



Zin in leven!



Beleidsplan

1. Inleiding

In het najaar van 2012 was de discussie over suïcide onder jongeren eventjes iets dat iedereen bezighield: kort na elkaar haalden de zelfdoding van 20-jarige Tim Ribberink uit Tilligte, en die van de 15-jarige Fleur Bloemen uit Staphorst de voorpagina's, omdat aanhoudend pesten in beide gevallen (mede) oorzaak en aanleiding bleek van hun daad. Maar zoals dat gaat: er komt een stille tocht, een familielid en twee deskundigen mogen hun zegje doen bij Pauw of Jinek, en Nederland gaat weer over tot de orde van de dag.

Begrijpelijk. Er is ook zoveel om je druk over te maken: zorg, onderwijs, veiligheid, het klimaat, grooming – noem maar op. Allemaal legitiem.

Maar in Limburg was het in de eerste helft van 2017 opnieuw tweemaal raak. Tarukshan (15) uit Heerlen in januari, en Vladimirs (11) uit Steyl in juli, maakten een einde aan hun leven.

Voor wie in Limburg iets voor jongeren wil betekenen op het gebied van zingeven aan het leven, komt het dan wel heel dichtbij.

't PGCJ Limburg is ervoor om er te zijn voor jongeren in hun vragen over zin in het leven. Ons raakten deze gebeurtenissen heel erg. Tegelijk realiseerden wij ons, dat wij mogelijkheden hadden. Omdat wij een eigen netwerk en expertise hebben, en omdat wij toegang hebben tot de netwerken en (nog veel verder reikende) expertise van anderen.

Die mogelijkheden wilden wij benutten. Beter, met meer effect, dan wij en onze relaties tot nu toe hadden gedaan. Daarom hebben wij het project 'Zin in Leven' bedacht en uitgewerkt. Hieronder beschrijven we het.

Uw aandacht vragen wij niet voor het project zelf, dat al in volle gang is. Het project voorziet echter niet in een brede follow-up. Het is een pilot. Een veelbelovende pilot. De fasen die we inmiddels doorlopen hebben, bieden een reëel perspectief op een effectiever en meer slagvaardig handelen en op kortere lijnen in onderwijs, jeugdzorg en jeugdwerk, als het gaat om het tijdig signaleren van eenzaamheid, depressie en suïciditeit onder tieners en jongeren.

Het zou zonde zijn dit perspectief alleen in de eigen regio te bieden. Zodra het zich bewezen heeft, willen we de aanpak actief bekendheid geven en ingang doen vinden buiten Limburg. Met die uitrol naar andere regio's zijn veel uren werk gemoeid; voornamelijk op het gebied van publiciteit, training/coaching en organisatie-ondersteuning.

Het draait bij 'Zin in Leven' niet zozeer om pesten, of andere mogelijke oorzaken voor eenzaamheid, depressie en suïcidaal gedrag. Het draait om die eenzaamheid, die depressiviteit en dat suïcidale gedrag zelf. Kan het herkennen ervan beter? Kan het inspelen erop beter? Wie kunnen dat? Wat hebben ze daarvoor nodig? Zijn de lijnen tussen de mensen die er iets mee kunnen of moeten kort genoeg om adequaat te handelen? Waar komen ze elkaar tegen, wat wisselen ze uit, hoeveel sneller kunnen ze erbij zijn als... ja, als wat? Dat in kaart brengen en daarover met elkaar dingen afspreken. Dat is waar 'Zin in Leven' op aan stuurt.

Dat we daarmee het merendeel voorkómen van wat er misgaat met het geestelijk welbevinden van jongeren, is natuurlijk een illusie: dat er zoiets bestaat als "aanleg voor depressie en suïciditeit", behoeft nauwelijks een betoog. En niet alle jongeren geven voorafgaand aan een zelfmoord(poging) signalen af. Maar er is een categorie gevallen waarin grip krijgen, en ten goede bijsturen, op wat er misgaat, wèl kan. En waar we het verschil kúnnen maken, willen we dat ook.

Suïcide onder jongeren wel of niet voorkómen, is niet voor honderd procent een loterij, nee: dat is soms wel degelijk te beïnvloeden, en mensen in iemands omgeving kunnen daar een rol in spelen. Mensen op school of werk, bij de sportclub of bij de scouting; in verenigingsleven of kerk, in familie- en vriendenkring. Ook dat behoeft wat ons betreft geen betoog: daar geloven wij in en daar willen wij in blijven geloven. Dat geloof willen wij blijven uitdragen: geloof in de kracht van mensen – mensen wier geestelijk welbevinden onder grote spanning staat, en van mensen om hen heen.

Met hulp van de provincie Limburg en in samenwerking met instellingen op het terrein van onderwijs, jeugdzorg en jeugdwerk, zijn we al bezig onze ideeën in de Limburgse praktijk te testen. We verwachten dat, na de nodige finetuning, ons concept in voldragen vorm het waard is om uit te rollen naar een grotere regio.

2. Jongeren en (geen) zin (meer) in leven anno 2018

Zelfdoding is doodsoorzaak nummer twee onder tieners, na ongevallen. Onder jongeren van vijftien tot twintig is het zelfs doodsoorzaak nummer één. In een meerderheid van de gevallen ligt een psychische stoornis (mede) ten grondslag aan zelfdoding door jongeren (waarmee niet gezegd is dat het dan niet te voorkomen zou zijn geweest). In andere gevallen zijn levensomstandigheden debet aan een langdurige gemoedstoestand die tot zelfmoord leidt. Perioden met depressieve kenmerken komen bij een op de vijf tieners voor. Het aantal tieners dat vanwege sociaal-emotionele problemen hulp nodig heeft is bijna even hoog. En waar het aantal zelfdodingen onder tieners al jaren min of meer stabiel is, zien we de laatste jaren wel steeds jongere slachtoffers van zelfdoding, zoals Vladimirs uit Steyl.

