

# Inspiratiegids Zin geeft richting

*Help studenten in het mbo, hbo en wo ontdekken wat hen drijft*



*“We zien de dingen niet  
zoals ze zijn, we zien de  
dingen zoals wij zijn.”  
- Anaïs Nin (1903-1977)*

**stijn**<sup>co</sup> Programma  
studentenwelzijn

 Trimbos  
instituut

 **Pharos**  
Samen voor gelijke  
kansen op gezondheid

**ECIO**  
Leren zonder  
belemmering

# Inhoudsopgave

---

|                                         |           |
|-----------------------------------------|-----------|
| <i>Inleiding</i>                        | <b>3</b>  |
| <i>Leeswijzer</i>                       | <b>5</b>  |
| <i>Hoofdstuk 1</i><br>Wat is zingeving? | <b>8</b>  |
| <i>Hoofdstuk 2</i><br>Studentniveau     | <b>13</b> |
| <i>Hoofdstuk 3</i><br>Onderwijsniveau   | <b>27</b> |
| <i>Hoofdstuk 4</i><br>Instellingsniveau | <b>35</b> |
| <i>Meer lezen</i>                       | <b>42</b> |



# Inleiding



## Welzijn als basis voor leren en ontwikkeling

Studenten leren beter wanneer zij goed in hun vel zitten. De meesten van hen bevinden zich in de overgangsfase naar jongvolwassenheid, een van de meest vormende en daarmee ook vaak uitdagende fasen in het leven. Naast studeren staan zij voor belangrijke ontwikkelingstaken zoals het ontwikkelen van autonomie, het vormen van een eigen identiteit, het leren aangaan en onderhouden van relaties en het voorbereiden op een start van hun loopbaan. Voor studenten in andere levensfasen, zoals deeltijdstudenten of studenten met werkervaring, spelen andere ontwikkelvragen. Daarbij kunnen vooral heroriëntatie op richting, balans tussen rollen en betekenis in werk en leven centraal staan. Kortom, in welke levensfase of situatie studenten zich ook bevinden, hun leven binnen en buiten de studie gaat vaak gepaard met zoeken, twijfelen en keuzes maken. Deze ervaring kan bovendien onder druk komen te staan door factoren zoals studiekeuzes, prestatiedruk, financiële onzekerheid en de combinatie van studie en werk of andere levensrollen (RIVM & Trimbos-instituut, 2025). Wat hierin steeds zichtbaar wordt, is dat richting en betekenis belangrijk zijn om goed in je vel te zitten.

## Zingeving als bron van welzijn

In het werken aan studentenwelzijn speelt zingeving daarom een belangrijke rol waaraan onderwijsinstellingen aandacht kunnen besteden (Trimbos-instituut, 2025). Onderzoek laat zien dat een ervaring van zingeving een van de belangrijkste voorspellers is van positief mentaal welzijn (Arslan et al., 2022; Samman, 2007). Een recent rapport van de Onderwijsraad (2026) benadrukt dat het onderwijs mogelijkheden biedt voor zingeving en een beschermende rol kan spelen in de omgang met maatschappelijke druk. Welzijn is daarmee niet alleen een voorwaarde voor leren, maar ook een belangrijke *opbrengst van onderwijs*. Veel jongeren hebben nog niet de woorden en kaders om hun eigen zoektocht naar betekenis te begrijpen en kunnen duiden. Het onderwijs kan een waardevolle oefenplaats zijn om deze vragen te verkennen. Door in het onderwijs aandacht te besteden aan zingeving, kun je als onderwijsprofessional bijdragen aan het ervaren van richting, wat van positieve invloed is op zowel de persoonlijke ontwikkeling als het studiesucces van studenten. Maar hoe geef je zingeving een plek in het onderwijs? De voorbeelden in deze inspiratiegids bieden je hiervoor aanknopingspunten waarmee we je willen inspireren.

## Voor wie is deze inspiratiegids?

Het doel van deze inspiratiegids is om jou als onderwijsprofessional in het mbo, hbo en/of wo te inspireren, herkenning te bieden en te laten zien hoe zingeving in het onderwijs op verschillende manieren vorm kan krijgen. In deze gids staat niet alleen de praktische uitwerking centraal, maar wordt ook het begrip zingeving verkend en geduid. Dit gebeurt in [hoofdstuk 1](#). Het onderwijs is daarbij de context waarin initiatieven worden ingebed en uitgevoerd, alsook de oefenruimte voor de student. Onderwijsinstellingen kunnen hierin samenwerken met interne en externe partners die bijdragen aan studentenwelzijn en zingeving, zoals een studentbegeleider, geestelijk verzorger, maatschappelijke organisatie en/of gemeente.

Deze inspiratiegids is ontwikkeld door Stijn: een kennis- en ondersteuningsprogramma voor studentenwelzijn. Stijn helpt mbo-, hbo- en wo-instellingen, gemeenten en preventie- en zorgprofessionals om integraal te werken aan studentenwelzijn. Stijn werkt nauw samen met de aanpak [Helder op School](#) en de aanpak [Gezonde School](#) vanwege de overlap in de doelgroep mbo. Meer informatie over het programma Stijn? Ga naar de [website](#).



# Leeswijzer



De inspiratiegids start met een definitie van zingeving ([hoofdstuk 1](#)). Zingeving is een breed begrip met meerdere perspectieven en mogelijke interpretaties. In deze gids gebruiken we een definitie die aansluit bij de onderwijscontext. Na de definitie volgt een verzameling van voorbeelden van activiteiten en initiatieven die bijdragen aan de ontwikkeling en verdieping van zingeving in die onderwijscontext. Elk hoofdstuk start met algemene voorbeelden. Daarna volgen concrete voorbeelden die rechtstreeks uit de onderwijspraktijk komen. Deze zijn verzameld via inzendingen van (onderwijs)professionals uit heel Nederland. Ze laten zien hoe je in het onderwijs concreet met zingeving aan de slag kunt gaan. De genoemde voorbeelden zijn bedoeld als inspiratie en vormen geen volledig overzicht.

De voorbeelden zijn ingedeeld op drie niveaus:

**Micro:** focus op studentniveau, zoals individuele begeleiding en betekenisgeving ([hoofdstuk 2](#)).

**Meso:** focus op opleiding, team en curriculum (onderwijsniveau) die bijdragen aan de ontwikkeling van zingeving ([hoofdstuk 3](#)).

**Macro:** focus op niveau van de onderwijsinstelling (instellingsniveau), zoals beleid, visie en keuzes die zingeving een vast onderdeel maken van de organisatie ([hoofdstuk 4](#)).

### Integraal werken aan zingeving

Het is belangrijk om zingeving integraal te benaderen. Wanneer zingeving alleen vorm krijgt in losse initiatieven, blijft het bereik vaak beperkt en is de impact kleiner en tijdelijk. Door zingeving op meerdere niveaus (micro, meso en macro) een plek te geven, ontstaat er meer samenhang en continuïteit. Dit sluit aan bij het [Framework Studentenwelzijn](#), waarin verschillende bouwstenen en voorwaarden elkaar versterken wanneer ze in samenhang worden uitgevoerd. Zingeving kan daarbij terugkomen in beleid, onderwijs, begeleiding en cultuur, en is daarmee niet verbonden aan één specifieke bouwsteen of voorwaarde, maar aan het geheel. Hoewel de voorbeelden in deze inspiratiegids ook afzonderlijk kunnen bijdragen aan zingeving in het onderwijs, is het wenselijk dat ze vanuit een integraal perspectief worden benaderd.





