

STEPHEN  
VAN DER LEIJ

**GEEF  
GEN Z  
GEWOON  
HAAR**

**ZIN**

HOE ZINGEVING EEN NIEUWE  
GENERATIE KAN LATEN BLOEIEN

STEPHEN  
VAN DER LEIJ

**GEEF  
GEN Z  
GEWOON  
HAAR**

**ZIN**

HOE ZINGEVING EEN NIEUWE  
GENERATIE KAN LATEN BLOEIEN

Omslagontwerp en lay-out binnenwerk: Jonathan Reining, Jore ontwerp

ISBN 978 90 435 4264 7

ISBN 978 90 435 4265 4 (e-book)

NUR 728

[www.kokboekencentrum.nl](http://www.kokboekencentrum.nl)

© 2025 KokBoekencentrum Uitgevers, Utrecht

Alle rechten voorbehouden. Tekst- en datamining zijn niet toegestaan.

KokBoekencentrum Uitgevers vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

# INHOUD

**Inleiding 7**

Hoofdstuk 1 **Kennismaken met generatie Z 17**

Hoofdstuk 2 **Kennismaken met zingeving 31**

Hoofdstuk 3 **De zin van het lijden 47**

Hoofdstuk 4 **Zingevende gesprekken door  
'onzinnige' startpunten 61**

Hoofdstuk 5 **Dat zijn hele mooie woorden 73**

Hoofdstuk 6 **Secularisatie en generatie Z 85**

Hoofdstuk 7 **Bronverhalen 97**

Hoofdstuk 8 **Symbolen en rituelen 109**

Hoofdstuk 9 **Bubbels! 123**

Hoofdstuk 10 **Rolmodellen 137**

Hoofdstuk 11 **De zin van dit boek 147**

**Dankwoord 155**

**Boekenlijst 157**

**Waardenlijst 159**

***‘WHEN YOU TRY YOUR BEST  
BUT YOU DON’T SUCCEED.***

***WHEN YOU GET WHAT YOU WANT  
BUT NOT WHAT YOU NEED.’***

**COLDPLAY**

# INLEIDING

In het voorjaar van 2024 was ik druk bezig met het maken van een eigentijdse paasviering voor de school waaraan ik verbonden was. Het zou een audiotour worden in plaats van een plenaire viering in de kantine. Ik werkte toendertijd nog als schoolpastor op een ROC in Groningen – een unieke functie binnen het mbo. Een van de taken die wij (ik werkte samen met drie andere pastoren) binnen onze functie hebben, is het organiseren van vieringen, momenten in het jaar waarop we proberen studenten en werknemers te inspireren om stil te staan en na te denken over diepere thema's van het leven. Pasen is een feestdag die tot nu toe nog steeds gevierd wordt binnen deze school, hoewel het een stuk eigentijds is en minder religieus dan de titel 'paasviering' doet vermoeden.

Tijdens het voorbereiden van deze audiotour was ik op zoek naar muziek om het paasverhaal te ondersteunen. Het lied 'Fix you' van Coldplay raakte mij. *'When you try your best, but you don't succeed. When you get what you want, but not what you need.'* Het deed me beseffen hoe duidelijk het illustreert wat ik dagelijks tegenkom. Ik voerde vanuit mijn rol als pastor dagelijks gesprekken met studenten. Vertrouwelijke gesprekken. Wij zijn immers een 'luisterend oor' binnen de school. Geen behandelplannen, geen registratie in het systeem, geen oplossingen en bovenal geen oordeel. We zijn een plek waar studenten en soms ook collega's 'op verhaal' kunnen komen. Mensen die door periodes van rouw en verlies gaan. Studenten die voelen dat ze niet meer zichzelf zijn, maar ook niet kunnen duiden wie ze überhaupt zijn als ze wel zichzelf kunnen zijn. Ondanks dat ze met verschillende redenen, achtergronden en karakters kwamen

binnenwandelen in mijn kantoor leek er in veel gevallen een gemene deler te zijn in de verhalen. En die gemene deler lijkt frappant veel op de woorden van Coldplay. Want hoe houd je hoop als je zo je best doet maar het succes uitblijft? Als je wel krijgt wat je wilt, maar het niet blijkt te zijn wat je nodig hebt?

