



## Wie we zijn

'Zin in Leven' bestaat uit Limburgse organisaties vanuit jeugdwerk, jeugdzorg en onderwijs. In samenwerking met professionals en vrijwilligers die met jongeren werken, bieden wij methodische ondersteuning in de concrete werkpraktijk. Hierdoor helpen wij samen jonge mensen weer richting aan hun leven te geven.

## Informatie


Werkt u als professional of vrijwilliger met jongeren en bent u geïnteresseerd in ons project? Dan kunt u voor meer informatie contact opnemen met:

Petra Ritzen  
projectleider 'Zin in Leven'

**E** [info@zininleven.eu](mailto:info@zininleven.eu)  
**W** [www.zininleven.eu](http://www.zininleven.eu)

'Zin in Leven' wordt o.a. gesubsidieerd door:

**De Provincie Limburg**

provincie limburg 

**Het Oranjefonds**



**De Commissie Pin**



**Stichting Steunfonds voor  
het Protestantisme in het  
Zuiden**



## Zin in Leven

Methodische ondersteuning in de concrete werkpraktijk van professionals en vrijwilligers die met jongeren werken, om gevoeliger te worden voor het 'zien en horen' van elkaar. Door vragen rond de zin van het leven te gaan stellen, kunnen mogelijke gevoelens van eenzaamheid, depressie en suïcide op het spoor gekomen worden.



Vragen over zin- & betekenisgeving, laten je nadenken en bieden je de kans om je te verwonderen. Hierdoor laat je meer toe dan alleen je denkvermogen. Daardoor wordt je leven rijker en groter.

# Methodische ondersteuning

'Zin in Leven' biedt methodische ondersteuning voor professionals en vrijwilligers die met jongeren werken. De kern daarvan is het gevoeliger worden voor het 'zien en horen' van elkaar en het stellen van vragen rond zin- & betekenisgeving. Als jongeren dit een plek kunnen geven in hun leven, heeft dit een belangrijke, positieve invloed op hun gezondheid.

Net als 'Zin in Leven' werken ook de GGD, GGZ en 'De Gezonde School' mede vanuit de principes van 'positieve gezondheid'. De methodische ondersteuning bestaat uit een aantal concrete stappen in plm. zeven bijeenkomsten van twee uur. Daarbij staat de verbinding tussen de jongeren en de volwassenen centraal. Elkaar beter leren zien en horen en interesse tonen in elkaar als mens. Verbale- en non verbale signalen herkennen. Als je een persoonlijke(re) band op hebt gebouwd kun je de jongeren vragen naar datgene waar ze enthousiast van worden of wat ze juist missen in hun leven. Daarmee kunnen ook mogelijke gevoelens van eenzaamheid, depressie en suïcide op het spoor gekomen worden.

## Professionele leergemeenschap

Bij 'Zin in Leven' werken we vanuit de professionele leergemeenschap. Binnen dit concept werken alle betrokkenen samen: we leren door iedereen. Samen wordt gezocht naar hoe we de beste praktijkvoorbeelden een plek kunnen geven en de huidige werkelijkheid kunnen verbeteren.



# Uitdagingen in het leven

## Positieve gezondheid

Dr. Machteld Huber introduceerde het begrip 'positieve gezondheid'. Hierbij wordt gezondheid niet meer gezien als de af- of aanwezigheid van ziekte, maar als het vermogen van mensen om met de uitdagingen in het leven om te gaan. Met name zingeving blijkt daarbij een zeer belangrijke rol te spelen.



## Zingeving helpt

Bij zingeving draait het om levenslust. Waar haal je voldoening uit? Waar draait het leven nu echt om? Bijna iedereen heeft diep van binnen bepaalde idealen. Voor wie daarmee worstelt, is het goed om op zoek te gaan naar datgene wat het leven de moeite waard maakt. Voor 'Zin in Leven' zit daar de kern: als je weet waar je je bed voor uit komt, dan kan dit je helpen om te vertrouwen op jezelf en negatieve gevoelens verminderen. Er is (weer) toekomstperspectief!

## De cijfers

Zelfdoding is de belangrijkste oorzaak van overlijden bij jongeren tussen de 15-25 jaar. Ook stijgen bij hen de laatste jaren gevoelens van depressie en eenzaamheid schrikbarend. Eén op de zes jongeren heeft psychische problemen. Dit kan in het uiterste geval leiden tot zelfdoding.