# Hoofdstuk 1.

---

*Wat is zingeving?*

# 1. Wat is zingeving?

---

Zingeving is een breed begrip dat verschillende betekenissen en interpretaties kent: van existentiële levensvragen tot dagelijkse bronnen van motivatie (Baumeister, 1991; CBS, 2022; Martela & Steger, 2016; Schnell, 2020). Op basis van deze bestaande inzichten en toegespitst op de onderwijscontext hebben we voor deze inspiratiegids de volgende definitie van zingeving geformuleerd:

*Zingeving is het proces waarin studenten richting geven aan hun (dagelijks) leven en studie. Het gaat om het ervaren van betekenis en het maken van keuzes vanuit een zich ontwikkelend referentiekader van waarden, normen en overtuigingen. Dit proces vindt plaats in relatie tot henzelf, anderen en de wereld om hen heen.*

## Hoe verhoudt zingeving zich tot het onderwijs?

Onderwijsinstellingen kunnen op verschillende manieren een rol spelen rondom zingeving (Onderwijsraad, 2026):

- **Onderwijsinstelling als faciliterende omgeving:** Door studenten te ondersteunen bij het ontdekken en expliciet maken wat voor hen belangrijk en betekenisvol is. Het gaat dan om vragen als: Wie ben ik? Waar sta ik voor? Wat wil ik betekenen? Waar hoor ik bij?
- **Onderwijsinstelling als betekenisvolle plek:** Onderwijs kan in zichzelf een bron van betekenis zijn waar studenten zingeving ervaren. Denk bijvoorbeeld aan studenten die zingeving ervaren door wat ze leren, de relaties die ze opbouwen met klas-/studiegenoten, en de bijdrage die ze leveren aan projecten. Zingeving kan ook worden gevonden in de bredere omgeving (zoals sport, sociale contacten, bijbaan etc.).

Houd rekening met de diversiteit van je studenten. Iedereen draagt bewust of onbewust een eigen levensbeschouwing met zich mee: een manier van kijken naar zichzelf, anderen en de wereld. Studenten hebben uiteenlopende culturele, sociale en persoonlijke achtergronden die vormen hoe ze naar zingeving kijken. Deze levensbeschouwing beïnvloedt hoe studenten betekenis geven aan hun leven en studie. Bewust worden van wat je achtergrond is, en hoe je naar dingen kijkt en dat het ook anders kan, is wat we studenten kunnen meegeven, en waarvoor het onderwijs een oefenplaats is. Zorg hierbij voor een open, inclusieve en veilige leeromgeving waarin verschillende perspectieven worden gerespecteerd en iedere student de ruimte krijgt om zijn, haar of diens eigen zingeving te verkennen.

Als onderwijsprofessional kun je een waardevolle rol spelen in het zingevingproces van studenten. Jouw bijdrage doet ertoe, maar je hoeft het niet alleen te doen. Ook anderen in de omgeving van de student dragen hieraan bij. Zo ondersteun en inspireer je studenten sámen.



## Wat valt binnen de definitie?

Een aantal uitgangspunten zijn belangrijk om te benoemen voor de afbakening van zingeving in deze inspiratiegids:

- 1) Focus op het hier-en-nu en de nabije toekomst.** Zingeving kan toekomstgericht zijn, bijvoorbeeld gericht op een specifiek levensdoel. Maar het kan ook gaan over betekenis vinden in kleinere dingen in het dagelijkse leven of keuzes en doelen op de korte termijn. Beide hangen met elkaar samen. In deze inspiratiegids richten we ons vooral op het hier en nu, en de nabije toekomst.
- 2) Het gaat primair over het proces, niet over een vooraf vastgestelde uitkomst.** Zoeken naar zingeving is een dynamisch proces waarin studenten ontdekken, uitproberen, reflecteren en bijstellen. Het ontwikkelt zich door de tijd heen en maakt deel uit van iemands levensloop. Tegelijkertijd sluit dit niet uit dat zingeving ook kan worden gezien als een opbrengst van onderwijs. In deze inspiratiegids staat echter vooral centraal hoe studenten dit zingevingsproces gedurende hun studietijd kunnen doorlopen.
- 3) Drie dimensies van zingeving.** Onderzoek naar de samenhang tussen zingeving, welzijn en onderwijs laat grofweg drie dimensies zien (Baumeister, 1991; Martela & Steger, 2016; Verkerk, 2024): verbinding, voldoening en betekenis. Op deze drie dimensies kan onderwijs een rol spelen in de ontwikkeling en verdieping van zingeving bij studenten:

**a. Verbondenheid:** Een onderwijsinstelling kan een plek zijn waar studenten zich gezien en gewaardeerd voelen, en ervaren dat ze onderdeel zijn van een gemeenschap. Door aandacht te besteden aan het belang van verbondenheid en sense of belonging kun je studenten helpen ontdekken wanneer en bij wie zij zich verbonden voelen, en hoe zij zich verbonden kunnen voelen met zichzelf.

**b. Betekenis:** Onderwijs kan zelf een bron van betekenis zijn. Bijvoorbeeld doordat studenten leren over onderwerpen die hen raken, bijdragen aan projecten die ze betekenisvol vinden en ontdekken hoe datgene wat ze leren zich verhoudt tot de wereld. Ook meesterschap speelt hierin een rol: betekenis ontstaat bijvoorbeeld wanneer studenten ontdekken waar zij goed in zijn, groeien in hun vak en ervaren dat zij met hun kennis en vaardigheden van waarde kunnen zijn voor anderen. Als onderwijsprofessional kun je dit versterken door studenten ruimte te bieden om ervaringen op te doen, stil te staan bij wat hen drijft en in gesprek te gaan over maatschappelijke thema's, cultuur, waarden, normen, overtuigingen en persoonlijke drijfveren. Zo help je studenten hun eigen referentiekader verder te ontwikkelen en daar bewust van te worden.

**c. Voldoening:** Onderwijs kan studenten een gevoel van voldoening geven door positieve ervaringen, zoals autonomie, groei en succeservaringen. Je kunt studenten hierin extra ondersteunen door samen te onderzoeken wat hen energie geeft en waar zij voldoening uit halen.

### Hoe komen zingeving, motivatie en sense of belonging samen?

De drie dimensies van zingeving sluiten aan bij de Zelfdeterminatietheorie (Deci & Ryan, 1985). Deze theorie stelt dat mensen drie psychologische basisbehoeften hebben: autonomie, competentie, en verbondenheid. Vervulling van deze behoeften draagt bij aan intrinsieke motivatie en het ontstaan van ruimte voor optimaal functioneren, persoonlijke groei en welzijn. Worden deze behoeften langdurig niet vervuld, dan nemen motivatie, betrokkenheid en welzijn juist af. Wanneer een leeromgeving dus deze behoeften ondersteunt, neemt de intrinsieke motivatie toe en voelen studenten zich in staat om te ontwikkelen.

De Zelfdeterminatietheorie beschrijft de psychologische voorwaarden voor motivatie en welzijn. We zagen eerder al dat zingeving richting en betekenis geeft aan motivatie en welzijn: wat maakt het de moeite waard om hiervoor in beweging te komen? Studenten die ruimte ervaren om eigen keuzes te maken vanuit

eigen waarden (autonomie), vertrouwen hebben in eigen kunnen (competentie) en zich geaccepteerd en verbonden voelen met zichzelf en anderen (verbondenheid), staan meer open voor vragen als: Wie ben ik? Wat vind ik belangrijk? Waar wil ik aan bijdragen? Wat geeft mij richting? De basisbehoefte aan verbondenheid krijgt binnen het onderwijs vooral concreet vorm in sense of belonging: het innerlijke gevoel dat je gezien, gewaardeerd en veilig bent en jezelf kunt zijn. Zo versterken autonomie, competentie en sense of belonging niet alleen de motivatie, maar creëren ze ook de voorwaarden waaronder zingeving zich kan ontwikkelen. Tegelijkertijd gebeurt zingeving en betekenis vinden in je leven (juist) ook waar je kampt met tegenslag, schuldgevoelens, verlies en teleurstelling. Door ruimte te maken voor wat niet goed gaat en wat niet lukt, kunnen studenten diepgang en nieuwe inzichten vinden.