Aanleg of niet, psychische stoornis of niet, korter of langer depressieve kenmerken vertonen: de vraag blijft ons, en velen met ons, bezighouden, welke omstandigheden nu precies de trigger zijn voor depressie en suïcidaliteit.

Waarom heb je geen zin (meer) in je leven? Waarom vind je geen zin meer in je leven? Waarom lukt het je niet, waarde te hechten aan in leven blijven? Wat maakt dat (blijven) leven, voor sommige jongeren van geen betekenis (meer) is?

Into each life some rain must fall, zeker; en als die regen met bakken uit de hemel komt, snapt iedereen dat dat heel veel met je doet. Maar de één kijkt verder en de ander lukt dat niet. Waar is het, dat het de één wel lukt om succesvol met zin- en betekenisgeving bezig te zijn in het eigen leven, en de ander niet?

Het woord "zingeving" is gevallen. Een woord dat we soms tegenkomen als een wat ontwijkend synoniem voor religiositeit. Maar dat bedoelen we hier niet.

Wij hier bedoelen: iemands vermogen het eigen leven, als geheel, naar eigen beleving de moeite waard te maken, ook in perioden waarin die waarde veel minder, tot nauwelijks, aanwijsbaar wordt bevonden. "Het grotere plaatje kunnen zien", zullen we maar zeggen: groter dan zo'n (soms haast letterlijk) "waarde-loze" periode.

Toch zien we zingeving ook weer niet helemaal los van datgene, waarvoor het ook als ontwijkend synoniem dienstdoet. We hebben het dan nog niet eens zozeer over "religiositeit" in de zin van in kerkelijke instituties gevatte, midden-twintigste-eeuwse godsdienstigheid. Maar wel over het totaalplaatje van maatschappelijke zekerheden die diezelfde tijd typeerden: de zuilen, het verenigingsleven, de kleinschalige en hechte sociale netwerken, inclusief sociale controle door burenhulp, meneer pastoor die regelmatig langskwam, de bakker en de melkboer die dat elke dag deden, et cetera.

Vroeger was niet alles beter en nu is niet alles slechter. Vroeger had zijn schaduwkanten en nu heeft zijn mooie kanten. Maar voor sommigen zou, in sommige fasen, de tijd van toen misschien meer houvast bieden. Een tijd die we niet terug kunnen halen, maar waarvan we misschien wel kunnen leren: met welke vorm van menselijke betrokkenheid zouden mensen, die het anno 2018 niet meer trekken, geholpen zijn? In welk opzicht zat er een kind in het badwater dat we hebben weggegooid?

Verzuiling en verzorgingsstaat: ze zijn verleden tijd. Niet alleen de wereld, ook de mensen die erin leven, zijn verder door-geïndividualiseerd. Er zijn wel nieuwe netwerken (LinkedIn, Facebook, Instagram), maar daarbinnen voldoe je toch vooral ook aan een reeks eisen; eisen die randvoorwaarde zijn voor je professioneel en/of maatschappelijke functioneren. Je bent er niet jezelf, je presenteert er jezelf: als succesvol, onbezorgd, altijd vrolijk en altijd omringd door uitsluitend altijd leuke vrienden, véél vrienden vooral ook, en allemaal hebben ze je *geliked*.

Op interactie die de persoonlijke zin- en betekenisgeving voedt, is deze omgeving minder afgestemd. Voor "zingen in ontmoeting" lijken in deze wereld de tijd en ruimte minder groot dan vroeger. Voor wie dat kan handlen: prima! Maar als je dat niet kunt, waar kun je dan heen?

3. Wie is 't PGCI?

"'t PGCI – centrum voor levensbeschouwelijk jeugd- en jongerenwerk" is ontstaan uit het protestants) kerkelijk jeugdwerk. In zijn huidige vorm is het in 1993 opgericht, met als doelstelling:

"Het bevorderen van het levensbeschouwelijk vormingswerk voor jeugd en jongeren in Limburg. Dit vormingswerk beoogt mede de zelfstandigheid van deze jongeren te ontwikkelen in de zingeving aan hun eigen leven. De stichting gaat daarbij uit van een open oecumene en voert haar taken uit in samenspraak met en met respect voor de plaatselijke religieuze en confessionele tradities."

In eenvoudig Nederlands: dingen doen die tieners de kans bieden, wijzer te worden over zin in hun leven. 't PGCI als sparring partner reikt daarbij zijn eigen bagage aan en biedt ruimte aan inbreng vanuit andere bronnen.

In die activiteiten staat centraal, hoe kinderen en jongeren 'betekenis' (zin) leren ervaren en leren geven. Dat gebeurt veelal in een wisselwerking tussen levensvragen die zich voordoen, en de kijk op het leven die een kind of jongere al heeft. De meeste tieners lopen rond met een hoofd vol levensvragen, en spelen met de mogelijke antwoorden daarop. Dat zijn vragen:

- over henzelf (wat maakt mij tot wie ik ben, en wie is dat?),
- over de ander (wat heb ik met anderen te maken; met wie meer en met wie minder?), over hun toekomst (waar ga / kan / moet / wil ik naartoe met mijzelf?),
- over lijden en dood (wat moet ik ermee dat mijn leven, en dat van anderen, pijn kan doen / eindig is?),
- over goed en kwaad (welk gedrag van mijzelf of anderen knaagt aan mij, en wat brengt mij juist met mezelf in het reine?),
- over hun omgeving (waar ben ik thuis / waar wil ik zijn?)

