

Don't worry, be happy

De belofte van geluk en succes

Szabinka Dudevszky, Toby Witte en Rosan van der Zee

Als je afgaat op de selfies en filmpjes die jongeren plaatsen op sociale media kun je de indruk krijgen dat de huidige generatie jongeren ongekend mooi, gezond en gelukkig is. Elke jongere lijkt bijzonder, ondernemend en talentvol. Het enige wat voor het selfmade succes nodig is, is doorzetten en vooral 'jezelf zijn'. Dit beeld is misleidend, want er is ook een andere kant van het leven van jongeren. Jongeren ervaren zware maatschappelijk druk om vooral gelukkig en succesvol te zijn. Immers, iedereen kan worden wat hij wil als je er maar voldoende voor inzet. De keerzijde van deze gedachte is dat jongeren die het niet maken, dit aan zichzelf te danken hebben. Zij hebben gefaald, zij zijn de losers. De pijn en het ongeluk van deze jongeren zijn nauwelijks bespreekbaar. Is er in ons onderwijs en in onze samenleving wel oor en ruimte voor de kwetsbare kanten van het leven?



Geluk is ...

De bekende hitsong *Don't worry, be happy* van Bob Marley schalt tijdens het VBSP-congres 2017 door de zaal, terwijl we een veelbezochte workshop geven over de druk van het geluk. Kennelijk is geluk een onderwerp dat pedagogen bezighoudt.

Bij de start van de workshop vragen we de deelnemers een spreukentegel te maken over het thema geluk. De teksten op de tegels maken meteen het gesprek los. Voor een aantal deelnemers zit geluk in de kleine dingen en is te vinden in het moment. Voor anderen is geluk actie, een werkwoord, 'geluk maak je zelf'. Weer anderen vinden geluk in verbondenheid, zij schrijven: 'Je hoort er helemaal bij' en 'Komt wel goed, schatje'. Een van de aanwezige pedagogen vertelt dat zij geluk ervaart als een waarde geïnspireerd door haar geloof. Met de tegelspreuken komen ook veel vragen naar boven. Wat is geluk? Wat is gelukkig zijn? Hoe komt geluk tot stand? En wat kun je als pedagoog betekenen in opleiding en opvoeding als het gaat om geluk en ongeluk bij de jeugd? In deze bijdrage voor de congresbundel *De belofte van de jeugd* gaan we onder andere op basis van de ervaringsdeskundigheid van studente Rosan van der Zee nader in op deze vragen en richten we onze focus meer in het bijzonder op de beleving van studenten in het hbo-onderwijs.

Een gelukkig land met gelukkige jongeren

Nederland hoort volgens de *World Happiness Report* van 2018 (Helliwell) tot de gelukkigste landen ter wereld. Nederland staat op de zesde plaats, met Finland aan kop en Burundi op de laatste plaats van de 156 landen. Ook Nederlandse jongeren vinden zichzelf heel gelukkig. In een onderzoek naar bevolkingstrends van het CBS van 2016 geeft 90 procent van de jongeren tussen 12 en 25 jaar aan gelukkig te zijn, nagenoeg hetzelfde percentage, 89 procent, is tevreden met zijn of haar eigen leven (Van Beuningen). Slechts 2 procent van de jongeren acht zichzelf ongelukkig en is niet tevreden met het leven dat hij of zij leidt. Wie surft in de virtuele wereld van vlogs, Facebook, Instagram en Snapchat vindt bevestiging van dit beeld. Het lijkt welhaast dat jongeren nog nooit zo mooi, succesvol, gezond en gelukkig zijn geweest als de huidige generatie. Elke jongere is bijzonder, heeft uitzonderlijke talenten en leidt een avontuurlijk leven. Op hun bucketlijst staan dromen die weliswaar nog niet vervuld zijn, maar zeker tot de mogelijkheden horen. Het zijn zoete kersen die alleen nog geplukt dienen te worden: pinguïns in het wild

zien, seks hebben op het strand, een dakloze mee uit eten nemen. *Life is thrilling*, je moet eruit halen wat erin zit, want *you only live once: yolo*. Het bereikte geluk is selfmade.