In de volgende hoofdstukken volgt een verzameling van voorbeelden van activiteiten en initiatieven die bijdragen aan de ontwikkeling en verdieping van zingeving. Deze zijn onderverdeeld in de drie niveaus micro, meso en macro.



## Hoofdstuk 2.

---

*Inspiratie op studentniveau*

## 2. Inspiratie op studentniveau

---

### **Micro: focus op studentniveau, zoals individuele begeleiding en betekenisgeving.**

Werken aan zingeving op microniveau betekent dat je studenten ondersteunt in hun persoonlijke zoektocht naar betekenis, motivatie en wat voor hen belangrijk is. Het gaat om wat je doet in direct contact met studenten, binnen of buiten de les. Denk aan werkvormen, lesmodules of begeleidingsactiviteiten.



# Zo kun je aan de slag

## In de praktijk

Door te luisteren, vragen te stellen en ruimte te geven aan twijfel en verschillende perspectieven, ondersteun je jongeren in hun zoektocht naar wat voor hen van betekenis is. Zingeving is een doorlopend proces zonder kant-en-klare antwoorden. Dat proces krijgt niet alleen vorm door reflectie en gesprek, maar ook door ervaringen op te doen, talenten te ontwikkelen, iets te maken, vakmanschap te ontwikkelen en bij te dragen aan anderen. Sommigen ontdekken zingeving door te reflecteren, anderen juist door te doen.

## Zingeving verankeren in de onderwijsinstelling

## Docenten

kunnen tijdens hun lessen bijvoorbeeld ruimte maken voor:

- **Reflectieopdrachten:** Opdrachten waarin studenten nadenken over hun eigen waarden, doelen en motivatie bij vakken, projecten of stages. Dit helpt bij het ontwikkelen van hun eigen referentiekader.
- **Persoonlijke leerdoelen:** Studenten stimuleren om persoonlijke leerdoelen te formuleren en te reflecteren op hun ontwikkeling, naast kennis en vaardigheden.
- **Keuzevrijheid in projecten:** Studenten de mogelijkheid geven om zelf onderwerpen te kiezen binnen opdrachten, zodat zij werken aan thema's die zij betekenisvol vinden.

## Mentors, tutores of andere studentbegeleiders

kunnen studenten begeleiden bij het ontdekken van wat hun drijft, welke waarden zij belangrijk vinden en welke doelen en overtuigingen zij hebben.

## Studentenorganisaties, verenigingen of peers

kunnen gesprekken voeren over motivatie, waarden, dromen, doelen en overtuigingen.



# Inspiratie uit de praktijk

## *Werkvormen en lessen*

### **Sport- en beweegactiviteiten**

Binnen de opleiding Verpleegkunde van Albeda Zorgcollege wordt aandacht besteed aan identiteitsvormende thema's, zoals discriminatie, gelijkheid, leven in je eigen bubbel, vrijheid en grenzen, en de invloed van levensgeschiedenis. Studenten staan stil bij hoe hun achtergrond en ervaringen hen hebben gevormd en hoe dit hun keuzes, kwaliteiten en handelen beïnvloedt. De lessen vinden bewust plaats in een open, ongestructureerde ruimte, zoals een gymzaal of buiten. Deze setting stimuleert spontane en verdiepende gesprekken en maakt zingeving toegankelijk en ervaringsgericht.

Sport- en beweegactiviteiten vormen een belangrijk onderdeel van de aanpak. Door oefeningen rond lichaamsbewustzijn, samenwerking, empowerment en het omgaan met grenzen ervaren studenten een thema (eerst) fysiek. Denk aan een spel waarbij obstakels moeten worden overwonnen, dans- of bewegingsoefeningen op muziek voor flow, of sportactiviteiten rond houding, uitstraling en grenzen, zoals boksen. Tijdens deze activiteiten worden gedrag, kwaliteiten en interacties zichtbaar. Vervolgens gaan studenten hierover met elkaar in gesprek. Ze delen ervaringen uit de praktijk en bespreken hoe zij omgaan met uitdagingen zoals grensoverschrijdend gedrag, agressie en andere situaties die zij in hun toekomstige beroep kunnen tegenkomen.

### Werkvorm: Het Kompas

De term 'moreel kompas' wordt vaak gebruikt om aan te geven hoe iemand richting geeft aan keuzes in het leven, maar blijft vaak abstract. In deze werkvorm van de Hogeschool voor Toegepaste Filosofie maken studenten dit concreet door hun eigen morele kompas te verbeelden en te onderzoeken.

Studenten stellen een kompas samen dat hen helpt nadenken over hoe zij willen navigeren in hun leven en studie. Ze beginnen met het bepalen van hun 'noorden': een morele poolster die staat voor hun belangrijkste waarde(n). In het Engels wordt dit vaak aangeduid als de '*north star*'. Studenten formuleren deze op basis van een persoonlijke ervaring of casus die hen geraakt heeft en waarin duidelijk werd wat voor hen echt van betekenis is.

Vervolgens verkennen studenten ook het 'zuiden': datgene waar zij juist ver van weg willen blijven. Met andere woorden, wat zij willen vermijden of waar zij niet naartoe willen bewegen ('*going south*'). Dit helpt om scherper te krijgen welke grenzen en overtuigingen voor hen belangrijk zijn. De oost- en westkant van het kompas staan voor invloeden die richting geven, maar niet leidend zijn, zoals regels, verwachtingen of financiële overwegingen. Deze kunnen aan studenten trekken, zonder dat ze hen per se dichterbij hun 'noorden' brengen. Na het invullen van het kompas kunnen studenten hun uitkomsten met elkaar bespreken. Dit gesprek helpt om inzicht te krijgen in persoonlijke waarden, spanningen en keuzes, en maakt zichtbaar hoe studenten hun morele richting bepalen.



### Werkvorm: Waardenroulette

Waardenroulette is een speelse filosofische werkvorm van de Hogeschool voor Toegepaste Filosofie waarin toeval wordt ingezet om het denken te prikkelen. Studenten gaan in duo's aan de slag met twee waarden die willekeurig worden toegewezen, bijvoorbeeld door het trekken of kiezen van getallen die corresponderen met een vooraf samengestelde waardenlijst. Denk aan combinaties zoals respect en creativiteit.

Op basis van deze twee waarden formuleren de duo's samen een stelling. Deze stelling moet aan drie criteria voldoen: zij is prikkelend, bevat een kern van waarheid en sluit aan bij een eigen ervaring van de studenten. Een voorbeeld van zo'n stelling is: *"Te veel nadruk op respect en voorzichtigheid kan creativiteit juist beperken."* Dit vraagt om enige verdieping, maar in de praktijk blijkt dat vrijwel elk duo tot een verrassende en persoonlijke stelling komt.

Vervolgens delen de duo's hun stelling en de bijbehorende ervaring met de groep. Dit vormt de start van een verdiepend gesprek, waarin verschillende perspectieven, waarden en afwegingen zichtbaar worden. De werkvorm laat zien hoe studenten, met een lichte structuur en een element van toeval, in staat zijn om betekenisvolle inzichten te formuleren en met elkaar te verkennen.



### Werkvorm: De morele cirkel

De metafoor van de morele cirkel (bekend geworden door *The Expanding Circle* van Peter Singer (1981)) laat zien hoe zorg en verantwoordelijkheid vaak beginnen bij het nabije en zich, soms, uitbreiden naar anderen die verder van ons af staan, zoals mensen in andere landen, dieren of toekomstige generaties.