Het bestuur van 't PGCI is onbezoldigd.

4. De pilot in Limburg

De pilot waarop 'Zin in Leven' het vervolg wordt, is geïnitieerd tijdens een conferentie in 2015, en wordt op dit moment uitgevoerd. De uitvoerende instantie hebben we "Zin in Leven Limburg" (ZiLL) genoemd. Deze vierkoppige stuurgroep met als spin in het web de hiertoe aangestelde projectcoördinator, opereert onder verantwoordelijkheid van 't PGCI.

In deze pilot doen we het volgende:

1. Veldonderzoek naar de relatie tussen het proces van betekenisvorming en de ontwikkeling van de gevoelens van eenzaamheid, depressie en suïcidaal gedrag bij jongeren. (Wat komen jeugdwerkers zoal tegen op dit gebied?)
2. Mensen die met jongeren werken gevoeliger maken voor vragen rond zin- en betekenisgeving. We hebben het dan over mensen in jeugdzorg, (vrijwillig) jeugdwerk, en onderwijs. We focussen hierbij op het leren stellen van de zgn. 'trage vragen'. We kiezen dus voor een bepaald type aandacht / gesprek, voor het sensibiliseren van een groep mensen die met tieners/jongeren werken, maar we onderzoeken ook, welke stappen nodig zijn om deze sensibilisering te verankeren in de genoemde werkvelden, anders dan alleen bij de individuele mensen die wij trainen. (Zien dát je iets moet doen.)
3. Een aanpak ontwikkelen waardoor mensen die met jongeren werken, handvatten krijgen om in hun reguliere werk meer oog te hebben voor zin- en betekenisgeving dan tot nu toe, en hier meer gericht tijd en aandacht aan te kunnen besteden als hun observaties daar aanleiding toe geven. Het resultaat van dit ontwikkelplan moet eenvoudig overdraagbaar zijn binnen de betrokken verbanden en moet overdraagbaar zijn aan derden. (Een handreiking wát je zou kunnen doen.)
4. Communiceren over de uitkomsten, door een presentatie aan het eind van de pilot, en lijnen uitzetten voor een uitrol.

De uitkomsten van het veldonderzoek mogen veelzeggend worden genoemd.

De vragen die gesteld werden, waren: wat zijn de bouwstenen van het proces van betekenisvorming bij tieners en jongeren? Hoe ontstaan gevoelens van eenzaamheid in dat proces? En wat gaat er mis waardoor dit proces en die eenzaamheid uitmonden in depressie en suïcidaliteit?

Wat we terugkregen, gaf antwoord op ten dele heel andere vragen:

- Mensen in het veld geven aan dat 'gezondheid' voor tieners en jongeren in de 21e eeuw niet zozeer als 'afwezigheid van ziekte' is, maar vooral te maken heeft met het vermogen, met grote uitdagingen (sociaal, emotioneel en ja, ook fysiek) om te gaan en daarin zelf regie te houden. Zin- en betekenisgeving is volgens mensen in het veld een belangrijk instrument in het omgaan met zulke uitdagingen, en in het bepalen van de mate en wijze van regie die tieners en jongeren daartoe nodig hebben.
- Mensen in het veld geven tegelijk aan dat zin- en betekenisgeving nauwelijks een plaats krijgt in de dagelijkse praktijk van hun werk met jongeren: de eis van professionele distantie, tijdgebrek, persoonlijke moeite met de kwetsbaarheid die zingevingsvragen oproepen bij jezelf als professional, en de eis van subsidieverstrekkers dat je bezigheden 'SMART' moeten zijn, worden genoemd als oorzaken van deze ommissie.
- Mensen in het veld zijn eensgezind in het erkennen van hun eigen verlegenheid op het gebied van zin- en betekenisgeving, wat een belangrijke handicap is bij het communiceren erover met tieners en jongeren, laat staan het coachen van het proces bij diezelfde tieners en jongeren.
- Mensen in het veld staan eensgezind bijzonder open voor handreikingen om gevoeliger te worden voor zin- en betekenisgeving. Meerdere respondenten geven zelfs aan behoefte te hebben aan een professionele werkomgeving die 'zin- en betekenisgeving ademt', als natuurlijk onderdeel van de leefomgeving van jongeren.



Onder jongeren tussen 15 en 25 is zelfdoding volgens de initiatiefnemers doodsoorzaak nummer één.

Eén op de zes jongeren kampt met psychische problemen, eenzaamheid en/of depressie. 't PGCJ ziet als een van de oorzaken een 'gebrek aan betekenis- en zingeving'. Door te weinig tijd, geld en kennis schiet het er bij professionals vaak bij in om stil te staan bij waar het nu eigenlijk om draait in het leven, zegt coördinator Petra Ritzen.

In hoeverre zijn we desondanks iets aan de weet gekomen over de vragen, die we aanvankelijk stelden? We beantwoorden ze hieronder, met gebruikmaking van wat onze respondenten ons aanreikten.

Wat zijn de bouwstenen van het proces van betekenisvorming bij tieners en jongeren?

Het leren kennen, leren toepassen en leren kiezen van stijlen van omgaan met grote uitdagingen in het leven: sociaal, emotioneel en fysiek. Als dat lukt, ervaren tieners en jongeren die uitdagingen niet als louter negatief, maar (ook) als betekenisvol: ze hebben ervan geleerd, ze zijn erdoor gegroeid en gevormd. Wie hier niet goed uitkomt, beoordeelt zijn gezondheid en zijn algehele kwaliteit van leven minder positief, en heeft/ervaart minder zin in zijn leven, en in het leven in het algemeen.

