.¹³⁰ Afgaande op de Amerikaanse score, die met veel meer participanten is uitgevoerd, wordt het volgende geconcludeerd. Samen met 'zest' (vrij vertaald: levenslust) scoort hoop de hoogste correlatie op de algemene score van levensvoldoening van Amerikanen (0,54). Vanuit hedonistisch perspectief een tweede plaats (0,29) samen met sociale intelligentie en humor. Vanuit utilistisch perspectief een derde plaats (0,40) na vitaliteit en nieuwsgierigheid. Vanuit eudaimonisch perspectief op de derde plaats (0,48) na religiositeit en dankbaarheid. Ook de karaktereigenschap 'perspective' noteert met een zesde plaats een aanzienlijke rol ten opzichte van levensvoldoening. Geconcludeerd kan worden dat vanuit dit onderzoek hoop een belangrijke karaktereigenschap is in het vinden van levensvoldoening. Zie in figuur 4 hieronder de volledige resultaten.

¹²⁹ '17 Cultivating Hope Exercises (PDF)', geraadpleegd 2 oktober 2025, <https://pro.positivepsychology.com/product/17-cultivating-hope-exercises/>.

¹³⁰ Christopher Peterson e.a., 'Strengths of Character, Orientations to Happiness, and Life Satisfaction', *The Journal of Positive Psychology* 2, nr. 3 (2007): 149-56, <https://doi.org/10.1080/17439760701228938>, p. 149-151.

Table I. Strengths of character, life satisfaction, and orientations to happiness in US (N= 12,439) and Swiss (N= 445) samples.

	Mean (SD) [α]		ρ with life satisfaction		ρ with pleasure		ρ with engagement		ρ with meaning	
	US	Swiss	US	Swiss	US	Swiss	US	Swiss	US	Swiss
Zest	3.58 (0.71) [0.85]	3.59 (0.50) [0.74]	0.54*	0.44*	0.31*	0.38*	0.53*	0.50*	0.47*	0.25*
Hope	3.61 (0.72) [0.85]	3.53 (0.52) [0.77]	0.54*	0.49*	0.29*	0.31*	0.47*	0.40*	0.48*	0.25*
Love	3.93 (0.62) [0.80]	3.84 (0.48) [0.73]	0.47*	0.40*	0.27*	0.22*	0.29*	0.23*	0.43*	0.24*
Gratitude	3.97 (0.63) [0.86]	3.78 (0.52) [0.80]	0.45*	0.29*	0.26*	0.27*	0.33*	0.29*	0.52*	0.29*
Curiosity	4.04 (0.59) [0.84]	3.98 (0.48) [0.78]	0.39*	0.35*	0.25*	0.27*	0.49*	0.40*	0.46*	0.26*
Perspective	3.83 (0.55) [0.81]	3.42 (0.48) [0.77]	0.37*	0.35*	0.22*	0.21*	0.41*	0.29*	0.46*	0.24*
Perseverance	3.64 (0.68) [0.88]	3.48 (0.57) [0.83]	0.32*	0.42*	0.09*	0.21*	0.43*	0.42*	0.28*	0.21*
Religiousness	3.60 (0.89) [0.90]	3.16 (0.85) [0.90]	0.32*	0.14	0.10*	0.06	0.29*	0.23*	0.63*	0.54*
Self-regulation	3.27 (0.65) [0.76]	3.37 (0.54) [0.73]	0.31*	0.30*	0.06*	0.06	0.33*	0.26*	0.24*	0.11
Humor	3.81 (0.64) [0.87]	3.60 (0.56) [0.85]	0.28*	0.29*	0.36*	0.38*	0.27*	0.29*	0.27*	0.21*
Social intelligence	3.76 (0.58) [0.80]	3.60 (0.44) [0.74]	0.28*	0.35*	0.29*	0.27*	0.31*	0.26*	0.37*	0.28*
Forgiveness	3.72 (0.67) [0.86]	3.56 (0.46) [0.72]	0.27*	0.17	0.08*	0.11	0.24*	0.18	0.35*	0.15
Teamwork	3.66 (0.57) [0.78]	3.60 (0.46) [0.74]	0.26*	0.26*	0.14*	0.09	0.21*	0.19*	0.33*	0.19*
Bravery	3.64 (0.62) [0.83]	3.52 (0.51) [0.77]	0.25*	0.34*	0.22*	0.27*	0.40*	0.34*	0.40*	0.22*
Honesty	3.99 (0.49) [0.77]	3.79 (0.43) [0.72]	0.25*	0.30*	0.11*	0.18	0.30*	0.23*	0.32*	0.14
Leadership	3.74 (0.55) [0.80]	3.54 (0.49) [0.78]	0.25*	0.32*	0.19*	0.21*	0.30*	0.31*	0.40*	0.30*
Kindness	3.97 (0.53) [0.80]	3.90 (0.44) [0.72]	0.22*	0.23*	0.20*	0.20*	0.24*	0.25*	0.39*	0.25*
Prudence	3.51 (0.57) [0.77]	3.39 (0.55) [0.76]	0.19*	0.27*	-0.06*	0.12	0.15*	0.23*	0.20*	0.11
Fairness	4.03 (0.49) [0.81]	3.91 (0.45) [0.77]	0.17*	0.21*	0.09*	0.20*	0.24*	0.20*	0.36*	0.18
Judgment	4.04 (0.81) [0.82]	3.71 (0.47) [0.80]	0.15*	0.22*	0.06*	0.18*	0.28*	0.30*	0.29*	0.17
Learning	3.97 (0.63) [0.85]	3.61 (0.60) [0.83]	0.13*	0.16	0.11*	0.18	0.34*	0.38*	0.31*	0.24*
Beauty	3.87 (0.67) [0.85]	3.60 (0.53) [0.75]	0.12*	0.10	0.27*	0.21*	0.26*	0.24*	0.36*	0.27*
Creativity	3.83 (0.70) [0.89]	3.32 (0.60) [0.86]	0.12*	0.19*	0.23*	0.32*	0.39*	0.39*	0.31*	0.35*
Modesty	3.39 (0.64) [0.82]	3.42 (0.53) [0.76]	0.06*	0.07	-0.09*	0.04	0.04*	0.10	0.10*	0.05
Life satisfaction	21.80 (7.50) [0.88]	25.70 (4.80) [0.84]	-	-	0.20*	0.21*	0.35*	0.32*	0.37*	0.22*
Pleasure	3.11 (0.74) [0.80]	3.12 (0.71) [0.77]	-	-	-	-	0.32*	0.49*	0.17*	0.29*
Engagement	3.13 (0.74) [0.70]	3.06 (0.62) [0.66]	-	-	-	-	-	-	0.44*	0.42*
Meaning	3.58 (0.93) [0.83]	2.99 (0.76) [0.76]	-	-	-	-	-	-	-	-

Notes: Partial correlations control for age, gender, and education.

* $p < 0.001$.

Figuur 4: Karaktereigenschappen en hun aandeel in levensvoldoening.¹³¹

5.3 Hoop in positieve psychologie

In het bovenstaande hebben we gezien hoe de positieve psychologie zich heeft ontwikkeld sinds de jaren 90. Ook is er een verkenning van de definitie van positieve psychologie gedaan. Hierin blijkt dat gemeenschappelijk woordgebruik met het christelijk vocabulaire terug te vinden is, zo ook het begrip hoop. In bovenstaande zien we dat hoop een belangrijke karaktereigenschap is gebleken bij het bevorderen van levensvoldoening. Het concept hoop is een breed begrip dat ook wel als container wordt gebruikt om verschillende theorieën in onder te brengen. Christopher Peterson en Martin Seligman hebben in een handboek over *Character Strengths and Virtues* de begrippen hoop, optimisme en toekomstgerichtheid met elkaar verbonden.¹³² Daarom wordt in deze paragraaf deze drie verschillende invalshoeken gedeeld: hope-theory (3.3.1), optimisme (3.3.2) en narratieve toekomstverbeelding (3.3.3).

5.3.1 Hope-theory

De meest voor de hand liggende is door te kijken naar de hope-theory die hoopvolle gedachten doordent: ‘*Simply put, hopeful thought reflects the belief that one can find pathways to desired goals and become motivated to use those pathways. We also*

¹³¹ Peterson e.a., ‘Strengths of Character, Orientations to Happiness, and Life Satisfaction’, p. 152.

¹³² Peterson, *Character Strengths and Virtues*.

*propose that hope, so defined, serves to drive the emotions and well-being of people.*¹³³

Een belangrijke psycholoog die veel heeft nagedacht over hoop is Charles Richard Snyder. Voor Snyder is het menselijk gedrag gericht op een doel en is het aan de mens om een route naar het gekozen te bepalen en te blijven volgen. Daarbij zijn de begrippen ‘pathways thoughts en ‘agency thoughts van belang. Pathway thoughts gaan over de weg die iemand voor zichzelf kan uitstippelen om een bepaald doel te bereiken. Agency thoughts gaat over de gedachten en overtuigingen die iemand over zichzelf heeft om de gestelde route daadwerkelijk te gaan lopen en het doel te behalen. Hoop in de hope-theory is: ‘a positive motivational state that is based on an interactively derived sense of successful (1) agency (goal-directed energy) and (2) pathways (planning to meet goals).’

134

In een e-book van positivepsychology.com wordt hoop gezien als de overbrugging van de emotie en praktijk. Hoop laat ons bepalen bij een bepaald doel (purpose), terwijl we in ons handelen daar in het alledaagse vorm aan kunnen geven. Hoop zorgt voor een psychologische flexibiliteit die ons van perspectief kan laten wisselen in het leven, ook wanneer de omstandigheden daar soms niet naar zijn. Het is daarom van belang dat de doelen verbonden zijn aan iemands normen en waarden:

‘One of the most overlooked aspects of hope is its connection to values. Our strongest hopes are often not abstract desires, but expressions of what we hold most sacred – care for others, integrity, justice, growth, love, freedom. When people feel disconnected from their values, they are more likely to experience hopelessness or emotional paralysis.’¹³⁵

Snyder ziet hoop als een cognitief verschijnsel dat emotioneel geladen is. Het nastreven van doelen door middel van pathway- en agency-thoughts is een gebeuren dat gaat over een juiste houding die gedreven wordt door het denken. De resultaten of effecten van dit nastreven leveren vanzelfsprekend ervaringen op die ook een emotionele dimensie bevatten en invloed hebben op hoe iemand zijn gedachten vormt. Daarmee is de hope-theory een cyclisch model die in zijn fundament cognitief is, maar emotioneel beïnvloed wordt door de resultaten die het nastreven oplevert.¹³⁶

Onderweg kunnen ook barrières worden tegengekomen die een bepaald doel in de weg staan. Een hoopvol persoon zou met deze barrières makkelijker omgaan en ze bestempelen als een uitdaging om tot nieuwe pathways te komen. Iemand met minder hoop doet dit minder gemakkelijk. Door nieuwe paden te bewandelen wordt het agency-

¹³³ C. R. Snyder en Shane J. Lopez, *Handbook of Positive Psychology* (Oxford: Oxford University Press, 2002),

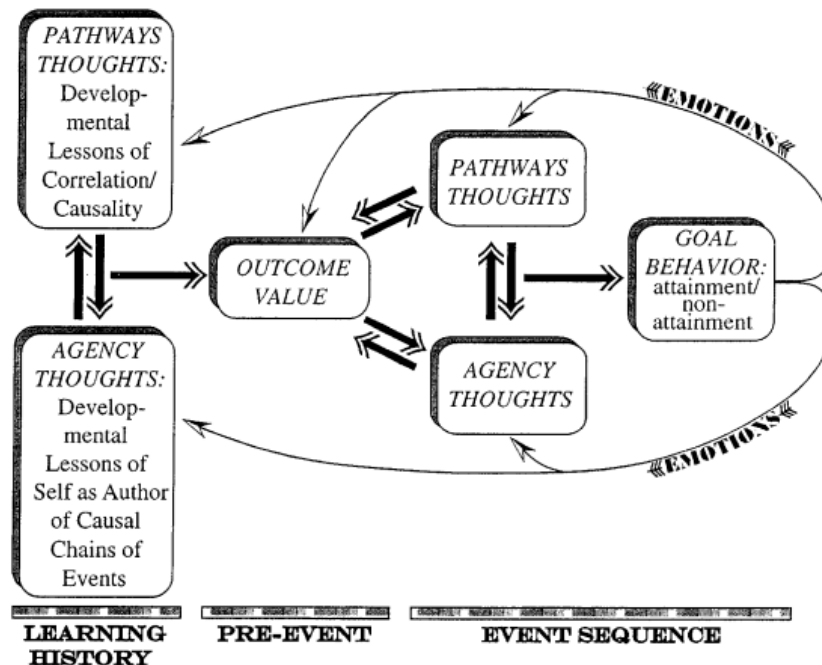
http://www.ldysinger.com/@books1/Snyder_Hndbk_Positive_Psych/Snyder_Lopez_Handbook_of_Positive_Psychology.pdf, p. 257.

¹³⁴ Snyder en Lopez, *Handbook of Positive Psychology*, p. 258.

¹³⁵ ‘17 Cultivating Hope Exercises’, PositivePsychology.com, z.d.

¹³⁶ Snyder en Lopez, *Handbook of Positive Psychology*, p. 258-260.

en pathway-thoughts geactiveerd.¹³⁷ In figuur 5 wordt het hoop-model met onderlinge betrekkingen weergegeven.



Figuur 5: schematische weergave van de hope-theory van C.R. Snyder¹³⁸

Een doel van de positieve psychologie is om de resultaten en theorieën als een soort lens te gebruiken waardoor nieuwe doeleinden voor ogen komen. Snyder wordt bij deze uiteenzetting van verschillende mogelijkheden een stuk concreter over welke doelen behaald kunnen worden (concreter dan bijvoorbeeld in het e-book van positivepsychology.com). Zo kan hoop op de universiteit veel betekenen voor studenten om goede resultaten te halen, bijvoorbeeld door onderwijs te geven in hoopvol denken. Ook denkt Snyder aan de fysieke gezondheid van mensen: hoopvolle mensen hebben een beter coping mechanisme dan mensen met weinig hoop. Snyder stelt ook dat mensen met meer hoop beter in staat zijn om met pijn om te gaan of zelfs pijn te reduceren. Psychologisch bekeken stelt Snyder dat hoopvolle mensen zich meer energiek, geïnspireerd, zelfverzekerd en uitgedaagd weten door hun gestelde doelen, dan mensen met minder hoop.¹³⁹

In bovenstaande weergave van de hope-theory wordt duidelijk dat een eenduidige hope-theory niet bestaat en er verschillende accenten gelegd worden. De informatievoorziening van positivepsychology.com combineert verschillende hoop-

¹³⁷ Patty Mulder, 'Hoop theorie van Snyder: de uitleg', Persoonlijke Ontwikkeling, *Toolshero*, 12 september 2024, <https://www.toolshero.nl/persoonlijke-ontwikkeling/hoop-theorie-snyder/>.

¹³⁸ Snyder en Lopez, *Handbook of Positive Psychology*, p. 259.

¹³⁹ Snyder en Lopez, *Handbook of Positive Psychology*, p. 267.

theorieën en koppelt dit meer aan een groter levensdoel en normen en waarden. In de theorie van Snyder lijken de doelen veel concreter van aard. Daar heeft onder andere Jan van der Stoep ook zijn kritische noten over geuit. In het boek *Met verwachting handelen* denkt hij na over hoe hoop een rol speelt in professionele vorming. Een doel waar men hoopvol naartoe streeft kan niet altijd zo concreet worden als dat Snyder voorstelt en daarnaast houdt het doel verband met hoe iemand in het leven staat.¹⁴⁰

De website [positivepsychology.com](https://www.positivepsychology.com) heeft een pakket ontwikkeld met 17 interventies die gebruikt kunnen worden om de hoop te vergroten. Het zou te ver gaan om alle 17 interventies uit te meten. Er zijn zeker opvallende interventies in terug te vinden: bijvoorbeeld een interventie waarbij je alert moet zijn op kleine geluuksmomentjes¹⁴¹ of ‘awe-wandelingen’¹⁴² die ontzag en waardering voor het universum doet opwellen. Onder andere in de populaire publicatie van Jonathan Haidt is te lezen over deze vorm van spiritualiteit die hoop aanwakkert.¹⁴³

Interventies die passen bij de hope-theory zoeken proberen het agency- en pathway vermogen te vergroten. Deelnemers moeten een vastgelopen doel opschrijven en benoemen welke obstakels er op de weg zijn gekomen. Door eerst stil te staan bij hoe het obstakel tegenwerkt kan de deelnemer daarna op zoek gaan naar alternatieve wegen om hetzelfde doel toch te bereiken. De alternatieve pathways worden geschuurd aan de normen en waarden van de kandidaat, er wordt een plan gemaakt om daadwerkelijk tot handelen te komen en tot slot gereflecteerd. Hoop is daarmee niet alleen een mindset maar ook een vaardigheid waar men in kan groeien.¹⁴⁴

Een andere interventie legt de nadruk op de ‘learning history’ waar de eigen gedachten van de kandidaat zitten opgeslagen. De biografie van iemand bepaald deels hoe hoopvol iemand is. In de interventie hope resume wordt stilgestaan bij iemands levensloop, succesverhalen, sterke punten en vaardigheden, succesvolle omgang bij tegenslagen, en tot slot ook visie oefening richting de toekomst. Door helderheid te verkrijgen over het geleerde verleden en de gehoopte toekomst, kan iemands handel en wandel in het heden positiever worden ervaren.¹⁴⁵

¹⁴⁰ J. van der Stoep e.a., red., *Met verwachting handelen: hoop en professionele vorming* (KokBoekencentrum Uitgevers, 2019), p. 35-37.

¹⁴¹ ‘Positive Psychology Toolkit: Finding Glimmers’, PositivePsychology.com, z.d., geraadpleegd 1 september 2025, <https://pro.positivepsychology.com/product/17-cultivating-hope-exercises/>.

¹⁴² ‘Positive Psychology Toolkit: Awe Walking to Cultivate Hope’, PositivePsychology.com, z.d., geraadpleegd 1 september 2025, <https://pro.positivepsychology.com/product/17-cultivating-hope-exercises/>.

¹⁴³ Jonathan Haidt, *The Anxious Generation: How the Great Rewiring of Childhood Is Causing an Epidemic of Mental Illness* (Penguin Press, 2024), e-book hfd. 8.

¹⁴⁴ ‘Positive Psychology Toolkit: Hope Adaptation’, PositivePsychology.com, z.d., geraadpleegd 1 september 2025, <https://pro.positivepsychology.com/product/17-cultivating-hope-exercises/>.

¹⁴⁵ ‘Positive Psychology Toolkit: Hope Resume’, PositivePsychology.com, z.d., geraadpleegd 1 september 2025, <https://pro.positivepsychology.com/product/17-cultivating-hope-exercises/>.

5.3.2 Optimisme

In de positieve psychologie is aandacht besteed aan optimisme. Theorieën over optimisme worden in verband gebracht met de hope-theory van Snyder, maar hebben andere focuspunten.¹⁴⁶ Positieve psychologie wil met het onderzoek naar optimisme nagaan wat de voor- en nadelen zijn van een optimistische levenshouding, waar de oorsprong ligt voor een optimistische of pessimistische levenshouding en hoe dit versterkt kan worden.

In de jaren zeventig heeft Martin Seligman een onderzoek gedaan naar *learned helplessness*. Seligman onderzocht hoe mensen reageren op oncontroleerbare situaties. Door herhaaldelijk mensen bloot te stellen aan dergelijke situaties ontstond passiviteit, motivatieverlies en depressieve symptomen. Toch bleek er verschil, omdat de ene persoon veerkrachtiger bleek dan de andere. Dit verschil werd geduid met het idee dat mensen op verschillende manieren de gebeurtenissen verklaren: positief en negatief. Vanuit dit onderzoek is verder onderzoek naar optimisme op gang gekomen.¹⁴⁷

Er zijn twee belangrijke theorieën in omloop als het gaat om optimisme: dispositioneel optimisme en attributie optimisme (in het Engels ‘explanatory style’). Dispositioneel optimisme onderzoekt hoe mensen de positieve uitkomstverwachting reguleren, attributionair optimisme onderzoekt hoe mensen bepaalde gebeurtenissen verklaren.¹⁴⁸ In het handboek positieve psychologie worden beide theorieën naast elkaar uitgelegd:

‘Dispositioneel optimisme is ingebed in de zelfregulatietheorie, die stelt dat mensen hun gedrag organiseren op basis van wenselijke en haalbare doelen. Mensen met positieve verwachtingen over de toekomst zien hun doelen vaker als haalbaar en volharden in het bereiken van deze doelen. Minder optimistische mensen zien hun doelen vaker als onbereikbaar en geven sneller op. (...) De attributiestijlbenadering van optimisme berust op de aanname dat de toekomstige verwachtingen zijn gebaseerd op attributies die worden toegekend aan gebeurtenissen uit het verleden. Volgens deze benadering schrijven mensen met een pessimistische verklaringsstijl hun problemen toe aan permanente, interne en universele oorzaken, terwijl mensen met een optimistische verklaringsstijl hun tegenslagen toeschrijven aan tijdelijke, externe en specifieke, situationele factoren.’¹⁴⁹

Verschillende studies hebben aangetoond dat er een correlatie te vinden is tussen gezondheid en optimisme. Optimisten meer veerkracht in moeilijke tijden dan pessimisten. Een voorbeeld is dat bij de bevalling van een vrouw, de optimisten minder depressieve postpartum symptomen vertonen dan pessimisten. Een ander voorbeeld is

¹⁴⁶ Snyder en Lopez, *Handbook of Positive Psychology*, p. 261.

¹⁴⁷ Snyder en Lopez, *Handbook of Positive Psychology*, p. 244-248.

¹⁴⁸ Bohlmeier e.a., *Handboek positieve psychologie: theorie, onderzoek en interventies*, p. 397-400.

¹⁴⁹ Bohlmeier e.a., *Handboek positieve psychologie: theorie, onderzoek en interventies*, p. 398-399.

dat optimisten minder snel angstige gevoelens vertonen bij slechte gezondheidsdiagnoses dan pessimisten. Na operationele ingrepen herstellen optimisten lichamelijk sneller en geven ze hogere scores aan hun levensvoldoening dan pessimisten. Bovenstaande zijn enkele voorbeelden van de vele onderzoeken naar hoe optimisme invloed heeft op hoe het leven geleefd wordt. De algemene aanname is dat optimisten vaak minder angstig zijn dan pessimisten wanneer ze door moeilijke tijden heen gaan.¹⁵⁰ Optimisten en pessimisten hebben over het algemeen andere coping strategieën: optimisten zijn probleemgericht en willen bij tegenslagen zoeken naar een passende oplossing of ze zijn geneigd het probleem te re-framen. Pessimisten zijn vooral emotioneel-gericht op wat het probleem met hen doet en zijn geneigd zichzelf te dissociëren van het probleem en daarmee doelen los te laten.¹⁵¹

Over het algemeen wordt aangenomen dat dispositioneel optimisme een persoonlijkheidskenmerk is. Ook is aangetoond dat een meer of mindere optimistische levenshouding kan veranderen gedurende het leven. Dat maakt dat er mogelijkheden zijn om optimisme te cultiveren. Daarbij moet opgemerkt worden dat de meeste studies een effect op de korte termijn hebben aangetoond en niet op de lange termijn. Over het aanleren van een optimistische attributiestijl heeft Martin Seligman een boek geschreven *Learned Optimism (1990)* (naar het Nederlands vertaald: *optimisme kan je leren*). Het idee van Seligman was om negatieve verklaringen van bepaalde gebeurtenissen vervangen kunnen worden door optimistische verklaringen. Door dit inzichtelijk te maken worden mensen bewust dat negatieve verklaringen kunnen leiden tot passiviteit en neerslachtigheid, terwijl optimistische verklaringen meer energie geven.

Een interventie die Martin Seligman heeft ontwikkeld is het ABCDE-model. Het is een doorontwikkeling van het ABC-model van Ellis. Mensen met een negatieve attributiestijl kunnen baat hebben bij deze interventie. Bewezen is dat deze (sub)klinische depressieve klachten kan verminderen of voorkomen kunnen worden bij jongeren met een verhoogd risico op depressie. Bij deze interventie houden deelnemers gedurende een aantal dagen een logboek bij. De A staat voor adversity: negatieve gebeurtenissen die de deelnemers bijhouden in een logboek. De B staat voor belief: de interpretatie van de gebeurtenis. De C staat voor consequences: de gevolgen die voortvloeien uit de interpretatie van de deelnemer. Seligman heeft het model uitgebreid met de D van dispute en distraction: betwisten en afleiden van de overtuigingen. En tot slot de letter E van energize: waarbij de deelnemers een aantal dagen later bewust andere gedachten uitproberen bij negatieve gebeurtenissen.¹⁵² Dit model is een van de bekendste vormen

¹⁵⁰ Snyder en Lopez, *Handbook of Positive Psychology*, p. 231-233.

¹⁵¹ Snyder en Lopez, *Handbook of Positive Psychology*, p. 233-234.