In deze werkvorm van de Hogeschool voor Toegepaste Filosofie brengen studenten hun eigen morele cirkel in kaart. Ze starten met het tekenen van zichzelf in het midden, en plaatsen daaromheen personen, groepen of andere entiteiten waarvoor zij in meer of mindere mate zorg of verantwoordelijkheid ervaren. Hoe verder iets van het midden staat, hoe minder sterk die betrokkenheid wordt ervaren. Vervolgens trekken zij een cirkel die markeert wie of wat voor hen op dit moment 'binnen' of juist 'buiten' hun morele kring valt.

Daarna volgt een groepsgesprek waarin studenten hun tekening toelichten. Gezamenlijk wordt verkend welke overwegingen en criteria een rol spelen bij het trekken van de morele grens. Deze uitwisseling vormt de filosofische kern van de oefening, doordat zichtbaar wordt hoe persoonlijke waarden en keuzes samenhangen.

Als verdieping kunnen studenten reflecteren op hoe en waarom hun morele cirkel in de loop van de tijd verandert. Bijvoorbeeld door persoonlijke ervaringen, zoals financiële onzekerheid, of door nieuwe inzichten, zoals die ontstaan na confrontatie met maatschappelijke vraagstukken.



## Werkvormen en lessen

### Werkvorm: Kleurplaat

HZ University of Applied Sciences en de Universiteit voor Humanistiek doen onderzoek naar het versterken van de weerbaarheid van startende jeugdprofessionals op basis van zingeving in werk, om de uitval van startende jeugdhulpverleners tegen te gaan. In het kader hiervan is een onderwijsinterventie aangeboden aan vierdejaars Pedagogiek studenten en startende jeugdprofessionals. In zes maandelijkse bijeenkomsten van 2,5 uur gingen zij aan de slag met verschillende thema's.

Een voorbeeld van een werkvorm gericht op zingeving in werk is dat studenten en starters in groepen van vier een A0 formaat kleurplaat kleurden (zie afbeelding). Deze kleurplaat is voor dit doel ontworpen met scènes uit de jeugdhulpverlening. De startvraag was: wat geeft betekenis aan je werk/stage? Na het kleuren vond binnen de groepen een dialoog plaats samen met een rolmodel uit de praktijk over zingeving in werk. Door aandacht voor zingeving krijgt de persoonlijke en professionele groei van studenten een rijkere taal: er komt meer ruimte voor verdiepende reflectie gericht op: wie ben ik, wat drijft mij, wat raakt mij, waar doe ik het voor – en hoe doen we dat samen?



## *Aanbod voor studenten*

### **3D/NEWConnective**

[3D NEWConnective](#) is een initiatief van de Vrije Universiteit Amsterdam dat is ingericht als een fysieke ontmoetingsplek voor studenten, waar ruimte is voor zowel informele activiteiten als gesprekken over zingeving en maatschappelijke thema's.

Binnen deze setting worden laagdrempelige activiteiten, zoals samenkomen, creatieve bezigheden en spel, gecombineerd met dialoog en reflectie op onderwerpen als identiteit, diversiteit en persoonlijke ontwikkeling. Studenten kunnen er zonder verplichtingen binnenlopen en deelnemen aan activiteiten of gesprekken.

### **Een Zinnig Gesprek**

Een [Zinnig Gesprek](#) (Universiteit Utrecht) is een gesprek met een ervaren coach waarin studenten kunnen praten over persoonlijke of moeilijke levenssituaties, zoals relaties, stress, eenzaamheid of keuzes maken. Het doel is om stil te staan bij wat voor de student belangrijk is en om richting en betekenis in het leven te verkennen. Tijdens het gesprek worden thema's als mentale gezondheid, sociale verbinding en zingeving besproken, wat kan helpen om beter om te gaan met uitdagingen.

## Aanbod voor studenten

### Tips en tools

De Universiteit Utrecht biedt [verschillende tools en activiteiten](#) (podcasts, boeken, zelftests en trainingen) om studenten te helpen hun waarden, doelen en motivatie te verkennen. Deze hulpmiddelen stimuleren reflectie en persoonlijke groei, zodat studenten bewuster keuzes kunnen maken en meer uit hun studententijd halen. De focus ligt daarmee op zelfontwikkeling en het actief ontdekken van wat voor ieder individu betekenisvol is.

### Inspiratiebijeenkomst

Op het Alfa-college worden verschillende momenten van het jaar inspiratiebijeenkomsten voor studenten georganiseerd. Deze bijeenkomsten worden vaak gehouden rondom maatschappelijke of levensbeschouwelijke thema's. Bijvoorbeeld Diversity Day (aandacht voor identiteit); Allerzielen (aandacht voor rouw en verlies), Kerst (aandacht voor thema's als hoop en toekomst), 4 & 5 mei of het Suikerfeest.

*“Bij Allerzielen in november besteden wij aandacht aan verlies. We staan stil bij het overlijden van mensen die voor ons van betekenis zijn geweest. In een hoek op school staat een houten boom waarin mensen een papieren hartje kunnen ophangen met een naam of persoonlijke tekst. Ook kunnen ze een lichtje aansteken en die rond de boom neerzetten. Op deze manier maken we letterlijk en figuurlijk ruimte voor het gedenken van wat en wie we missen. Het is een zichtbaar teken van gedeeld verdriet en medeleven. Je ziet ook vaak dat studenten en medewerkers met elkaar in gesprek gaan bij de boom en bij het schrijven van de papiertjes. Het is een heel eenvoudig ritueel maar het verbindt mensen met elkaar en je ziet dat mensen geraakt zijn.” - Henriëtte Huizenga - Schoolpastor Alfa-college*

## *Aanbod voor studenten*

### **Workshop He Mens!**

Hoe kom je met elkaar in gesprek over wat je diep van binnen beweegt? In de workshop Hé Mens! van [RE:LINK](#) (Studentenpastoraat Zwolle) staan niet hun prestaties, maar de verlangens van de studenten centraal. In de workshop worden ze in een aantal stappen meegenomen om een eigen verlangen te verkennen. Vervolgens hebben ze ongeveer tien minuten om daarbij een foto te maken, ergens binnen of buiten het gebouw waar ze zijn. Deze foto wordt bij terugkomst ter plekke uitgeprint.

Ook schrijven ze er via een schrijfoefening een tekst bij. Met de foto van hun verlangen en de tekst in de hand hebben de studenten zowel beeld als taal voor iets wat ze gewoonlijk niet zomaar delen. In een afsluitend groepsgesprek wisselen de studenten hun foto's en gedachten daarbij uit. Achteraf geven deelnemers vaak aan dat ze hiermee hun medestudenten op een nieuwe manier hebben leren kennen.

### **Het Oplaadbad**

Het Oplaadbad van [RE:LINK](#) (Studentenpastoraat Zwolle) is de kans om op een festival je telefoon op te laden. De oplaadpunten zijn zo hoog dat je je telefoon tijdens het opladen niet in de hand kunt houden. In de tussentijd kun je heerlijk gaan liggen in deze vrolijke ballenbak. Dat gebeurt in de praktijk ook daadwerkelijk: studenten die samen zijn gekomen of die elkaar soms ook juist helemaal niet kennen. Op sommige ballen staan levensvragen. Deelnemers zoeken een bal met zo'n vraag. Met elkaar en ook samen met de studentenpastor gaan ze in gesprek en gaat het zomaar over de grote vragen van het leven.