Hoe ontstaan gevoelens van eenzaamheid in dat proces?

Je kunt hier een rol vermoeden voor verlegenheid inzake zin- en betekenisgeving bij mensen in de omgeving van tieners en jongeren: peergrouters zijn vaak ook maar zoekende, dus daar heb je niet altijd wat aan (tenzij ze die zoektocht expliciet maken, duiden, en wat ze er wijzer van worden met elkaar delen). Maar in de omgeving van diezelfde tiener/jongere figureren ook ouders en andere rolmodellen / klankborden, zoals mensen in onderwijs en andere plaatsen waar tieners en jongeren veel tijd doorbrengen en elkaar ontmoeten. Je zou zeggen: die zijn verder, hebben meer handigheid in zin- en betekenisgeving, dus als je van je peergrouters niets wijzer wordt, wend je je tot deze volwassenen. Maar de praktijk is vaak, dat ook deze volwassenen die verlegenheid voelen. Zo niet in hun eigen zin- en betekenisgeving, dan wel in het communiceren erover en het coachen ervan.

Wat gaat er mis waardoor dit proces en die eenzaamheid uitmonden in depressie en suïcidaliteit?

Een antwoord hierop laat zich niet rechtstreeks afleiden uit de respons. Maar we kunnen de voorgaande twee gegevens wel combineren met wat we verder weten over tieners/jongeren en depressie/suïcidaliteit. Zoals eerder opgemerkt ligt immers aan een meerderheid van de gevallen van depressie en suïcidaliteit bij tieners en jongeren, een psychische stoornis ten grondslag. In de overige gevallen spelen ingrijpende levensomstandigheden en levensgebeurtenissen een rol. 'Omgaan met' en 'regie hebben over' is gewoon moeilijker bij een ingrijpende, dan bij een minder ingrijpende gebeurtenis. De eigen verlegenheid is groter, het eigen gevoel van welbevinden/gezondheid komt onder een grotere druk, maar ook de verlegenheid bij mensen om je heen is groter, en de herkenning juist kleiner. Wie 1 + 1 kan optellen, kan beredeneren dat zowel het gevoel van gemankeerd welbevinden, als het gevoel van eenzaamheid daarin, sterker zijn, langer aanhouden, en meer de neiging hebben een vicieuze cirkel te worden.

Aan het optreden van zulke ingrijpende gebeurtenissen kunnen mensen in de betrokken werkvelden weinig doen. Maar hun roep om hulp bij het opheffen van hun eigen verlegenheid (in zin- en betekenisgeving, in communicatie en in coaching) lijkt dus zo logisch als wat: dáár liggen de kansen op beïnvloeding ten goede van wat er in het hoofd van een tiener/jongere mis kan gaan.

5. Hoe verder na de Limburgse pilot?

Met dit alles is de Limburgse pilot nog niet af. Dit was pas fase 1. Maar daarin is al wel duidelijk geworden, waar een aanpak om preventie naar een hoger plan te tillen, zich op moet richten. Dat gebeurt in de loop van 2017-2018, op dit moment dus, in twee stappen of fasen:

Fase 2:

Eerst wil ZiLL bereiken dat mensen die met jongeren werken (vrijwillig of als professional) binnen de werkvelden jeugdwerk, jeugdzorg en onderwijs, hun gevoeligheid voor vragen rond zin- en betekenisgeving welbewust gaan aanspreken. De gebruikelijke werkwijze in deze werkvelden biedt niet uit zichzelf ruimte voor het stellen van de zgn. 'trage vragen' (zie pagina 7). ZiLL biedt een traject van gemiddeld zeven bijeenkomsten à 2 tot 2,5 uur aan om aan deze 'sensibilisering' te werken, en onderzoekt tegelijk welke stappen in organisatorisch opzicht nodig zijn om deze sensibilisering binnen de werkvelden te verankeren.

Fase 3:

Tenslotte ontwikkelt ZiLL op basis van bevindingen uit fase 2 een werkbare aanpak, waarmee organisaties voor hun vrijwilligers en professionals binnen de werkvelden meer ruimte kunnen scheppen om in hun werkpraktijk meer tijd en aandacht besteden aan vragen rond zin- en betekenisgeving. De basis van het format hiervoor wordt de zgn. professionele leergemeenschap (PLG), omdat deze uiteindelijk volgens ons de beste garanties biedt op overdraagbaarheid intern en aan derden. Dit laatste is essentieel voor het project dat wij in de loop van 2018 hopen te starten: de uitrol van een voldragen versie van zowel sensibiliseringstraject als organisatieformat, ook buiten Limburg.



Onder de vlag van het project gaan medewerkers in onderwijs, jeugdwerk en jeugdzorg zorgen dat docenten in gesprek gaan met leerlingen over wat zij nu echt belangrijk vinden, wie ze zijn en hoe het met ze gaat.

Het is de bedoeling dat leraren signalen van depressiviteit eerder oppikken en leerlingen doorverwijzen naar professionele hulpverlening.

Fase 2:

'Trage vragen' is een (vinden wij) mooie, zij het misschien niet meteen heldere aanduiding voor het soort vragen, waarvan jeugdwerkers hun eigen omgang en/of verlegenheid ermee bewust moeten worden, en waarvan ze moeten leren die bevattelijk te maken (verwoorden, verbeelden, voelbaar maken) om in te kunnen brengen.