¹⁵² Bohlmeier e.a., *Handboek positieve psychologie: theorie, onderzoek en interventies*, p. 405-407.

van cognitieve gedragstherapie waar onder andere Ellis een belangrijke psycholoog in is geweest.¹⁵³

5.3.3 Narratieve toekomstverbeelding

Naast hoop en optimisme wordt ook narratieve toekomstverbeelding als theorie onder de hoop genoemd: *‘Narratieve toekomstverbeelding betreft het via verhalen verbeelden van ervaringen, gebeurtenissen, gedachten en gevoelens van onszelf en anderen in een toekomstige wereld. Verhalen stellen mensen in staat om zich een gewenste (betekenisvolle, hoopvolle, kracht- en richtinggevende) werkelijkheid die nog in de toekomst ligt concreet voor te stellen die als ‘echt’ te ervaren.’*¹⁵⁴

Martin Seligman heeft de rol van toekomstverbeelding en prospectie hoog staan. Uniek aan de mens is het vermogen om verder te denken dan de eigen directe behoeften. Denk bijvoorbeeld aan hoe volgende week eruitziet, hoe het leven verder zal verlopen en de eigen eindigheid van zichzelf. Psychologen uit de positieve psychologie, waaronder Martin Seligman, beweren dat prospectie en toekomstbeelden centraal onderdeel moeten zijn van de positieve psychologie. Waar voorheen een verklarende nadruk op het verleden heeft gelegen (denk bijvoorbeeld aan de psychoanalyse Freud), wil Seligman plek inruimen voor de toekomst. De narratieve toekomstverbeelding zorgt ervoor dat mensen vanuit zichzelf op zoek kunnen gaan naar hun toekomstbeeld. Enerzijds wordt dat ervaren als kwaliteit van deze benadering, omdat daar de authenticiteit en rol van de mens zelf in het narratief verweven wordt. Anderzijds kan het ook een valkuil zijn omdat de rol van de menselijke autonomie te groot en individueel wordt gemaakt. Ook kan het verbeelden van de eigen toekomst een valkuil zijn, bijvoorbeeld wanneer de werkelijkheid leert dat de eigen verworven hoop vals blijkt te zijn.¹⁵⁵

Een belangrijke psycholoog die werk heeft gemaakt van de narratieve benadering is Jerome Bruner. Volgens Bruner is de intentionele gerichtheid van de mens, dat de mens zich bewust beweegt in het heden, te verklaren vanuit een narratief perspectief. Mensen leven in hun eigen verhaal en denken graag vanuit narratieven om verder te denken dan wat voor handen is. Om deze veronderstelling kracht bij te zetten heeft Bruner met een groep mensen een experiment uitgevoerd waarbij zij moesten omschrijven welke beweging een cirkel, driehoek en vierkant maken. De deelnemers kwamen met ‘gedramatiseerde’ omschrijvingen: ze zagen in de interactie van deze figuren bijvoorbeeld jaloezie of een driehoeksverhouding.

‘Bruners voorbeeld laat zien hoe mensen niet waarnemen vanuit een

¹⁵³ Joaquín Selva Psychologist Bc S., ‘What Is Albert Ellis’ ABC Model in CBT Theory? (Incl. PDF)’, *PositivePsychology.Com*, 8 maart 2018, <https://positivepsychology.com/albert-ellis-abc-model-rebt-cbt/>.

¹⁵⁴ Bohlmeier e.a., *Handboek positieve psychologie: theorie, onderzoek en interventies*, p. 413.

¹⁵⁵ Bohlmeier e.a., *Handboek positieve psychologie: theorie, onderzoek en interventies*, p 413-415.

gecontextualiseerde rationaliteit van doelen en middelen, maar vanuit een contextspecifieke narratieve rationaliteit, die gericht is op betekenisgeving aan specifieke gebeurtenissen gesitueerd in tijd en plaats.¹⁵⁶

Voor Bruner zijn these werd voornamelijk het verleden als narratief gezien. Levendige herinneringen lenen zich beter voor een narratieve benadering dan een abstract toekomstbeeld. De metafoer van de tijdreismachine helpt om daar meer beeld bij te krijgen. Mensen krijgen met de tijdreismachine de verbeelde mogelijkheid om naar de toekomst te reizen en daarvan uit terug te blikken op de periode tussen het heden en de toekomst. Mensen kunnen daardoor de toekomst zich levendig voorstellen en door de narratieve benadering ontstaat er ruimte voor ambiguïteit. Een verhaal is immers voor meerdere interpretaties vatbaar. Een laatste bijkomende mogelijkheid die zich ontvouwt met deze narratieve benadering is dat het inzicht geeft in betekenis de deelnemer geeft aan het zelf, zijn handelen in het hier en nu. De narratieve toekomstverbeelding kan ook nadelig zijn. Zo kan een toekomstverbeelding gaat fungeren als afleiding en ontsnapping aan de werkelijkheid. Tegelijkertijd is ook te zeggen dat er risico's kleven aan een gebrek aan verbeelding. Wanneer mensen zich vastklampen aan één enkele verbeelding kan er een vergroot risico ontstaan voor depressie of ander psychisch lijden. Op collectief niveau kan maatschappelijke passiviteit ontstaan wanneer groeperingen niet geloven in een ander toekomstbeeld of veranderingen.¹⁵⁷

Uit onderzoek blijkt dat narratieve toekomstverbeelding op verschillende manieren kan bijdragen aan het welbevinden van individuen: '(1) bij het verwerken van emoties en evaluatie van de weg naar de gewenste toekomst, (2) oriënteren en plannen maken voor de gewenste toekomst, (3) emotioneel-expressief levendig verbeelden van de gewenste toekomst zonder pad naar de toekomst, (4) een hoop, wens of droom uitspreken voor de toekomst, en (5) advies geven vanuit de toekomst aan het huidige zelf over beslissingen of handelingen in het heden.'¹⁵⁸

Een interventie die past bij de narratieve toekomstverbeelding is het schrijven van een brief vanuit de toekomst. Door het verbeelden van de toekomst te oefenen kunnen verschillende processen op gang komen. Ten eerste kan de brief die geschreven wordt aanzetten tot het hervinden van belangrijke waarden voor iemand. Dat heeft effect op hoe iemand vandaag de dag naar de toekomst handelt. Ten tweede heeft het schrijven van een brief een motiverende uitwerking. Ten derde bevordert het schrijven van de brief een anticipatie op de toekomst: het schrijven van een brief opent verschillende mogelijkheden. Ten vierde helpt het schrijven van een brief bij het verbeelden van de toekomst, het voorstellingsvermogen kan groeien van de briefschrijver. Ten vijfde kan een hoopvolle verbeelding van de toekomst helpen bij het verminderen van

¹⁵⁶ Bohlmeier e.a., *Handboek positieve psychologie: theorie, onderzoek en interventies*, p. 416.

¹⁵⁷ Bohlmeier e.a., *Handboek positieve psychologie: theorie, onderzoek en interventies*, p. 416-417.

¹⁵⁸ Bohlmeier e.a., *Handboek positieve psychologie: theorie, onderzoek en interventies*, p. 420-421.

angstgevoelens voor de toekomst. Door depressieve gedachten kan het voorkomen dat men niet aan de toekomst kan denken. Ten slotte helpt het schrijven van een brief bij het verbeteren van optimisme en hoop voor de toekomst. Bovenstaande effecten kunnen bij een eenmalige oefening in werking treden, maar kunnen vergroot worden bij herhaling.¹⁵⁹

5.4 Samenvatting

Dit hoofdstuk biedt een weergave van wat hoop betekent vanuit de positieve psychologie. Daarmee is antwoord gegeven op de deelvraag: Welke verschillende perspectieven over hoop biedt de positieve psychologie?

Positieve psychologie is een stroming die de psychologie wil verbreden en vernieuwen door niet alleen te kijken naar het genezen van psychische kwalen, maar juist naar wat mensen helpt naar een beter welzijn. Positieve psychologie wil een bijdrage leveren aan het welzijn van individuen en de samenleving als geheel. Een van die componenten is hoop, die een significante bijdrage levert aan het welbevinden op verschillende niveaus voor het individu (hedonistisch, utilistisch en eudaimonisch). Een kritiek op de positieve psychologie is dat ze te individualistisch en te weinig cultureel sensitief kan zijn, en dat geluk soms te maakbaar wordt voorgesteld. Ook kan het veld van de positieve psychologie soms moeilijk komen tot een eenduidig begrip en betekenis.

Vanuit de positieve psychologie wordt hoop in verband gebracht met de begrippen optimisme en toekomstverbeelding. In de overlap van deze drie begrippen worden zowel overeenkomsten als verschil in nadruk gevonden. De hope-theory van Snyder (agency en pathways) helpt bij het behalen van doelen. Optimisme maakt dat mensen positievere uitkomsten verwachten of negatieve gebeurtenissen op een positieve manier framen. Toekomstverbeelding helpt bij het vermogen om de gewenste en gehoopte toekomst voor te stellen. Alle drie de theorieën hebben hun eigen nadruk en focus, maar hebben overeenkomst dat zij zich bezighouden met het vermogen van de mens om doelen te stellen, veerkracht te tonen bij tegenslagen en bewust te leven met een levensdoel of richting voor ogen.

¹⁵⁹ Bohlmeier e.a., *Handboek positieve psychologie: theorie, onderzoek en interventies*, p. 425-427.

6. Uit de praktijk: ervaringen met mentale gezondheid en hoop in het kerkelijk jeugdwerk

In voorgaande hoofdstukken is met literatuurstudie het terrein van dit onderzoek in kaart gebracht: mentale gezondheid, kerkelijk jeugdwerk als praktijk in de praktische theologie en de benaderingen van Jürgen Moltmann en de positieve psychologie over hoop. Een tweede onderdeel van dit onderzoek is om, met empirisch onderzoek, de ervaringen van professionals uit het kerkelijk jeugdwerk te bevragen. De ervaringen uit de praktijk worden daarmee onderdeel van dit onderzoek, een essentieel onderdeel van praktisch-theologisch onderzoek doen. In dit hoofdstuk wordt antwoord gegeven op de volgende deelvraag: hoe ervaren professionals uit het kerkelijk jeugdwerk mentale gezondheid en hoop?

Voor het empirisch onderzoek is gebruikgemaakt van een focusgroep. In 6.1 wordt omschreven hoe de focusgroep georganiseerd is: het opstellen van de topiclijst, de selectie van de deelnemers, de uitvoering van de focusgroep en de eigen positie van de onderzoeker. Na de uitvoering van de focusgroep is een transcriptie gemaakt van de bijeenkomst en zijn de bevindingen thematisch gecodeerd. In 6.2 zijn de bevindingen rondom het thema mentale gezondheid en kerkelijk jeugdwerk terug te lezen, in 6.3 de bevindingen rondom hoop. Met de ervaringen van de professionals wordt inzichtelijk gemaakt hoe hoop en mentale gezondheid ervaren kan worden in het kerkelijk jeugdwerk.

6.1 Opzet van de focusgroep

Een focusgroep, ook wel een groepsinterview, is een empirische onderzoeksmethode die verschillende deelnemers met elkaar in gesprek laat gaan over een aantal vragen of thema's. Een precieze definitie is te vinden in het verzamelwerk *Collaborative Practical Theology* van Henk de Roest:

‘A focus group is a qualitative research method in which the researcher gathers a small group with certain common features or characteristics and focuses their discussion on a given issue or topic. The method is used to reduce the influence of the interviewer on an interviewee. In the words of Monique Hennink, an expert on the method, “The discussion element of the method gives participants greater control of the issues raised in the dialogue, because they are essentially discussing the issues among themselves rather than directly with an interviewer.”¹⁶⁰

¹⁶⁰ Henk de Roest, *Collaborative Practical Theology: Engaging Practitioners in Research on Christian Practices*, Theology in Practice, volume 8 (Brill, 2020), p. 243.

Voor dit onderzoek is gekozen om een focusgroep te houden met het oog op de effectieve verzamelmethode. Door het houden van een focusgroep worden ervaringen van verschillende professionals tegelijkertijd met elkaar in gesprek gebracht. De focusgroep brengt met zich mee dat professionals kunnen reageren op elkaar: herkennen in elkaars verhaal, kritisch op elkaar reageren, aanvullen, elkaar vragen stellen. Op die manier worden deelnemers betrokken bij het onderzoek als co-onderzoeker: zij reageren op de vragen en thematiek en brengen daarmee nieuwe richtingen en accenten aan in het onderzoek.¹⁶¹ De focusgroep wordt niet alleen gebruikt om informatie op te halen, maar ook om het onderzoek te verbreden en nieuwe inzichten te kunnen aanboren.

In totaal hebben acht deelnemers meegedaan met de focusgroep. De deelnemers van de focusgroep zijn allemaal werkzaam in het veld van het kerkelijk jeugdwerk. Twee van de acht deelnemers hebben daarbij een ondersteunende of adviserende rol en zijn niet direct betrokken bij een jeugdgroep, de andere zes deelnemers zijn jeugdwerker in een lokale kerk. De deelnemers beschikken over uiteenlopende aantallen jaren ervaring binnen het kerkelijk jeugdwerk. Ook de levensfase van de deelnemers is divers: een aantal deelnemers zijn nog studierend, een aantal pas werkend en anderen hebben zelf al kinderen in de leeftijdsfase 16-25.

Er waren verschillende denominaties vertegenwoordigd in de focusgroep. Met name de Protestantse Kerk in Nederland werd vertegenwoordigd door vijf deelnemers, één deelnemer is jeugdwerker voor een interkerkelijk verband, één deelnemer is adviseur met name in de Nederlands Gereformeerde Kerken, één deelnemer is eigenaar van een expertisecentrum op het gebied van kerk, geloof en opvoeding. Dat maakt dat er niet één specifieke denominatie is onderzocht, maar dat de professionals vanuit een bredere achtergrond hun ervaring hebben gedeeld. Bij het selecteren van de deelnemers is voornamelijk gezocht naar deelnemers die professioneel betrokken zijn in het kerkelijk jeugdwerk en weinig naar overeenkomsten in kerkelijke denominaties. Over het algemeen kan gezegd worden dat de deelnemers zich bewegen in de Protestantse Kerk in Nederland en Nederlands Gereformeerde Kerken. Daarmee ontstond het voordeel dat deelnemers geografisch gezien uit verschillende hoeken van Nederland konden komen. Bij de selectie is rekening gehouden met een stadse, Randstedelijke of dorpse context, als ook de ligging binnen of buiten de Biblebelt.

Bij het vinden van een geschikte datum is de deelnemers gevraagd om voorkeur uit te spreken voor een locatie. Deelnemers hebben met een duidelijke voorkeur gekozen voor de onlinebijeenkomst (88%) boven de andere mogelijkheden Amsterdam (38%) en Utrecht (25%). Mogelijk ligt hier de verscheidenheid aan woonplaatsen aan ten grondslag. Uiteindelijk is gekozen voor een onlinebijeenkomst. De focusgroep heeft plaatsgevonden op donderdag 27 november 2025 via Microsoft Teams. De deelnemers

¹⁶¹ Roest, *Collaborative Practical Theology*, p. 243.

hebben schriftelijk, via email, toestemming gegeven voor de verwerking van de gegevens.¹⁶² In overeenstemming met het toestemmingsformulier zijn de namen van de deelnemers vervangen door een pseudoniem. Aan de focusgroep hebben acht professionals uit het jeugdwerk deelgenomen. In de tabel hieronder volgt een profiel van de geanonimiseerde deelnemers.

Willem	Landelijk jeugdwerkadviseur. Daarnaast geef ik kindervoorstellingen, spreek ik veel in jeugddiensten en werk met jongvolwassenen in een missionair zomerproject.
Tamara	Eigenaar expertisecentrum kinderen, jongeren en geloof (en daarnaast catecheet in eigen gemeente)
Jochem	Jongerenwerker in een dorpse context. Verantwoordelijk voor catechese, jeugddiensten, toerusting mentoren
Bart	Jeugdwerkleider in een dorpse context
Nadine	Jeugdwerker in een dorpse context
Esther	Kerkelijk werker voor jeugd, gezin en opbouwwerk in een dorpse context.
Andries	Jeugdwerker in een randstedelijke context
Klaas	Jeugdwerker bij interkerkelijk jeugdwerk in stedelijke context.

Tabel 1: deelnemers en hun professionele achtergrond

Met een groepsgrootte van acht deelnemers was de groep groot genoeg om te kunnen putten uit verschillende ervaringen en op elkaar te reageren. Tijdens de bijeenkomst bleek er ruimte te zijn voor eenieder om aan bod te komen. Omdat de focusgroep online plaatsvond zijn er tijdens de bijeenkomst afspraken gemaakt over hoe de interactie onderling gestimuleerd zou worden. De dialoog en interactie onder de professionals biedt namelijk inzichten in hoe hoop en mentale gezondheid in het kerkelijk jeugdwerk ervaren wordt.¹⁶³ Er is gekozen om te werken met de ‘handjes’ in Microsoft Teams. Deelnemers konden een digitaal handje opsteken als ze een gedachte wilde delen of reageren. De onderzoeker geeft de beurt door aan iemand met een handje omhoog en houdt de regie om alle deelnemers genoeg tijd te gunnen. In de praktijk bleken er doorgaans genoeg handjes om steeds de beurt door te kunnen geven, er is weinig tijd op gegaan aan het afwachten op elkaars reactie.

Het is belangrijk om binnen kwalitatief onderzoek bewust te zijn van de eigen positie en daarop te kunnen reflecteren.¹⁶⁴ Er zijn verschillende persoonlijke en professionele raakvlakken tussen mijzelf als onderzoeker en het onderzoeksthema. Mijn eigen leeftijd speelt een rol in hoe ik mentale gezondheid benader. Zo zie ik in mijn eigen omgeving leeftijdgenoten moeite hebben hun mentale gezondheid gezond te houden. Persoonlijk

¹⁶² Het toestemmingsformulier is terug te vinden in bijlage 1.

¹⁶³ Tim Sensing, *Qualitative Research: A Multi-Methods Approach to Projects for Doctor of Ministry Theses* (Wipf & Stock, 2011), p.121-123.

¹⁶⁴ John Swinton en Harriet Mowat, *Practical Theology and Qualitative Research* (Hymns Ancient & Modern, 2016), p. 56.

herken ik leerprocessen waarbij mentale gezondheid ook een rol heeft gespeeld. Professioneel gezien ligt mijn werkervaring voornamelijk in het kerkelijk jeugdwerk. Op het moment van schrijven ben ik zes jaar actief als jeugdwerkadviseur bij de Protestantse Kerk Amsterdam. Vanuit deze rol heb ik verschillende kerkplekken en vormen van jeugdwerk gezien.

Bij het houden van de focusgroep heb ik geprobeerd zo veel mogelijk mijn eigen ervaring en bevindingen buiten beschouwing te laten en te focussen op de ervaringen van de deelnemers. Op die manier was ik in het empirisch onderzoek betrokken als een geïnformeerde buitenstaander: bekend met de professionele context en de thematiek van mentale gezondheid, maar een buitenstaander door de ervaringen van de deelnemers centraal te laten staan. Praktisch betekende dat: luisteren naar de ervaringen en bevindingen van de deelnemers, antwoorden samenvatten ter controle, zo nu en dan een verhelderingsvraag stellen en het geven van beurten als gespreksleider.

6.2 Topiclijst en belangrijke thema's

De opbrengsten uit voorgaande hoofdstukken zijn gebruikt om een topiclijst op te stellen voor de bijeenkomst. Vooraf aan de focusgroep is er een korte vragenlijst gestuurd naar de deelnemers met de volgende vragen. Op deze manier zijn enkele basisgegevens van de deelnemers en hun context met betrekking tot mentale gezondheid verzameld.

- Naam
- Wat is jouw rol binnen het kerkelijk jeugdwerk?
- Met welke leeftijdsgroep(en) werk je vooral?
- Welke vormen van jeugdwerk komen in jouw gemeente voor?
- In welke mate ervaar je dat mentale gezondheid een thema is onder de jongeren met wie jij werkt?
- Welke rol zie je voor jezelf als jeugdwerker wanneer het gaat om mentale gezondheid van jongeren?

In de focusgroep stonden twee grote onderwerpen centraal: mentale gezondheid en hoop. Andere inhoudelijke opbrengsten uit literatuuronderzoek zijn gebruikt om aan de ervaren praktijk te schuren. Zo hebben deelnemers hun ervaring kunnen delen waardoor de theologie van Moltmann en de benadering van de positieve psychologie later als kritische stem ingebracht konden worden.

Er is gestart met een introductieronde waarbij de deelnemers zichzelf voorstelden met naam, werkplek en eerste associatie bij mentale gezondheid. Vervolgens is werd ingezoomd op het eerste thema, mentale gezondheid. Om dit goed bespreekbaar te kunnen maken is ervoor gekozen om, via schermdelen, de definitie van mentale gezondheid van het Trimbos-instituut te presenteren aan de deelnemers. Op die manier is de definitie ook bedoelt, om gemeenschappelijke taal te creëren over het onderwerp mentale gezondheid.

De eerste inhoudelijke vraag aan de deelnemers was: ‘Welke onderdelen van de definitie mentale gezondheid zie jij op dit moment terug in jouw praktijk/kerkelijk jeugdwerk?’ Deelnemers hebben de drie belangrijkste bouwstenen gekozen uit de definitie waardoor een beeld is ontstaan van de belangrijkste elementen die in het kerkelijk jeugdwerk aanwezig zijn. Een verdiepende vervolgvraag die gesteld werd aan de deelnemers was: ‘Waar zie jij ruimte voor ontwikkeling in het kerkelijk jeugdwerk op het gebied van mentale gezondheid?’. Alvorens was het idee om deze werkvorm interactief met een digitaal gedeeld whiteboard in te vullen. Deelnemers zouden met elkaar in Microsoft Whiteboard hartjes (vraag 1) en sterretjes (vraag 2) konden stempelen op de bouwstenen die zij wilden verkiezen. Hoewel eerder op de dag deze vorm getest en werkend was verklaard, bleken er toch technische problemen tijdens de focusgroep. Daardoor werd uitgeweken naar de chat van Microsoft Teams. Achteraf is met de gegeven antwoorden een overzicht gevisualiseerd. De tweede vraag ‘ruimte voor ontwikkeling’ is uiteindelijk mondeling met elkaar besproken.

Na het gesprek over mentale gezondheid volgde het tweede onderwerp: hoop. De eerste vraag was een open verkennende vraag waarbij deelnemers hun eerste associatie met hoop konden delen in de chat van Microsoft Teams. Aan de hand van deze vragen ontstond een gesprek over wat is hoop, waarbij ik als onderzoeker alert was op aanknopingspunten voor de theologie van Moltmann en de benadering van de positieve psychologie. Naar mate het gesprek vorderde werd de vraag gesteld of er een verband zit tussen meer of minder mate hoop hebben en mentale gezondheid. Hierdoor werd het begrip hoop in verband gebracht met mentale gezondheid en kwamen de twee onderwerpen dicht bij elkaar.

Tot slot kwam de vraag ‘Hoe begeleid je jongeren in het kerkelijk jeugdwerk op het gebied van hoop?’ aan bod. Daarvoor waren verschillende stellingen voorbereid. Gezien het verloop van het gesprek is uiteindelijk maar één stelling besproken, namelijk ‘Kan je hoop oefenen?’ Het oefenen van hoop is een stelling welke vanuit de psychologie bevestigd zou worden, maar vanuit de theologie spannender te beantwoorden is.

Er werd afgesloten met een slotvraag over wat de deelnemers mee wilden nemen uit deze bijeenkomst. Dit moesten zij proberen te vatten in één woord. De resultaten achtereenvolgens waren: ‘herkenning; jeugdleiding toerusten; delen, uitwisselen dialoog, gesprek an sich al goed; vaste grond; bewustwording; helpen oefenen om omhoog te kijken, niet naar binnen; erkenning; getroffen door de kracht van hoop en hoopvolle verhalen’.

6.3 Opbrengst van de focusgroep

Hieronder volgt een thematisch verslag van de focusgroep. In 6.3.1 komen de thema’s vanuit mentale gezondheid aan bod, in 6.3.2 de thema’s vanuit hoop. Door deze twee hoofdthema’s heen werd de rol van de jeugdwerker impliciet of expliciet genoemd. Een

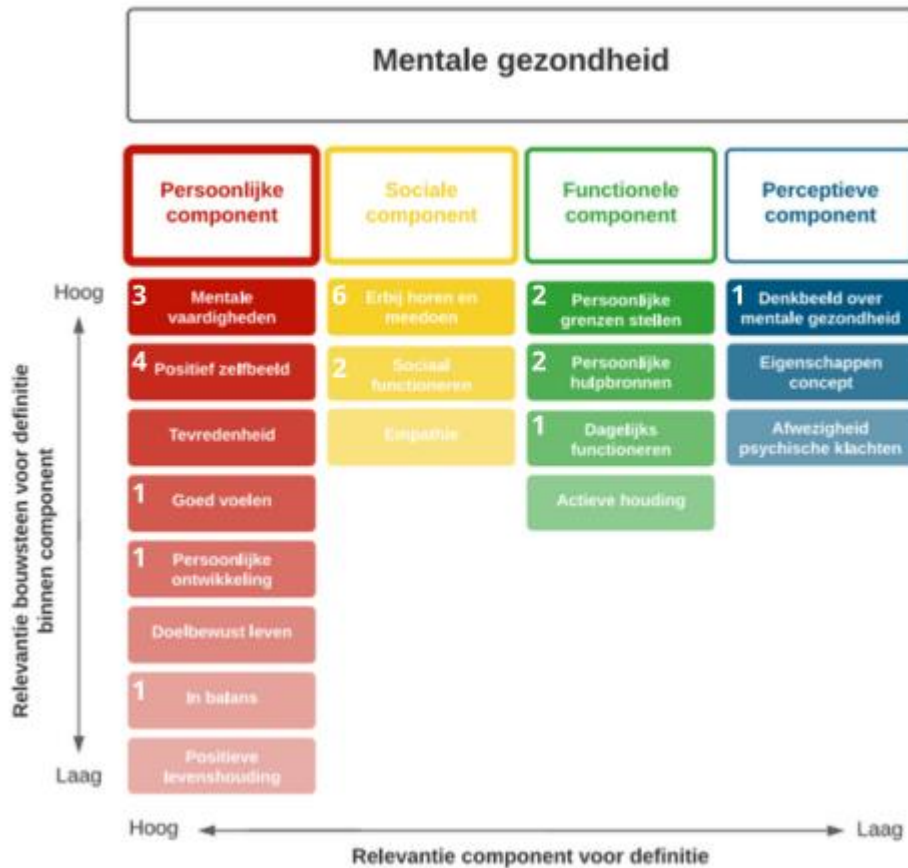
analyse van wat voor beroep er gedaan wordt op de professional in de praktijk van kerkelijk jeugdwerk is te lezen in 6.3.3.