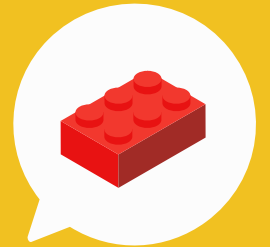


## Aanbod voor studenten

### De knikkerbak

Onverwacht ontstaan goede gesprekken over de dingen van het leven in de gang en in de kantine, met behulp van de knikkerbak van [RE:LINK](#)

(Studentenpastoraat Zwolle). Een wisselende vraag of stelling daagt voorbijgangers uit om te kiezen. Een keuze kan gemaakt worden door een knikker in één van de buizen te doen. Studenten raken met elkaar en de studentenpastor in gesprek, ze reageren op keuzes die anderen maken of al gemaakt hebben. Zo laten ze iets van zichzelf aan anderen zien en andersom.



### LEGO® SERIOUS PLAY®

Het gebruik van spellen en fysieke onderwerpen kan ook helpen bij zingevingsvraagstukken. Een voorbeeld hiervan is de methodiek LEGO® SERIOUS PLAY®. Binnen de minor Bouwmanagement van Hogeschool Rotterdam wordt deze methode met studenten toegepast als reflectiemiddel voor persoonlijk leiderschap en hun ontwikkeling als toekomstig projectleider. In het kader van zingeving helpt deze sessie studenten te onderzoeken wie zij willen zijn in hun toekomstige professionele rol. De methode nodigt uit tot vertraging, verbeelding en verdieping: studenten formuleren niet alleen rationele antwoorden, maar ontdekken via hun model vaak ook onderliggende waarden, twijfels, verlangens en ontwikkelvragen. [Deze website](#) bevat een overzicht van gecertificeerde facilitators. Wanneer deze werkvorm wordt ingezet voor reflectie op persoonlijke ontwikkeling en zingeving, is het belangrijk dat de facilitator kennis heeft van mentale ontwikkeling en ervaring heeft met het begeleiden van gesprekken over zingeving.

## *Begeleiding voor studenten*

### **TINT Eindhoven**

[TINT Eindhoven](#) is een studentenorganisatie die (internationale) studenten ondersteunt bij persoonlijke ontwikkeling, welzijn en levensvragen rond zingeving, spiritualiteit en identiteit. De organisatie biedt een veilige omgeving waarin studenten via workshops, evenementen en een-op-een coaching kunnen reflecteren op hun leven en ervaringen kunnen delen met anderen. TINT richt zich op thema's zoals keuzes maken, balans vinden en omgaan met stress, en stimuleert het leren van verschillende culturele en levensbeschouwelijke perspectieven. Zo draagt TINT bij aan persoonlijke groei en het versterken van verbinding.

### **Expeditie Alfa**

[Expeditie Alfa](#) is een traject voor studenten van het Alfa-college die vastlopen in hun studieproces en niet goed weten wat ze willen. Dit is een traject van een aantal maanden waarin de studenten in een kleine groep aan de slag gaan met bijvoorbeeld persoonlijke waarden en talenten. Vragen als 'Wie ben ik?', 'Wat kan ik?' en 'Wat wil ik?' staan centraal.

## Begeleiding voor studenten

### Pastoraat & Geestelijk verzorgers

Meerdere onderwijsinstellingen bieden begeleiding door pastors of geestelijk verzorgers. Zij ondersteunen en begeleiden studenten en medewerkers. Zo heeft het [Alfa-college vier geestelijk verzorgers in dienst](#) die zich expliciet richten op existentiële levensvragen, gesprekken en begeleiding van studenten in een context van vertrouwelijkheid. Zij zetten zich dagelijks in om inspiratie te bieden, en organiseren activiteiten en bijeenkomsten rondom levensbeschouwelijke thema's en momenten. Daarnaast adviseren de geestelijk verzorgers, zowel gevraagd als ongevraagd, het management over de identiteit van de organisatie en over ethische vraagstukken.

[Hier](#) vind je meer informatie over geestelijke verzorging in het onderwijs.

De voorbeelden van begeleidingsmogelijkheden, zoals een studentenpastoraat, kun je ook vanuit de andere niveaus bekijken:

- **Macro:** Er is draagvlak vanuit de onderwijsinstelling om een studentenpastoraat een plek te geven binnen de instelling, en middelen zijn vrijgemaakt om de pastores te financieren.
- **Meso:** Er zijn professionals (pastores) met expertise in het begeleiden van studenten rondom zingeving.





## Hoofdstuk 3.

---

*Inspiratie op onderwijsniveau*

# 3. Inspiratie op onderwijsniveau

***Meso: focus op opleiding, team en curriculum die bijdragen aan de ontwikkeling van zingeving.***

Werken aan zingeving op mesoniveau draagt bij aan het ondersteunen van onderwijsprofessionals bij het begeleiden van studenten bij zingevingsvraagstukken. Daarnaast gaat het om het creëren van ruimte voor zingeving in opleidingen door dit een plek te geven in het curriculum. Daarbij komt zingeving terug in de curriculumdoelen, het curriculumontwerp, de didactiek en, in sommige gevallen, de toetsing.



# Zo kun je aan de slag

**Professionalisering** gaat over het trainen van onderwijsprofessionals, bijvoorbeeld over het voeren van gesprekken over zingeving en betekenisgeving. Dit kan bijvoorbeeld via heidagen, trainingen of teamdagen. Ook kunnen reflectie en intervisie worden gestimuleerd, zodat professionals uitwisselen over hoe zij zingeving vormgeven in het onderwijs en activiteiten op microniveau inzetten.

## Professionalisering

Onderzoek laat zien dat het begeleiden van zingevingsvraagstukken bepaalde kwaliteiten van professionals vraagt (Putten & Bertram-Troost, 2025). Denk daarbij aan het bieden van inspirerende voorbeelden, aandachtige betrokkenheid en de moed om ruimte te maken voor existentiële vragen en onzekerheid. Onderwijsprofessionals zijn vaak een rolmodel voor studenten en kunnen laten zien hoe je met vragen rond betekenis en richting omgaat. Door eigen ervaringen en voorbeelden van anderen te delen, kunnen zij studenten ondersteunen bij het omgaan met dergelijke vragen en de onzekerheid die daarbij hoort. Dit vraagt om echt luisteren, het stellen van de juiste vragen, aanwezig zijn en oog hebben voor wat studenten bezighoudt. Ook vraagt het moed om kwetsbaarheid, onzekerheid en lastige vragen bespreekbaar te maken.

Zingeving kan op verschillende manieren een plek krijgen in het curriculum, bijvoorbeeld door:

Ruimte te creëren voor **werkvormen en activiteiten op microniveau** (zie voorbeelden in hoofdstuk 2) tijdens de lessen, bijvoorbeeld als onderdeel van een reflectieopdracht, ijsbreker of kennismakingsoefening.

## Curriculum

**Ervaringsgericht leren** te stimuleren, bijvoorbeeld door praktijkopdrachten, maatschappelijke projecten, stages of andere activiteiten waarin studenten betekenis kunnen ervaren door te doen, te creëren en te groeien in meesterschap en vakmanschap.

Onderdelen van het curriculum te ontwikkelen waarin studenten nadenken over de **maatschappelijke betekenis van hun vak** en hun eigen standpunten daarin, bijvoorbeeld in beroepsoriëntatie, professionele identiteitsvorming, reflectieactiviteiten, afstudeerprojecten en studieloopbaanbegeleiding.



## Zingeving kan op verschillende manieren een plek krijgen in het curriculum, bijvoorbeeld door:

**Authentieke praktijkopdrachten** in te zetten waarin maatschappelijke vraagstukken geïntegreerd worden, zodat studenten worden gestimuleerd na te denken over hun eigen waarden, overtuigingen, standpunten, en de betekenis van hun vak.

### Curriculum

Studenten te laten werken aan een **portfolio** waarin de student onder meer reflecteert op professionele betekenisgeving, wat een plek kan krijgen in **toetsing**. Hier wordt het vermogen tot reflectie, onderbouwing en professionele positionering getoetst. Een portfolio kan zowel formatief als summatief worden ingezet. Formatief betekent dat het fungeert als een ontwikkelgericht instrument dat bijvoorbeeld vooraf kan gaan aan een beoordelende afsluiting van een curriculumonderdeel.