We bedoelen ermee: vragen waarbij een mens pasklare antwoorden (daaronder vallen ook: 'geen mening/weet niet' en 'n.v.t.') veelal als onbevredigend ervaart. Zo'n 'trage vraag' (of misschien is het nog niet eens zozeer de vraag die traag is) vraagt eerder om een 'traag antwoord': het verhaal van de ander. Wanneer en hoe die ineens tegen die vraag aanliep. Hoe die ermee heeft gezeten. Hoe de losse eindjes van alle mogelijke antwoorden eruitzien. Waarom ze soms niet verdwijnen. Misschien wel nooit. En welke antwoorden de zaak niet hebben veranderd en welke antwoorden wel. In hoeverre dat gegeven de dingen draaglijker maakt. Of dat voor jou de beste antwoorden misschien soms eerder de vragen zelf zijn. Et cetera.

Ervaring bij BC Broekhin: Bij het delen van een favoriet gedicht of muziekstuk hebben de deelnemers hun levensverhaal, heel laagdrempelig, gedeeld met de ander. Samen met elkaar is geoefend met de 'trage vragen' die daarbij gesteld kunnen worden. Hoe doe je dat? Wat doet dat met jou? En met de ander? Hoe verbindend kan dat zijn? Hoe geef je dit een plek in je contact met de leerling? Al deze vragen en de mogelijke antwoorden daarop, zijn gezamenlijk onderzocht.'

Het lastige aan 'trage vragen' is alleen: er is zo weinig tijd voor. Of beter gezegd: die tijd wordt er niet voor gemaakt. Niet voor genomen. Niet voor gegeven. De tijd nemen voor je eigen vragen als vrijwilliger of professional? Dat doe je maar in je eigen tijd!

'Traagheid' staat zó haaks op het 'zo zijn onze manieren' in jeugdwerk, jeugdzorg en onderwijs, op de werkwijze daar. Alle tijd die je in 'trage vragen' steekt, kun je niet gebruiken voor het afvinken van de competentie-gerichtheids-meetresultaten die we zo nodig hebben richting stakeholders.

Daar kunnen we boos of verdrietig over doen, maar zonder dat afvinken hebben we zo meteen weer een ander probleem. Dus daar ageren wij ook niet tegen. Integendeel: juist dáárom richt fase 2 van de Limburgse pilot zich op 'sensibilisering', oftewel: 'gevoelig maken'. Geen extra taak bovenop de andere taken, maar iets dat geïntegreerd raakt in de lopende zaken.

'Gevoelig maken' klinkt misschien alsof het begint bij het herkennen van eenzaamheid, depressie en suïcidaliteit door mensen in het werkveld. Maar het begint al eerder, namelijk: bij het in je eigen biografie kunnen terughalen van betekenisvolle momenten, en daarbij niet om de momenten heen kijken waarop eenzaamheid, depressie en verlangend denken over de dood zich aandienen of op de loer lagen. En het verdiept zich bij wat dat met je deed; bij wat je toen deed en wat anderen toen deden; bij waar je wel en waar je niet baat bij had om weer op te krabbelen.

Vanuit die ervaringen, en vanuit vaardigheden (van jezelf en/of van anderen) die toen betekenisvol bleken, kun je meer herkenning bieden, en roep je ook zelf meer herkenning op bij tieners en jongeren in hetzelfde schuitje.

Voor fase 2 stellen we ons enerzijds de vraag: als je wilt dat vrijwilligers c.q. professionals preventief handelen binnen een van de betrokken werkvelden, welke inhoudelijke bagage wil je dan dat ze bij zich hebben? Hoe wil je dat die inhoud (eigen ervaringen, eigen vaardigheden maar bijvoorbeeld dus ook eigen religiositeit/zienswijze/levensbeschouwing) hun preventief handelen sterker maakt?

Anderzijds vragen we ons af: in welke omgeving van gelijkgestemden met dezelfde focus en met elkaar aanvullende kennis en mogelijkheden, voelen vrijwilligers en professionals zich vrij om waar mogelijk zelfstandig, waar nodig gezamenlijk actie te ondernemen als de gemoedstoestand van een tiener/jongere daarom vraagt? We willen dus een netwerk ontwikkelen waarin jeugdwerk, jeugdzorg en onderwijs kennis en inzichten delen, elkaars sparring partner kunnen zijn, en elkaar kunnen aanvullen.

We ontwikkelen dus een handreiking en initiëren de contacten tussen netwerkpartners. We werken daarin zoveel mogelijk samen met, en sluiten zo nauw mogelijk aan bij, de Provincie Limburg met haar beleidsambities zoals beschreven in *Koers voor een vitaler Limburg (sociale agenda 2025)*.

Fase 3:

Hand in hand met het ontwikkelen van een methode gericht op sensibilisering (= het aanscherpen van vaardigheden in het voor zichzelf en met tieners/jongeren omgaan met 'trage vragen') moet er een traject komen om te zorgen, dat er in het werk ook ruimte ontstaat voor dit soort contact/gesprekken met tieners/jongeren voor wie eenzaamheid, depressie en/of suïcidaliteit dreigen of reeds aan de orde zijn.

Via ZiLL heeft 't PGJ zich georiënteerd op een vorm om dit goed verankerd te krijgen binnen organisaties die met de doelgroep werken. Dit om te voorkomen dat kennis en vaardigheden niet bij individuele jeugdwerkers blijven hangen, maar gedeeld worden; en dan niet incidenteel maar systematisch, en met de mogelijkheid ze óók te delen met derden (met andere organisaties dus).

Het delen van ervaringen en vaardigheden moet dus in het systeem van een school of instelling o.i.d. komen te zitten. Een kansrijk model hiervoor leek ons de Professionele Leergemeenschap (PLG). Deze bevordert met name de breedte van de kennisdeling. binnen één instelling / team, en bevordert de overdraagbaarheid.