6.3.1 Mentale gezondheid in het kerkelijk jeugdwerk

De deelnemers herkennen het onderwerp van mentale gezondheid in hun kerkelijke context. Tegelijkertijd wordt aangegeven dat het onderwerp onzichtbaar aanwezig is. Een uitspraak zoals ‘het staat niet op iemands voorhoofd’ kwam meerdere malen terug in het gesprek werd herkend door de deelnemers. Besproken werd dat dit ook verschillend kan zijn per jongere: iemand kan heel open over zijn of haar kwetsbaarheid spreken, een ander praat daar minder makkelijk over. Deelnemers hebben in een formulier vooraf aan de focusgroep gereageerd op de vraag: ‘In welke mate ervaar je dat mentale gezondheid een thema is onder de jongeren met wie jij werkt?’. Deze vraag kon beantwoord worden met een score van 1-5 en haalde een gemiddelde van 3,63.¹⁶⁵ Daarmee is inzichtelijk geworden dat onder deze deelnemers mentale gezondheid een belangrijk onderwerp is in het kerkelijk jeugdwerk. Een aantal deelnemers herkenden mentale gezondheid ook in hun persoonlijke omgeving en kringen, jongeren die last hebben van ‘een diepe depressie’ of een ‘dipje’.

De deelnemers hebben aan de hand van de definitie van mentale gezondheid gereageerd op de vraag: ‘Welke onderdelen van de definitie mentale gezondheid zie jij op dit moment terug in jouw praktijk/kerkelijk jeugdwerk?’ De genoemde bouwstenen zijn visueel inzichtelijk gemaakt in figuur 6. Onder de figuur wordt per component een samenvatting gegeven van de voornaamste gespreksonderwerpen, aflopend van meest besproken tot minst besproken.

¹⁶⁵ De verdeling van de score: 1 maal 2; 2 maal 3; 4 maal 4; 1 maal 5.



Figuur 6: Vier componenten en 18 bijbehorende bouwstenen van mentale gezondheid met daarbij aangegeven hoe vaak een deelnemer betreffende bouwsteen heeft gekozen

Sociale component

Het grootste deel van het gesprek over mentale gezondheid heeft zich afgespeeld rondom de sociale component. Mentale gezondheid werd op het gebied van jeugdwerk vooral herkend in het samenzijn van de jongeren: de bouwstenen ‘erbij horen’ en ‘sociaal functioneren’. In het kerkelijke jeugdwerk zou er sprake moeten zijn van een groeps cultuur waarbij iedereen er mag zijn, ook als je anders bent of sociaal minder vaardig functioneert. Die inclusieve groeps cultuur geeft ruimte aan jongeren, maar is ook een oefenplaats om eigen grenzen te leren stellen. Ter sprake kwam dat de inclusieve groeps cultuur ruimte biedt om samen te leren wat geloven kan betekenen. ‘Erbij horen’ kwam ook aan bod in een vorm van samen sta je sterker, deelnemer Klaas: ‘een licht zijn voor een ander en daarin ook licht zijn voor jezelf en samen een groter licht worden in die duistere wereld van mentale ongemakken’.

De sociale component werd ook vanuit de jongeren belicht, waarbij ter sprake kwam wat de rol van de mobiele telefoon en social media is met betrekking tot het sociaal functioneren. Nadine: ‘Terwijl ze een game aan het spelen zijn, zitten ze naast elkaar. Wat doet dat met die mentale gezondheid en sociaal contact?’ Deelnemer Klaas geeft aan dat dit in zijn context wel geaccepteerd wordt: ‘Ik merk dat jongeren bij mij ook vaak

sociaal zijn door middel van die telefoon. En daar geven wij ook wel de ruimte voor. Zoals wij vroeger met z'n vieren met een spel kaarten bezig waren zijn zij met z'n vieren op een telefoon bezig om een spel te spelen.' De mobiele telefoon werd ook genoemd in het begin van de focusgroep bij de voorstelronde. Jochem noemde zijn eerste associatie met mentale gezondheid het boek *Generatie Angststoornis* van Jonathan Haidt¹⁶⁶ waarbij social media in verband wordt gebracht met mentale gezondheid.

In de praktijk is het voor een jeugdwerker niet altijd gemakkelijk om aandacht te geven en die inclusieve groeps cultuur te stimuleren. Een clubavond duurt niet lang en als jeugdwerker heb je veel te doen. En in grote groepen heb je de aandacht ook te verdelen over meerdere jongeren. Klaas: 'Ik heb zelfs om zeg maar 70 minuten dan is een clubavond en als er dan tientallen jongeren komen dan heb je niet de tijd om met iedereen een pastoraal gesprek te voeren of ze echt heel erg diepgaand met in gesprek te zijn. Maar je hebt wel even dat kleine contactmoment wat gevoel kan geven van het bij horen bij dat aan een positief zelfbeeld'. Kleine contactmomenten kunnen helpend zijn om iemand het gevoel te geven van het 'erbij horen', maar ook zelf een voorbeeld of identificatiefiguur zijn als onderdeel van 'erbij horen' werd genoemd.

Perceptieve component

Bij het uitkiezen van de meest voorname bouwstenen hebben deelnemers het minst gekozen voor een bouwsteen uit de perceptieve component. Slechts eenmaal is denkbeeld over mentale gezondheid gekozen. Toch is in het gesprek vaak de perceptieve component aan de orde geweest. Deels heeft dat te maken met dat labels zoals depressief, ADHD en ADD de revue passeerden. Deze zijn gemerkt als 'afwezigheid van psychische klachten'. De negatieve omkering is vanzelfsprekend bij geen goede mentale gezondheid de aanwezigheid van psychische klachten.

Een ander onderwerp waar enige aandacht naar uit gegaan is dat jongeren ook in een levensfase zitten waarbij existentiële vragen onderdeel zijn van de ontwikkeling. Bijvoorbeeld vragen naar identiteit, welke veel energie en aandacht vragen. Dat dit mentaal iets kost hoort bij de levensfase en kan ook overgaan naar mate een jongere ouder wordt en uit deze fase groeit richting volwassenheid. In de definitie van het Trimbos-instituut zou dit geplaatst moeten worden bij de bouwsteen 'eigenschappen concept'. Dat mentale gezondheid kan verbeteren naar mate iemand volwassen wordt, is vanzelfsprekend onderdeel van de perceptie van mentale gezondheid: het is in ontwikkeling en dat moet als professionals meegewogen worden in hoe mentale gezondheid benaderd wordt. Zowel naar jongeren als naar ouders.

Een derde onderwerp ging over de huidige cultuur en tijdsgeest die 'therapy-culture' genoemd werd. Deelnemers herkenden onderling dat vaak gesproken wordt in mentale

¹⁶⁶ Jonathan Haidt, *Generatie angststoornis: wat sociale media met onze kinderen doen*, vertaald door Karl van Klaveren en Indra Nathoe (Ten Have, 2024).

gezondheidstermen. Tamara: ‘... of dat als je je niet goed voelt, ben je al meteen depressief.’ Anderen herkenden dat sommige jongeren zich snel zorgen maken over hun mentale gezondheid en zichzelf te snel een label willen geven. Het zijn kritische opvattingen ten opzichte van het denkbeeld van mentale gezondheid die breder in de maatschappij spelen.

Persoonlijke component

Deelnemers hebben met betrekking op de persoonlijke component voornamelijk de bouwstenen ‘mentale vaardigheden’ en ‘positief zelfbeeld’ gekozen. In het gesprek werden mentale vaardigheden voornamelijk in relatie gebracht met het vermogen tot relativeren en het leven in perspectief brengen. Opmerkelijk omdat dit vaardigheden zijn die gerelateerd kunnen worden aan hoop. Later in het gesprek blijkt dat de deelnemers wisselvallig reageren op het idee dat hoop te oefenen is als vaardigheid. Daarover is meer in 6.3.2 te lezen.

Tamara benoemde dat het christelijk geloof houvast kan geven. ‘We leven niet voor onszelf, we leven voor God en voor de ander’. Hierin is iets te herkennen van de bouwsteen ‘doelbewust leven’, een leven met richting en oriëntatie draagt bij aan een betere mentale gezondheid. In dat licht speelt de vaardigheid relativeren en in perspectief brengen een rol: het leven valt pas in perspectief te brengen als je een oriëntatiepunt hebt. Volgens de deelnemers zou de kerk daar een rol in kunnen vervullen.

De tweede bouwsteen die veel genoemd werd is ‘positief zelfbeeld’. Jongeren zijn aan het zoeken naar hun identiteit, dat hoort bij de levensfase. Andries noemde dit als eerste associatie bij mentale gezondheid in de voorstelronde: ‘Sommigen zijn echt aan het zoeken qua identiteit. Ik denk dat social media ook wel een grote rol bij speelt. Dus vooral op het identiteitsvlak en dat heeft natuurlijk ook wel te maken met je mentale gesteldheid denk ik. Hoe je ook in je vel zit, met wie je vergelijkt en al dat soort dingen.’ Er werden twee zaken genoemd die positief kunnen bijdragen aan een positief zelfbeeld. Ten eerste een inclusieve groeps cultuur die de jongeren accepteert, het ‘erbij horen’. Een tweede was het geven van verantwoordelijkheden aan jongeren: bijvoorbeeld mee laten doen in een viering of de verantwoordelijkheid geven voor het organiseren van een jongerenactiviteit. Esther noemde dit, naar vertaling van Elly en Rikkert, het ‘aanblazen van de lichtjes’ in de jongeren.

Functionele component

In het gesprek is voornamelijk de bouwsteen ‘persoonlijke hulpbronnen’ aan bod gekomen. De kerk en het christelijk geloof kan voor jongeren een persoonlijke hulpbron zijn. Juist waar van mensen zelf verwacht wordt eigen persoonlijke hulpbronnen aan te moeten boren, is de kerk een plek waar je dit aangereikt kan krijgen. Een plek waar rust is en aandacht. Tamara stelde een tegenstelling: ‘Moet je alle hulpbronnen uit jezelf

halen of heb je Jezus?'. Nadine gaf meer invulling aan hoe Jezus als hulpbron eruit zou kunnen zien: 'En dat je ondanks je omstandigheden, ondanks dat je denkt, nou wat me nou toch allemaal overkomt, ik zit in een dikke storm en het water golft over me heen en ik kom bijna niet meer boven. Maar dat je toch niet kopje onder gaat. En dat is dan denk ik die hoop die we dan hebben. Dat je denkt, nou dat ik dit allemaal red, hoe kan dat? En dat dat dan toch Jezus is in je leven die jou helpt om niet onder te gaan.'

Bart reageerde hierop door te stellen dat Jezus niet altijd de hulpbron is die altijd alle mentale problemen uit de weg neemt. Jezus is er niet om het 'te fixen', er moet ook recht worden gedaan aan de 'grootseheid van mentale issues'. Bart geeft aan het een spannende vraag te vinden, omdat hij tegelijkertijd het geloof in de impact van Jezus overeind wil houden, maar niet voorbij wil gaan aan dat mentale problemen ook kunnen blijven.

Een andere reactie op het geloof in Jezus als hulpbron was dat naast vertrouwen soms ook praktische oplossingen voor de hand liggen. Willem: 'Maar vertrouwen is niet altijd alleen maar een soort van achteroverleunen en wachten tot God iets gaat doen. Maar ik ben ook van mijn winterdip afgekomen. Door vitamine D te slikken. Dan heb je dus gewoon nu zelf op zoek gaan. En zelf iets gaan doen. Dat hoort er ook bij. Dat is ook een kant van het eerlijke verhaal'

6.3.2 Hoop in kerkelijk jeugdwerk

In het tweede deel van de bijeenkomst werd het onderwerp hoop geïntroduceerd. Deelnemers hebben als eerste in de chat-functie gereageerd op de vraag: 'Wat is hoop?'. De antwoorden die gegeven werden waren: 'perspectief' (3x); 'vertrouwen op iets dat je niet ziet'; 'hoop is vertrouwen'; 'hoop is het vertrouwen dat wat je niet ziet en mogen verwachten dat God daarbij is'; 'vertrouwen op dat het beter kan worden dan dat het nu is'; 'hoop is Jezus als anker in/van je leven'. Opvallend is dat in deze antwoorden drie keer het antwoord 'perspectief' genoemd is en dat het woord vertrouwen vaak wordt betrokken op hoop.

Uit het gesprek kunnen vijf verschillende invalshoeken over hoop worden gedestilleerd die hieronder zijn uitgewerkt. De deelnemers hebben in het gesprek voornamelijk elkaar bevestigd en aangevuld, waardoor er niet expliciet door deelnemers tegenstellingen of meningsverschillen werden geuit.

- 1. Hoop als positieve toekomstverwachting.** Deelnemers verwoorden hoop als een perspectief. Hoop maakt dat er 'uitzicht is' het leven 'wordt beter dan dat het nu is'. Daarbij is vertrouwen op God een veelgenoemde frase. Hoop geeft het vertrouwen dat er ooit geen problemen meer zijn met mentale gezondheid. Willem: 'Ik geloof zeker dat er geen mentale problemen meer zijn in de hemel. Dat vind ik wel een enorme verbetering zeg maar.' Aanvullend noemde hij dat daar vandaag ook al dingen van zichtbaar worden: 'En ook gewoon dat er groei mogelijk is daarin. Ook

hier op aarde al, zeg maar, je kunt je ontwikkelen in je mentale gezondheid en het kan vooruitgaan.’

Klaas verwoordde hoop als het vertrouwen dat ‘het beter wordt’ en daarna als ‘dat God erbij is’. Daarbij komen twee belangrijke lijnen bij elkaar: hoop is dat er ontwikkeling in de geschiedenis is, ‘het de goede kant op gaat’ en tegelijkertijd dat God erbij is als die positieve ontwikkeling nog niet zichtbaar is.

Tamara verwoordde dit als ‘de geworteldheid in Christus’. Vanuit die gedachte werd de link gemaakt naar dat die geworteldheid en hoop kaders geeft voor het leven vandaag: ‘Want als ik naar de onderzoeken kijk, maar ook hoor bijvoorbeeld jongeren die tot geloof komen, dan zeggen ze heel vaak dat ze zich heel verloren voelden in onze maatschappij en dat ze gewoon houvast misten. (...) En ook dat doelbewust leven van we hebben echt iets om iemand om voor te leven. We leven niet voor onszelf, we leven voor God en voor de ander. En ik denk dat is toch wel wat kerk zijn is en ook wat we waar we in alles wat we doen hoeft helemaal niet altijd heel groot, maar wel iets unieks in handen hebben. En ook iets wat bijdraagt aan die stevigheid van jongeren.’

- 2. Hoop in het lijden.** Nadine vertelde over hoe hoop een mens overeind kan houden in de stormen van het leven: ‘Ik zit in een dikke storm en het water golft over me heen en ik kom bijna niet meer boven. Maar dat je toch niet kopje onder gaat. En dat is dan denk ik die hoop die we dan hebben. Dat je denkt, nou dat ik dit allemaal red, hoe kan dat? En dat dat dan toch Jezus is in je leven die jou helpt om niet onder te gaan.’ Deze uitspraak past bij de omschrijving van hoop als ‘anker in/van je leven.’ Ondanks de strubbelingen in het leven blijft Jezus ons overeind houden.

Er werd ook genuanceerd gereageerd: hoop is niet een oplossing voor al het lijden. Deelnemer Bart deelt zijn gevoel daarover (parafraze): ‘We moeten alert zijn op de relatie tussen Jezus en mentale gezondheid. Enerzijds geloof ik volledig in dat Jezus impact kan hebben op mentale gezondheid, anderzijds wil ik niet voorbijgaan aan hoe groot de nood kan zijn en dat deze problemen kunnen blijven. Ik wil niet dat we het even fixen, even oplossen.’ Hier lijkt hoop betrokken te worden in het lijden waar andere deelnemers ook hun gedachten over geuit hebben.

Tamara verwoordde hoop in de volgende beeldspraak: ‘als iemand echt zo depressief is of het leven echt niet meer ziet zitten, dat je dan nog steeds ergens gewoon met de ander kan zijn zoals Jezus ook gewoon op de bodem van de put naast je komt zitten.’ Hoop lijkt in deze beeldspraak geen perspectief of verwachting van verbetering te bezitten, maar te neigen naar het samen uithouden van de donkere periodes in het leven zoals Jezus dat ook doet.

- 3. Resultaat- en doelgerichte hoop.** Naast dat hoop als vertrouwen en positieve toekomstverwachting werd omschreven passeerden ook meer resultaat- en doelgerichte voorbeelden van hoop de revue. Willem deelde dat hij zelf uit zijn winterdip is gekomen door het gebruik van voedingssupplementen: ‘Maar vertrouwen

is niet altijd alleen maar een soort van achteroverleunen en wachten tot God iets gaat doen. Maar ik ben ook van mijn winterdip gekomen door vitamine D te slikken.' Er werd een ander concreet voorbeeld gedeeld waarbij een jongetje zich gezien voelde in zijn ADD. Het ging om het vertellen van een Godly-play verhaal¹⁶⁷ waar enige concentratie voor nodig is. Het jongetje had weinig vertrouwen in dat hij dit met zijn ADD zou kunnen. Het jongetje werd door Esther aangemoedigd doordat ze zelf vertelde over haar eigen ADD: 'Ik zeg, nou, dan hebben we één geluk, want ik heb ook ADD en ik kan het hele verhaal vertellen. Hij ging dus, vervolgens gingen we naar een andere ruimte waar ik dat verhaal ging vertellen en hij ging naast mij zitten zo van, ik hoor bij jou, dit klopt. Ik denk dat het op een bepaalde manier dus ook zit in open zijn over jezelf, hoe je erin staat, wie je daarin bent en daarin, in mijn ADD-geval, voorbeeld zijn. Ja, hoe ver je dan dus kan komen.'

4. **Samen hoop delen.** Een van de deelnemers verwoordde dat hoop iets positiefs is wat je wel of niet hebt. Er zijn periodes in het leven dat je veel hoop hebt, maar ook dat het kan ontbreken aan de hoop. Hoop kan dan weer opnieuw gevonden worden doordat samen de positieve verhalen gedeeld worden. Andere deelnemers bevestigden ook deze visie op hoop. Tamara: 'Dat vind ik ook wel heel mooi als het gaat over christelijke hoop en over de kerk ook. Dat je dat met elkaar ergens kunt dragen.' Dit eigene van christelijke hoop is ook een tegenreactie tegen de huidige tijdsgeest waarbij de oplossing altijd in jezelf gevonden zou moeten worden.
5. **Hoop om te oefenen.** De meeste verschillende standpunten rondom hoop ontstonden rondom de vraag of hoop iets is dat geoefend kan worden. Vier deelnemers verwoordden expliciet dat het oefenen van hoop lastig of spannend is. Bart maakte de verbinding naar het begrip inwijden. Het gaat om het inwijden in een protestantse traditie: 'het verbond en de doop'. Daarbij werd een tegenstelling gemaakt met de persoonlijke aanname van Jezus: 'Het verhaal begint niet waar de persoon Jezus aanneemt. Heel leuk, heel mooi dat dat gebeurt. Het kan heel veel betekenen, maar het begint denk ik al eerder.'

Nadine verwoorde pastorale voorzichtig om te gaan met het oefenen van hoop: door te zeggen dat je hoop kan oefenen wordt de jongere met mentale problemen op zichzelf teruggeworpen. Als je het kan oefenen kan dat voelen alsof het de eigen verantwoordelijkheid is dat iemand geen hoop heeft.

Tamara sluit aan bij het idee dat hoop eerder een perspectief is dan een vaardigheid en dat het moeilijk is om te oefenen. Tegelijkertijd zag zij wel een mogelijkheid om te oefenen in dat perspectief: 'Je oefent hoop door je perspectief buiten jezelf te zoeken. Dus als ik denk aan mentale gezondheid en hoop en onze samenleving. Is dat de neiging is om heel vaak in jezelf te gaan kijken. En dat er juist christelijke hoop is om je blik naar buiten te richten naar God en naar de andere mensen. En dat als je

¹⁶⁷ Godly-Play is een vertelmethode waarbij kinderen in Bijbelverhalen al spelend existentiële levensthema's ontdekken en zich verwonderend het christelijk geloof ontdekken. Meer informatie te vinden op: <https://www.godlyplay.nl/>

dat met elkaar oefent, dat dan die hoop ook wel groeit. Dus in plaats van de hele tijd bij jezelf te gaan bedenken van, oh ben ik wel hoopvol, oh doe ik wel genoeg. Nee, stop nou eens naar jezelf kijken. Kijk nou eens naar buiten.'

Klaas verwoordde dit als het oefenen in een licht zijn voor elkaar: 'je kunt het ook oefenen denk ik in licht zijn voor een ander en daarin ook licht zijn voor jezelf en samen een groter licht worden in die duistere wereld van mentale ongemakken' Het oefenen van hoop werd concreter op het moment dat doelen concreter werden. Het geven van een goed voorbeeld of het zien van ontwikkelingen en prestaties bij een jongere wordt dan in verband gebracht met hoop. Hier zou een verbinding kunnen worden gelegd met de resultaat- en doelgerichte hoop (zie punt 3). De casus van de jongen met ADD en concentratieproblemen is daarbij een goed voorbeeld. Deelnemer Jochem vertelde over twee casussen: een jongere met ADHD die hele creatieve capaciteiten bezit en een jongen met een persoonlijkheidsstoornis die de moed heeft om op zijn school een eindspeech te houden over zijn eigen kwetsbaarheid. Het interessante is dat Jochem eerder verwoordde dat hoop een levensoriëntatie is en moeilijk te oefenen. Het lijkt erop dat het oefenen van hoop sneller concreet wordt wanneer dat (theologische) toekomstperspectief wordt losgelaten en een meer doelgerichte hoop voor ogen wordt gezien.

Tot slot: in de kennismakingsronde kwam iets van hoop als vaardigheid ter sprake wanneer deelnemers elkaar bevestigden in het vermoeden dat jongeren niet zo goed zijn in relativeren en zaken in perspectief te brengen. Dat klinkt als vaardigheden die te maken hebben met een groter perspectief waar hoop een belangrijke rol in kan spelen.

6.3.3 Welk beroep wordt er gedaan op de jeugdwerker

Het jeugdwerk is een praktijk waar de professional zich op verschillende manieren in beweegt. In hoofdstuk drie is inzichtelijk gemaakt dat de professional zich te verhouden heeft tussen het bewustzijn van de context en het putten uit theologische bronnen. Anders gezegd: een voortdurend contextueel bewustzijn. Daarbij werd onderscheid gemaakt in vier verschillende rollen die de jeugdwerker heeft: leraar, pastor, profeet en verbinder. Het model helpt bij het inzichtelijk krijgen van welk beroep er gedaan wordt, maar heeft geen strikte scheiding van rollen op het oog. In de praktijk komen rollen vaak bij elkaar of gaat het om een combinatie van rollen.

In de korte vragenlijst vooraf aan de focusgroep is de vraag gesteld: 'Welke rol zie je voor jezelf als jeugdwerker wanneer het gaat om mentale gezondheid van jongeren?'

Voornamelijk waren hierin de vier praktische rollen in te herkennen. In de tabel hieronder zijn de antwoorden van de deelnemers inzichtelijk gemaakt.

Leraar	Pastor	Profeet	Verbinder
Thema is in de jongerendienst geweest; jongeren kiezen zelf het thema voor een avond; verdieping in en rol van geloof; weerbarstige kant van het leven en de rol van geloof hierin	Herkennen; beperkt adviseren; begeleiden; bidden en luisteren; maar ik ben geen professionele hulpverlener; mogelijkheid voor een gesprek; vertrouwenspersonen worden meer zichtbaar; constateren voordat het een issue is; bespreekbaar maken; ouders informeren wanneer nodig; interesse tonen; jongeren die worstelen in de gaten houden en gesprek aangaan	Bewustwording; observator en duider; als luisteraar en medereiziger achter Jezus aan (met net iets meer levenservaring)	Aandacht geven in grote gemeente; toerusting bij start van leiding; belang van de kleine groepen benadrukken; interval van de samenkomsten is soms laag; eerstelijnscontacten centraal laten staan; jongeren een goede tijd geven in de kerk in wat we organiseren

Tabel 2: vier verschillende rollen in de antwoorden van de deelnemers voorafgaand aan de focusgroep.

In de focusgroep lag de nadruk van het gesprek op de inhoudelijke verkenning van mentale gezondheid in het kerkelijk jeugdwerk en hoop. Tegelijkertijd werd indirect ook iets zichtbaar van de rol die de professional heeft in dit thema. Om toch een beeld te geven, volgt hier een weergave van welk beroep er gedaan wordt op de professional naar aanleiding van het beeld dat de deelnemers hebben geschetst:

- 1. Bewustzijn van context:** Deelnemers hebben in het gesprek zich ondergedompeld in de context van mentale gezondheid onder jongeren en het verstaan van hoop. In de spanning tussen context en traditie werden voornamelijk verschillende elementen gedeeld. Als het aankomt op de context werd verteld dat de sociale interactie onder jongeren is veranderd: vandaag de dag wordt er sneller een scherm betrokken in het sociaal contact, waar vroeger gespeeld werd met een pakje kaarten. Ook werd gedeeld dat het voor jeugdwerkers moeilijk kan zijn om een relatie op te bouwen met de jongeren wanneer vanuit huis niet genoeg stimulans wordt geboden om naar de catechisatie of club te gaan. Klaas: 'Ik merk zelf dat het jeugdwerk in de kerk wel redelijk vrijblijvend is. In de zin van dat het niet verplicht is over het algemeen. Het is niet voor ieder kind verplicht vanuit hun ouders omheen te gaan, zoals school dat dan wel is. Daarbij merk ik ook in mijn eigen jeugdwerk dat er wel jongeren afvallen omdat ze te weinig persoonlijke aandacht krijgen.' Een laatste voorbeeld waarbij de context expliciet werd verkend gaat over de generatie jongeren die nu 17/18 jaar zijn. In de tijd dat de coronacrisis uitbrak, zaten zij in groep 8 of klas 1. Die belangrijke formerende jaren hebben zij thuis moeten doorbrengen, waardoor zij nu op deze leeftijd moeite hebben met het gezond houden van hun mentaal gezondheid.
- 2. Putten uit theologische bronnen.** In de antwoorden van de deelnemers werd ook de theologische dimensie zichtbaar. Zo deelde een van de deelnemers het concept 'geworteldheid in Christus'. Een theologisch kader van waaruit zij tot verschillende

conclusies kwam: bijvoorbeeld dat in de huidige maatschappij houvast gemist wordt onder jongeren. Vanuit dit concept kwam met name ook een profeet-rol in beeld. De geworteldheid in Christus staat in tegenstelling tot de maatschappij vandaag. Willem vulde aan vanuit een ander perspectief, namelijk dat de duivel ook aan het werk is en op vervelende manieren mensen kan afhouden van deze geworteldheid. De deelnemer verwoordde dat daar ook goede uitleg voor nodig is, waarmee een beroep wordt gedaan op de leraren-rol.