Ik schrijf dit boek omdat ik een nood zie. Een nood die ik het beste kan omschrijven als een zoektocht naar een schat die onbereikbaar is. Een zoektocht die energie slurpt, die je eenzaam maakt en die leidt tot mentale klachten, omdat veel jongeren denken dat de pot met goud aan het einde van de regenboog ergens in de toekomst staat, in het tastbare. Terwijl ze niet de ruimte, hulp en voorbeelden krijgen die laten zien dat de ware schat zich in hun ziel, relaties en altruïstische missies bevindt. Ik zie een generatie jongeren die hebben gehoord alles te kunnen worden wat ze willen. Een generatie met rolmodellen die hun voorhouden dat geluk maakbaar is en voor het oprapen ligt. Kansen en keuzes genoeg, je kunt gelukkig zijn als je er maar hard genoeg voor werkt. Een prachtige gedachte. Tenzij het niet lukt. Deze belofte levert namelijk automatisch schuldgevoelens en vragen op. Als het niet lukt, is dat namelijk ook je eigen verantwoordelijkheid. En daarbij steken meerdere vragen de kop op, vragen waar deze generatie mee lijkt te worstelen. Bijvoorbeeld: Wat is geluk? Wat is succes?

Het lijkt erop dat de jongeren van deze generatie op heel veel fronten alles meehebben. Ze krijgen alles wat hun hartje begeert. Toch? Je zou bijna kunnen denken dat het een verwende generatie is als je drie giechelende tieners door de stad ziet lopen met de nieuwste iPhone en bubble-tea ter waarde van tien euro. Om maar even de boomer uit te hangen. Wat ik overigens niet ben. De eerste zin van het liedje 'Fix you' zal ik gebruiken om de kern van dit boek uit te leggen. Want voor mij heeft die alles te maken met het thema zingeving. Dus, wat kun je verwachten in dit boek?

### **When you try your best ...**

In dit boek hoop ik te laten zien dat generatie Z bestaat uit hardwerkende jongeren. Ze doen veel. Heel veel! Tenminste, ze doen hun uiterste best. Maar wat is nog goed? Elke keer als er een doel behaald is, hebben ze de volgende lat alweer in het vizier. Hard werken, doelen halen, ballen in de lucht houden en jezelf vergelijken met anderen lijkt veel betekenis te geven aan de nieuwe generatie. Het geeft het leven zin. Je werkt hard, zodat je succesvol wordt. Maar dit laagje zingeving lijkt flinterdun, volgens vele jongeren die ik hierover heb gesproken. ‘Waarvoor doe ik dit allemaal?’ is een vraag die veelvoudig terugkwam.

### ***ZE DOEN HUN UITERSTE BEST. MAAR WAT IS NOG GOED?***

#### **... but you don't succeed**

Ondanks dat ze druk zijn met van alles en ze erg hun best doen, gaat er veel mis. Niet alles wat ze aanraken, verandert in goud. Plannen mislukken, dromen vallen in duigen en dat is niet altijd vanwege keuzes die gemaakt zijn. Veel toekomstplannen blijken utopieën te zijn: ze vallen in duigen door de gebrokenheid van het leven. Dat is niet nieuw. Iedere generatie komt er op een gegeven moment achter dat leven en lijden onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. Toch lijkt deze generatie de klappen van het leven harder binnen te krijgen. Als succes en geluk je hoogste doelen zijn, dan lijkt alles wat daar niet aan voldoet op falen. En mogen ze nog falen? Waar leren ze nog om te rouwen? Hoe ontdekken ze dat ze fouten mogen maken? Dat het leven komt met bergtoppen, maar ook met diepe valleien? Dat rouwen om verlies niet het einde betekent, maar soms het begin van iets nieuws?