De kern van PLG is, dat sleutelfiguren (d.w.z. alle teamleden die in direct contact staan met de doelgroep in dit geval tieners/jongeren, van elkaar leren, en dat het hele team verantwoordelijk is voor zowel het eigen leerproces als voor wat de tieners/jongeren ermee doen / eraan hebben. Het stimuleert het aanspreken van elkaars kwaliteiten en doordat iedereen iedereen aanspreekt op kwaliteiten, lerend vermogen, ervaringen en persoonlijke inspiratie en levensvisie, verbetert het ook de vaardigheden van aanvankelijk meer sceptische / minder gemotiveerde / minder gekwalificeerde collega's.

Nu is een instelling niet meteen een PLG zodra je haar zo noemt. Een echte PLG maak je niet met een 'quick fix' aanpak maar ontstaat door diepgaand leren. Een PLG legt de focus niet op onmiddellijke output in de werkpraktijk, maar op leren, en biedt een team de gelegenheid om met elkaar te onderzoeken hoe het eigen leerproces verrijkt en praktijkgericht gemaakt kan worden. Die praktijkgerichtheid is dus geen gegeven vooraf. Maar is daardoor ook geen confectiewerk. Het is maatwerk. Het vergt ook onderhoud, dat zeker. Maar het past wel beter dan confectie: niet alleen degenen met standaardmaten, maar iederéén beweegt zich er beter in.

Deskundigen op het terrein van PLG zijn André Mulder (lector Theologie en Levensbeschouwing) en Ans Vrerink (docent Ethiek), beiden verbonden aan de Hogeschool Windesheim. Hun expertise zullen we daarom inzetten bij de opzet, uitvoering en evaluatie van een sensibiliseringstraject op basis van PLG.

Het Bisschoppelijk College (BC) Broekhin te Roermond bood zich aan om zich in dit model te verdiepen en op basis hiervan een blauwdruk voor kennisdeling te maken en te testen.

Daarin gaat het om:

1. de eigen omgang met levensvragen (iets puntiger geformuleerd dan in § 3) door de betrokken vrijwilligers en beroepskrachten:
 - wat betekenen mijn levenservaringen voor hoe ik mijzelf zie,
 - en voor mijn relatie met anderen, dichtbij en ver weg,
 - en voor mijn gevoel bij lijden en dood,
 - en bij goed en kwaad,
 - en bij de toekomst en waar het met mij naartoe gaat / moet,
 - en bij waar ik thuis hoor / mij thuis voel?
2. hoe hun verhaal, en vooral de bron(-nen) daarvan (geloof, levensvisie), betekenisvol kan zijn als spiegel / klankbord voor tieners/jongeren met hun levensvragen,
3. hoe tieners/jongeren gecoacht kunnen worden in het (h)erkennen van hun eigen bronnen als dragers van een zin- en betekenisvolle omgang met levensvragen,
4. welke beperkingen maar zeker ook mogelijkheden de functie van (vrijwillig of professioneel) jeugdwerker oplegt aan jouw rol als zodanig.

Tot zover ligt het nog bij de individuele vrijwilliger of professional. Daar komt dus nog bij:

5. het delen en samen duiden van leerervaringen m.b.t. de punten 1-4,

6. het inweven van zowel leer- als deelmomenten in / rond de werkpraktijk,

7. het verzekeren van de toepassing van de aldus aangepaste werkpraktijk.

Ervaring bij BC Broekhin: Docenten delen heel duidelijk hun ervaringen en competenties met elkaar. Daarin kunnen ze hun collega's meenemen, ook als deze aanvankelijk nogal sceptisch waren. Zo is de werkpraktijk gezamenlijk onderzocht: hoe zien/horen we de leerling? Op gepaste afstand? Pro-actief? Hoe speelt onze verbale én non-verbale communicatie daarbij een rol? Door middel van bv. rollenspellen is dit onderlinge contact, gezamenlijk onderzocht. Collega's hebben elkaar daarbij bewust gemaakt van bv. 'blinde vlekken' of 'onbewuste bekwaamheid'. Zo realiseerde een docent zich niet dat zijn lichaamstaal heel 'open' was en daarmee de leerling uitnodigde tot het vertellen van zijn verhaal. Ook de 'rol' van de leerling was soms verrassend en was er op enig moment behoefte aan een 'arm om de schouder'.

6. Tijdlijn

In 2017 zijn we dus gestart met één onderwijsinstelling (BC Broekhin te Roermond) en in de loop van het schooljaar 2017-2018 is/wordt dit, vanuit deze school, uitgebreid naar één volgende onderwijsinstelling en één jeugdwerk- en/of jeugdzorginstelling. Degenen die in deze instellingen aan de wieg staan van wat er ontwikkeld wordt, zijn tevens de sleutelfiguren (of zo men wil 'ambassadeurs'). Via hen vindt de aanpak zijn weg naar nieuwe locaties en nieuwe mensen.

Tot en met 2020 zullen zij steeds van één volgende instelling uit hun werkveld de mensen inwijden in hun aanpak, steeds met medeneming van zowel hun leer- als hun succeservaringen. Zowel de vrijwilligers / professionals als hun doelgroep zien we dan als mensen die we met onze aanpak hebben bereikt.

We nemen niet de regie over het gehele olievlek-effect; alleen over de uitrol van de eerste startlocatie naar de volgende en van die volgende naar de daaropvolgende. Instellingen die spontaan aanhaken naar aanleiding van onze jaarlijkse communicatie in het werkveld over onze pilot, zijn daar vrij in en we helpen ze graag met raad en daad, maar deze spontane aanwas gaan we niet op inhoud of proces monitoren.