Esther verwoordde haar eigen persoonlijke missie aan de hand van een kinderliedje van Elly en Rikkert: 'Laat zo je licht maar schijnen bij alles wat je doet, zodat de mensen zeggen God is goed.' Daarbij maakte ze duidelijk dat het voor haar belangrijk is om lichtjes van de jongeren aan te blazen. Een voorbeeld van hoe theologische bagage een rol kan spelen in de motivatie en visie op het jeugdwerk. In deze persoonlijke missie wordt ook duidelijk dat de theologische bronnen aanzetten tot het zijn van een voorbeeld wat door een andere deelnemer ook werd verwoord. Door steeds oprecht contact met de jongeren te zoeken kunnen de jongeren iets terugzien in de jeugdwerker van Christus. Klaas: 'Dus ik denk dat juist ook in die kleine contactmomenten we een enorm groot verschil kunnen maken. En daarin dus ook iets van, een voorbeeld, als christelijk voorbeeld voor hen zijn. En dan ook iets van Jezus kunnen laten zien.'

- 3. Jeugdwerker als leraar.** Deze rol kwam in het gesprek op twee manieren naar voren. Enerzijds als leraar naar de jongeren toe met betrekking tot mentale gezondheid en het inwijden in de traditie van het christelijk geloof. Nadine gaf bijvoorbeeld aan dat zij tijdens de catechisatielessen input krijgt van jongeren om onder andere over het thema mentale gezondheid te praten. Anderzijds werd ook een rol erkend aan de jeugdwerker om andere vrijwilligers toe te rusten op dit thema. Daarbij zou ook gezegd kunnen worden dat dit een taak is die past bij de rol van verbinder.
- 4. Jeugdwerker als pastor.** De rol van pastor kwam voornamelijk ter sprake in de vorm van sociale interactie, leren grenzen te stellen en persoonlijke aandacht. Ook werd gesproken over het stimuleren van positieve ervaringen en het benoemen van iemands kwaliteiten wanneer jongeren zichzelf minder hoog inschatten. Daarnaast kan met het begrip 'geworteldheid in Christus' ook impliciet een link gelegd worden naar de rol van pastor die jongeren begeleid in deze inwijding en geworteldheid. Tot slot werd er ook een pastorale kanttekening gedeeld bij het oefenen in hoop, waarbij niet voorbijgegaan moet worden aan de hopeloosheid die mentale gezondheid met zich meebrengt. Onder de deelnemers lijkt meer de jeugdwerker 'een betrouwbare metgezel' die persoonlijke aandacht geeft dan iemand die pastoraal en geestelijk vormend nabij is.
- 5. Jeugdwerker als profeet.** Met betrekking op de perceptieve component van mentale gezondheid werd kritisch gereageerd op de therapy-culture. Hierin lijkt een rol te zijn weggelegd voor de jeugdwerker als profeet. De cultuur waar jongeren in opgroeien kan een overmatige gevoeligheid creëren doordat therapeutische taal heel normaal

is. Willem verwoordde dat in de huidige tijdsgeest veel verschillende boodschappen over meerdere kanalen tot de jongeren komt. Hij merkt in zijn praktijk als adviseur dat veel (vrijwillige) clubleiding zich daar niet van bewust is.

Een ander profetisch geluid agendeert de drukte en snelheid van de maatschappij. Wanneer gevraagd werd wat we als kerk mogelijk kunnen verbeteren ten opzichte van mentale gezondheid deelde hij: 'Maar het eerste wat nu bij mij opkwam was ook wel meer van hoe kan de kerk ook een plek van rust zijn of van balans. Want ook in jongerenwerk, de kerk waar ik werk, worden zoveel nieuwe ideeën opgepakt. En we zijn zo druk met elkaar om wat we doen al gaande te houden. En ga je mee in die beweging, die tijdsgeest die net even benoemd werd? Of kun je zorgen dat er toch die sfeer er hangt en de plek van zijn. En ook in de wereld misschien om een plek aan te komen. En waar je mag zijn als jongeren'

De vraag over het oefenen van hoop bracht ook cultuurkritische stemmen teweeg: de hulpbronnen moeten al zo vaak vanuit mensen zelf worden gevonden, maar in het christelijk geloof kunnen we dat vinden in Christus.

6. **Jeugdwerker als verbinder:** met betrekking tot 'christelijke hoop die je samendraagt' lijkt een logische link te maken met de jeugdwerker als verbinder. Als het jeugdwerk los zand is, bestaat uit losse individuen, komt die gedeelde hoop onder druk te staan. Doordat de bouwsteen 'erbij horen' het vaakst door de deelnemers werd gekozen, komt de rol van de jeugdwerker als verbinder duidelijk naar voren. Op andere momenten werd genoemd dat jongeren baat kunnen hebben bij voorbeeldfiguren of ervaringsdeskundigen om hoopvolle verhalen te delen. Zoals bij de rol van leraar, kan ook het toerusten van vrijwilligers en ouders tot de rol van verbinder worden gerekend.

6.4 Samenvatting

Om de praktijk te betrekken bij de hoofdvraag naar hoop, mentale gezondheid en kerkelijk jeugdwerk is een focusgroep georganiseerd. Acht deelnemers (voornamelijk uit de PKN en NGK) zijn als co-researcher betrokken waardoor de praktijk in beeld is gebracht en tegelijkertijd de discussie en thematiek verbreed. Door de twee thema's heen (mentale gezondheid en hoop) werd zichtbaar dat de professional veelzijdig betrokken is op de praktijk van het kerkelijk jeugdwerk.

In het eerste deel van de focusgroep werd gefocust op het fenomeen mentale gezondheid in het kerkelijk jeugdwerk. Deelnemers herkenden deze thematiek en hebben voornamelijk de nadruk gelegd op de sociale component van mentale gezondheid: het jeugdwerk is een plek waar jongeren 'erbij horen'. Vervolgens was veel aandacht voor de perceptie van mentale gezondheid. Er werd aandacht besteed aan labels als ADD, ADHD en depressie: tegelijkertijd waren er kritische noten te kraken over therapy-culture en het snel labelen van 'dipjes'. Binnen de persoonlijke component werd gesproken over vaardigheden zoals relativeren en in perspectief brengen. Ook

doelbewust leven ('Je leeft niet voor jezelf') en positief zelfbeeld (de identiteitsvorming van jongeren) kwamen ter sprake. Deelnemers hebben de functionele component verwoord als dat het christelijk geloof een hulpbron zou kunnen zijn. Tegelijkertijd werd genuanceerd gereageerd dat het geloof in Jezus je mentale gezondheid zal fixen.

In het tweede deel van de focusgroep hebben deelnemers hebben gereageerd op de vraag 'Wat is hoop?' en dit verbonden aan mentale gezondheid. Uit het gesprek kwamen 5 verschillende thema's naar voren rondom hoop. (1) hoop is een levensoriëntatie: het wordt beter met deze wereld. (2) hoop in het lijden: Jezus helpt je door stormen heen en blijft naast je staan. (3) hoop is niet alleen achteroverleunen, maar kan leiden tot concrete acties. (4) hoop kan samen gedeeld worden als je zelf even geen hoop meer hebt. (5) het oefenen van hoop vraagt om nuance: er zijn vaardigheden die kunnen helpen en tegelijkertijd is het niet alleen van of aan jezelf.

Met dit verslag van de focusgroep kan in het laatste hoofdstuk een conclusie worden getrokken en beantwoording van de hoofdvraag plaatsvinden: 'Wat zou hoop vanuit de theologie van Jürgen Moltmann en vanuit de positieve psychologie bij kunnen dragen aan het kerkelijk jeugdwerk met het oog op mentale gezondheid onder jongeren?'

7. Conclusie en aanbevelingen

Na de literatuurstudie over mentale gezondheid, kerkelijk jeugdwerk en hoop vanuit de theologie van Moltmann en de positieve psychologie, is gesproken met professionals over de ervaringen in het kerkelijk jeugdwerk wat betreft mentale gezondheid en hoop. In dit laatste hoofdstuk wordt antwoord gegeven op de onderzoeksvraag: Wat zou hoop vanuit de theologie van Jürgen Moltmann en vanuit de positieve psychologie bij kunnen dragen aan het kerkelijk jeugdwerk met het oog op mentale gezondheid van jongeren?

Samengevat laat dit onderzoek zien dat hoop vanuit de theologie van Jürgen Moltmann en vanuit de positieve psychologie een eigen bijdrage kan leveren aan het kerkelijk jeugdwerk met het oog op mentale gezondheid van jongeren.

De theologie van Jürgen Moltmann brengt hoop in vanuit een eschatologisch perspectief als een belofte: God is aanwezig in het lijden, ook in mentale worstelingen. Jongeren kunnen zich gezien of gehoord voelen in hun mentale problemen doordat God in het lijden aanwezig is. De God die trouw blijft in ons lijden overstijgt de werkelijkheid en opent een perspectief op de toekomst waar mentale gezondheid geen probleem meer is. In het kerkelijk jeugdwerk kan mentale gezondheid ter sprake komen vanuit het Goede Nieuws dat God trouw blijft in het mentale lijden en tot in de eeuwigheid. Dit perspectief zet aan om in het kerkelijk jeugdwerk al verschil te maken: als we weten dat er na dit leven geen mentale problemen meer zijn, moeten we hier op aarde al werk maken van de werkelijkheid die komen gaat. De geschiedenis krijgt een nieuwe wending en dat geeft hoop voor mentale problematiek, ooit zal dat er niet meer zijn.

Vanuit de positieve psychologie wordt hoop ingebracht als vaardigheid die het floreren van de mens op het oog heeft. Hoop is een karaktereigenschap die helpend kan zijn voor je gezondheid, in het dagelijks functioneren of het behalen van gestelde doelen. De verschillende theorieën en interventies uit de positieve psychologie kunnen handvatten bieden om in het kerkelijk jeugdwerk concreet aan de slag te gaan met mentale gezondheid. Het zou jongeren kunnen helpen om hun veerkracht te vergroten.

Beide benaderingen kunnen elkaar aanvullen. De theologie van Moltmann brengt hoop als een fundamenteel perspectief op de wereldgeschiedenis die een positieve levensoriëntatie met zich meebrengt. Daarbij is de positieve psychologie van praktischer aard: zij biedt concrete handvatten om hoop te vergroten als vaardigheid en stimuleert om daarmee aan de slag te gaan. Samen bieden zij een theologisch en praktisch kader waarin jongeren zich gezien weten in hun mentale worstelingen en tegelijk worden toegerust om veerkracht, perspectief en levensoriëntatie te ontwikkelen.

Eenzijds kunnen de theologie en de positieve psychologie elkaar opbouwen, anderzijds zijn het twee verschillende benaderingen die op ten minste drie fundamentele punten verschillen. Ten eerste vertrekken de theologische en psychologische disciplines vanuit een verschillend vertrekpunt waardoor betekenisverlies kan optreden. Hoop in de

positieve psychologie is dienend aan het floreren van de mens en biedt geen directe aanknopingspunten met de belofte en trouw van God die centraal staan in de theologie. Hoop in de theologie van Jürgen Moltmann is het effect dat voortkomt uit de belofte, het is een perspectief op de geschiedenis waarin de trouw van de Heer centraal staat. Deze twee verschillende vertrekpunten dienen in het oog te worden gehouden omdat dit voor beide benaderingen betekenisverlies van de hoop kan betekenen.

Ten tweede kan iets gezegd worden over de draagwijdte van hoop in beide benaderingen. Het beeld van *the immanent frame* van Charles Taylor is helpend om dat te verhelderen.¹⁶⁸ Hoop vanuit de positieve psychologie laat zich vinden binnen *the immanent frame*, gericht op doelen in het hier en nu. De eschatologische insteek van Moltmann zijn theologie van de hoop overstijgt dit 'immanent frame', gericht op de toekomst die buiten onszelf ligt en waarvan we een deel al vandaag kunnen ervaren.

Ten derde nemen de theologie van Jürgen Moltmann en de positieve psychologie een tegenovergesteld perspectief in van lijden en geluk. Jürgen Moltmann vertrekt vanuit de theologie van het kruis en omarmt juist 'de horror van Golgotha'. De positieve psychologie wil juist wegblijven van dit lijden en zelfs een tegengeluid bieden aan het pathologische karakter van de psychologie. Hoop wordt in Moltmann zijn theologie tastbaar in de donkerste momenten van het leven. Hoop wordt in de positieve psychologie vooral benadrukt vanuit een sterke en positieve karaktereigenschap.

Beide benaderingen kunnen hun bijdrage hebben in het kerkelijk jeugdwerk, maar zijn niet voor elkaar inwisselbaar. In deze conclusie zal daar verder woorden aan gegeven worden. Gestart zal worden met een omschrijving van hoe mentale gezondheid in de praktijk van het kerkelijk jeugdwerk een plaats inneemt (7.1). Van daaruit kan worden bepaald welke bijdrage hoop heeft vanuit de theologie van Jürgen Moltmann (7.2) en de positieve psychologie (7.3). Tot slot is er ruimte voor aanbevelingen voor in de praktijk (7.4) en discussie (7.5).

7.1 Mentale gezondheid in de praktijk van het kerkelijk jeugdwerk.

In de praktijk van het kerkelijk jeugdwerk wordt door professionals mentale gezondheid herkend als een thema dat aanwezig is in de context van de jongeren. Mentale gezondheid is een fenomeen onder jongeren dat veel aandacht krijgt en waar jongeren in het dagelijks leven last van kunnen hebben: ook de jongeren die betrokken zijn in het kerkelijk jeugdwerk. Deelnemers geven verschillende voorbeelden, bijvoorbeeld jongeren die op zoek zijn naar hun identiteit wat gepaard kan gaan met mentale druk. Daarnaast bevinden zij zich in een samenleving waar niet altijd ruimte is om jezelf te zijn of waar je prestaties bepalen of er ruimte voor jou is. Jongeren kunnen neerslachtige

¹⁶⁸ Charles Taylor, *A Secular Age* (the Belknap press of Harvard university press, 2007), p. 539-593.

gevoelens ontwikkelen en daar soms al snel conclusies aan verbinden, bijvoorbeeld ‘ik ben depressief’.

De professionals hebben blijk gegeven van het feit dat zij op verschillende manieren betrokken zijn bij dit thema (zie 3.2): bijvoorbeeld door te vertellen over gesprekken die zij hebben met jongeren, hoe zij mentale gezondheid in de catechese verwerken, of zij een kritische profetische stem laten klinken over mentale gezondheid in de maatschappij. In de focusgroep kwam naar voren dat de verschillende rollen (leraar, pastor, profeet, verbinder) zichtbaar aanwezig zijn in de praktijk van het kerkelijk jeugdwerk. Tegelijkertijd is het opvallend dat met name de pastorale rol relatief weinig aandacht lijkt te krijgen met betrekking tot een thema zoals mentale gezondheid. Aanbevelingen voor de praktijk zijn in 7.3 ondergebracht en opgebouwd aan de hand van de vier praktische rollen. De context-sensitiviteit van de professional is daarbij niet expliciet meegenomen.

Om mentale gezondheid in gesprek te brengen is gemeenschappelijke taal gevonden in de definitie van het Trimbos-instituut (zie 2.1). Uit het gesprek bleek dat in de praktijk van het kerkelijk jeugdwerk mentale gezondheid op verschillende manieren aan bod komt. De verbindende functie die een kerk kan hebben is het meest genoemd door de deelnemers van de focusgroep: het samen een groep zijn (bouwsteen: erbij horen). Naast deze sociale component kwam de persoonlijke component van mentale gezondheid op verschillende manieren ter sprake: bijvoorbeeld het ontbreken van mentale vaardigheden (bijvoorbeeld relativeren), doelbewust leven en een positief zelfbeeld. Ook werd er kritisch gesproken over de cultuur die veel vraagt van jongeren: steeds meer moeten, een versnelde samenleving en ‘therapy-culture’. Een aantal deelnemers noemden dat de kerk vooral een plaats van rust mag zijn voor de jongeren. De functionele component van mentale gezondheid kwam voornamelijk indirect ter sprake, bijvoorbeeld door het noemen van labels en diagnoses (bijvoorbeeld ADD of depressie).

Met betrekking tot hoop hebben deelnemers uit de focusgroep voornamelijk hoop verwoord als een positieve toekomstverwachting: ‘een vertrouwen dat het beter wordt’ en ‘doelbewust leven’ zijn daar twee voorbeelden van. Hoop kan een mens overeind houden, ook als het leven mentaal zwaar wordt ervaren. Hierin is iets terug te lezen van de theologie van Moltmann. De hoop die jongeren in het kerkelijk jeugdwerk kunnen delen maakt dat zij deze samen kunnen delen: ‘je kunt het met elkaar dragen.’ Deelnemers reageerden genuanceerd op de stelling dat hoop ook iets kan zijn dat geoefend kan worden. Enerzijds is het hoopvol als verbetering in bepaalde situaties te zien is, anderzijds kan hoop als vaardigheid een verwachting opleggen. Deze kant van hoop wordt meer in de positieve psychologie vertegenwoordigd.

Met deze bijdrage van de deelnemers kan worden nagegaan op welke manier de theologie van Jürgen Moltmann en de positieve psychologie een bijdrage kunnen leveren aan het kerkelijk jeugdwerk met hun benadering van hoop.

7.2 De bijdrage van hoop uit de theologie van Jürgen Moltmann

De wereld waar jongeren vandaag de dag in opgroeien kan voor hen hopeloos voelen. Jongeren kunnen de werkelijkheid als vlak ervaren terwijl in de kerk een boodschap van hoop klinkt. Wat zou deze hoop kunnen betekenen voor de jongeren die last hebben van mentaal lijden? Hoop kan klinken als iets voor de toekomst, wat voor betekenis heeft hoop voor vandaag bij mentale lasten.

Het interessante van de theologie van Moltmann is dat de motivatie van zijn theologische werken voor een deel ligt in existentiële vragen die overlap zouden kunnen hebben met de thematiek van mentale gezondheid. Zijn ervaringen in de Tweede Wereldoorlog hebben diepe indruk gemaakt en hem de existentiële vraag gesteld: ‘Mijn God, waar bent U?’. Hij omschrijft de hopeloosheid die hij gevoeld heeft in zijn krijgsgevangenschap als een ‘inward imprisonment of the soul’. De woorden in de Bijbel waren voor hem een ‘echo of the soul’, waar hij erkenning vond van zijn pijn. De verlatenheid die Christus gevoeld heeft aan het kruis maakt dat Moltmann zich realiseert dat God iemand is die mensen volledig in hun pijn begrijpt. Christus begrijpt jou volledig in je verdriet en schreeuw naar God toe, want hij heeft dat ook zelf gedragen.

De hoop die jongeren in Jezus kunnen herkennen wordt voor Moltmann gekenmerkt door een positieve toekomstverwachting die voortkomt uit een theologie van het kruis: de dood is verslagen en de toekomst wordt beter dan die nu is. In het lijden aan mentale problemen kunnen jongeren ervaren dat Christus meelijdt. Daarmee ontmoeten zij de Christus die trouw blijft, die belooft dat je niet meer eenzaam hoeft te blijven en dat er een toekomst is zonder mentale problematiek. Tegelijkertijd blijft het kruis en het lijden onderdeel van onze werkelijkheid nu. Christus vindt ons daar in onze eigen ervaring van verlatenheid. Voor Moltmann wordt Christus juist gevonden in de ervaring van jongeren die zich eenzaam, depressief of neerslachtig voelen. Door ‘dikke stormen heen’ wijkt Jezus niet van je zijde: dat is hoop en Goed Nieuws. Zijn trouw die we vandaag ervaren zijn een voorafschaduw van de voltooiing die ons hoopvol toekomt. Christus werk stopt niet bij de dood, hij staat op uit de dood. Christus stopt ook niet bij het lijden in mentale gezondheid. Ooit wordt afgerekend met mentale problemen. De hoop is onderweg, dat is de belofte waar Moltmann op bouwt.

Met deze achtergrond van Moltmann kan zijn benadering van hoop vruchtbaar worden voor de ervaring van jongeren die last hebben van hun mentale gezondheid. In de focusgroep met de professionals is hoop besproken als Jezus die naast je zit op de bodem van de put. Hoop kan worden gezien als een positief toekomstbeeld: de werkelijkheid gaat beter worden. Tegelijkertijd is hoop ook dat, wanneer het niet beter

lijkt te worden, Christus deze pijn gekend en gedragen heeft. Een van de kenmerken van de theologie van de hoop van Moltmann is dat de belofte centraal staat. God is trouw, ook in de put die de naam mentale gezondheid draagt. God blijft nabij, ook wanneer de dood nabij is. God belooft dat onder welke omstandigheden dan ook Hij onderweg blijft met de mens waardoor een toekomst vol van hoop ontstaat.

In een recente aflevering van De Ongelooflijke Podcast werd een dergelijke ervaring verteld door influencer Romy Kerstens. In een periode van depressie en suïcidale gedachten riep zij het uit tot God ‘Waarom besta je dan als dit gebeurt?’ En door het uitspreken voelde zij zich gehoord: bij God had ik voor het eerst het gevoel: “Deze persoon hoort mij echt”.¹⁶⁹ De theologie van Moltmann moedigt aan om midden in de duisternis te roepen naar God.

Het kerkelijk jeugdwerk zou erbij gebaat zijn om in deze ervaring van verlatenheid naast de jongeren te staan en de eerlijke vragen te stellen aan God die er in hun harten leeft. Dat vraagt iets van de jeugdwerker in zijn of haar rol als pastor. Samen de Bijbel open te slaan en te ontdekken waar de Schrift een echo kan zijn van hun eigen zoektocht. Gedreven door de hoop en het vertrouwen dat God niet loslaat kan het christelijk geloof een hulpbron zijn die erkenning geeft aan de mentale problematiek. Dat betekent in de theologie van Moltmann niet automatisch een oplossing, maar wel dat het lijden verdragen kan worden zonder eenzaamheid.

7.3 Bijdrage van hoop vanuit de positieve psychologie

Hoop speelt in het geheel van de positieve psychologie een aanzienlijke rol. De positieve psychologie heeft het welbevinden en floreren van de mens voor ogen en zoekt onder andere naar welke karaktereigenschappen of vaardigheden de mens bezit om een gelukkig leven te leiden. Daarin wordt gesteld dat hoop een belangrijke vaardigheid is in het vinden van levensvoldoening (zie 5.2). Hoop in de positieve psychologie kent verschillende verschijningsvormen waarvan in deze thesis er drie zijn uitgewerkt: hope-theory, optimisme en positieve toekomstverbeelding. Eigen aan de psychologische wetenschap zijn er rondom hoop verschillende interventies ontwikkeld om hoop als menselijke eigenschap te kunnen verbeteren. Daarmee wordt hoop snel een vaardigheid die betrokken kan worden op de persoonlijke component van mentale gezondheid. Bijvoorbeeld bij de bouwstenen ‘mentale vaardigheden’, ‘positieve levenshouding’ en ‘doelbewust leven’.

¹⁶⁹ David Boogerd en Stefan Paas, *De Ongelooflijke Podcast*, #253-Wordt Nederland weer christelijker? Waarom jongeren weer gaan geloven (met Romy Kersten, Tim Kuijsten en Stefan Paas), 15 juni 2025, <https://www.nporadio1.nl/podcasts/de-ongelooflijke-podcast/125656/253-wordt-nederland-weer-christelijker-waarom-jongeren-weer-gaan-geloven-met-romy-kersten-tim-kuijsten-en-stefan-paas>, 15:51-27:17.

De bijdrage die hoop vanuit de positieve psychologie kan hebben voor het kerkelijk jeugdwerk kan voornamelijk gevonden worden in het inzicht dat hoop niet alleen levensoriëntatie is waar we ons bij kunnen laten bepalen, maar dat het een vaardigheid is die geoefend kan worden. Zoals eerder gezegd moet wel scherp voor ogen worden gehouden dat hierin een andere ‘hoop’ geoefend wordt dan de hoop waar bijvoorbeeld Moltmann over spreekt. De hoop in de positieve psychologie heeft voornamelijk persoonlijk gestelde doelen of omstandigheden op het oog. Deelnemers uit de focusgroep hebben hoop sneller verwoord als ‘perspectief’, ‘positieve toekomstverwachting’ of ‘anker in het leven’.

Het verbeteren van de eigen mentale gezondheid kan hoopvol zijn, zeker als het leven daarmee dragelijker wordt. Vanuit de positieve psychologie wordt gezegd dat hoop verbonden moet blijven met iemands waarden. In het kerkelijk jeugdwerk zou begeleiding kunnen worden gegeven aan jongeren bij het ontdekken van wat zij belangrijk vinden in het leven waarbij het raamwerk van de theologie van Moltmann inhoudelijk ingebracht kan worden.