Het omgaan met lijden, verlies, falen en rouw komt specifiek terug in hoofdstuk 3, waar we dieper ingaan op deze thema's.



Dit bespreek ik bewust vrij vroeg in het boek, nadat we eerst in hoofdstuk 1 Gen Z hebben leren kennen en in hoofdstuk 2 duiding hebben gegeven aan de term zingeving. Waarom rouw en verlies direct daarna? Omdat verlieservaringen voor veel jongeren de eerste stap zijn naar het zoeken naar de betekenis van het leven en het lijden dat daarbij hoort. Daar begint vaak de existentiële zoektocht.

### **When you get what you want ...**

In dit boek krijg je ook te zien dat de jongeren van deze generatie heel veel willen. En ze krijgen het vaak nog voor elkaar ook. Het is een generatie die creatief is. Die de nieuwe technologieën direct lijkt te snappen en efficiënt voor zich weet te laten werken. De jongeren van deze generatie bedenken manieren om alles wat ze willen te kunnen kopen, linksom of rechtsom. En daar is niets mis mee. De vraag is alleen of het wel hun eigen keuze is. Want zijn dit de zaken, spullen en ambities die ze ten diepste willen? Of zijn dit beelden die ze voorgeschoteld krijgen via sociale media, trends en verwachtingen uit de samenleving?

### **... but not what you need**

Maar wat hebben ze dan echt nodig? Daar is niet zomaar een allesomvattend antwoord voor. Want ze hebben allemaal wat anders nodig. Uiteraard zijn er enkele basale dingen die ze – bewust of onbewust – nodig hebben, maar toch uit zich dat bij iedere jongere op een andere manier. Ik wil echter wel een lans breken met dit boek. Dit boek zal niet de problemen van iedere jongere oplossen, maar laat de lezer hopelijk wel anders kijken naar deze generatie en de tijdsgeest waarin ze opgroeien. Ik geloof namelijk dat wij als samenleving meer ruimte en tijd moeten creëren voor deze jongeren, zodat ze op zoek kunnen gaan naar de diepere betekenis van het leven. Als samenleving jagen we de jonge mensen op. Alles moet sneller, efficiënter,

meetbaarder en als het kan ook nog eens gezond. Wat ze nodig hebben, is tijd en ruimte om te ontdekken. Om waardevolle relaties en connecties aan te gaan. Om te ervaren dat niet alles lukt en dat dat hen niet minder waardevol maakt. Wij kunnen hen daarin helpen. Hoe? Dat antwoord is tweeledig.

**WIJ ALS SAMENLEVING MOETEN MEER RUIMTE  
EN TIJD CREËREN VOOR DEZE JONGEREN,  
ZODAT ZE OP ZOEK KUNNEN GAAN NAAR  
DE DIEPERE BETEKENIS VAN HET LEVEN.**

Ten eerste door te snappen hoe ze in elkaar steken. In dit boek ga je kennismaken met de ‘typische’ Gen Z’er. Hiervoor put ik uit de verschillende gesprekken, lessen en andere contactmomenten die ik heb gehad met jongeren uit deze generatie. De kracht van dit boek zit vooral in de echte gesprekken en voorbeelden. De ‘grap’ is dat je gaat ontdekken dat ieder voorbeeld een typische Gen Z’er beschrijft. Tegelijkertijd ga je inzien dat ieder voorbeeld gaat over iemand die totaal anders is dan de jongere uit de andere voorbeelden. Dat geef ik nu alvast weg. Deze generatie is niet te vangen in één of twee stereotyperingen. Dat hoeft niet verwarrend te zijn; het is juist verrassend. Maar als ze allemaal zo anders zijn, hoe kun je ze dan goed helpen?