We verwachten echter wel dat deze spontane aanwas er komt. Daarom lijkt ons de volgende prognose voor het bereik in Limburg niet te optimistisch:

- | | |
|------|---|
| 2017 | 21 sleutelfiguren vanuit het onderwijs (=deelnemers vanuit BC Broekhin)
<i>reeds gerealiseerd</i> |
| 2018 | 43 sleutelfiguren vanuit onderwijs en jeugdwerk (=deelnemers vanuit BC Broekhin en de pilot op de 2e school + deelnemers Jong Nederland)
+ 300 jongeren vanuit het onderwijs (=leerlingen BC Broekhin),
<i>wordt op dit moment gerealiseerd</i> |
| 2019 | 85 sleutelfiguren vanuit onderwijs, jeugdwerk en jeugdzorg
(=deelnemers vanuit BC Broekhin en de pilots op de 2e en 3e school + deelnemers Jong Nederland en de pilot op de 2e jeugdwerkinstelling + deelnemers jeugdzorginstelling)
+ 700 jongeren vanuit de werkvelden onderwijs en jeugdwerk,
(=leerlingen BC Broekhin en 2e school + Jong Nederland), |
| 2020 | 167 sleutelfiguren vanuit de werkvelden onderwijs, jeugdwerk en jeugdzorg
(=deelnemers vanuit BC Broekhin en de pilot op de 2e, 3e en 4e school + deelnemers Jong Nederland, 2e en 3e jeugdwerkinstelling + deelnemers 2 jeugdzorginstellingen)
+ 1.420 jongeren vanuit de werkvelden onderwijs, jeugdwerk en jeugdzorg
(=leerlingen BC Broekhin en 2e en 3e school + jongeren Jong Nederland en 2 ^e jeugdwerkinstelling + jongeren jeugdzorginstelling). |

Aan het eind van dit vierjarige traject, in 2020 dus, organiseren we een congres met overheden, organisaties voor jeugdwerk en jeugdzorg, onderwijsinstellingen, en levensbeschouwelijke organisaties. We hebben dan een zodanig brede en diverse ervaring in onze blauwdruk kunnen verwerken, dat we het 'de kinderziekten voorbij' achten en ter overname en implementatie kunnen aanbevelen.

We houden graag de optie open om vanaf dan op geregelde basis ontmoetingen in de werkvelden te initiëren rondom (de waarde van levensvisie, levensbeschouwing, zin- en betekenisgeving bij het omgaan met) eenzaamheid, depressie en suïcidaliteit. Want door met elkaar in contact te raken en te blijven, kunnen instellingen en hun medewerkers scherp blijven in hun aandacht ervoor: inhoudelijk en wat betreft werkwijze, integratie in het werk en kennisdeling.

We bevorderen dat ons initiatief tot sensibilisering beklijft door o.a.:

- een online platform voor de betrokken instellingen en hun medewerkers (primair alle 'sleutelfiguren') om ervaringen te delen,
- twee 'terugkomdagen' per jaar voor de betrokken instellingen en hun medewerkers, waarbij ervaringen behalve gedeeld ook verdiepend getraind worden, en waar het netwerk verdiept en versterkt kan worden.

7. Resultaten

We streven naar de volgende projectresultaten:

- Eind 2020 ligt er voor het onderwijs, het jeugdwerk en de jeugdzorg in Limburg een bruikbaar en overdraagbaar plan van aanpak voor 'sensibilisering' inzake zin- en betekenisgevend communicatie en het zinvol aan de orde laten komen van geloof / zienswijze / levensbeschouwing / levensvisie daarbij.
- Eind 2020 is er een congres voor en met overheden, organisaties voor jeugdwerk en jeugdzorg, onderwijsinstellingen en levensbeschouwelijke organisaties over het plan van aanpak.
- Eind 2020 is geregeld dat, en hoe, het nieuw aanhaken van nog meer instellingen in alle genoemde werkvelden doorgaat. We streven ernaar om vóór eind 2020 de coördinerende rol in het reguliere takenpakket van 't PGCI te hebben ondergebracht.

8. Zin in Leven – straks in heel Nederland?

Dat is de pilot in Limburg. Maar inmiddels willen we dus meer. We willen een uitrol van 'Zin in Leven' buiten Limburg.

Wat willen wij, uitgedrukt in getallen, bereiken met deze uitrol? Heel simpel: met één jaar vertraging, maar in een hogere versnelling (er is immers een Limburgs netwerk van waaruit gewerkt kan worden) dezelfde 'olievlek' aan bereik buiten Limburg.

Dus:

2e helft 2018: 21 sleutelfiguren,

1e helft 2019: 43 sleutelfiguren + 300 jongeren,

2e helft 2019: 85 sleutelfiguren + 700 jongeren,

2020: 167 sleutelfiguren + 1.420 jongeren

en daarna, geïmplementeerd in 't PGCI en/of zusterorganisaties in andere regio's, het vliegwielt in beweging houden.

9. Begroting en dekkingsplan

In totaal gaat er tot en met eind 2020 dus 6 x 767 uur = 4.602 uur in zitten. Het uurtarief varieert. De projectleider vanuit 't PGCI heeft een ander uurtarief dan de lector vanuit Windesheim of de communicatiemedewerker. Daarom hanteren we een gemiddeld uurtarief van € 70,-. Per plaats bedragen

de kosten voor implementatie € 53.690,- en voor zes plaatsen: 6 x € 53.690,- = € 322.140,-

Daarnaast willen we gedurende tweeënhalf kalenderjaar (nl. van 1-7-2018 t/m 31-12-2020) tweemaal per jaar bijeenkomsten van alle betrokkenen realiseren à € 4.000,- wat neerkomt op 5 x € 4.000,- = € 20.000,-.