Deelnemers uit de focusgroep hebben gedeeld dat zij jongeren zien worstelen met mentale gezondheid en daar soms ook de tools voor missen. De positieve psychologie zou een bijdrage kunnen leveren door met elkaar te leren hoe tegenslagen in perspectief gesteld kunnen worden. Daarmee wordt gewerkt aan mentale vaardigheden zoals relativiseren. Professionals zouden jongeren kunnen laten inzien dat de negatieve gedachten die zij hebben, kunnen worden vervangen door positieve (zie 5.3.2, ABCDE-methode). Het zou een patroon van verbittering kunnen transformeren waardoor het leven dragelijker kan worden. Mentale problemen kunnen tot een bepaalde hoogte beteugeld worden. Dat zou geoefend kunnen worden in een veilige omgeving zoals het kerkelijk jeugdwerk.

Een andere interventie die passend zou kunnen zijn in het kerkelijk jeugdwerk is door te oefenen met narratieve toekomstverbeelding. Een interessant voorbeeld van deze toekomstverbeelding wordt gegeven door Anne-Marij de Jong in de bundel *Goed Nieuws* van de TU-bezinningsreeks.¹⁷⁰ Zij stelt voor om in het kerkelijk jeugdwerk ruimte te maken voor het verbeelden van de toekomst. Nota bene vanuit het gedachtengoed van Moltmann (‘negatie van het negatieve’)¹⁷¹ betoogt zij dat het helpend is om te fantaseren over de toekomst, de open geschiedenis en belofte van God. Jongeren krijgen via social media veel beelden tot zich die idealen dragen van succes, status en prestatie. De Jong stelt dat deze stroom gestopt moet worden en jongeren moeten worden gestimuleerd tot andere idealen en verbeeldingen. Maar als de jongeren Gods toekomst gaan inbeelden, komt de belofte en daarmee de hoop voor hen tot leven in de concreetheid van elke

¹⁷⁰ Annemarie Kuijenhoven en Geranne Tamminga, red., *Goed Nieuws: Hoe deel je het met jongeren?*, TU-bezinningsreeks 30 (z.d.), p. 141-142.

¹⁷¹ Moltmann, *Theologie van de Hoop: studies over de grondslagen en de konsekventies van een christelijke eschatologie*, p. 187.

dag.¹⁷² De positieve psychologie heeft vanuit de narratieve toekomstverbeelding een interventie die als een mal zou kunnen functioneren om dit verbeelden samen te oefenen.

7.4 Aanbevelingen voor de praktijk

Professionals in het kerkelijk jeugdwerk kunnen putten uit beide benaderingen van hoop. In de focusgroep is mentale gezondheid en hoop als twee centrale onderwerpen aan de orde gekomen waarmee ook andere invalshoeken aan de orde zijn gekomen. Uit deze input zijn een aantal aanbevelingen voor de praktijk voortgekomen. De aanbevelingen zijn vanuit de verschillende rollen van de veelzijdige professional omschreven.

Leraar

Met het oog op mentale gezondheid wordt de rol van leraar vervuld door aandacht te geven aan dit onderwerp in de jeugddienst en club. Gezien het feit dat mentale gezondheid een behoorlijke plaats inneemt in het leven van jongeren is het belangrijk om gedurende de tienerjaren regelmatig aandacht te hebben voor dit thema: dat kan als hoofdonderwerp of door het thema mentale gezondheid zijdelings te betrekken in prediking. Bijvoorbeeld bij Psalm 23 vers 4: 'Al gaat mijn weg door een donker dal, ik vrees geen gevaar, want U bent bij mij, uw stok en uw staf, zij geven mij moed.' De positieve psychologie zou in de donkere dalen een bijdrage kunnen leveren door te laten zien hoe in de donkere dalen veerkracht gevonden kan worden. De theologie van Moltmann kan nadruk leggen op 'U bent bij mij'. Op die manier komt hoop op twee verschillende manieren ter sprake.

Pastor

Hoop in pastorale relaties werd door de deelnemers van de focusgroep voornamelijk gezien als een toekomstperspectief en in mindere mate als vaardigheid. Bij het oefenen van hoop kwamen twee bezwaren ter sprake. (1) Als hoop te oefenen is, dan kan de jongere onterecht verantwoordelijk worden gehouden voor zijn of haar hopeloosheid. (2) Hoop is een perspectief, dat kan lastig geoefend worden. Deelnemers geven met deze nuance aan dat niet te gemakkelijk moet worden gedacht over het oefenen van hoop. Tegelijkertijd moet in pastorale relaties ruimte blijven voor liefdevolle confrontatie wanneer hoop ontbreekt en dat iemand in gedrags- of gedachtenpatronen daar mogelijk zelf debet aan zou kunnen hebben. Een ABCDE-interventie vanuit de positieve psychologie zou daar zicht op kunnen werpen: van daaruit kan geoefend worden met een hoopvol perspectief. Daarnaast kan gezegd worden dat er verwante vaardigheden zijn aan hoop: zoals relativeren en in perspectief stellen. 'Geworteldheid in Christus', zoals een van de deelnemers introduceerde, is een proces waar je actief aan kan bijdragen: ervoor kiezen om steeds meer te wortelen. Natuurlijk moet er oog worden

¹⁷² Annemarie Kuijenhoven en Geranne Tamminga, red., *Goed Nieuws: Hoe deel je het met jongeren?*, TU-bezinningsreeks 30 (z.d.), p. 141-142.

gehouden voor de hopeloosheid die jongeren kunnen ervaren in hun mentale problemen, dat maakt echter niet dat het oefenen van hoop als weg uitgesloten dient te worden.

Uit de focusgroep is gebleken dat er weinig tijd en ruimte is om met jongeren te spreken. In de ervaring van de deelnemers wordt de rol van pastor met betrekking tot mentale gezondheid weinig bekleed. De pastorale betrokkenheid op jongeren krijgt in de ervaring van deze deelnemers vorm in de snelle interacties en ontmoetingen rondom de activiteiten of catechisatie. Antwoorden van de professionals lijken te impliceren dat de jeugdwerker als pastor op afstand staat: mentale issues worden herkend en gesignaleerd en jongeren kunnen vooral op eigen initiatief naar de jeugdwerker of vertrouwenspersoon. Het is de vraag hoe vaak dit gebeurt in de praktijk. Voor de praktijk zou het waardevol zijn om na te denken over hoe de pastorale rol op een andere manier vorm zou kunnen krijgen dan in de kleine ontmoetingen. Dat zou ook in de vorm van een onderzoek kunnen gebeuren: bijvoorbeeld door interviews te houden met jongeren die gebruik hebben gemaakt van het jeugdpastoraat wanneer zij zich niet zo lekker in hun vel voelden. Wat werkt er wel, welke obstakels voelen jongeren?

Profeet

In het maatschappelijk en academisch debat rondom mentale gezondheid kan de kerk een eigen geluid laten horen. Deelnemers hebben de kerk verwoord als een plek die anders kan zijn ten opzichte van de samenleving: in plaats van versnelling en prestatiegerichte ruimte voor rust en verbinding. De kritische stem van de deelnemers lijkt heel erg op het advies die te vinden is in het rapport *Op de Rem!*: verscheidenheid, vertraging en verbinding (zie 2.2). Het kerkelijk jeugdwerk zou een plaats kunnen zijn waar deze waarden in de praktijk worden gebracht. De deelnemers delen volgens het rapport een terechte analyse. Tegelijkertijd roept dat de vraag op wat nu werkelijk een profetisch geluid kan zijn die, met het oog op mentale gezondheid, het kerkelijk jeugdwerk kan belichamen. Hier kan mogelijk ook de kritische noot over therapy-culture een plaats krijgen. De troost in de hopeloosheid die Jürgen Moltmann verwoord zou daarin radicaal anders kunnen zijn dan dat er nu beschikbaar is. Deze troost wijst op Christus wat recht doet aan een ware profetische stem.

De deelnemers hebben aangegeven dat er behoefte is aan toerusting voor ouders en vrijwillige clubleiding op verschillende gebieden: mentale gezondheid als onderwerp op zichzelf, de ontwikkeling van pubers waar identiteitsontwikkeling een grote plaats inneemt, de tijdsgeest van de huidige maatschappij die voortdurend verschillende boodschappen uitzendt en ons (en de jongeren) vormt. Deze suggesties kunnen ter harte worden genomen.

Verbinder

‘Erbij horen’ is een van de meest prominente bouwstenen in de focusgroep. Daarom is jeugdwerker als verbinder erg belangrijk.’ Vanzelfsprekend is in het kerkelijk jeugdwerk een plaats voor iedere jongere, dat er ruimte is voor verscheidenheid en met elkaar het lichaam van Christus gevormd wordt. Dat is een reflectie die ik niet in de focusgroep heb terug gehoord. De jeugdwerker als verbinder kan vervallen in de jeugdwerker als ‘community-manager’. Tegelijkertijd is het van belang om te beseffen dat het idee van gemeenschap zijn, *koinonia*, een theologische betekenis heeft. Je bent samen onderweg als gemeente om steeds opnieuw gevormd te worden naar de hoop die in ons leeft. Dat levert een gevoel van saamhorigheid en ‘erbij horen’ op en tegelijkertijd levert een ecclesiologische reflectie andere inzichten op die het karakter van kerkelijk jeugdwerk mogelijk verdiept. Tot slot kan er kritisch gereflecteerd worden op hoe dit ‘erbij horen’ en ‘jezelf zijn’ in de praktijk werkt. Het is denkbaar dat bepaalde kaders, normen of omgangsvormen maken dat niet iedereen zich thuis voelt in het kerkelijk jeugdwerk, erbij hoort of zichzelf kan zijn.

7.5 Discussie

7.5.1 Geselecteerde literatuur

In deze thesis is de theologie van Moltmann en de benadering van de positieve psychologie ingebracht als stemmen van hoop. Het oeuvre van Jürgen Moltmann is behoorlijk. Zijn uitwerking van hoop als centraal punt in de theologie heeft velen geïnspireerd, ook Moltmann zelf heeft er in verschillende werken over geschreven. Om Moltmann in kaart te brengen is gebruik gemaakt van wat hij in *Weiter Raum* zelf zijn hoofdgedachten noemt van *Theology der Hoffnung* en *Der Gekreuzigte Gott*. Daarmee ontstaat een lezing die beperkt is gebleven tot wat voor Moltmann de belangrijkste kaders zijn. Tegelijkertijd levert Moltmann met zijn theologische werken en reflecties veel materiaal dat tot nadenken stemt en de hermeneutische reflectie verdiept. Bijvoorbeeld *Kirche in der Kraft des Geistes*.

Een ander punt van kritiek kan zijn dat het passender zou zijn geweest om vanuit de positieve psychologie ook een enkele denker te kiezen, in plaats van de gehele stroming. De stemmen kunnen als van ongelijke orde worden gezien. Hoop vanuit de theologie zou breder kunnen worden uitgemeten door andere theologen in te brengen, maar daardoor zou geen tijd meer zijn om ook empirisch onderzoek te doen. Hoop vanuit de psychologie zou vanuit één denker kunnen worden ingebracht, maar daardoor zou de introductie van de positieve psychologie te weinig aan bod komen. Die achtergronden zijn van belang voor het hermeneutisch in gesprek gaan over wat hoop betekent.

7.5.2 Opzet van de focusgroep

De focusgroep is een belangrijk onderdeel van dit onderzoek. In de opzet van dit onderzoek is ervoor gekozen om de focusgroep te houden met professionals uit het jeugdwerk. Dat brengt een specifiek binnen-perspectief op, maar is gekleurd vanuit het perspectief van de jeugdwerker. De jongeren zouden zelf een ander perspectief kunnen inbrengen als zij zouden worden bevroegd. Het zou een waardevolle inbreng zijn als jongeren zelf worden betrokken in het onderzoek naar mentale gezondheid en kerkelijk jeugdwerk. Hoe ervaren zij dat hoop een rol kan spelen in mentale gezondheid? Dit zou leiden tot een rijkere beschrijving van hoe mentale gezondheid in het kerkelijk jeugdwerk gestalte kan krijgen.

Voor dit onderzoek had een tweede focusgroep een waardevolle aanvulling kunnen zijn. Op die manier zouden de ervaringen van deze deelnemers gevalideerd kunnen worden. Gezien de focus van dit onderzoek in eerste instantie hermeneutisch is, heeft één focusgroep voldoende opgebracht om van deze praktijkervaringen lering te trekken en te reflecteren op hoe hoop vanuit de theologie van Moltmann en de positieve psychologie kunnen bijdragen in het kerkelijk jeugdwerk.

Een laatste punt over de focusgroep is de online uitvoering ten opzichte van een fysieke bijeenkomst. Met de organisatie van de focusgroep is gebleken dat jeugdwerkers uit verschillende delen van het land geïnteresseerd waren in de bijeenkomst. In samenspraak met de deelnemers is gekozen voor een onlinebijeenkomst. Met een fysieke focusgroep zou het gesprek vanzelfsprekend soepeler verlopen: echt contact werkt altijd beter. Echter zou dat ertoe geleid hebben dat een aantal deelnemers waren afgehaakt omwille van de reistijd. Tegelijkertijd verliep het gesprek online naar behoren, mede door goede gespreksregels.

7.5.3 Verder onderzoek naar mentale gezondheid in kerkelijke praktijken

In dit onderzoek is mentale gezondheid betrokken op kerkelijk jeugdwerk, maar dat kan ook op andere praktijken in het kerkelijke speelveld worden betrokken. Bijvoorbeeld in het pastoraat of prediking. Wat voor behoeften herkennen voorgangers of kerkelijk werkers in hun pastorale relaties met betrekking tot mentale gezondheid? Hoe kan er theologisch vorm worden gegeven worden aan bijzondere catechese rondom mentale gezondheid? Hoe wordt mentale gezondheid gethematiseerd door predikanten in de prediking van de zondagse eredienst?

De dialoog tussen theologie en (positieve) psychologie is in deze thesis afgebakend tot het concept hoop. Met het feit dat de deelnemers uit de focusgroep zich kritisch hebben geuit over 'therapy-culture', zou het interessant kunnen zijn om andere (positief)psychologische of therapeutische concepten te betrekken in deze dialoog. Een voorbeeld is het concept 'inner-child', ieder mens heeft een innerlijk kind dat verwond kan zijn en heling nodig heeft. De populariteit van deze theorie verraadt dat velen zich

erin herkennen en dat het helpend kan zijn in het doorleven van je persoonlijke geschiedenis en gevoelsleven. Het zou van meerwaarde kunnen zijn om ook dit soort concepten theologisch te doordenken zodat in het kerkelijk jeugdwerk ook passende taal gevonden kan worden. Dat zou helpend kunnen zijn om invulling te geven aan een pastorale rol voor de jeugdwerker.

De bevindingen van dit onderzoek laten zien dat de dialoog tussen theologie en de (positieve) psychologie relevante reflecties biedt voor de praktijk van het kerkelijk jeugdwerk. Mentale gezondheid als onderwerp blijft een thema dat verdere aandacht en doordinking vraagt. Het biedt openingen ter verdere doordinking om te ontdekken waar Gods reddende hoop zichtbaar en tastbaar wordt in het leven vandaag de dag.

Bibliografie

‘3 Goede gezondheid en welzijn’. *SDG Nederland*, z.d. Geraadpleegd 14 januari 2026.
<https://www.sdgnerland.nl/SDG/3-goede-gezondheid-en-welzijn/>.

‘17 Cultivating Hope Exercises’. PositivePsychology.com, z.d.

‘17 Cultivating Hope Exercises (PDF)’. Geraadpleegd 2 oktober 2025.
<https://pro.positivepsychology.com/product/17-cultivating-hope-exercises/>.

Ackerman, Courtney E. ‘What Is Positive Psychology & Why Is It Important?’ With Jo Nash. PositivePsychology.Com, 20 april 2018.
<https://positivepsychology.com/what-is-positive-psychology-definition/>.

Amsterdam, Universiteit van. ‘Kalmte en hoop als medicijn tijdens collectieve stress’. Universiteit van Amsterdam, 20 september 2023. <https://www.uva.nl/shared-content/faculteiten/nl/faculteit-der-maatschappij-en-gedragwetenschappen/nieuws/2023/09/kalmte-en-hoop-als-medicijn-tijdens-collectieve-stress.html>.

Bastiaanssen, Inge, Yamuna Ditters, Marjolein Wiegman, Beata Schrier, en Melissa Bastiaan. ‘Mentoren en maatjes voor jongeren: Sterke kanten en uitdagingen bij informele steun’. Nederlands Jeugdinstituut, 2021.
<https://www.nji.nl/system/files/2021-10/Mentoren%20en%20maatjes%20voor%20jongeren.pdf>.

Bevans, Stephen B. *Models of contextual theology*. Rev. and Expanded ed. Faith and cultures series. Orbis Books, 2002.

Bohlmeier, Ernst, Nele Jacobs, Jan Auke Walburg, en Gerben Westerhof. *Handboek positieve psychologie: theorie, onderzoek en interventies*. Boom Uitgevers, 2021.

Bon-Martens, Marja van, Marloes Kleinjan, Bethany Hipple Walters, Laura Shields-Zeeman, en Carolien van den Brink. *Delphistudie ‘Definitie Mentale Gezondheid’: Resultaten van een consensusprocedure met verschillende perspectieven*. Trimbos-Instituut, 2022. <https://www.trimbos.nl/wp-content/uploads/2022/05/AF1979-Factsheet-Delphistudie-Definitie-mentale-gezondheid.pdf>.

Boogerd, David, en Stefan Paas. *De Ongelooflijke Podcast*. #253-Wordt Nederland weer christelijker? Waarom jongeren weer gaan geloven (met Romy Kersten, Tim Kuijsten en Stefan Paas). 15 juni 2025. <https://www.nporadio1.nl/podcasts/de-ongelooflijke-podcast/125656/253-wordt-nederland-weer-christelijker-waarom-jongeren-weer-gaan-geloven-met-romy-kersten-tim-kuijsten-en-stefan-paas>.

Brink, Gijsbert van den, en Cornelis van der Kooi. *Christelijke dogmatiek: een inleiding*. Uitgeverij Boekencentrum, 2012.

- Bussemaker, Jet, Pieter Barnhoorn, Bogaerts Godfried, e.a. *Op de rem!: Voorbij de hypernerveuze samenleving*. Nos. 2025-04. Raad voor Volksgezondheid en Samenleving, z.d. Geraadpleegd 23 oktober 2025. <https://open.overheid.nl/documenten/53e0043e-94c0-44e4-8cdb-f2fc9ebc3094/file>.
- ‘Cijfers over delinquentie | Nederlands Jeugdinstituut’. Geraadpleegd 21 november 2025. <https://www.nji.nl/databanken/cijfers/cijfers-over-delinquentie>.
- ‘Cijfers over jeugdwerkloosheid | Nederlands Jeugdinstituut’. Geraadpleegd 21 november 2025. <https://www.nji.nl/databanken/cijfers/cijfers-over-jeugdwerkloosheid>.
- ‘Cijfers over voortijdig schoolverlaten | Nederlands Jeugdinstituut’. Geraadpleegd 21 november 2025. <https://www.nji.nl/databanken/cijfers/cijfers-over-voortijdig-schoolverlaten>.
- ‘(Digitaal) gesprek met Jonathan Haidt over de invloed van de smartphone op de mentale gezondheid van kinderen en jongeren’. Text. Geraadpleegd 23 oktober 2025. https://www.tweedekamer.nl/debat_en_vergadering/commissievergaderingen/details.
- ‘Dit zijn de Sustainable Development Goals’. *SDG Nederland*, z.d. Geraadpleegd 14 januari 2026. <https://www.sdgnederland.nl/de-17-sdgs/>.
- EO BEAM. ‘OPEN BRIEF: “Te vaak horen we preken die niet over ons leven gaan”’. Geraadpleegd 28 april 2025. <https://beam.eo.nl/artikel/open-brief-namens-de-jongeren-aan-de-kerken>.
- ‘Find Your 24 Character Strengths | Personal Strengths List | VIA Institute’. Geraadpleegd 30 april 2025. <https://www.viacharacter.org/character-strengths>.
- ‘Floreren: een praktisch-theologisch onderzoek over positieve psychologie in de praktijk van het onderwijs’. Ridderprint, 2022.
- Fox, Felicia. ‘One-Eared Mickey Mouse Model of Youth Ministry’. Opinion. *Baptist News Global*, 20 februari 2013. <https://baptistnews.com/article/one-eared-mickey-mouse-model-of-youth-ministry/>.
- Griffioen, Nastasia. Trimbos Instituut. *Waarom Haidts boek ‘Generatie Angststoornis’ niet het hele verhaal vertelt*, 1 augustus 2024. <https://www.trimbos.nl/actueel/blogs/waarom-haidts-boek-generatie-angststoornis-niet-het-hele-verhaal-vertelt/>.
- Haidt, Jonathan. *Generatie angststoornis: wat sociale media met onze kinderen doen*. Vertaald door Karl van Klaveren en Indra Nathoe. Ten Have, 2024.

- Haidt, Jonathan. *The Anxious Generation: How the Great Rewiring of Childhood Is Causing an Epidemic of Mental Illness*. Penguin Press, 2024.
- Heijden, Sabine van der, red. *Samen jong: kernwaarden van een kerk met alle generaties*. KokBoekencentrum Uitgevers, 2022.
- Heuvel, Steven van den. 'De blijvende relevantie van Jürgen Moltmanns Theologie der Hoffnung'. *Sofie* 2024-3 (z.d.): 16-20.
- Houwelingen, P.H.R. van, red. *Hoop: een kracht die alles nieuw maakt*. Buijten & Schipperheijn Motief, 2024.
- 'Jongerenrapport 2025 - Jongerenrapport IZB'. Geraadpleegd 24 oktober 2025. <https://jongerenrapport.izb.nl/>.
- 'Kerkorde en ordinanties van de Protestantse Kerk in Nederland'. juli 2025. <https://live.protestantsekerk.nl/download27380/Kerkorde%20en%20ordinanties%20-%20juli%202024%20def.pdf>.
- Kock, Jos de, Bård Norheim, en Malan Nel. *The Five Questions: An Academic Handbook in Youth Ministry Research*. Pickwick Publications, 2022.
- Kuijnhoven, Annemarie, en Geranne Tamminga, red. *Goed Nieuws: Hoe deel je het met jongeren?* TU-bezinningsreeks 30. z.d.
- Lachmeijer, Door Rianne. 'Australië is eerste met socialemediaverbod, maar dat lost probleem niet op'. NU, 10 december 2025. <https://www.nu.nl/tech/6378867/australie-is-eerste-met-socialemediaverbod-maar-dat-lost-probleem-niet-op.html>.
- 'Mental health movement'. Geraadpleegd 17 december 2025. <https://www.mentalhealthmovement.nl>.
- Mentale gezondheid van jongeren gaat niet achteruit: Betere relaties met onszelf, de ander en dat wat ons ontstijgt. 'Mentale gezondheid van jongeren gaat niet achteruit - Universiteit van Amsterdam'. Universiteit van Amsterdam. 31 oktober 2024. <https://www.uva.nl/content/nieuws/persberichten/2024/10/mentale-gezondheid-van-jongeren-gaat-niet-achteruit.html>.
- Moltmann, Jürgen. *A Broad Place: An Autobiography*. Hymns Ancient & Modern Ltd, 2013.
- Moltmann, Jürgen. *Kirche in der Kraft des Geistes: ein Beitrag zur messianischen Ekklesiologie*. Kaiser, 1975.
- Moltmann, Jürgen. *The Crucified God: The Cross of Christ as the Foundation and Criticism of Christian Theology*. 1st Fortress Press ed. Fortress Press, 1993.

- Moltmann, Jürgen. *Theologie van de Hoop: studies over de grondslagen en de konsekventies van een christelijke eschatologie*. Derde druk. Uitgeverij Westland, 1969.
- ‘Monitor mentale gezondheid | RIVM’. Geraadpleegd 2 januari 2026. <https://www.rivm.nl/mentale-gezondheid/monitor>.
- Mulder, Patty. ‘Hoop theorie van Snyder: de uitleg’. *Persoonlijke Ontwikkeling. Toolshero*, 12 september 2024. <https://www.toolshero.nl/persoonlijke-ontwikkeling/hoop-theorie-snyder/>.
- NFrealmusic, reg. *NF - HOPE*. 2023. <https://www.youtube.com/watch?v=tsmPCi7NKrg>.
- ‘Over de methode Geestelijke vorming’. Protstantse Theologisch Universiteit. Geraadpleegd 14 februari 2025. <https://www.pthu.nl/kenniscentrum/producten/geestelijke-vorming-gesprekskaarten/>.
- Peterson, Christopher. *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. With Martin E. P. Seligman. Oxford University Press, 2004.
- Peterson, Christopher. ‘What Is Positive Psychology, and What Is It Not? | Psychology Today’. 16 mei 2008. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-good-life/200805/what-is-positive-psychology-and-what-is-it-not>.
- Peterson, Christopher, Willibald Ruch, Ursula Beermann, Nansook Park, en Martin E. P. Seligman. ‘Strengths of Character, Orientations to Happiness, and Life Satisfaction’. *The Journal of Positive Psychology* 2, nr. 3 (2007): 149-56. <https://doi.org/10.1080/17439760701228938>.
- ‘Positive Psychology Toolkit: Awe Walking to Cultivate Hope’. PositivePsychology.com, z.d. Geraadpleegd 1 september 2025. <https://pro.positivepsychology.com/product/17-cultivating-hope-exercises/>.
- ‘Positive Psychology Toolkit: Finding Glimmers’. PositivePsychology.com, z.d. Geraadpleegd 1 september 2025. <https://pro.positivepsychology.com/product/17-cultivating-hope-exercises/>.
- ‘Positive Psychology Toolkit: Hope Adaptation’. PositivePsychology.com, z.d. Geraadpleegd 1 september 2025. <https://pro.positivepsychology.com/product/17-cultivating-hope-exercises/>.
- ‘Positive Psychology Toolkit: Hope Resume’. PositivePsychology.com, z.d. Geraadpleegd 1 september 2025. <https://pro.positivepsychology.com/product/17-cultivating-hope-exercises/>.
- Powell, Kara, Jake Mulder, en Brad Griffin. *Growing Young: Six Essential Strategies to Help Young People Discover and Love Your Church*. Baker Books, 2016.