Dat brengt me bij het tweede punt: wees nieuwsgierig. Dit boek heb ik geschreven in de hoop jou te kunnen inspireren. Deels door de verhalen die ik heb opgeschreven. Echter, ik hoop je vooral handvatten te kunnen geven om zelf in gesprek te gaan met jongeren. Hoe kun jij ze zelf beter leren begrijpen? Juist door diverse jongeren te omschrijven hoop ik je te laten inzien dat de jongeren van deze generatie niet over één kam te scheren zijn. Dat dit een generatie is die op zoek is naar betekenis in het leven. Slechts een klein deel van die betekenis kunnen ze van ons leren, en ook daar zal ik handvatten voor geven. Het overgrote deel

zullen ze echter zelf moeten ontdekken. En in die ontdekkings-  
tocht mogen wij hen helpen. Niet door te zenden, maar door te  
vragen, nieuwsgierig te zijn, relaties met hen op te bouwen en  
dicht bij hen te durven komen. Ik geloof dat jongeren daar veel  
aan kunnen hebben – en dat jij daar indirect ook veel aan hebt.  
Ik ben het trouwens niet helemaal eens met het lied van Coldplay.  
De titel van het nummer is ‘Fix you’. Dat is echter niet het doel  
van dit boek. We hoeven niets voor ze op te lossen, we hoeven  
hen niet te ‘fixen’. Daarmee zou ik namelijk suggereren dat zij  
niet goed genoeg zijn. Dat ze incompleet zijn, of stuk. Ik ben  
ervan overtuigd dat het merendeel van de jongeren zelf ooit zou  
ontdekken wat de betekenis van hun leven is. Ik heb echter te  
vaak jongeren gezien die het gevoel hadden er alleen voor te  
staan. Ze wilden hulp, maar wisten niet waar ze moesten zoeken.  
Ze wilden een luisterend oor, maar konden dat niet vinden.  
Dat zegt veel over de jongeren, maar het zegt misschien nog  
meer over onze samenleving. En ik hoop dat je in dit boek gaat  
ontdekken dat jij wellicht iets kunt betekenen voor de jongeren  
om jou heen. Om de zoektocht te duiden, te vergemakkelijken of  
een stukje van die reis samen met hen op te lopen. En uiteindelijk  
zul je hopelijk inzien dat dit een stuk minder zwaar, moeilijk  
en zweverig is dan je wellicht van tevoren had gedacht. Ik  
heb geprobeerd te omschrijven dat het in de meeste gevallen  
ontzettend leuk is om dit met jongeren te mogen doen. Dat zelfs  
thema’s als rouw, verlies, eenzaamheid en onzekerheid op heel  
luchtige manieren kunnen worden besproken. Dat diepgang niet  
altijd vraagt om moeilijke woorden en ingewikkelde methoden.  
Daar draait dit boek om, om het beter begrijpen van een unieke  
generatie. Om het aanwakkeren van nieuwsgierigheid bij jou  
als lezer. En het wil jou het zelfvertrouwen geven dat je alles in  
je hebt om de jongeren uit jouw omgeving, mits ze ervoor open  
staan, te kunnen helpen en te begeleiden. Want dat zal zinvol  
zijn voor hen, maar ook voor jou.