Tevens willen we een digitale omgeving opzetten voor alle betrokkenen met o.a. een besloten facebook-groep / online platform, nieuwsbrieven, blogs, website incl. updates. Daarnaast het faciliteren van nieuwsbrieven van deelnemende organisaties en mailings voor media rondom publiciteitsmomenten.

Deze begroten we op € 13.500,- per kalenderjaar, waarbij 2018 in zijn geheel meetelt omdat in het eerste halfjaar daarvan de genoemde middelen opgezet moeten worden. Samen kosten deze communicatie-uitingen dus 3 x € 13.500,- = € 40.500,-

Tot slot willen we de pilot- en uitrolfase in 2020 afsluiten met een landelijk congres. Hiervoor begroten we een bedrag van € 40.000,-

Dit brengt de totale projectkosten op:

Uren projectinhoud	€ 322.140,-
Bijeenkomsten referentie-/netwerkgroepen	€ 20.000,-
Communicatie (opzet, uitingen, middelen)	€ 40.500,-
Congres	€ 40.000,-

Totaal	€ 422.640,-
--------	-------------

=====

Een astronomisch bedrag, waarop we echter meteen de uren van de medewerkers op scholen en instellingen in mindering kunnen brengen: zijn doen dit 'in werktijd' en voorzover het daarbuiten valt, pro deo. In feite sponsoren de scholen en instellingen dit deel van het project door de uren van hun medewerkers belangeloos beschikbaar te stellen. Samen belooft dat 6 x 450 uur à € 70,- = € 189.000,-.

Hetzelfde geldt voor de kosten van de halfjaarlijkse bijeenkomsten; ook deze € 20.000,- kunnen we afboeken als gedekt door ureninbreng scholen en instellingen. Het te dichten gat is daarmee alweer verkleind tot € 213.640,-.

Daar komt nog bij dat de Provincie Limburg ermee ingestemd heeft, dat we het synergie-effect benutten dat uitrol, nog tijdens de looptijd van de provinciaal gesubsidieerde pilot, vanuit 't PGCJ Limburg met zich meebrengt. Daarmee heeft 1/3 van het subsidiebedrag van € 70.000,- een 'dubbele dekking' en kunnen we ook dit bedrag € 23.500,- in mindering brengen op de post 'nog te werven middelen'.

Wat uiteindelijk resteert is een tekort van € 190.140,- voor de periode juli 2018 tot en met december 2020, waarvoor we de verschillende fondsen hebben benaderd.

10. Tot slot

Waar het allemaal mee begon, was een reeks verhalen om van te schrikken: zelfdoding onder tieners van soms nog maar elf jaar oud. Kunnen we dat niet voorkomen?

Niet helemaal. Misschien zelfs nog niet voor de helft. Maar die andere helft, ook al zou het de 'kleinste helft' zijn, vinden wij toch de moeite waard. Vandaar Zin in Leven!

Met dr. Machteld Huber vinden wij dat welzijn niet alleen 'objectieve' (d.w.z. als fysiek defect te diagnosticeren) gezondheid omvat, maar ook 'beleefde gezondheid': het gevoel de uitdagingen, fysieke gezondheidsuitdagingen maar ook mentale klappen, aan te kunnen op basis van eigen regie over het leven, én over het opvangen van die klappen. Waardoor ontbreekt het daar jongeren anno 2018 nogal eens aan? Wij denken: doordat het hun aan vertrouwdheid ontbreekt met het in wisselwerking brengen van levensvisie en levenservaring. Levenservaring komt met de jaren, maar een levensvisie kan zich alleen maar ontwikkelen en scherpen aan die levenservaring, als zijzelf al in een vroeg stadium aanwezig is. Aangereikt en voorgeleefd door opvoeders.



De provincie Limburg draagt 70 mille bij. Gedeputeerde Marleen van Rijsbergen: "De cijfers over jongeren met psychische problemen zijn alarmerend. Initiatieven om de trend te keren, zijn meer dan welkom."

Dat kan een klassiek-religieuze of klassiek a-religieuze zienswijze zijn, of een uit meerdere bronnen puttende levenshouding, waarin inspiratie uit zulke klassieke zienswijzen en uit verschijnselen als mindfulness en hedendaagse spiritualiteit hand in hand kunnen gaan.

Wanneer opvoeders en andere identificatiefiguren de andere kant uit kijken als het erop aan komt, tieners en jongeren iets voor te leven op het gebied van levensvisie, zin- en betekenisgeving, dan wordt het voor deze tieners en jongeren wel heel lastig om zin en betekenis te geven aan de levenservaring die ze opdoen.

Daarom: laten wij, (jong-)volwassenen om hen heen, in onderwijs, jeugdwerk en jeugdzorg (en nog wel meer plekken) eens (samen) nadenken over wat ons beweegt, wat ons gevormd heeft en nog vormt. En over de waarde daarvan voor hoe we uitdagingen het hoofd bieden en onszelf daarmee mentaal gezond blijven voelen.

Het laatste dat we daarbij willen, is een zienswijze of levensbeschouwing opdringen die de ander niet past. Maar onze persoonlijke biografie als jeugdwerker of docent, inclusief alles wat ons motiveert en troost, hoeft geen verboden terrein te zijn. Het gaat om de integriteit en professionaliteit waarmee je ze inbrengt, en daar past geen dwang of drang bij, maar ook niet het taboe verklaren van deze kant van ons eigen 'bevechten' van zin en betekenis.

Weten hoe we dit integer kunnen doen, en het vervolgens níet doen, betekent dat we tieners en jongeren iets onthouden dat mogelijk voor hen ooit levensreddend kan blijken.

Roermond, maart 2018

Namens 't PG CJ / Zin in Leven
Petra Ritzen,
projectcoördinator