- Protestantse Kerk in Nederland. 'Eerste Hulp Bij Depressie zet zich in voor mentale gezondheid jongeren'. 24 september 2024. <https://protestantsekerk.nl/verdieping/eerste-hulp-bij-depressie-zet-zich-in-voor-de-mentale-gezondheid-van-jongeren/>.
- Psychologist, Joaquín Selva, Bc S. 'What Is Albert Ellis' ABC Model in CBT Theory? (Incl. PDF)'. *PositivePsychology.Com*, 8 maart 2018. <https://positivepsychology.com/albert-ellis-abc-model-rebt-cbt/>.
- Resultaten Landelijke rapportage Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2024*. Rapport. 2025. <https://ggdghor.nl/rapportagelandelijk.html>.
- Roest, Henk de. *Collaborative Practical Theology: Engaging Practitioners in Research on Christian Practices*. Theology in Practice, volume 8. Brill, 2020.
- Rombouts, M, K Morren, S van Dorsselaer, M Tuithof, en K Monshouwer. *Peilstationsonderzoek Scholieren 2023. Mentale Gezondheid*. Utrecht, 2024. <https://cijfers.trimbos.nl/scholierenmonitor/mentale-gezondheid/mentale-problemen/>.
- RTL.nl. 'Mentale gezondheid van jongeren nog verder gedaald volgens onderzoek'. 2 september 2025. <https://www.rtl.nl/nieuws/binnenland/artikel/5526274/mentale-gezondheid-jongeren-gedaald>.
- Seligman, Martin E. P., en Mihaly Csikszentmihalyi. 'Positive Psychology: An Introduction.' *American Psychologist* 55, nr. 1 (2000): 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>.
- Sensing, Tim. *Qualitative Research: A Multi-Methods Approach to Projects for Doctor of Ministry Theses*. Wipf & Stock, 2011.
- Snyder, C. R., en Shane J. Lopez. *Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press, 2002. http://www.ldysinger.com/@books1/Snyder_Hndbk_Positive_Psych/Snyder_Lopez_Handbook_of_Positive_Psychology.pdf.
- Sonnenberg, Ronelle. 'Wat is jeugdwerk in de Protestantse Kerk?' Protestantse Kerk in Nederland, 1 februari 2023. <https://protestantsekerk.nl/verdieping/wat-is-jeugdwerk-in-de-kerk/>.
- Stoep, J. van der, René Erwich, en Danielle van de Koot-Dees, red. *Met verwachting handelen: hoop en professionele vorming*. KokBoekencentrum Uitgevers, 2019.
- Swinton, John, en Harriet Mowat. *Practical Theology and Qualitative Research*. Hymns Ancient & Modern, 2016.
- Taylor, Charles. *A Secular Age*. The Belknap press of Harvard university press, 2007.

- ‘Terugblik oratie Levi van Dam: Eindeloze Identiteiten | Levvel Up’. 25 november 2024. <https://www.levvel-up.nl/publicaties/terugblik-oratie-levi-van-dam-eindeloze-identiteiten>.
- The Open Generation*. Barna Group, 2022. <https://www.worldvision.nl/open-generation/>.
- Timmer, Suzanna. ‘Hoop doet écht leven: “Het is een innerlijke krachtbron”’. Libelle, 1 juli 2025. <https://www.libelle.nl/gezondheid/hoop-doet-echt-leven~b6f899b2/>.
- Tims-Van Helden, Esther. “Positieve psychologie en theologie zijn andere wegen”. 1 december 2022. <https://www.eo.nl/artikel/positieve-psychologie-en-theologie-zijn-twee-verschillende-wegen>.
- Valkenburg, Patti M., Amber van der Wal, en Ine Beyens. ‘Schermgeluk en schermverdriet: De invloed van social media op de mentale gezondheid van jongeren’. Unicef-essayreeks, 2024. https://pure.uva.nl/ws/files/175927914/Schermgeluk_en_schermverdriet.pdf.
- Van Bon-Martens, Marja, R. Boekee, V. Ramaker, e.a. *Monitor mentale gezondheid, Landelijke rapportage 2025*. RIVM-Rapport 2025-0053. Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM), 2025. <https://www.rivm.nl/bibliotheek/rapporten/2025-0053.pdf>.
- Van Bon-Martens, Marja, Marloes Kleinjan, Bethany Hipple Walters, Laura Shields-Zeeman, en Carolien van den Brink. ‘Achtergronddocument Delphistudie “Definitie Mentale Gezondheid” Methoden en resultaten per ronde’. Trimbos-instituut: Netherlands Institute of Mental Health and Addiction, 2022. <https://www.trimbos.nl/wp-content/uploads/2025/10/AF1981-Achtergronddocument-Delphistudie-Definitie-Mentale-Gezondheid.pdf>.
- Van Bon-Martens, Marja, Lily Menco, Laura Shields-Zeeman, Marloes Kleinjan, en Carolien van den Brink. ‘*Mentale gezondheid’ in kaart gebracht Een participatieve benadering via group concept mapping*. Trimbos-instituut, 2021. <https://www.trimbos.nl/wp-content/uploads/2021/12/AF1942-%E2%80%98Mentale-gezondheid-in-kaart-gebracht.pdf>.
- Van Dam, Levi, Jim Van Os, Geert Jan Stams, en Hans Ormel. ‘Alarm Bells or Echoes of Hope? A New Perspective on the Global Youth Mental Health Crisis’. *Psychological Medicine* 55 (2025): e332. <https://doi.org/10.1017/S0033291725102249>.
- Velema, W.H., en G. C. ‘Digibron, Boekbespreking’. Digibron, 2 maart 1978. https://www.digibron.nl/viewer/collectie/Digibron/id/tag:Waarheidsvriend,19780302:newsml_f350ebc914e32095043d9a48375d36f2.
- ‘Verslechtering mentale gezondheid zet door, vooral zorgen over jongeren’. 9 december 2025. <https://nos.nl/artikel/2593794-verslechtering-mentale-gezondheid-zet-door-vooral-zorgen-over-jongeren>.

Vlaardingerbroek, Katie. *Nederland therapieland: Hoe beter worden ons zieker maakt*. 1ste dr. KokBoekencentrum Uitgevers, 2025.

'Vulnerability & Hope Research Program Theological University of Utrecht 2024-2029'. Theologische Universiteit Utrecht, 11 december 2023. <https://tuu.nl/wp-content/uploads/2025/06/Vulnerability-and-Hope.pdf>.

Ward, Pete. *Introducing practical theology: mission, ministry, and the life of the church*. Baker Academic, 2017.

'Workshop Mentale gezondheid bij jongeren'. *Chris Voorkom*, z.d. Geraadpleegd 17 december 2025. <https://chrisvoorkom.nl/kerken/workshop-over-mentale-problemen-bij-jongeren/>.

Bijlage 1: Toestemmingsformulier

Algemeen

Onderzoek: Hoop, mentale gezondheid en kerkelijk jeugdwerk

Onderzoeker: Koos van Beelen – koos.vanbeelen@student.tuu.nl

Onderzoeksbegeleider: Prof J.H.F. Schaeffer – hans.schaeffer@tuu.nl

Toelichting voor de deelnemers

Graag nodig ik u uit voor een focusgroep voor een onderzoek naar hoop en mentale gezondheid met het oog op kerkelijk jeugdwerk. Daarbij wordt gevraagd wat uw ervaring is met mentale gezondheid in het kerkelijk jeugdwerk en hoe twee benaderingen van hoop een bijdrage kan leveren aan mentale gezondheid onder jongeren in de context van het kerkelijk jeugdwerk. De twee benaderingen zijn de theologie van de hoop van Jürgen Moltmann en het concept hoop vanuit de positieve psychologie.

Met het ondertekenen van dit formulier ga ik akkoord met onderstaande

- Ik heb informatie ontvangen over het doel en de inhoud van het onderzoek en had de mogelijkheid om vragen te stellen.
- Ik geef toestemming om deel te nemen aan dit onderzoek door middel van een focusgroep.
- Ik begrijp dat mijn deelname vrijwillig is en dat ik mij op elk moment, zonder opgave van reden, kan terugtrekken uit het onderzoek.
- Ik weet dat de gegevens uit de focusgroep anoniem worden verwerkt. Mijn naam en persoonlijke gegevens worden niet genoemd in het onderzoeksverslag of eventuele publicaties.
- Ik geef toestemming voor het maken van een geluids- en beeldopname van het interview. Deze opname, de transcriptie en andere gerelateerde documenten worden veilig opgeslagen. De opname wordt vernietigd na afronding van het onderzoek.
- Ik geef toestemming voor het gebruiken van geanonimiseerde citaten uit het interview in het onderzoeksverslag. De volledige transcriptie wordt niet gepubliceerd en blijft in beheer bij de student-onderzoeker.

Voor akkoord met bovenstaande volstaat een antwoord op de bijbehorende email met daarin verwoord: "Ik heb de informatie gelezen en ga akkoord met deelname aan de focusgroep." Een fysiek exemplaar ondertekend met naam, datum en handtekening volstaat ook.

Bijlage 2: Transscriptie focusgroep

Introductie

[KOOS] Beste mensen, ontzettend fijn dat jullie allemaal tijd wilden maken voor deze focusgroep over hoop, mentale gezondheid en kerkelijk jeugdwerk. Jullie hebben of een berichtje van mij gekregen omdat ik je al kende of via LinkedIn het berichtje gezien of ik heb contact gezocht. En ik ben echt ontzettend dankbaar dat we met een mooie groep professionals uit kerkelijk jeugdwerk kunnen nadenken over dit thema. Graag vertel ik eerst iets over de aanleiding van het onderzoek en ik vertel ook over hoe we dit focusgroepen ongeveer zullen doen en wat huisregeldingetjes met microfoon en zo. Daar waren we ooit heel erg aan gewend, maar het is altijd handig om dat nog een keertje te herhalen. De focusgroep zal tot uiterlijk half tien duren. En ja, laten we van start gaan.

Het onderzoek wat ik doe staat in het kader van mijn master. Church and Mission in the West. Die volg ik aan de TU, Theologische Universiteit Utrecht. En ik ben het onderzoek naar mentale gezondheid en kerkelijk jeugdwerk gestart. Omdat het eigenlijk al lange tijd mijn aandacht heeft. En steeds vaker zie je in het nieuws de berichten dat mentale gezondheid onder jongeren een probleem aan het worden is. Steeds vaker rapporteren jongeren daar problemen mee te hebben, moeite te hebben met hun mentale gezondheid. En als jeugdwerker heb ik mij afgevraagd, kunnen wij als kerk in het jeugdwerk daar niet iets in betekenen? Daar begon voor mij een aanleiding om dat te onderzoeken.

En in een rapport van Barna trof mij dat veel tieners gelovig en ongelovig Jezus zien als iemand die hoop geeft. En hoe kan hoop dan als thema aansluiting vinden bij mentale gezondheid. Zowel vanuit een theologisch perspectief als een psychologisch perspectief. Deze focusgroep zou ik jullie als professionals in het kerkelijk jeugdwerk willen bevragen. Op hoe mentale gezondheid in jullie praktijk zichtbaar wordt. En wat hoop daarin betekent.

Dat zijn ook de twee centrale thema's waar we voor allebei ongeveer een half uur zouden nemen. Voordat we dat doen zou ik het mooi vinden om even een kort rondje te maken en met nadruk op echt kort. De tijd is al krap natuurlijk en we zijn met veel. Dus probeer in een minuutje even te vertellen wie je bent, wat je werk is en wat jouw associatie is bij mentale gezondheid. Probeer dat in een minuutje te doen en daarna zal de focusgroep zich verder voortzetten. En rechts naast mij op mijn scherm zit Klaas. Klaas zou jij willen beginnen met je naam waar je werkt en jouw eerste associatie met mentale gezondheid?

[KLAAS] Mijn naam is Klaas. Ik werk bij het interkerkelijk jeugdwerk 'U' als jeugdwerker, waarbij mijn werk vooral coördinerend is. En mijn eerste associatie met mentale gezondheid is dat het heel veel speelt nu eigenlijk. En daarom ook relevant is. Dus in het kort. Kan het binnen een minuut.

[KOOS] Haha, top. Aan wie wil jij de beurt doorgeven Klaas?

[KLAAS] Nou, Tamara zit naast mij, dus ik denk aan Tamara dan.

[TAMARA] Yes. Dankjewel Koos voor de uitnodiging. Ik ben Tamara en ik ben mede-eigenaar van 'K', dat is een expertisecentrum voor kinderen, jongeren en geloof. Ik loop al heel lang mee in het kerkelijk jeugdwerk. Ik ben jeugdwerker geweest en jeugdwerkadviseur, collega van Esther onder andere. Wat ik merk van mentale gezondheid en problemen. Ik heb zelf een dochter met wie het gelukkig nu weer goed gaat. Maar die 17 is en die echt vorig jaar in een hele diepe depressie heeft gezeten. Dus dat komt het heel dichtbij. En voor de rest zat ik na aanloop van deze bijeenkomst te denken. Nou, dat komt misschien ook door mijn persoonlijke situatie. Maar sowieso... in het nieuws was er heel veel aandacht voor. En ik heb het idee dat het nu weer wat minder aandacht voor is. Ja, en ik ben ook wel benieuwd of jullie dat herkennen en of dat ook terugkomt... gewoon... zijn er andere dingen belangrijk of gaat het inderdaad iets beter met jongeren? Dat vraag ik me wel af. Maar nou goed, dat zijn een paar gedachten die bij me op komen.

[KOOS] Mooi, dankjewel voor het delen Tamara. En aan wie zou jij de beurt door willen geven?

[TAMARA] Aan Esther.

[ESTHER] Dankjewel Tamara. Mijn naam is Esther, ook al een jaar of twintig werkzaam in het kerkelijke jeugdwerk. En ik moet zeggen, net als Tamara net zei, komt die mentale gezondheidservaring bij mij ook van heel dichtbij. Mijn dochter is 18 en die zit op het moment weer in een dipje. Dus dat blijft hier. Ik ben in september in 'N' begonnen als kerkelijk werker voor jeugdgezinnen en opbouwwerk. En daarvoor heb ik 7,5 jaar in 'D' gewerkt. En daar waren meer schooluitvallers dan dat ik nu in 'N' merk. Dus ik heb inderdaad, net als jij zegt Tamara, wel het idee dat het weer wat beter gaat. Maar ja, helemaal zeker op zo'n korte termijn in 'N' is dat natuurlijk ook nog niet te zeggen. Ik heb nog niet echt een band opgebouwd.

[KOOS] Dankjewel, Esther. Aan wie wil jij de beurt doorgeven?

[ESTHER] Nou, Bart, ik ben benieuwd.

[BART] Goedenavond allemaal. Dankjewel, Koos, voor de uitnodiging. Leuk om goed om hierbij te zijn. Ik ben Bart, dus ik werk als jeugdwerkleider hier in 'IJ'. In een hervormde gemeente. Het is een wat grotere gemeente. Dus ik moet zeggen, ik heb hier voor wat langere perioden bij de commercie en bij de NGO gewerkt. Dus nu sinds een paar jaar in de kerk werkzaam. Nu gaan we ook wel meer tweede, derdelijns. En dat is gelijk denk ik wel mijn link naar dit thema. Het onderwerp denk ik als eerste aan ook wel de onzichtbaarheid ervan. Dus je weet dat het speelt, dat het leeft, maar het staat niet op het voorhoofd. En het is ook zoeken van hoe maak je dat ook als jeugdwerker, en ook als je wel tweede, derdelijns maakt, hoe maak je het goed bespreekbaar? Hoe maak je het onderwerp ook aan hen kenbaar bij de personen die meer eerstelijns staan zodat ze daar

goede vormen voor vinden en dus dat is dat eerste wat bij mij opkomt. Zal ik het stokje gelijk doorgeven?

[KOOS] ja mooi

[BART] Andries

[KOOS] Dankjewel! Andries

[ANDRIES] ja ik ben Andries, werkzaam in 'H', een protestantse gemeente daar ongeveer 40 jongeren onder mijn hoede zijn. Ontstaan vanuit verschillende gemeentes dus die samen zijn gevoegd. Dus dat is één. En ik werk in een 'W' bij een Vrije Evangelische Gemeente waar ik doe ook jongerenwerk in een hele kleine setting, kleine gemeente. Dan sta je iets dichterbij de jongeren. Ik herken wel een beetje wat Bart zegt. Dat mijn associatie met de jongeren, her en der vang ik wel wat op. Dat ik denk, sommigen zijn echt aan het zoeken qua identiteit. En social media denk ik dat ook wel een grote rol bij je speelt. Dus vooral op het identiteitsvlak en dat heeft natuurlijk ook wel te maken met je mentale gesteldheid denk ik. Hoe je ook in je vel zit, met wie je vergelijkt en al dat soort dingen. Maar wat Bart ook zegt, het staat niet op het voorhoofd van iedereen. En het grappige is dat we een aantal van deze mensen gisteren ook al gezien heb, dus Bart en Jochem, tijdens een opleiding Kerk en Uitvoering. Dus Jochem, dan gooien we hem naar jou toe.

[KOOS] Leuk, mooi. Dankjewel Andries.

[JOCHEM] Ja, top. Inderdaad gisteren nog Bart en Andries gezien... ehmm... Jochem jongerenwerker in de hervormde gemeente 'V', en wat is mijn associatie met mentale gezondheid is dat als ik naar rechts kijken zie ik het boek van Jonathan Haidt, Generatie Angststoornis. Andries jij had het net al over, je zei volgens mij al kort iets over, social media. Hij legt een verband, misschien iets te snel, maar een verband tussen social media, de opkomst van social media en de negatieve invloed op mentale gezondheid van jongeren. In mijn eigen praktijk denk ik wel weer gelijk aan. Vooral één hele lastige casus. Als het gaat om zorgen rondom de mentale gezondheid. Maar er zijn er wel meer. Het is wel wat zichtbaar voor mij in mijn werk.

[KOOS] Dankjewel Jochem. Aan wie geef jij nog de beurt door? Er zijn nog twee op mijn papier.

[JOCHEM] Oh nee, nog twee hè? Ja, dan doe ik toch maar een bekende. Dat is dan Nadine. Ik zie alleen Nadine niet. Ben ik de enige?

[KOOS] Ik zie Nadine ook niet en ik zie wel dat ze twee keer is aangemeld. Hoort Nadine ons wel en kunnen wij Nadine horen? Nadine had problemen met haar internetverbinding op de een of andere manier. Misschien is het idee om nu de beurt eerst aan Willem te geven en dan hopen we dat Nadine nog aanhaakt. We zullen het zien.

[WILLEM] Goedenavond allemaal. Ik ben dus Willem en ik werk als jeugdwerkadviseur bij 'K'. Eerst ook CGJO, dat is vanuit de Christelijk gereformeerde Kerk en 'K' is de Nederlandse Gereformeerde Kerk. Dus daar ga ik kerken langs om ze te helpen met jongeren en geloof anno nu. Hoe doe je dat zeg ik altijd maar kort door de bocht en daarnaast doe ik ook veel jeugddiensten en ik heb een radioprogramma voor tieners waar ik dus ook met tieners heel erg in gesprek ben over allerlei onderwerpen dus ook mentale gezondheid komt daarlangs, ja daar weet Klaas alles van trouwens die is een keer bij me geweest. Dus ja, en dat is ook wel wat ik als eerste aan denk van het is inderdaad een onderwerp wat een aantal al zeiden van het staat niet op je voorhoofd. Sommigen schamen zich er ook voor als er problemen zijn. En bij anderen denk ik wel eens, plak je er niet snel een sticker op. En je kan ook gewoon wel eens een keer een dagje je wat minder voelen. Maar dat vind ik altijd wel een hele lastige, wat is nou wat? Dat is mijn eerste associatie daarbij.

[KOOS] Mooi, dankjewel Willem. En nog een laatste poging dan om Nadine te bereiken. Nadine, hebben we wel contact?

[NADINE] Ja, ik hoop het. Horen jullie mij?

[KOOS] Ja, dat hebben we. Wat fijn, Nadine, dat je erbij bent.

[NADINE] Mijn computer skills zijn blijkbaar echt verschrikkelijk, want ik zit er dubbel in. Ik zit er niet in. Ik hoor jullie allemaal wel. Ik zie jullie niet altijd. Maar ik probeer gewoon mee te doen. En mijn camera wil niet aan. Dus ik weet ook niet wat het is.

[KOOS] Dan luisteren we gewoon naar jou, Nadine. Heel fijn.

[NADINE] Dat is goed. Dan laat ik het even weten als ik er toch weer uit klop. Ik ben Nadine. Ik ben kerkelijk werker, jongerenwerker in 'H'. En dat doe ik nu twee jaar. En ik ben bezig met de studie Theologie in Ede. En daar ken ik Jochem van. Dus zo ben ik hier ook ingerold. En qua mentale gezondheid, ja, ik geef vooral catechisatie aan tieners. En ja, ik herken dit wel, dat dit wel een onderwerp is. Sommigen durven dat ook te bespreken. Dus dat vind ik hartstikke stoer. En ik ken dat er ook heel veel zijn die dat nou nog niet zo durven. En thuis heb ik ook pubers en herken ik het ook. Dus ja het is ook wel een onderwerp wat mij aan het hart ligt, zeker.

[KOOS] Mooi, dankjewel Nadine. Je ziet ook al dat met zo even een eerste associaties delen, mentale gezondheid, we proberen herkenning bij elkaar. Er zullen ook verschillende ervaringen zijn. Mensen die persoonlijk ervaring mee hebben en voor anderen meer professioneel. Ik zou graag het eerste onderwerp in willen duiken met jullie.

[KOOS] Voordat we dat doen, wil ik eventjes nog wat technische teams afspraken maken, want de focusgroep is juist zo leuk omdat je de ervaringen met elkaar kan delen. Maar dat is ook ingewikkeld, want voor je het weet praat je door elkaar heen en kan niemand het meer verstaan. Dus ik zou even een test willen doen. Als ik in Teams kijk, dan kan ik een handje opsteken. Zien jullie die ook staan? In de bovenste balk, de derde

knop van links. Als iedereen het handje even opsteekt, dan weten we dat het werkt. Dan zie je ook nog een cijfer erachter wie als eerste was. Nou, ik was als eerste en Tamara had me als tweede gevonden enzovoort. Als je nou denkt bij wat iemand vertelt, hé daar herken ik iets in, steek dan alvast je handje op. Dan weten we allemaal, oh Andries die wil er iets op inhaken of die heeft er ook een ervaring in of die heeft een vraag erover. En dan kunnen we de focusgroep, hoewel die toch online is, toch versnellen en spontaner maken. Anders zijn we toch ook wel een lange tijd naar elkaar aan het kijken van wie gaat er nu iets zeggen of reageren. En dit kan alleen maar helpen. Voor de rest zie ik dat iedereen fantastisch zijn microfoon uit heeft als er iemand anders praat. Hou dat vast zou ik zeggen. Dat is alleen maar de kwaliteit ten goede. Dus top.

[KOOS] Ik zou met jullie willen kijken naar het begrip mentale gezondheid. Mentale gezondheid is een soort containerbegrip. En het Trimbos Instituut heeft er werk van gemaakt om dat begrip in kaart te brengen. En daar wil ik even mijn scherm voor delen om dat verder uit te leggen. Als het goed is zien jullie nu mijn scherm? Ik zie Tamara ja knikken en Klaas nee. Klopt dat Klaas?

[ESTHER] Bij mij staat er is iets misgegaan.

[KOOS] Oké, en bij wie is het wel goed gegaan? Alleen bij Tamara. En bij Willem. Andries heeft nog een handje omhoog.

[WILLEM] Nee hoor, ik zie ook niks.

[BART] Hier ook, de bordinhoud moest laden.

[KOOS] Wat zeg je Bart?

[BART] De bordinhoud moest laden. Dus het duurde even, maar nu komt het tevoorschijn. Maar zonder weergave. Maar ik zie in ieder geval het...

[TAMARA] Wat moeten we zien?

[KOOS] We zien een definitie van mentale gezondheid van verschillende componenten. Ik ga het eventjes opnieuw proberen. De hele stoppen. Dat is vervelend, hè? Je hebt het nog vanmiddag getest met collega's en dan werkt het en dan ga je het voor het echie doen. Nou goed, we weten allemaal hoe dat voelt. Nou kijk, volgens mij zitten we nu met z'n allen in dezelfde. Als ik nu deze deel dan zie ik dat Tamara, Esther heeft dit onderdeel openstaan. Jochem heeft dit onderdeel openstaan. Ja, ik zie de muis van Esther en de muis van Tamara. En de rest dan ook nog binnenkomt. Klaas ook nog steeds niet hè. Sjonge jonge jonge. Nou, dan gaan we het op een andere manier oplossen. Geef me even twee minuten technische stress, komt vanzelf goed.

[KLAAS] Het gaat alleen om een definitie of ook om een afbeelding? Want als het alleen om de tekst gaat, misschien dat je hem kunt delen in de chat?

[KOOS] Ja, een nee het is een het is een afbeelding en het is onderdeel van de werkvorm dat je echt nodig hebt maar we gaan een oplossing vinden. Ik zie Bart zeggen dat het moest laden... ja ik ben bang dat we dan erg lang wachten op laden dus geef jullie

uitnodigen met een koppeling iedere even in zijn eigen browser kijken gaat waarschijnlijk wel. Lukt dit?