## **Opbouw van de hoofdstukken**

Ieder hoofdstuk bevat een thema. Soms een zingevend thema, soms een thema dat slaat op de generatie. Maar meestal een thema dat beide beslaat. Ieder hoofdstuk is opgedeeld in vier delen. Deel 1 van ieder hoofdstuk is een stuk theorie of achtergrondinformatie. Daarmee schets ik in het kort een theoretisch kader. Deel 2 van ieder hoofdstuk bestaat uit een waargebeurd verhaal en soms zelfs uit meerdere verhalen. Als ik eerlijk ben, moet ik zeggen dat dat mijn favoriete stukken zijn. Uiteraard vind ik theorie super zinvol en belangrijk, maar de verhalen van de jongeren zelf zijn het leerzaamst. Nu kun je denken dat ik in die verhalen de beste kant van mezelf laat zien, alsof ik een soort expert ben. Niets is minder waar. Ondanks dat deze verhalen allemaal goed zijn geëindigd, laten ze ook zien dat ik veel heb aangerommeld, fouten heb gemaakt en imperfect ben. Gelukkig maar. Ik heb er bewust voor gekozen om het erin te zetten omdat ik je een ding kan garanderen: we gaan ze nooit perfect kunnen helpen. En toch heb ik in de loop van de jaren een aantal dingen ontdekt die ik handvatten zou willen noemen. Ze werken niet altijd, maar voor een groot gedeelte van de jongeren gaan ze zeker op. En dat brengt me bij het derde gedeelte van ieder hoofdstuk: de samenvatting. Ieder hoofdstuk bevat een korte samenvatting van de kern van het thema. Daarna volgen de handvatten als vierde deel van het hoofdstuk; kort, overzichtelijk en concreet. Daar wil ik echter wel een kanttekening bij plaatsen: ik heb geen handboek of methode geschreven. Het is tevens belangrijk te beseffen dat ik geen wetenschapper ben. Dit boek bevat theorieën, modellen, methoden en cijfers, maar het is geen wetenschappelijk naslagwerk. Alles in dit boek leidt tot één doel: proberen generatie Z te begrijpen en ondersteunen door middel van zingevende gesprekken en bijbehorende tools die helpen bezinnen, reflecteren en rust vinden. De handvatten dienen dus gelezen te worden als kaders, soms als richtlijnen, maar

meestal als tips hoe het zou kunnen werken. Voel je absoluut niet verplicht om ze een-op-een over te nemen en als dogma's te zien. Durf ermee te spelen. Laat ze op je inwerken, maar blijf ook luisteren naar je eigen intuïtie. Dit boek is namelijk niet geschreven om jou te vertellen hoe het moet. Mijn wens is dat dit boek een startpunt is in je eigen zoektocht naar betekenisvol omzien naar en/of omgaan met Gen Z.

### **Verwachtingsmanagement**

Er zijn tal van redenen te bedenken waarom jij dit boek nu in handen hebt. Ik kan slechts aannemen dat er in de titel iets was wat jou aansprak, of dat de persoon die jou dit boek gaf, of aanraadde, dacht dat jij er iets mee zou kunnen. Er bestaat dan een grote kans dat je in je leven te maken hebt met de jongeren van nu: generatie Z. Het kan ook zijn dat je het thema zingeving belangrijk vindt, of een combinatie van beide natuurlijk. Hoe dan ook, je bent op een of andere manier op zoek naar dezelfde antwoorden als ik. Antwoorden op vragen als wat deze generatie denkt en wat haar drijft, hoe wij de jongeren kunnen helpen, begeleiden en ondersteunen, en wat wij van hen kunnen leren. Ik wens je te kunnen inspireren met verhalen en anekdotes die laten zien hoe complex, maar vooral ook hoe mooi deze nieuwe generatie is. Ook hoop ik aan te tonen hoe zingeving de mensen van generatie Z kan helpen in hun zoektocht om hun plek in deze wereld te vinden. Ondanks dat de context waarin ik jongeren spreek wellicht anders is dan die van jou, ben ik ervan overtuigd dat je veel zult herkennen, zowel in de gedragingen van de jongeren die ik beschrijf als in je eigen reacties daarop.

*Zoals je zult begrijpen zijn alle gesprekken en gebeurtenissen die ik in dit boek heb verwerkt vertrouwelijk. De namen, leeftijden (soms ook het geslacht) en details zijn dusdanig aangepast dat ze niet herleidbaar zijn.*

# KENNISMAKEN MET GENERATIE Z

Je zult gaan ontdekken dat bezig zijn met generatie Z op het gebied van zingeving vooral ook leuk kan zijn. Zelfs moeilijke, diepgaande en schurende gesprekken zijn prachtig om te mogen voeren. In dit hoofdstuk zoomen we in op de vraag wie de jongeren van Gen Z zijn en wat deze generatie zo anders maakt dan andere generaties. Maar voordat we dat doen, is het goed om eerst de herkomst van generaties beter te begrijpen.