**Keuzeruimte** te bieden waarin studenten opdrachten, casussen of projecten kiezen die aansluiten bij (het ontdekken van) hun eigen interesses en waarden. Dit bevordert ook de autonomie van de student.



# Inspiratie uit de praktijk

## Onderdeel Curriculum

### Keuzevak “Groter dan ik” (Universiteit voor Humanistiek)

Gebaseerd op de cursus ‘Life Worth Living’ van Yale University hebben de Universiteit voor Humanistiek, de Theologische Universiteit Utrecht en De Grote Vragen een Nederlandse variant ontwikkeld: ‘Groter dan ik’. Een cursus waarin studenten leren existentiële vragen te doordenken vanuit diverse levensbeschouwelijke tradities. (Tip: De docenten van ‘Life Worth Living’ hebben ook een boek geschreven over de Yale-cursus. Zie de ‘meer lezen lijst’ ([zie blz. 42](#) voor verdere informatie hierover.)

### Minor “Zingevinggericht werken in social work, zorg en welzijn”

De minor [Zingevinggericht werken in social work, zorg en welzijn \(HAN\)](#) richt zich op hoe mensen betekenis geven aan hun leven en hoe dit hun welzijn beïnvloedt, en leert studenten hoe zij anderen hierin kunnen begeleiden. De opleiding maakt duidelijk hoe zingeving concreet kan bijdragen aan gezondheid en kwaliteit van leven, en benadrukt de rol van professionals zoals social workers en verpleegkundigen hierin. Studenten werken aan vaardigheden zoals zingevinggerichte gespreksvoering, het gebruik van verhalen en ritualen, en reflectie op hun eigen kijk op zingeving.

## Onderdeel Curriculum

### Minor “Verpleegkundig Aandachtsvelder Zingeving”

De [minor “Verpleegkundig Aandachtsvelder Zingeving” \(Hogeschool Viaa\)](#) leert studenten hoe zij aandacht voor zingeving kunnen integreren in de verpleegkundige zorg. Studenten verdiepen zich in vragen rond betekenis, rouw, verlies en wat patiënten bezighoudt achter hun ziekte of gedrag. Tijdens de minor lopen zij mee met een geestelijk verzorger, doen praktijkonderzoek, en ontwikkelen een verbeteradvies voor hun afdeling of organisatie.

### Toolkit inbedden zingeving in onderwijs

Het [Kennisplein Zingeving biedt een toolkit](#) die opleidingen in zorg, welzijn en geneeskunde helpt om zingeving een vaste plek te geven in het mbo-, hbo- en wo-onderwijs. In de toolkit staat onder andere een [implementatierichtlijn](#) met handvatten om zingeving structureel in het curriculum op te nemen. Daarnaast bevat de [toolkit Zin in Onderwijs van Viaa](#) concrete onderwijsmaterialen voor docenten.

### Purpose-driven learning in het hoger onderwijs

[Hogeschool Saxion werkt met Purpose Driven Learning \(PDL\)](#). Dit is een onderwijsbenadering waarin zingeving en persoonlijke betekenis centraal staan in het leerproces. Studenten worden gestimuleerd om niet alleen kennis en vaardigheden te ontwikkelen, maar ook te onderzoeken wat hen drijft, welke waarden zij belangrijk vinden en welke bijdrage zij willen leveren aan de samenleving. Het onderwijs sluit daarmee aan op hun persoonlijke motivatie en levensvragen, waardoor leren betekenisvoller en intrinsiek gemotiveerd wordt. Tegelijkertijd draagt deze aanpak bij aan het welzijn van studenten, doordat er meer ruimte is voor reflectie, persoonlijke ontwikkeling en het vinden van richting in studie en loopbaan.

## Onderdeel Curriculum

### **Practoraat Betekenisvol Vakmanschap**

Het [practoraat Betekenisvol Vakmanschap](#) van Firda onderzoekt en ontwikkelt manieren om studenten niet alleen een vak te leren, maar ook te laten ontdekken wat werk voor hen betekent in relatie tot hun leven en waarden. Het stimuleert studenten om te reflecteren op zingeving, beroepstrots en hun persoonlijke ontwikkeling, en hoe deze samenkomen in hun opleiding en toekomst. Daarnaast ontwikkelt en gebruikt het practoraat praktische methoden, zoals 'ambachtelijk zingeven', om studenten bewust te maken van wat voor hen waardevol is. Zo draagt het bij aan onderwijs waarin vakmanschap en persoonlijke groei hand in hand gaan.

### **Persoonsvorming en burgerschap**

Binnen het Alfa-college wordt in de studieloopbaanbegeleiding (SLB) expliciet aandacht besteed aan persoonsvorming. In dit kader vinden zowel individuele als groepsgesprekken plaats, waarin onder meer wordt ingegaan op persoonlijke waarden. Daarnaast wordt binnen het burgerschapsprogramma een workshopcarrousel aangeboden, inclusief het theaterprogramma van TRAXX. In deze onderdelen komen thema's aan bod zoals zingeving, maatschappelijke ontwikkelingen, identiteit en levensbeschouwing. Een voorbeeld hiervan is een theatervoorstelling rondom het thema 'geluk'.

### **Welzijn binnen leerlijn**

Binnen de opleidingen van het Radboudumc is een leerlijn Persoonlijke en Professionele Ontwikkeling ingericht, waarin expliciete aandacht is voor welzijn. In deze leerlijn wordt onder meer gewerkt met psycho-educatie en is er ruimte om stil te staan bij het belang van zingeving. Aangezien het medische opleidingen betreft, wordt aangesloten bij de definitie van gezondheid van Machteld Huber (Institute for Positive Health), waarin zingeving een belangrijke pijler vormt. Deze brede kijk op gezondheid is geïntegreerd in het welzijnsonderwijs, waardoor ook zingeving een structurele plek krijgt binnen het curriculum.

## *Aanbod voor professionals*

### **Educator Resources van Life Worth Living platform**

De [Life Worth Living – Educator Resources pagina](#) van Yale University biedt docenten praktische materialen en inspiratie om onderwijs te geven over zingeving en de “goede levensvraag”. Het platform bevat onder andere syllabi, lesplannen, oefeningen en trainingen waarmee onderwijsprogramma’s rond levensvragen kunnen worden ontwikkeld.

### **Programma Rust, Ruimte en Reflectie voor medewerkers van het Alfa-college**

Binnen het programma Rust, Ruimte en Reflectie van het Alfa-college krijgt iedere medewerker de mogelijkheid deel te nemen aan de kloosterdagen. Deze (2 tot 3) dagen vinden meerder keren per jaar plaats en zijn bedoeld als een moment van bezinning en reflectie op het eigen leven en dat als professional.

### **Centre for Teaching and Learning Vrije Universiteit Amsterdam**

De cursus [Bouwen aan sterke onderwijsteams](#) van het VU Centre for Teaching & Learning is een leiderschapsprogramma dat zich richt op het ontwikkelen van effectief teamwork en leiderschap binnen het onderwijs. Deelnemers werken aan thema’s zoals motivatie, zingeving, veiligheid, waardering, autonomie en verbondenheid om de betrokkenheid en prestaties van teams te versterken.

### **Heidagen, trainingen en workshops**

Bij het Alfa-college worden er tijdens heidagen regelmatig workshops over zingeving en onderwijs gegeven. In deze workshop wordt personeel toegerust op hoe zingeving zich verhoudt tot jezelf als professional, het onderwijs en hoe zingeving concreet vertaald kan worden binnen het onderwijsprogramma. Ook zijn er trainingen en workshops voor onderwijsteams op het gebied van zingeving, ethische dilemma’s en maatschappelijke ontwikkelingen zoals polarisatie en diversiteit & inclusie.