[TAMARA] Ik moet nu inloggen met een account

[KOOS] ach die ellende

[WILLEM] en ik zie ook nog geen link

[KOOS] die heb ik wel gestuurd in de chat

[WILLEM] nou die heb ik open staan, maar ik zie niks

[KOOS] jongen jongen jongen

[KLAAS] ik wil bij mijn studenten inloggen maar die heb ik niet meer

[KOOS] nou dan gaan we het nog anders doen dan ga ik gewoon mijn scherm delen en dan moeten we het iets wat mondelinger met elkaar oplossen. Delen, venster, dit gaat iedereen zien denk ik. Kunnen jullie een handje laten zien als je het scherm ziet? Kijk, dit gaat de goede kant op. Iedereen, fantastisch!

Mentale gezondheid in kerkelijk jeugdwerk

[KOOS] U ziet, met een omweg, dit is de definitie van mentale gezondheid die je trimbols instituut heeft opgesteld en het Trimbos instituut heeft met verschillende professionals beleidsmakers mensen op de vloer maatschappelijk werken, sociaal werkers, hebben ze nagedacht over wat is mentale gezondheid. En zij hebben gesteld dat dat het bestaat uit een aantal componenten. Het gaat over een persoonlijke component, sociale component, functionele component en perceptieve component. De perceptieve component die denkt na over wat is mentale gezondheid staan drie bouwstenen onder. Het denkbeeld, eigenschappen van het concept en de afwezigheid van psychische klachten. Een functionele component, de groene, die gaat over hoe je dagelijks functioneert, welke hulpbronnen je in je omgeving hebt, of je grenzen kan stellen en of je een actieve houding hebt. De sociale component, geel, heeft drie bouwstenen en dat gaat voornamelijk over je omgeving. Hoor je erbij? Kan je sociaal meekomen? Heb je empathie voor je medemens? En de grootste component is de persoonlijke component die heeft maar liefst 7, sorry 8 bouwstenen en dat gaat over jou als persoon. Deze definitie is zo opgezet waarbij wordt gezegd dat de persoonlijke component belangrijker is ten opzichte van de andere componenten. Dus persoonlijk is het belangrijkste, vervolgens sociaal, vervolgens functioneel, vervolgens de perceptieve component. In deze componenten zijn ook de bouwstenen gerangschikt op relevantie. Dus voor de persoonlijke component zijn de mentale vaardigheden het belangrijkste. En zo krijg je een hele brede waaier van wat mentale gezondheid is.

Nu zou ik jullie willen vragen, welke onderdelen van de definitie mentale gezondheid zie jij op dit moment terug in jouw praktijk slash kerkelijk jeugdwerk. En het idee was dat iedereen dan kon stickeren. Dat lukt nu niet. Maar misschien kunnen we even een 2, 3 minuten nemen om na te denken. En vervolgens onze antwoorden in de chat te zetten. Dus welke onderdelen van de definitie mentale gezondheid zie jij op dit moment terug in jouw praktijk of het kerkelijk jeugdwerk. Neem even 2 minuten de tijd voor 2, 3 minuten.

[KOOS] Probeer het te beperken tot drie bouwstenen

[TAMARA] Dat was niet gelukt

[KOOS] Ik zie het haha

[WILLEM] Dat zei je te laat haha...

[KOOS] Als het lukt probeer dan drie bouwstenen uit te kiezen.

[KOOS] Mag ik jullie vragen om een eerste reactie te geven op deze definitie? Wat zijn jullie gedachten hierbij?

[TAMARA] Wil je dat we het zeggen of dat we het typen?

[KOOS] Ja, zeker. Dus als jij gedachten hebt, dan heb ik het graag.

[TAMARA] Ik heb heel veel gedachten. Ja, ik zag het. Oh ja, ik had nog een verheldering vraag: over de definitie zelf of over de inhoud van de definitie. Waar wil je een reactie op?

[KOOS] De inhoud van de definitie. Heb je daar een gedachte bij?

[TAMARA] Ah, oké. Ja, ik zit vooral te denken aan hoop en kerk in dit verband. Ja. Ik dacht aan sociaal functioneren. Wat ik zie is dat de kerk, als het over mentale gezondheid gaat, in een gunstig geval, veel ruimte biedt voor ook een beetje meer sociaal disfunctioneren. Dus als jongeren zich niet lekker voelen of als ze een bepaald label hebben, kinderen met autisme of ADHD, dan is er, dat geldt niet voor elke groep, maar dat vind ik wel de kracht van kerk, is er vaak veel ruimte voor verschillen daarin. Wat ook denk ik bijdraagt aan mentale gezondheid. Want dan heb je al, je mag een beetje raar zijn in de kerk, zeg maar. En je hoort er dan toch bij. Gebeurt ook op heel veel plekken niet. Maar ik zie het ook op plekken wel gebeuren. Dus dat vond ik een mooie gedachte.

En als het gaat, ik denk dat dat is een combinatie van de perceptieve en de persoonlijke component. Is dus dat, dat is ook al eerder in die groep genoemd, die therapy culture. Dus dat een soort heel veel in mentale gezondheidstermen vaak gepraat wordt. Of dat al als je je niet goed voelt ben je al meteen depressief. En dat dat een grote rol speelt denk ik onder jongeren ook. En dat dat ook soms een soort van zelf weer oplost als jongeren ontwikkelen. Dus als ze gewoon zelf door die 16-jaars dip heen zijn, zeg maar, 17, 18, volwassener worden en daar ook beter mee kunnen dealen. Dus dat is ook wel iets wat ik, nou ja, gedachten die ik heb bij deze definitie en wat ik zie.

[KOOS] Dus ik heb je handje gezien, Esther, maar ik wil even een verhelderingsvraag nog stellen over dat laatste wat Tamara zei. Dus je bedoelt, als ik je goed begrijp, dat het een



vaardigheid is om ook mentale gezondheid op een bepaalde manier te begrijpen. En dat dat groeit als je ouder wordt.

[TAMARA] Ja, mentale gezondheid te begrijpen en dus ook beter te dealen met issues die je hebt. Dat je wat stabielere wordt.

[KOOS] Oké, mooi. Dankjewel. Esther?

[ESTHER] Ja, ik vind het grappig Tamara dat jij zegt, dan moet ik hem even opzoeken hoor, dat sociaal functioneren en dat je die die koppelt van ook als je anders bent dus met zo'n AAS diagnose of ADHD-diagnose. Die had ik juist ook gepakt alleen ik had hem ondererbij horen, dus eentje daarboven geplakt. Ook inderdaad omdat ik merk dat die ruimte in de kerk ja er zeker is. Of niet overal, maar soms meer dan in de rest van het dagelijks leven. Dus die merk ik daarin zeker.

[KOOS] Punt van herkenning begrijp ik.

[ESTHER] Ja, ja, ja, ja, ja, absoluut.

[KOOS] Ik zie Andries ook met een handje omhoog.

[ANDRIES] Ja, ik herken dat wel. Ook wel met een voorbeeld. Ik heb een jongen die noemt zichzelf ook wel heel slim. En sociaal functioneert hij soms heel bijzonder. En die ruimte die er voor hem is, die is er. Maar ik wil er wel de notitie bij maken dat dat ook niet altijd vanzelfsprekend is. Dat moet wel een soort bewaakt worden, ook op een bepaalde manier. Het is vanuit mijn ervaring wel een hard werken om daar ook wel grenzen, daar stond het ook ergens, dat die dus ook grenzen stellen. Dat lukt nog niet altijd. Dus het is best wel een heel kort voorbeeld. Dan zit je in een groep met elkaar in een kring. En dan begint iemand zo op de stoel te klappen en te doen. En een beetje ondoorzichtig. En iemand ontploft, diegene ontploft soms wel eens. Toch mag hij erbij horen, omdat we dat met z'n allen vinden. En uiteindelijk gebeurt dat ook. Maar hij moet het wel bewaken.

[KOOS] Hij moet zijn eigen grenzen ook kennen.

[ANDRIES] Uiteindelijk moet hij dat leren.

[KOOS] Ja, mooi voorbeeld. Dankjewel. Ik ben ook benieuwd naar, ik zie dat Nadine ook een handje opsteekt. Daar ben ik dan eerst benieuwd naar.

[NADINE] Ik moet zelf ook, ik geef dus vooral catechisatie in de kerk. Daar zie ik dan de jongeren en ook op clubs en zonder volwassenen dat ze onder elkaar zijn. En ik vraag me ook af wat het op de telefoon zit en het social media gebeuren voor invloed heeft op de mentale gezondheid. En ik moet dan vooral aan het sociale component denken. Het erbij horen, het sociaal functioneren. Zoveel gaat ook over die telefoon en het is niet mijn wereld. Dus ik ben daar best wel benieuwd naar. Kunnen wij als volwassenen ook snappen hoe zij dan het erbij horen ervaren, terwijl die telefoon ertussen zit en het sociaal functioneren, terwijl ze een game aan het spelen zijn en ze zitten naast elkaar. Wat doet dat met die mentale gezondheid? Is dat echt sociaal contact? Voelen ze zich gezien? Horen ze erbij? Of niet? Daar ben ik wel heel erg benieuwd naar.

[KOOS] Klaas, wil jij daarop reageren?

[KLAAS] Ja, graag. Want ik merk, mijn jongeren... Ik heb dan wel andere clubwerk. Maar ik merk dat jongeren bij mij ook vaak sociaal zijn. Vaak ook door middel van die telefoon is. En daar geven wij soms ook wel eens de ruimte voor. Omdat ze, zoals wij dan vroeger met z'n vieren met een spel kaarten bezig waren zijn zij met z'n vieren op een telefoon bezig om een spel te spelen dus soms dan stimuleren mijn team leer je de juiste woord maar laat het wel toe dat ze op een telefoon zit op een moment dat er even niks is omdat ze dan lekker met elkaar bezig zijn dus gebruiken de telefoons wel juist met als doel dat het sociale component bevordert

[KOOS] Mooi, twee beelden van het erbij horen. Interessant. Het geeft zoveel te denken. Het erbij horen, het ook kunnen aansluiten bij de belevingswereld van die jongeren en van die tieners. Ik ben daarnaast ook nog benieuwd wat de gedachten zijn over mentale vaardigheden als Tamara zag ik ook over mentale vaardigheden. Kan iemand daar iets over vertellen? Hoe zien we mentale vaardigheden als component terug in het jeugdwerk? Jochem zie ik een handje en die heb ik ook nog niet gehoord. Dus ik ben erg nieuwsgierig Jochem. Oh ja.

[JOCHEM] Yes. Ik denk daarbij vooral aan dat ik, vooral bij jongeren, dat misschien ook te maken met de leeftijd, dat ze het onvermogen hebben om te relativieren. Dus een probleem, dat heb ik net al een paar keer ook een beetje tussen neus en lippen door gehoord, dat het eigenlijk heel groot is, ook niet meer klein te krijgen. Dus dat merk ik vooral, zeg maar. Niet het vermogen zeg maar om dingen in perspectief te brengen, om inderdaad te relativieren. Dat is waar ik eigenlijk aan moest denken.

[KOOS] Mooi, dankjewel. Tamara?

[TAMARA] Ja, daar wil ik ook wel op reageren, want dat is herkenbaar wat je zegt Jochem. Maar ik denk ook dat hoort gewoon bij de ontwikkeling van jongeren en ik dacht dus ook wel heel erg aan de rol van ouders en van leerkrachten en van jeugdleiders ook in de kerk als het gaat over die mentale vaardigheden. Volgens mij was dat in het in het introductie rondje ook al iemand die zei nemen we ze soms ook niet te serieus of hoe ga je er goed mee om als jongeren zeggen mentale problemen te hebben, wanneer neem je het wel serieus en wanneer neem je het niet serieus. Dus als het gaat over die mentale vaardigheden is het logisch dat tieners en jongeren dat moeten leren, maar zouden ouders en volwassenen soms ook moeten leren van oké wat is normaal in welke leeftijdsfase en hoe helpen wij de jongeren nou om te bouwen aan die mentale vaardigheden.

[KOOS] Je ziet daar eigenlijk ook een rol in voor de kerk of voor de jeugdwerker om hen dat te leren, die vaardigheden?

[TAMARA] Ja, of om in ieder geval bewust te zijn van wat je kan verwachten van jongeren in een bepaalde leeftijd. En daarbij opgeteld denk ik ook de cultuur dus waar ze in opgroeien, waar dus die therapeutische taal en mentale problemen gewoon heel

vanzelfsprekend zijn. Dus die combinatie van weten ze in welk stapje van de ontwikkeling ze ongeveer zitten en ook wat er speelt in de cultuur.

[KOOS] Okee, Mooi, dankjewel. Ik zie twee handjes en ik ben eerst even benieuwd naar Willem, want die heb ik nog niet gehoord en daarna komt Nadine aan bod.

[WILLEM] Ja, even aansluitend bij wat Tamara ook zei inderdaad. Ik merk ook bijvoorbeeld op trainingen vaak, als ik trainingen geef aan jeugdleiders, dan vertel ik ook vaak wat jongeren beïnvloedt. Het zijn inderdaad aan de ene kant hun ontwikkelingsfase waar ze in zitten, zeg maar. Dat bepaalt mede hoe ze omgaan met al die dingen, wat ze al wel en niet al geleerd hebben. Maar de andere is natuurlijk ook, ik noem dat ook de tijdgeest. De maatschappij van nu, alles wat er op ze afkomt, via alle mogelijke kanalen, dat beïnvloedt ze ook. Of via alle mogelijke kanalen. Dat beïnvloedt ze ook. En ik merk wel dat daar nog niet heel veel bewustwording is. Tenminste in ieder geval niet bij de mensen die ik gemiddelde training voor mijn neus heb. Dat die beide componenten een rol spelen. En elkaar ook wederzijds beïnvloeden.

[KOOS] Dus bewustwording over hun leefwereld. En wat zei je nog meer?

[WILLEM] En hun ontwikkelingsfase waar ze gewoon in zitten. Het zijn soms ook gewoon pubers.

Ja, oké. Mooi, dankjewel. Nadine?

[NADINE] Ja, wat er al gezegd is. Dat herken ik ook wel inderdaad. Wat zijn gewoon pubers? En past daarbij en wat niet. Wat ik zelf nog als aanvulling heb, en dan ben ik ook wel benieuwd hoe anderen daarover denken. De gasten die bij mij nu 17, 18 jaar zijn, dat zijn tieners die in groep 8 en in de eerste zaten in coronatijd. Toen ze naar de middelbare school gingen of groep 8 niet goed hebben afgesloten of de eerste niet goed zijn opgestart. En daar merk ik wel in die leeftijdsgroep. Ja, dat dat sociale lastig is. En dat dat ook de mentale gezondheid beïnvloedt. Dus ook in de kerk bij die groep. Dat ze het niet zo geleerd hebben lijkt het wel. Om sociaal te zijn. En dat zijn ook precies de twee jaren. Dat je niet op brugklaskamp kon. Of dat je niet goed kon starten in de eerste of de middelbare school. Ik weet niet zo goed hoe dat dan nog verder zit met studeren en zo, maar ja, hier ben ik benieuwd naar. Heeft dat nog invloed?

[KOOS] Mooie vraag. Ik zie twee handjes. Die van Willem was volgens mij nog wel zojuist, dus dan geeft die beurt aan Klaas.

[KLAAS] Ja, ik herken dat ook. Ik moest ook bij mentale vaardigheden ook gelijk denken aan het gemis om daarin te ontwikkelen tijdens corona. Alleen ik heb dan jongeren vanaf 8 tot 18 jaar waar ik een club aan geef. En ik merk juist ook wel vooral bij de mensen die nu in die levensfase zitten, dat die ook, tenminste van groep 8 naar klas 1, dat ik ook wel merk dat daar ook wel wat minder mentale vaardigheden geleerd zijn omdat ze ook wat langer thuis moesten blijven tijdens vormende kinderjaren zeg maar. Dus ik merk het ook wel heel erg bij groep 8, klas 1 jongeren. Wat je nu ook zou kunnen merken bij degenen die nu 18 jaar zijn. Dus ik merk het bij verschillende leeftijden eigenlijk.

[KOOS] Tamara?

[TAMARA] Ja, ik vroeg me nog af. We hebben het best wel over sociale vaardigheden. En dat is denk ik toch wel wat anders dan mentale gezondheid. Dat speelt misschien wel een rol. Dus dat viel me gewoon op in het gesprek. Als je minder sociale vaardigheden hebt, betekent dat meteen ook dat je meer mentale problemen hebt.

[KOOS] En daarbij ook de controlevraag. Hebben we ook sociale vaardigheden bedoeld of hadden de anderen ook mentale vaardigheden als breder begrip in gedachten? Klaas, jij wilde iets reageren of leek het daar even op?

[KLAAS] Ja, ik denk dat het wel bij elkaar hoort. Sociale vaardigheden en mentale vaardigheden. Ik had het wel even over mentaal, maar sociaal ook zeker merk je daar wel verschil in. Maar ik bedoelde wel echt mentale vaardigheden, ja.

[KOOS] Nadine, nog één opmerking en dan wil ik door naar de volgende vraag.

[NADINE] Ja, ik bedoelde ook mentale vaardigheden, omdat ik toch het idee heb dat ze zoveel alleen op een kamertje hebben gezeten. Zijn ze daar nog uitgekomen of zo? Dat idee heb ik soms.

[KOOS] Ja, mooi. Dank jullie wel.

[KOOS] De volgende vraag die ik jullie zou willen stellen en hierop voortbordurend is, misschien moeten we er even over nadenken nog, even onze gedachten over vormen. Waar zie jij ruimte voor ontwikkeling in het kerkelijk jeugdwerk op het gebied van mentale gezondheid? Zijn er dingen die we vanuit het jeugdwerk meer zouden moeten aanbieden dan dat we nu doen, in het gebied van mentale gezondheid. En laat je inspireren door de bouwstenen. Misschien moeten we wel meer doen aan erbij horen, of juist niet, want dan gaat het al heel goed. Ik heb het handje van Klaas gezien, maar ik laat de mensen nog even denken. Er zijn al een aantal gedachten gevormd, zo te zien. Ik begin even bij Bart. Heb jij ideeën waar de kerk verder zou kunnen ontwikkelen op het gebied van mentale gezondheid? Welke ruimte zie jij?

[BART] Ja, er komen verschillende dingen tegelijk op. Dat kun je concreet in activiteiten of in bewustwording denken. Maar het eerste wat nu bij mij opkwam was ook wel meer van hoe kan de kerk ook een plek van rust zijn of van balans. Want ook in jongerenwerk, de kerk waar ik werk, worden zoveel nieuwe ideeën opgepakt. En we zijn zo druk met elkaar om wat we doen al gaande te houden. En ga je mee in die beweging, die tijdsgeest die net even benoemd werd? Of kun je zorgen dat er toch die sfeer er hangt en de plek van zijn. En ook in de wereld misschien om een plek aan te komen. En waar je mag zijn als jongeren. Iets van dat. En dat kun je denk ik verder uitdiepen. Maar ik vind het zelf een belangrijke ding. En ik vind het hoeft daar ook in hoe dat goed vorm te geven in het jongerenwerk. En ook op bepaald vlak ideeën te remmen, structureren. En ik denk dat het wel raakt aan dit thema. Want als je meegaat in die onrust en in dat continu doorgaan, ik vraag me af of dat...

[KOOS] Mooi, dankjewel. Bij mij viel je een klein beetje weg, dus ik check eventjes of ik het goed heb verstaan. Dus wat ik je heb horen zeggen is dat je vooral ook de kerk als plek van rust zou willen neerzetten en moeten onderzoeken in hoeverre we niet meegaan in ook de hectiek van vandaag de dag. Is dat de samenvatting?

[BART] Ja, Dat lijkt me een goede samenvatting. Ga je allemaal weer nieuwe dingen ontplooiën of kun je in hetgeen wat je al doet dat vormgeven?

[KOOS] Ja, mooi. Dank je wel. Andries, heb jij gedachten die je wilt delen?

[ANDRIES] Zeker. Ik vat dat even samen in. Ik denk dat kan bijdragen in de ontwikkeling van jongeren dat ze een positieve ervaring hebben en dat kan je op verschillende manieren zien denk ik. Dus dat ze positief bij een groep mogen horen ook al ben je heel verschillend van elkaar. Dus die ervaring dat ze ergens bij mogen horen en dat moet je, kan je stimuleren denk ik wel in een groep. Dat er gewoon een algemeen beeld is, iedereen hoort erbij. Inclusief denken, dat is één. Maar je kan ook jongeren heel erg stimuleren in een positieve ervaring. En dan vooral op het gebied van ook een stukje verantwoordelijkheid nemen. Dus in een dienst bijvoorbeeld een gebed oplezen. Maar wel behapbaar maken voor ze, dat het niet te groot wordt, zodat ze een positief gevoel eraan overhouden. En dan kan je stap voor stap kunnen ze steeds meer. Ik merk bij mijn jongeren dat dat wel echt heel erg goed werkt. Dat ze ook best wel heel graag mee willen doen. Omdat ze zien dat iedereen er iets positiefs uithaalt. Vooral als je een viering voorbereidt met ze. Dan werkt dat best wel heel goed. Of dat je verbindende activiteit. Wij gaan bijvoorbeeld komende vrijdag vieren we geloof ik Sinterklaas. En dan hebben we een aantal jongeren die bedenken een spel. Maar ik moet dan wel de kaders daaromheen, dus je hebt wel het begin en slot, en zij hebben dan een spel bedacht met een presentatie, dit en dat, helemaal prima maar je moet er wel een beetje leiding aan geven dus je moet heel goed kijken waar hebben ze nog ondersteuning nodig en waar niet en dan wordt het heel positief dan ervaren vaak iedereen en denk ik als iets positiefs. Dus positieve ervaringen op doen binnen jeugdwerk is denk ik een mooi iets voor de mentale gezondheid.

[KOOS] Mooi, mooi, mooi. Ik zie een hele hoop handjes. Ik ben ontzettend benieuwd. Tamara, kan jij iets vertellen?

[TAMARA] Ja, ik moest denken aan bouwen aan, dat is niet het goede woord, maar gewoon aan geworteldheid in Christus. Want als ik naar de onderzoeken kijk, maar ook hoor bijvoorbeeld jongeren die tot geloof komen, dan zeggen ze heel vaak dat ze zich heel verloren voelden in onze maatschappij en dat ze gewoon houvast misten en dat de kerk of nog beter gezegd dat christelijk geloof in Jezus dat wel geven dus als het over kerk zijn gaat dan denk ik kunnen we daar in het jeugdwerk aansluitend bij ik weet niet meer wie dat zij van niet meer allemaal nieuwe dingen optuigen maar echt weer daarmee. Maar je hoeft niet zelf je identiteit vorm te geven. En ook als je je rot voelt. En ook als je

depressief bent. Op wat voor label je hebt. Je bent een geliefd kind van God. En dat je daar gewoon mee. Daaraan gaat werken. Samen met de jongeren in de kerk.

En als ik dan kijk naar die definitie. Dan denk ik dat heeft echt heel veel te maken met persoonlijke hulpbronnen. Dus moet je al je hulpbronnen uit jezelf halen of uit mensen om je heen of uit coaches of heb je Jezus, heb je de Bijbel, heb je gewoon een stevig fundament denk ik. En ook dat doelbewust leven van we hebben echt iets om iemand om voor te leven. We leven niet voor onszelf, we leven voor God en voor de ander. En ik denk dat is toch wel wat kerk zijn is en ook wat we waar we in alles wat we doen hoeft helemaal niet altijd heel groot, maar wel iets unieks in handen hebben. En ook iets wat bijdraagt aan die stevigheid van jongeren.

[KOOS] Mooi, geworteldheid. Willem, kan jij delen wat voor gedachten jij had?

[WILLEM] Ja, een aantal dingen zijn al wel genoemd. En aansluitend op die geworteldheid en zeg maar ze leren wie God voor hen is en hoe ze kunnen leven en hoe hun leven eruit kan zien als ze hun leven aan hem geven, merk ik dat het soms toch ook goed is om even de andere kant ook uit te leggen hoe die duivel werkt en wat zijn tactieken zijn om je bij God weg te krijgen, gewoon ook op best wel smerige manier doet, wat ook kan linken aan je mentale gezondheid. Het hoeft niet altijd maar het kan wel. En dat is één en de tweede was wat, ik geloof dat Bart zei, over rust. Dat herken ik ook heel erg. Ik hoor zoveel verhalen. Mijn baas, heeft laatst ook zijn eindonderzoek gepresenteerd, misschien heb je het gezien. Die had ook ontdekt dat toetreders rust als belangrijkste reden noemen om lid te worden van een kerkelijke gemeenschap. En een van mijn eigen sidekicks van de radio had het ook. Die geloofde helemaal niet. Hij zat een paar weken geleden bij me in de auto op weg naar studio en hij zegt en ik moet je wat vertellen: ik ben christelijk geworden. En daar zaten een paar componenten in hij was door vrienden meegenomen dus die sociale component zat er heel sterk in met de hele vriendengroep ging naar de kerk dus hij ook en hij werd geraakt door de liederen en ja als ik ga bidden en ervaar ik een soort rust of zo heb je meer dus ik denk dat dat ook zeg maar mentaal gezonder worden is als je zo groeit.

[KOOS] Mooi, dankjewel. Klaas, jij hebt ook lang je handje omhoog volgens mij. Vertel.