Twee kanten van Rosan

Ondanks deze rozengeur en maneschijn is er ook een andere kant. Rosan van der Zee, studente Social Work aan de Hogeschool Rotterdam, is op het oog een van die gelukkige jongeren. Ze is meegekomen naar het VBSP-congres om in de workshop een presentatie te geven. Rosan is 21 jaar, ze woont bij haar ouders en ze heeft een kat en een paard. Ze is een knappe verschijning, werkt soms als model voor foto- of kunstprojecten. Haar middelbare school sloot ze af met een Honours Socrates-certificaat en Cambridge Engels op het hoogste niveau. Ook de eerste cijfers bij Social Work zijn hoog. Op Facebook heeft ze 680 vrienden, op Instagram 315 volgers, al heeft haar paard er meer. Maar Rosan schetst in de workshop ook een andere kant van zichzelf. Ze vertelt over haar onzekerheid, depressies, angsten, stemmingswisselingen, eetstoornis (in remissie) en trauma vanuit misbruik. Haar schijnbaar nonchalante en bijna opgewekte toon wekt verwarring en bij sommigen ook ergernis. Dit is niet hoe een depressief iemand zich dient te gedragen en hoort te zijn. Rosan legt uit: 'Ik kan niet anders dan zo mijn levensverhaal doen.'

Aan het eind van haar presentatie leest Rosan op een hypnotiserend ritme een fragment voor over haar angstgevoelens.

'De angst om niet van je gedachten te kunnen vluchten, de angst dat het verleden weer heden wordt, de angst voor het vertrouwen van de onbetrouwbare, de angst voor het stilstaan van de tijd, de angst voor de herinnering, de angst voor het vergeten, de angst voor de onafwendbare pijn, de angst voor de koude warmte, de angst voor het verliezen van sereniteit, de angst voor het niet meer zedig kunnen zijn, de angst voor het vrouw-zijn, de angst voor het lichaam, de angst voor de gedwongen aanraking die volgt na de valse securiteit, de angst voor het gevangen zijn, de angst voor de verloren bescherming bij het vrij zijn, de angst voor een verloren identiteit, de angst om niet begrepen te worden, de angst voor de mens, de angst voor het verliezen van mijn laatste beetje macht, de angst voor het openen van de kluis en het onthullen van het lang verborgen verhaal, de angst dat men "mij" niet meer ziet, maar slechts een getergde ziel, de angst om mezelf te verliezen in een

eindeloze reeks van angsten, de angst om mezelf te zijn, omdat ik dan moet leven met de angst om bang te zijn.'

Alle workshopdeelnemers luisteren ademloos en er valt een stilte.

The other side of the moon

Volgens het eerdergenoemde CBS-onderzoek (Van Beuningen) acht slechts 2 procent van de Nederlandse jongeren zichzelf ongelukkig, maar de donkere kanten die Rosan van haar leven beschrijft zijn zeker niet uniek. 20 procent van de Nederlandse bevolking heeft op jaarbasis een psychische stoornis zoals beschreven in het handboek DSM IV, voor de leeftijdsgroep 13 tot en met 17 jaar geldt dit voor 22 procent (Verbeek; RIVM). Als je gaat kijken op *lifetime* basis – wie heeft er ooit in zijn leven een (periode van) psychische ziekte meegemaakt – dan kom je op 40 procent van de Nederlandse bevolking. Eén miljoen Nederlanders slikt antidepressiva.

Niet elke psychische aandoening is negatief belastend, maar volgens Verbeek van het Trimbos-instituut behoort een aantal psychische ziektes tot de top 10-ziektes met de grootste ziektelast. Bij bijvoorbeeld stemmingsstoornissen is sprake van minder levensjaren, minder kwaliteit van leven en daarmee is de ziekte vergelijkbaar met een ernstige lichamelijke aandoening zoals kanker.