## Hoofdstuk 4.

---

*Inspiratie op instellingsniveau*

## 4. Inspiratie op instellingsniveau

---

*Macro: focus op niveau van de onderwijsinstelling, zoals beleid, visie en keuzes die zingeving een vast onderdeel maken van de organisatie.*

Werken aan zingeving op macroniveau gaat om hoe zingeving onderdeel is van het beleid, de visie en de cultuur van een onderwijsinstelling.



# Zo kun je aan de slag

Activiteiten en initiatieven rond zingeving zijn onderdeel van de **missie en visie** van een onderwijsinstelling. Studenten worden niet alleen gezien als lerenden, maar ook als mensen in ontwikkeling. Onderwijs richt zich op vakkennis én op het vormen van studenten als betrokken deelnemers van de samenleving.

## Zingeving op instellingsniveau

Docenten en opleidingen worden gestimuleerd om aandacht te besteden aan zingeving via **erkenning, tijd en middelen**.

**Beleidsprogramma's** rondom studentenwelzijn en aanverwante thema's (zoals inclusief onderwijs en burgerschap) nemen zingeving expliciet op in hun programma's. Het wordt teruggevonden in professionaliseringsbeleid voor medewerkers gericht op vorming en betekenisgeving, in studentenwelzijnsbeleid, alsook in een structurele inbedding in kwaliteitszorg.



# Zo kun je aan de slag

Er zijn **instellingsbrede leeruitkomsten** als kader rond professionele en persoonlijke vorming, waardoor alle opleidingen moeten aantonen hoe zij werken aan professionele identiteit met hun studenten.

**Zingeving op instellingsniveau**

Er zijn **partnerschappen** met maatschappelijke organisaties, gemeenten, zorg, bedrijven waarin structureel samengewerkt wordt in actuele relevante praktijkvraagstukken.

Het verankeren van zingeving op macroniveau vraagt vooral om draagvlak. Duidelijke beleidskaders en steun vanuit het management zijn belangrijk. Ook speelt de cultuur binnen de instelling hierin een grote rol. Een cultuur waarin aandacht is voor ontmoeting, persoonlijke ontwikkeling en vragen over wat ertoe doet, helpt om zingeving een onderdeel van het onderwijs te maken.



# Inspiratie uit de praktijk

## Vrije Universiteit Amsterdam

Aan de Vrije Universiteit Amsterdam vormt het concept [“A Broader Mind”](#) een belangrijk uitgangspunt, waarin studenten worden gestimuleerd zich niet alleen academisch, maar ook persoonlijk en maatschappelijk te ontwikkelen. Dit sluit aan bij de strategie van de VU waarin het opleiden van wereldburgers centraal staat: studenten die in woord en daad bijdragen aan een betere wereld en leren kijken vanuit verschillende perspectieven. Vanuit dit gedachtegoed organiseert de VU het programma A Broader Mind for Students, waarin studenten kunnen deelnemen aan activiteiten zoals de Broader Mind Course, Community Service Learning en multidisciplinaire teams.

## Tilburg University

[“Weaving Minds & Characters”](#) beschrijft de strategie van Tilburg University. De universiteit doceert Kennis-Kunde-Karakter als één geheel: elke kennis heeft ook praktische componenten (hoe gebruik ik kennis als professional) en wordt bevraagd op de impact op de samenleving (wat betreft ongelijkheden, cultuurverschillen, impact op omgeving etc.). De visie krijgt concreet vorm in onder andere filosofievakken voor alle bachelorstudenten, [karaktervorming](#), groepsbijeenkomsten rondom studentenwelzijn, het aanbod van Studium Generale, storytelling en een stiltecentrum.

## Rijksuniversiteit Groningen

Het [“Instellingsplan 2026-2031 – Samen impact maken”](#) benadrukt persoonlijke en professionele ontwikkeling als een van de centrale onderdelen van de leerweg van de student. Een substantieel deel van het onderwijs zal worden ingericht als Living Lab, Challenge, of andere interdisciplinaire onderwijsvorm die studenten verbindt met maatschappelijke partijen en studenten van mbo- en hbo-instellingen, om samen uitdagingen in de echte wereld aan te pakken.

## Alfa-college

In [de strategie van het Alfa-college](#) nemen aandacht hebben voor elkaar, elkaar het vertrouwen durven geven en het creëren van ruimte om je persoonlijke identiteit te ontwikkelen (inclusief je talenten) een belangrijke plaats in. Dit is onder andere vertaald in het schoolpastoraat en stilteruimtes. Ook is zingeving door de onderwijsinstelling als extra dimensie toegevoegd in het programma Burgerschap. Verder speelt zingeving een belangrijke rol binnen het programma Vitaliteit en is het onderdeel van het loopbaan- en oriëntatiebeleid (LOB).

***“Ieder jaar bepalen we in co-creatie met studenten een jaarthema. Dit jaarthema heeft een zingevende invalshoek en is vaak een reactie op een maatschappelijke ontwikkeling. Eerstejaars studenten Mediavormgeving ontwikkelen aan de hand van het jaarthema een poster die op alle locaties van het Alfa-college wordt gebruikt. Daarnaast ontwikkelen medewerkers een inspiratieboekje, inclusief lesmateriaal. In het schooljaar 2025-2026 is het jaarthema ‘Zie jij wat ik zie?’. De onderliggende gedachte is dat je met verschillende perspectieven naar situaties en gebeurtenissen kunt kijken, waarbij het perspectief van hoop datgene is wat we de studenten willen meegeven. Dit in reactie op alle onzekerheid die ontstaat bij de gebeurtenissen die plaatsvinden in de wereld.”***

***– Maurits Stevens - Schoolpastor Alfa-college***



## **Platform Waardengedreven Beroepsonderwijs**

In het [Platform Waardengedreven Beroepsonderwijs](#) zijn zeven ROC's in een landelijk netwerk verbonden. Het netwerk is opgericht door bestuurders om samen op te trekken rondom thema's als identiteit, zingeving en inclusie. Door deze infrastructuur staan de thema's blijvend op de agenda en versterken onderwijsinstellingen elkaar.

## **Hogeschool Windesheim**

In het instellingsplan [Dichterbij \(2023-2028\)](#) verbindt Windesheim elementen van zingeving aan haar strategische koers. De drie ambities – dichter bij jezelf, dichter bij elkaar en dichter bij de wereld – benadrukken niet alleen persoonlijke ontwikkeling, maar ook persoonlijke groei, welzijn, gelijke kansen, inclusie en maatschappelijke betekenis. Windesheim stelt de mens in ontwikkeling centraal en werkt aan een open leercultuur waarin studenten worden ondersteund om vanuit hun eigen waarden en talenten bij te dragen aan een inclusieve en duurzame samenleving. Dit komt terug in de onderwijsvisie, er is beleid gericht op diversiteit en inclusie en er worden regelmatig open dialoogsessies georganiseerd om elkaar te ontmoeten vanuit verschillende wereldbeelden en opvattingen. In de opleidingen is veel aandacht voor reflectie op persoonlijke en professionele identiteit. Verder zijn er stilteruimtes en huiskamers voor ontmoeting ingericht, zoals de Comfort Room. Ook krijgen studenten veel ruimte om in samenwerking met lectoraten, bedrijven en maatschappelijke organisaties bij te dragen aan oplossingen voor complexe maatschappelijke vraagstukken.