[KLAAS] Ja, ik had er gelijk ook bepaalde associaties bij. En die komen ook wel samen in wat Andries en Tamara zeggen. Ik vond het wel mooi dat Andries had het ook over positieve ervaringen. En ik merk zelf dat het jeugdwerk in de kerk wel redelijk vrijblijvend is. In de zin van dat het niet verplicht is over het algemeen. Het is niet voor ieder kind verplicht vanuit hun ouders omheen te gaan, zoals school dat dan wel is. Daarbij merk ik ook in mijn eigen jeugdwerk dat er wel jongeren afvallen omdat ze te weinig persoonlijke aandacht krijgen. Dus ik denk dat, want dat was je vraag. Waar we een kerk in kunnen verbeteren volgens mij. Als ik het zo goed formuleer. Is denk ik het geven van persoonlijke aandacht aan jongeren. We hebben niet altijd heel lang de tijd met jongeren. Ik heb zelfs om zeg maar 70 minuten dan is een clubavond en als er dan

tientallen jongeren komen dan heb je niet de tijd om met iedereen een pastoraal gesprek te voeren of ze echt heel erg diepgaand met in gesprek te zijn. Maar je hebt wel even dat kleine contactmoment wat gevoel kan geven van het bij horen bij dat aan een positief zelfbeeld. Dus ik denk dat juist ook in die kleine contactmomenten we een enorm groot verschil kunnen maken. En daarin dus ook iets van, een voorbeeld, als christelijk voorbeeld voor hen zijn. En dan ook iets van Jezus kunnen laten zien. Zoals Tamara zei. Dus ik denk echt dat persoonlijke aandacht. Zeker aan de mensen voor wie lastiger is om erbij te horen. Toch een klein beetje het gevoel te geven van. Je hoort erbij. Ook heb je daar soms maar 10 of 20 seconden de tijd voor.

[KOOS] Mooi. Mooie aansporing. Esther.

[ESTHER] Ja in dat kader, de Bijbeltekst die al, nou zeg maar, mijn hele leven met mij meegaat is laat zo je licht maar schijnen bij alles wat je doet. In de vertaling van Ellie en Rikkert, zeg maar. En dat is ook hoe ik mijn werk insteek. Ik probeer die lichtjes in jongeren, zoals jij Andries ook aanhaalt, die positieve ervaring probeer ik ze te geven. En ik probeer die lichtjes die er zijn aan te blazen. Dat is soms knap lastig. Want soms blaas je ze bijna uit. Maar dat helpt wel in het gevoel van erbij horen. Ze een kleine verantwoordelijkheid geven in een dienst. Of gewoon die verantwoordelijkheid geven. Die ze aan kunnen. Die ze ook aan willen gaan. Ja dat. En ik denk ook dat dat, ja, ja, die ruimte geven, en dan zie je ze ook. Dan is dat ook, ja, dan geef je ze, zoals jij zegt Klaas, wel even die een-op-een aandacht. Dus dat, ja, op die manier ben ik daar mee bezig en zie ik hoe we daar ruimte voor kunnen maken. Maar ik vind het wel altijd lastig om, dat, op deze manier van kijken en op deze manier werken, aan vrijwilligers over te dragen en om hen te stimuleren, te motiveren om dat ook te doen. Want ja, ik doe dat maar vrijwillig en zo lang heb ik daar de tijd niet voor en wees dan blij dat ik de club draai zeg maar. Dan denk ik ja, dat ben ik ook. Maar als je nou dat ene stapje erbij doet, dan, dat vind ik lastig.

[KOOS] Volgens mij zie ik ook instemmende gezichten dat dat herkend wordt. Nadine?

[NADINE] Ja, als aanvulling op wat er net al gezegd is om inderdaad persoonlijke aandacht aan die gasten te geven. Dat is denk ik belangrijk dat er in de kerk aandacht voor je is en dat er rust is. En daar dus ook je jeugdleiding voor toerusten. Omdat die het soms niet altijd even goed kunnen of iets. Dus wat Esther net ook zei, je jeugdleiding goed toerusten.

[KOOS] Dat zou een mooi thema zijn voor een toerustingsavond inderdaad. Jongeren, mentale gezondheid. Prachtig, mooi. Andries, nog een gedachte?

[ANDRIES] Ja, die vrijwilligers. Ik herken het wel ergens. En aan de andere kant denk ik dat het, hoe moet ik dat zeggen, het heeft er ook zoiets mee te maken van een bijna soort cultuur of zo, die je moet stimuleren of zo. Dus dat prioriteit stellen, prioriteit geven aan jongeren, dat dat echt het belangrijkste is in de kerk ongeveer dat je dat met elkaar als prioriteit hebt. Om een of andere manier in zo'n beweging te komen. Dat de jongeren

echt heel waardevol zijn. En ook van betekenis voor die kerk. Het gaat ook om ze er gewoon in mee te nemen, denk ik, vrijwilligers. En door bepaalde ervaringen ook weer aan die vrijwilligers te geven. Door een bijzonder gesprek met een tiener. Of met de energie die die jongeren met elkaar hebben, dan worden ze ook enthousiast. Dus het is een combinatie van het toerusten van een zaaltje van nou zo zit het, dat weet ik niet altijd. Dus het is ook toerusting en gewoon het cultiveren.

[KOOS] Mooi, mooie bijdrage.

Hoop

[KOOS] Ik zou graag met jullie naar het tweede onderwerp willen, want de tijd vliegt. En een tweede onderwerp gaat over hoop. En ik zou jullie willen vragen om na te willen denken over wat jullie eerste associatie is bij hoop. En deze in de chat te delen. Dus wat is hoop?

Even kijken wat iedereen gereageerd heeft. Rustig aan als je nog even aan het nadenken bent. Ik zie een aantal keer perspectief. Ik ben even benieuwd, Jochem, kan jij iets vertellen over wat je daarmee bedoelt met perspectief?

Perspectief	Vertrouwen op dat het beter kan worden dan dat het nu is
Vertrouwen op iets dat je niet ziet	Hoop is het vertrouwen dat wat je niet ziet en mogen verwachten dat God daarbij is
Perspectief	Hoop is Jezus als anker in/van je leven
Hoop is vertrouwen	Vertrouwen op dat het beter kan worden dan dat het nu is

[JOCHEM] Ja, een soort van positieve toekomstverwachting. Perspectief is zicht op dat het een kant op gaat. Dat is een neutraal woord gewoon, maar ik vul het meer positief dan in.

[KOOS] Positieve toekomstverwachting.

[JOCHEM] Ja, prachtig Koos.

[KOOS] Ja, het zijn gewoon jouw woorden Jochem!

[JOCHEM] kijk dankjewel!

[KOOS] Bart wat had jij voor ogen bij perspectief

[BART] Ik moet heel eerlijk zeggen dat mijn eerste primaire gedachten maar ik duwde even weg maar het heeft het raakt wel een perspectief ik dat was de theologische reactie dat is Jezus Christus, maar dat raakt ook aan die andere antwoorden wat mij betreft, vertrouwen, maar dat zit in dat woord van perspectief dat inderdaad wat Jochem ook zegt, dat je uitzicht hebt. En dat gaat voor mij terug op die eerste primaire gedachte van mij. Daar gaat het denk ik in de kerk om. En dat is denk ik de hoop die je te bieden hebt. En dat komt in dat woord perspectief wat mij betreft mee.

[KOOS] Ik hoor je zeggen dat is de rol die je te bieden hebt. Wat bedoel je daarmee?

[BART] Dat is denk ik wat je als kerk te bieden hebt. Of wat je hoopt door te geven of in te wijden. Dat is wat ik bedoel. Dankjewel.

[KOOS] Ik zie Willem vertrouwen op dat het beter kan worden dan dat het nu is. Zie je dat ook voor je ten opzichte van mentale gezondheid?

[WILLEM] Jazeker. Ik geloof zeker dat er geen mentale problemen meer zijn in de hemel. Dat vind ik wel een enorme verbetering zeg maar. Dus merk ik ook wel dat tieners die dat begrip hemel al vatten en daar iets mee hebben, want dat is nog lang niet iedereen niet zo, die ik tegenkom in ieder geval, dat dat wel helpend is. En ook gewoon dat er groei mogelijk is daarin ook. Ook hier op aarde al, zeg maar, je kunt je ontwikkelen in je mentale gezondheid en het kan vooruitgaan. Die verhalen zijn er ook. Daarmee kun je ook hoop geven, denk ik, door die verhalen ook te delen en te vertellen. Misschien zijn er wel, dat schiet me nu te binnen, ook wel gewoon ervaringsdeskundigen die met de tieners daarover kunnen praten van hoe het bij hen is gegaan. Ik denk dat dat wel heel helpend zou kunnen zijn. En ook hoop geeft: van Oké, jij bent er ook uitgekomen. Nou, dat kan misschien bij mij ook wel.

[KOOS] Dus dat getuigenis dat mensen uit hun mentale struggles komen, kan hoopvol stemmen. Mooi. En even kijken hoor, wat ik nog meer van moois allemaal zie. Ik zie ook een aantal... even kijken hoor... Hoop is Jezus als anker in en van je leven. Nadine, kan je daar wat over vertellen?

[NADINE] Ja, ik heb toevallig gisteravond met mijn 18PLUS groep hierover gehad. En vorige week hier een preek over mogen geven. Dus over hoop. Dus als jij over hoop begint, dan gaan er zoveel dingen door mijn hoofd. Ik weet dat even niet goed samen te vatten. Maar waar we gisteravond een beetje uitkwamen is wel. Ja, je hebt niet altijd hoop. En hoop is altijd iets positiefs, maar je hebt dat niet altijd. En wat geeft dan wel hoop? Dat er mensen zijn in een kerk die om je heen staan, die voor je bidden, die voor je zorgen, die je dragen en inderdaad die hoopvolle verhalen met elkaar delen. Ook al zit jij misschien even in de put en heb jij even geen hoop, zit jij even niet goed. Er was gister ook een meisje van 17 met mentale problemen. Dat er dan toch verhalen zijn van mensen die er wel uit zijn gekomen inderdaad. Dus wat Willem net ook zei, wel die positieve verhalen delen en om elkaar heen staan. Dat was een beetje de conclusie die we gisteren trokken en ja mijn christelijke kijk daarop is dat toch Jezus als dat anker in je leven.

[KOOS] Mooi, ik zie je handje Bart, maar ik zou graag nog even een vraag willen stellen om even door te vragen, want ik hoor jou zeggen Nadine dat je in je leven soms meer hoop kan hebben of ook periodes kan dat je minder hoop hebt. Zou jij een link zien tussen meer hoop hebben en mentale gezondheid of juist ontbreken van hoop en mentale gezondheid?

[NADINE] Daar ga ik er even vanuit dat we het over christelijke hoop hebben. Want waar wij het over gehad hebben is dat als je niet gelooft en je hebt geen hoop, dan wordt het wel heel erg lastig. Terwijl als je wel gelooft en je hebt geen hoop, dat kan ook, dan is er toch altijd een vaste grond waardoor je niet kopje onder gaat. En dat je ondanks je omstandigheden, ondanks dat je denkt, nou wat me nou toch allemaal overkomt, ik zit in een dikke storm en het water golft over me heen en ik kom bijna niet meer boven. Maar dat je toch niet kopje onder gaat. En dat is dan denk ik die hoop die we dan hebben. Dat je denkt, nou dat ik dit allemaal red, hoe kan dat? En dat dat dan toch Jezus is in je leven die jou helpt om niet onder te gaan. Weet niet of dat zo'n beetje antwoord geeft op je vraag?

[KOOS] Mooi mooi dank je wel voor delen. Ik zag een handje van Bart en ook een handje van Tamara. Ik vraag eerst even... of wil jij Bart eerst? Doe jij maar Bart.

[BART] Oh sorry! Nee, ik beaam helemaal wat Nadine zegt. Ik wil één nuance maken. En dat is de relatie tussen Jezus en mentaal. En dat we het even fixen, even oplossen. Dus ook recht doen aan de grootheid van mentale issues. En daar worstel ik wel mee. Omdat ik in het volledig geloof dat Jezus en de impact die dat kan hebben. En anderzijds dat mentale issues zo groot kunnen zijn, dat die ook gewoon blijven te kunnen zijn. Dus dat je ook met Jezus kunt blijven leven en dat mentale issue er ook gewoon blijft. Dus dat je daar ook eerlijk moet zijn. We lossen dat even op, zeg maar. Niet dat zeggen ook niet, maar het horen. Ja, zeg maar, ook als het dan gaat over getuigenissen, dat mensen dat dan daarin vinden in Jezus. En dat ze dat eerst niet hadden en dan wel. Er zit zo'n perspectief in van, oh ja, het is pais, vree en kyrie eleison. En het zal voor een deel zijn. Dat gezegd.

[KOOS] Dus je kan hoop hebben in Jezus, maar je mentale gezondheid kan nog steeds slecht aan toe zijn.

[BART] Ik denk dat dat het eerlijke verhaal is, denk ik. Ben ik bang, maar misschien heb ik te weinig hoop.

[KOOS] Wie zal het zeggen? Tamara, jij hebt ook een handje omhoog.

[TAMARA] Ja, ik sluit me daar alweer aan, Bart. En ik vind het heel mooi, Nadine, aan wat jij zegt over die grond. Want dat anker, dat is wel heel mooi. Ik denk, dat is echt ook christelijke hoop. En ik dacht ook nog, als je in een christelijke gemeenschap, in een kerk, het zelf niet lukt om te hopen. Dan zijn er dan andere mensen die voor jou kunnen hopen. En volgens mij zei je dat ook Nadine, dat andere mensen dat kunnen dragen. En met jou dan misschien wel kunnen dragen. En dat vind ik ook wel heel mooi als het gaat over christelijke hoop en over de kerk ook. Dat je dat met elkaar ergens kunt dragen. En dus zelfs als iemand echt zo depressief is of het leven echt niet meer ziet zitten, dat je dan nog steeds ergens gewoon met de ander kan zijn zoals Jezus ook gewoon op de bodem van de put naast je komt zitten. En dan is het niet opgelost en toch is het misschien wel dat lichtje wat Esther zegt in de donker.

[KOOS] Mooi, dankjewel. En ik zie dat, jij had het zo omschreven als vertrouwen op iets dat je niet ziet. Ik zie dat ook bij Klaas terug. Ik ben echt benieuwd Klaas, wat zijn jouw gedachten?

[KLAAS] Ja klopt, inderdaad iets wat je niet ziet. Ik weet ook niet of het, ik denk ook dat het beter wordt vooral. Dus als je mentaal in de put zit. Dat je dan. Vertrouw dat het beter wordt. Maar ik denk dat het ook. Daarom zeg ik ook, we mogen vertrouwen dat God erbij is. Omdat, zeker op momenten dat we het gewoon niet meer zien zitten, kunnen we nog steeds ervan uitgaan, dus mogen we nog steeds geloven en vertrouwen dat God erbij is, en dat God met ons bezig is. Dus van daaruit ook vertrouwen naar wat je niet ziet. Omdat je het bij God neer kan leggen van. U weet het wel. Dus ik vertrouw er maar op dat U weet wat het beste is. En dat is eigenlijk een beetje wat ik bedoel met dat vertrouwen. Dat God het weet en wij niet. En dat maakt ons ook, maakt het in ieder geval voor mij beter om mee om te gaan met hoop.

[KOOS] Mooi, dankjewel. Ik zie Willem nog met een handje en daarna wil ik nog een gerichte vraag stellen. Willem, vertel.

[WILLEM] Ja, nou even nog een dikke streep zetten onder dat eerlijke verhaal. Want mentale gezondheid en hoop is natuurlijk zo'n onderwerp waar zoveel kanten ook aan zitten. Ik denk dat dat heel helpend is als we daar gewoon eerlijk over zijn. Natuurlijk is het gewoon goed dat je, als je mentale problemen hebt, dat je daarmee bezig gaat en dat je over praat enzovoort. En dat je daarin vertrouwt op God. Maar vertrouwen is niet altijd alleen maar een soort van achteroverleunen en wachten tot God iets gaat doen. Maar ik ben ook van mijn winterdip afgekomen. Door vitamine D te slikken. Dan heb je dus gewoon nu zelf op zoek gaan. En zelf iets gaan doen. Dat hoort er ook bij. Dat is ook een kant van het eerlijke verhaal. Snap je een beetje wat ik bedoel?

[KOOS] Ik denk het wel. Je hoeft niet alleen maar af te wachten. En te zien waar het dan heen gaat. Maar je kan ook zelf in actie komen. En daar kunnen ook hele hands-on dingen voor helpen. Zoals vitamine D jou heeft geholpen.

[WILLEM] En daarin mag je dus ook op God vertrouwen. Als je dus zelf die stappen zet. Samen met God doen. En dat aan Tieners uitleggen van hoe doe je dat samen met God, dan stappen zetten, dat is denk ik ook heel hoopgevend.

[KOOS] Dat is een mooi bruggetje naar de vraag die ik ook gericht wilde stellen. Want is hoop ook iets wat we zouden kunnen oefenen? Ik hoor in sommige verhalen misschien min of meer terug van je hebt iets van hoop of je hebt het ook in periodes van je leven even wat minder. Maar is het ook iets wat geoefend kan worden als een vaardigheid? Ik zie nu Klaas met een handje omhoog maar ik weet niet of dat voor deze vraag was?

[KLAAS] ja beide ook nog terug op wat ik tegen Willem nog wilde zeggen was dat mijn hoop niet in God niet afwachtend is maar juist actief dus daarin kun je het ook oefenen denk ik in licht zijn voor een ander en daarin ook licht zijn voor jezelf en samen een groter

licht worden in die duistere wereld van mentale ongemakken. Dus ja, ik denk dat je dat kunt oefenen.

[KOOS] Hoop is te oefenen. Ja. Jochem, zou je het daarmee eens zijn?

[JOCHEM] Dat vind ik een lastige Koos. Het is echt een blik, een perspectief op de toekomst. Ja, hoe kan je dat oefenen? Ja, moeilijk. Ik ben benieuwd naar de andere reacties.

[KOOS] Ik zie Tamara met een handje omhoog.

[TAMARA] Ja, ik vind hem ook wel ergens lastig, maar waar ik aan denk is, je oefent hoop door je perspectief buiten jezelf te zoeken. Dus als ik denk aan mentale gezondheid en hoop en onze samenleving. Is dat de neiging is om heel vaak in jezelf te gaan kijken. En dat er juist christelijke hoop is om je blik naar buiten te richten naar God en naar de andere mensen. En dat als je dat met elkaar oefent, dat dan die hoop ook wel groeit. Dus in plaats van de hele tijd bij jezelf te gaan bedenken van, oh ben ik wel hoopvol, oh doe ik wel genoeg. Nee, stop nou eens naar jezelf kijken. Kijk nou eens naar buiten.

[KOOS] Mooi, mooi. Dankjewel. Nadine?

[NADINE] Ik ben het helemaal met Tamara eens. En daarnaast kan je hoop oefenen? Vind ik een hele spannende ook wel om te zeggen van dat kan. Want dan zou het toch van jezelf afhangen of je hoop hebt of je hoop houdt en ik denk dat er mensen zijn die echt depressief zijn en echt geen hoop hebben en dan dan zou je zeggen van: oh maar dat kan je oefenen. Vind ik een lastig.

[KOOS] Ja het zou niet genoeg recht doen aan ook de hopeloosheid die kan blijven bestaan en op je kan blijven drukken.

[NADINE] Precies.

[KOOS] Esther heb jij nog gedachten daarbij? Kan je hoop oefenen, denk je?

[ESTHER] Ik vind hem ook heel, heel erg lastig. Waar ik daar straks bij jou bij dat eerlijke verhaal en zo nog aan moest denken was een situatie van een paar weken geleden toen ik een verhaal ging vertellen in groep 8 op een basisschool, ik ben godly playverteller, en ik zei het verhaal vraagt wel wat concentratie.

Die docent die had de klas al een beetje erop voorbereid. En er gaat vlak voor mij een handje omhoog, jongetje, ja, ik heb ADD, dus ik ben niet zo goed met focus. Ik zeg, nou, dan hebben we één geluk, want ik heb ook ADD en ik kan het hele verhaal vertellen. Hij ging dus, vervolgens gingen we naar een andere ruimte waar ik dat verhaal ging vertellen en hij ging naast mij zitten zo van, ik hoor bij jou, dit klopt. Ik denk dat het op een bepaalde manier dus ook zit in open zijn over jezelf, hoe je erin staat, wie je daarin bent en daarin, in mijn ADD-geval, voorbeeld zijn. Ja, hoe ver je dan dus kan komen.

[KOOS] Dus door een voorbeeld te geven, kan je anderen ook helpen om te groeien in de hoop of weer een beetje hoop geven.

[ESTHER] Ja.

[KOOS] Tamara?

[TAMARA] Ja, even een korte reactie. Wat een mooi verhaal, Esther. En ik dacht, het is dus niet alleen maar de herkenning, maar ook dat je inderdaad laat zien: Ja, jij hebt ADD, maar jij kan misschien wel meer dan dat je of zelf denkt of dat anderen jou aanpraten. En dat vind ik helemaal krachtig aan jouw voorbeeld. Dus ja, je laat niet iemand dan zitten. Oh, ik snap jou dat je niet kan concentreren, maar ik snap jou en kom op, we kunnen groeien.

[KOOS] Mooi, mooi. Dank je wel Tamara. Bart?

[BART] Ja, ik viel net even weg. Maar hoop oefenen. En ik hoorde net al even iets over. Dat je niet in jezelf hoeft te zoeken. Tenminste in de kerk misschien niet in elk geval. En ik denk dat dat komt bij mij op. Iets van ook inwijden in traditie. En als het over protestantse traditie gaat. Gaat het bij mij natuurlijk over. Misschien ook gewoon kernnoties. Het gaat over verbond. Het gaat over doop. Dat soort zaken. Het verhaal begint niet waar de persoon Jezus aanneemt. Heel leuk, heel mooi dat dat gebeurt. Het kan heel veel betekenen, maar het begint denk ik al eerder.

[KOOS] Mooi, dankjewel. Ik zit even te denken wat er dan nog overblijft. En als er iemand nog een gedachte heeft over kan je hoop oefenen? Vul zeker aan. Veel onderwerpen zijn al gepasseerd.

[JOCHEM] Ik heb toch nog dan een aanvulling Koos.

[KOOS] Ja, graag.

[JOCHEM] Wat ik ook zie is dat ik mijn rol als jongerenwerker om ook steeds te benoemen wat ze wel kunnen. Dus net ging het even over ADHD. Nou, dat wordt heel vaak als een label en als een beperking gezien. Terwijl dat soort jongeren weer ontzettend creatief zijn. Een andere situatie, een jongen die mijn gemeente in een hevige dwangstoornis leidt. Die wel vanuit zijn situatie een eindspeech hield vanaf de middelbare school, om over een kwetsbaarheid te vertellen en juist eigenlijk ook over hoop. Hij noemde niet per se het christelijk perspectief, maar dat geeft dan niet zo. En daar mocht ik hem bij helpen. Dat is ook steeds iets wat ik terug aan hem kan geven, want hij zit nog steeds aardig in de put. Daar zie ik een rol in als jongerenwerker om steeds wel te benoemen wat iemand kan. En niet om dan zijn situatie te bagatelliseren. Maar dat het niet alleen maar hopeloos is. Met een jongere of een tiener.

[KOOS] Mooi. Mooie aanvulling Jochem.

Afronding

[KOOS] En dan gaan we daarmee naar een afronding toe. Want het is bijna half tien. En ik dacht het is misschien wel leuk. We hebben elkaars verhalen en ervaringen gehoord. Zoals we aan het begin zijn begonnen met een associatie. Om nu ook te eindigen met

een woord dat je misschien meeneemt naar jouw eigen praktijk: hier ben ik misschien weer opnieuw alert op gemaakt. Of dit is misschien ook wel weer een nieuw inzicht. Zou ieder één woord kunnen noemen wat het heeft opgeleverd voor jou? En als je zover bent, dan steek je een handje omhoog.

Ik wacht even tot iedereen een handje heeft. Want anders dan hebben we allemaal straks hetzelfde woord in ons gedachten.

Esther, jij was de eerste.

[ESTHER] Ja, wat ik vooral meeneem en het kwam ook echt zo'n plop in mijn hoofd op, was herkenning.

[KOOS] Herkenning, mooi. Nadine?

[NADINE] Heel praktisch, jeugdleiding toerusten.

[KOOS] Toerusting.

[NADINE] Ja, toerusting.

[KOOS] Bart?

[BART] Ja, delen, uitwisselen, dialoog. Dus dat is het gesprek al, dat dat al over het thema, dat dat aan zich al goed is.

[KOOS] An sich al goed. Even kijken hoor. Tamara?

[TAMARA] Vaste grond.

[KOOS] Mooi, Andries?

[ANDRIES] Bewustwording om extra scherp te signaleren waar de mentale gesteldheid van mijn jongeren zitten.

[KOOS] Mooi. Jochem?

[JOCHEM] Een woord wat lastig, maar omhoog. Helpen oefenen om omhoog te kijken, niet naar binnen.

[KOOS] Oefenen om omhoog te kijken.

[JOCHEM] Ja.

[KOOS] Klaas.

[KLAAS] Ik had in één woord, erkenning. Dus niet herkenning van Esther, maar erkenning zonder de H.

[KOOS] Mooi, dankjewel. En Willem?

[WILLEM] Ik werd toch wel weer echt getroffen door de kracht van hoop en hoopvolle verhalen. Daar ga ik maar zo'n uitzending over maken.

[KOOS] Ik zie er naar uit. Ik ben heel erg benieuwd. Het is een beetje flauw. Ik ga geen woord geven. Want als onderzoeker moet je daar een beetje neutraal in blijven. Maar als

ik toch een woord moet kiezen, dan zeg ik dankbaar. Beetje een inkoppertje. Maar ik ben ontzettend blij en dankbaar dat we de tijd vanavond met elkaar mochten hebben. Echt waardevol om jullie ervaring te horen. En uit te wisselen. En een herkenbaar verhaal voor de een en voor de ander. Ook weer een aansporing om weer opnieuw scherp te zijn. Dat is al gelijk een hele mooie winst om het zo met elkaar te delen.

Dus ontzettend bedankt voor jullie deelname. En ik zou jullie op de hoogte houden per e-mail wanneer de thesis klaar is. Mocht je het echt heel interessant vinden en je wil bij de presentatie zijn... stuur mij dan eventjes een e-mail. Want ik ga jullie er niet allemaal honderd e-mails over sturen en spammen. Dus stuur mij een e-mail als je denkt... dat vind ik leuk om erbij te zijn. En ja, hartstikke bedankt nogmaals. En ik zou het mooi vinden om te eindigen met een kort gebed als jullie dat goed vinden. Laten we bidden.