En hoe staat het met het psychisch welbevinden van studenten in het hbo? In 2016 is op Hogeschool Rotterdam een groot onderzoek gedaan naar geluk en ongeluk waaraan 6000 studenten hebben deelgenomen. Hieruit blijkt dat 7,1 procent van de studenten zichzelf depressief vindt en 1,2 procent ongelukkig. Ruim 2 procent van de studenten slikt antidepressiva en een kwart van alle studenten heeft ooit overwogen een einde aan zijn leven te maken. 1 procent heeft het afgelopen jaar daadwerkelijk een poging gedaan. Een van onze studenten, Bibi van Atten, zowel binnen Hogeschool Rotterdam als landelijk actief in het bespreekbaar maken van depressie, heeft afgelopen zomer haar leven beëindigd.

Uit onderzoek van Jolien Dopmeijer (2016), Hogeschool Windesheim, komen vergelijkbare cijfers over ervaren stress bij hbo-studenten: 62 procent van de studenten ervaart vaak tot erg vaak prestatiedruk. Niet alleen school en werk leveren stress op, ook in het sociale leven hebben studenten het gevoel dat ze succesvol moeten zijn; een leuk sociaal leven met veel vrienden is de norm. Ze zijn bang om niet mee te tellen en uitgesloten te worden.

Wat is geluk?

Tot nu toe hebben we het woord geluk een aantal keren gebruikt, maar wat is geluk eigenlijk? 'Mijn lichaam is een wrak, financieel zit ik aan de grond, sociaal ben ik een ramp en geestelijk houdt het ook niet over, maar voor de rest gaat het goed ...' Deze door een verslaafde dakloze gedane uitspraak, aangetroffen in een straatkrant, zet ons aan het denken. Wat betekent het om gelukkig te zijn en is geluk maakbaar?

Gelukkig zijn wordt doorgaans als een belangrijke waarde beoordeeld, het is immers prettiger om gelukkig te zijn dan ongelukkig. Daarbij maakt geluk mensen aardiger, actiever en gezonder. Gelukkige mensen functioneren beter en leven langer (Veenhoven).

Mensen hebben behoefte aan voedsel, veiligheid, seks, maatschappelijke status en sociale contacten. Maar ook als die basisvoorwaarden worden vervuld, betekent dat nog niet dat iemand gelukkig is. Geluk is net als gezondheid deels afhankelijk van genetische aanleg. De genetische elementen die bijdragen aan geluk blijken volgens internationaal onderzoek (Bartels) vooral in ons centrale zenuwstelsel en bijnier- en alveeskliesstelsel tot uiting te komen. Daarnaast ligt geluk ook aan de omgeving, het karakter en de keuzes die een mens in zijn leven maakt, zoals opleiding, beroep/werk en partner. Het gevoel van geluk oftewel levensvoldoening verschilt van persoon tot persoon. Mensen meten de waarde van hun leven af aan de hoeveelheid geluk en tevredenheid die het hun biedt. Volgens Ruut Veenhoven, socioloog en geluksonderzoeker, draait geluk vooral om 'levensvoldoening', de subjectieve waardering van je eigen leven. In de *World Database of Happiness* hebben Veenhoven en zijn team duizenden publicaties, rapporten, onderzoeken en (meta-)analyses gearchiveerd over de *subjective enjoyment of life*. Levensvoldoening is gerelateerd aan drie andere begrippen: constantheid, tevredenheid en het leven als geheel. Constantheid is belangrijk omdat het niet gaat om geluk als moment, toeval of kans. Het gaat over het geluk dat je voor een langere tijd voelt. Hoe tevreden ben je over je leven?