# Meer lezen?

*Dit hoofdstuk bevat extra voorbeelden van boeken, bronnen en programma's ter inspiratie en verdere verdieping van het thema. De genoemde voorbeelden zijn een greep uit wat er allemaal is en al gebeurt in het onderwijs. Het is daarmee geen volledig overzicht.*

## Boeken en artikelen

- Artikel: [“Zachter, minder, trager, zwakker”](#) (onderdeel van “Onderwijs voorbij de meritocratie”).
- Boek “Geef Gen Z gewoon haar zin” (van Stephen van der Leij)
- Boek: “Life worth Living” (van Miroslav Volf)
- Boek: “Waarom ben ik hier?” (van Rens Bod)
- Oratie: [“Menswording in een laag-vertrouwensamenleving: kansen en uitdagingen voor onderwijs”](#) van Gerdien Bertram-Troost
- Oratie: “Ambitie en Welzijn: Duel of duet?” van Marjolein van de Pol bevat meer informatie over het belang van zingeving.
- Rapport: [Welzijn en onderwijs](#) (van de Onderwijsraad)
- Tijdschrift Handelingen: bevat enkele voorbeelden over zingeving en welzijn, zie bijvoorbeeld: [“Zingeving en het mentaal welzijn van jongeren. De rol van de middelbare school”](#).

## Programma's, trainingen, tools en initiatieven:

- [Jonge Zinzoekers](#) ontwikkelt activiteiten voor jongeren in het voortgezet en hoger onderwijs (ook studentenverenigingen), waarin zij worden uitgenodigd om stil te staan bij vragen als: ‘Wie ben ik?’, ‘Wat vind ik belangrijk?’ En ‘Waar hoor ik bij?’.
- [Life Worth Living onderwijsprogramma](#) van De Grote Vragen: Dit programma brengt studenten met elkaar en met experts in gesprek over zingeving. Het programma is ontwikkeld naar het voorbeeld van het gelijknamige programma op [Yale University](#) (VS).
- [De Kwekerij](#) organiseert onder andere sessies en ontmoetingen die gericht zijn op het versterken van mentale gezondheid, verbinding en persoonlijke groei versterken.
- Training [“The Journey: nieuwe training voor mbo-studenten”](#) (mbo) van the Lab of Life. Het doel van de training is dat studenten na afloop kunnen benoemen wat een betekenisvol leven voor hen inhoudt en actief werken aan doelen die daarop aansluiten.

- [Jongerentool Mijn Positieve Gezondheid](#): De jongerentool van Positieve Gezondheid biedt bewustwording en stimuleert jongeren om zelf na te denken over hoe het met ze gaat, wat ze willen veranderen en wat er nodig is om dat te bereiken. Het gespreksinstrument bestaat uit 43 vragen, verdeeld over zes dimensies, waarvan zingeving er één is.
- [Online platform “In je bol”](#) (o.a. [info over zingeving](#)) van de Kindertelefoon, MIND Us, MIND, Join Us, @ease, Transformers Community en 113.
- Training (en boek) [“Zingevende gespreksvoering”](#) voor professionals: Zingevende gespreksvoering biedt vaardigheden, technieken en werkvormen voor de vakkundige begeleiding bij zinvragen.
- [Zingeving in werk van jeugdprofessionals](#) (HZ University of Applied Sciences): Doel van het onderzoek is het versterken van de weerbaarheid van startende jeugdprofessionals door middel van onderwijs in zingeving, zodat uitval in die eerste twee jaar voorkomen kan worden.
- [Expertisecentrum Onderwijs en Identiteit](#) (onderdeel Theologische Universiteit Utrecht) houdt zich bezig met de betekenis van ‘identiteit’ voor christelijk onderwijs. Daarvoor wordt expertise ontwikkeld, onderzocht en gedeeld in nauwe samenwerking met scholen.

## Onderzoek

- [Regeneratieve studentenbegeleiding](#) (Haagse Hogeschool): Hoe kun je studenten begeleiden op een manier die niet alleen hen zelf, maar ook de wereld om hen heen versterkt? Dit onderzoek verkent regeneratieve begeleiding, waarbij groei, verbinding en betekenis centraal staan.

# Bronnen

---

- Arslan, G., Yıldırım, M., Karataş, Z., Kabasakal, Z., & Kılınç, M. (2022). Meaningful Living to Promote Complete Mental Health Among University Students in the Context of the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(2), 930-942. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00416-8>
- Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of life*. New York: Guilford Press.
- CBS (2022). Conceptueel kader van zingeving. Van: <https://www.cbs.nl/nl-nl/longread/rapportages/2022/zingeving/2-conceptueel-kader-van-zingeving>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self Determination in Human Behavior*. New York: Plenum Press. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>
- Martela, F., & Steger, M. F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *The Journal of Positive Psychology*, 11(5), 531-545. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1137623>
- Onderwijsraad. (2026). *Welzijn en onderwijs*. Den Haag: Onderwijsraad. <https://www.onderwijsraad.nl/documenten/2026/01/15/welzijn-en-onderwijs>
- Putten, R., & Bertram-Troost, G. (2025). *Zachter, minder, trager, zwakker: Het appel van existentiële onzekerheid op het hoger onderwijs*. In *Onderwijs voorbij de meritocratie: Tegendraadse beschouwingen over prestaties in het onderwijs* (pp. 147-160). Nijmegen: Radboud University Press. [https://doi.org/10.54195/FHYO8418\\_CH09](https://doi.org/10.54195/FHYO8418_CH09)
- RIVM, & Trimbos-instituut. (2025). *Monitor Mentale gezondheid en Middelengebruik Studenten hbo en wo 2025*. Bilthoven: RIVM. <https://www.trimbos.nl/kennisbank/tri-62-166-monitor-mentale-gezondheid-en-middelengebruik-studenten-hbo-en-wo-2025/>
- Samman, E. (2007). Psychological and Subjective Well being: A Proposal for Internationally Comparable Indicators. *Oxford Development Studies*, 35(4), 459-486. <https://doi.org/10.1080/13600810701701939>
- Schnell, T. (2020). *The Psychology of Meaning in Life*. London: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780367823160>
- Trimbos-instituut. (2025). *Integraal werken aan studentenwelzijn | Het Framework Studentenwelzijn*. utrecht: Trimbos-instituut.
- Verkerk, M. (2024). *Existentieel welzijn: Waar zingeving en welbevinden elkaar ontmoeten*. Narthex (2024), 18-20.

# Colofon

Opdrachtgever en financier: Ministerie van  
Onderwijs, Cultuur & Wetenschap

## Auteurs

Aniek de Lange  
Anne-Wil Marissen  
Charlie Raiser  
Michelle van der Horst  
Jolien Dopmeijer

## Met dank aan

Henriëtte Huizenga  
Maurits Stevens  
Gerdien Bertram-Troost  
MBO Raad  
Vereniging Hogescholen en hun achterban  
Universiteiten van Nederland en hun  
achterban  
Iedereen die praktijkvoorbeelden heeft  
aangeleverd

Het Trimbos-instituut, ECIO en Pharos werken  
samen aan Stijn, een programma voor  
studentenwelzijn.

## Vormgeving

wijzijnmeo.nl

## Beeldgebruik

www.istock.com  
Personen op de afbeeldingen in deze uitgave  
zijn modellen en hebben geen relatie tot  
het onderwerp van deze uitgave of ieder  
onderwerp binnen het onderzoeksdomein van  
het Trimbos-instituut.

Trimbos-instituut  
Da Costakade 45  
Postbus 725  
3500 AS Utrecht  
030 - 297 11 00  
www.trimbos.nl

© 2026, Trimbos-instituut, Utrecht  
Tekst uit deze publicatie mag worden  
overgenomen op voorwaarde van  
bronvermelding.

Deze uitgave mag worden verveelvoudigd  
voor eigen of intern gebruik. Deze uitgave is  
te downloaden via [www.trimbos.nl/webwinkel](http://www.trimbos.nl/webwinkel)  
met artikelnummer TRI-62-187.