## **Wat en wie bedoelen we met generaties?**

Voordat we kunnen omschrijven wie de jongeren van generatie Z zijn, moeten we eerst begrijpen wat een generatie is. Karl Mannheim betoogde in zijn essay *The Problem of Generations* (1928) dat generaties gevormd worden door gedeelde historische en sociale ervaringen. Deze gezamenlijke ervaringen in de cruciale vormingsjaren zorgen voor een gedeeld bewustzijn en een gemeenschappelijke identiteit binnen een generatie.

Voorbeelden hiervan zijn de babyboomers (geboren tussen 1946 en 1964), die hun naam te danken hebben aan de explosieve groei van het aantal geboortes. De oorlog was voorbij en men kon in vrijheid weer bouwen aan en genieten van de toekomst. Resultaat: heel veel kinderen.

De millennials (geboren tussen 1981 en 1996) vormen een ander mooi voorbeeld. De grote sociaalhistorische verandering binnen deze generatie was de overstap van de twintigste naar de eenentwintigste eeuw. Een bijbehorende spanning was de zogenaamde millenniumbug; de angst was dat computers niet in staat zouden zijn om de overstap te maken van 31 december 1999 23:59 naar 1 januari 2000 00:00. Experts waarschuwden dat computers daar niet op voorbereid waren. De mogelijke uitval van systemen zou betekenen dat apparaten die afhankelijk waren van computertechnologie ermee zouden stoppen. De media stonden er vol mee: vliegtuigen zouden neerstorten, ziekenhuizen stilvallen, noem maar op. Dergelijke gebeurtenissen en dreigingen hebben een blijvende impact op jongeren die op dat moment opgroeien. Dat is wat een generatie vormt.

De opletende lezer denkt nu: maar er zijn toch ook mensen geboren tussen 1964 en 1981? Dat klopt. Dat is generatie X. Dit wordt soms de ‘verloren generatie’ genoemd, omdat die minder aandacht kreeg dan die van de babyboomers en de millennials. Waren ze dan minder belangrijk? Zeker niet. Ook deze generatie maakte historische gebeurtenissen mee. Veel daarvan hadden ogenschijnlijk minder impact op grote schaal, maar de impact ervan was wel groot genoeg om een generatie te typeren. Wat de kinderen van deze generatie vooral typeerde, was hun zelfredzaamheid, omdat beide ouders gingen werken. De term ‘sleutelkinderen’ werd veel gebruikt voor Nederlandse kinderen uit deze generatie. Ze hunkerden naar zekerheid en stabiliteit, mede als gevolg van de economische crisis in de jaren ’70 en ’80. Ik zou verder terug kunnen gaan en nog meer generaties kunnen omschrijven, maar ik denk dat deze voorbeelden volstaan. De tijdsgeest, cultuur en ingrijpende gebeurtenissen vormen de jonge geesten van een generatie. Dat ik juist deze drie generaties uitlicht, komt omdat zij het meeste met Gen Z te maken hebben. En die verschillen zijn relevant voor dit boek.



## **Wat vormde Gen Z?**

Deze generatie is geboren tussen 1997 en 2012 (dit verschilt per bron). De grootste verschuiving in cultuur, samenleving en geschiedenis is de digitale wereld. Deze ‘zoomers’, zoals ze ook wel worden genoemd, zijn opgegroeid in een wereld waarin internet, sociale media, swipen en scrollen de normaalste zaak van de wereld zijn.

Waarin een millennial nog informatica kreeg om te leren hoe je een browser opent of Google gebruikt, kan de gemiddelde zoomer op zijn of haar vijfde levensjaar al zelfstandig een iPad of mobiele telefoon bedienen – sommige zelfs nog eerder. Deze digitale verandering is groter dan we vaak beseffen. Hoewel we bij andere generaties ook spraken over wereldnieuws dat impact had, richtte dat zich vooral op onze westerse wereld.

Neem de eerdergenoemde millenniumbug. Wereldnieuws, zeker. Maar in dat jaar had slechts 6,7% van de wereldbevolking internet. En 30% van de wereld had überhaupt geen elektriciteit. Generatie Z heeft echter te maken met een verschuiving die de hele wereld raakt. Vandaag de dag heeft 95% van de jongeren wereldwijd een smartphone. Deze generatie is altijd in verbinding met de online wereld. De wereld van degenen die behoren tot generatie Z is daardoor groter, en hun bron van kennis lijkt onuitputtelijk.

Naast digitalisering is er nog een wereldwijde ontwikkeling met grote invloed op deze generatie: klimaatverandering. Ook al lijkt lang niet iedere puber hiermee bezig te zijn, dit probleem raakt letterlijk de hele wereld. Jongeren zien dit – bewust of onbewust – terug in thema’s als verduurzaming op school, stijgende prijzen in de supermarkt, klimaatvluchtelingen, en ze zijn vertrouwd geraakt met termen als ‘vliegschaamte’ en ‘fast fashion’ – woorden die voor eerdere generaties onbekend waren. Dat de jongeren niet alleen online met elkaar verbonden waren maar ook in het echt, bleek toen in 2019 de COVID-19-pandemie

uitbrak. De laatste keer dat in Nederland een avondklok gold, was in 1944, drie generaties geleden dus. Naast de maatregelen en de constante informatiestroom merkten jongeren ook de verschuivingen in het politieke klimaat. Polarisation werd versterkt. Natuurlijk is polarisation van alle tijden, maar tijdens COVID was het alsof alles meer zwart-wit werd.

Volgens gegevens van het CBS had COVID-19 een negatieve invloed op de mentale gezondheid van jongeren. Bijna de helft gaf aan dat de maatregelen hun leven negatief beïnvloedden. Stress en angstklachten kwamen veelvuldig voor. En dat brengt ons bij een andere welbekende term voor Gen Z: de pechgeneratie.

### **De pechgeneratie?**

Of ik het eens ben met de naam ‘pechgeneratie’ of ‘crisisgeneratie’ weet ik niet. Dat deze termen in Nederland door de media zijn geïntroduceerd, begrijp ik ergens wel. Want naast wereldwijde crises als COVID-19, geopolitieke ontwikkelingen en klimaat kreeg de Nederlandse Gen Z’er ook nog te maken met nationale problematiek zoals de stikstofcrisis en een woningmarkt die voor starters nauwelijks toegankelijk is.

## **ONDANKS ONZEKERHEDEN ZIT ER VEEL KRACHT, WIJSHEID CREATIVITEIT EN DOORZETTINGSVERMOGEN IN DEZE GENERATIE**

Alles bij elkaar zorgt ervoor dat de jongelui uit deze generatie vaak angstig of onzeker zijn over de toekomst, met het gevoel daar weinig invloed op te hebben. Toch voel ik weerstand bij die labels. Dagelijks maak ik deze jongeren van dichtbij mee – zowel op school als thuis, op mijn eigen bank. En ondanks alle onzekerheden zit er heel veel kracht, wijsheid, creativiteit en doorzettingsvermogen in deze generatie.

Ja, er gaat veel mis in de wereld, maar veel jongeren houden

# ZIN

## ZINGEVING VOOR EEN ZOEKENDE GENERATIE

Jongeren zijn wanhopig op zoek naar zingeving, maar weten vaak niet waar ze moeten beginnen of hoe ze erover moeten praten. In dit boek toont Stephen aan dat gesprekken over zingeving veel eenvoudiger en leuker zijn dan verwacht. De sleutel ligt niet in moeilijke vragen, maar in het alledaagse. Ogenscheinlijk 'onzinnige' onderwerpen kunnen juist een diepere verbinding creëren.

Aangevuld met praktijkvoorbeelden en praktische tips geeft dit boek handvatten om met jongeren in gesprek te gaan over zingeving.



**KokBoekencentrum.nl**  
UITGEVERS | UTRECHT

NUR 728 ISBN 978 904 354 264 7



9 789043 542647

[www.kokboekencentrum.nl](http://www.kokboekencentrum.nl)