Maakbaarheid en broosheid

Nog niet zoveel generaties geleden waren er duidelijke grenzen aan ieders toekomstperspectief. Wie of wat je kon worden, werd niet zozeer bepaald door je ambitie en wensen, maar je afkomst, klasse, geloof, sekse, geboorteplaats hadden grote invloed. Met het wegvallen van deze knellende kaders

lijkt de weg naar succes en geluk voor iedereen open te liggen. Of je nu geboren wordt als katholiek arbeidersmeisje in een Limburgs dorp of als zoon van de intellectuele elite in Amsterdam, je kunt worden wat je wilt.

In de jaren negentig zet de Sloveense filosoof Slavoj Žižek in een interview in *De Groene Amsterdammer* vraagtekens bij dit optimisme (Brouwer). Je zou denken dat er grote vrijheid is ontstaan door ontwikkelingen als de secularisering en gelijke toegang tot het onderwijs, maar Žižek ziet eerder een verhoging van onvrijheid. Hij haalt Dostojevski aan: 'Als God niet bestaat, is alles toegestaan', maar vormt in navolging van Lacan dit credo om tot de uitspraak: 'Als God niet bestaat, is alles verboden.' Immers, zonder God dient de mens zijn eigen maatstaf te zijn, stelt zijn eigen eisen en voorschriften. De mens is dan zelf verantwoordelijk voor zijn eigen gezondheid, succes en geluk. Wie faalt kan dat niet wijten aan externe beperkingen, of goddelijke voorziening maar aan zichzelf. Diepe schuldgevoelens zijn het gevolg.

Documentairemaakster Sanne Kooiman brengt de druk om succesvol te zijn mooi in beeld in de film *Stress to impress* (2017). De jongeren uit de 'selfie-generatie' die zij portretteert, vergelijken zichzelf constant met anderen en ervaren mislukking als een persoonlijk falen.

De Rotterdamse filosoof Awee Prins wijst in een interview in het *Volkskrant Magazine* op een ander aspect van geluk en succesvol zijn: de broosheid ervan (De Rek, 2016). Hij nodigt ons uit om met mededogen te kijken naar het menselijke streven naar geluk en succes. Beide zijn geen verdienste, maar ze vallen ons toe. Bovendien, zegt Prins, is geluk een moment, geen langdurige toestand. Hij wijst op het Franse woord voor geluk, *bonheur*, een goed uur. Gelukkig duurt ook *malheur* niet eeuwig. We denken altijd dat het beter wordt, maar we kunnen beter aanvaarden dat het niet zo is. Omarm het alledaagse, omarm de broosheid van het leven, spoort Prins ons aan.

Happy life – meaningful life

De Iraans-Amerikaanse psychologe Emily Esfahani Smith sluit hier op aan in haar veelgelezen artikel *There is more to life than being happy* (2013). Juist het nadrukkelijke streven naar geluk en succes maakt volgens haar mensen ongelukkig. Ze acht de definitie van geluk als *happiness* te beperkt, dit gaat om kortstondig hedonistisch geluk gericht op het individu en het bevredigen van diens behoeften. De positieve psychologie heeft volgens haar bijgedragen

aan het koesteren en nastreven van deze vorm van geluk en het idee dat de mens dit geluk in eigen hand heeft.

Esfahani pleit voor aandacht voor een *meaningful life*, een betekenisvol leven (Esfahani Smith, 2017; Hollak; Vermeulen). Volgens deze standaard is niet de bevolking van de armste landen het meest ongelukkig, maar van landen waarin veel mensen worstelen met zingeving. In haar boek *De kracht van betekenis* (2017) schetst Esfahani vier pijlers waarop volgens haar een betekenisvol leven rust:

1 *Ergens bij horen*

Het gevoel dat je ergens bij hoort, deel uitmaakt van een groter geheel, verbondenheid.

2 *Bijdragen aan de wereld*

Van betekenis kunnen zijn voor een groter doel dan jezelf.

3 *Een verhaal van je leven kunnen maken*

Samenhang en betekenis kunnen aanbrengen in de opeenvolgende ervaringen in je leven en zo je plaats in de wereld kunnen begrijpen.

4 *Transcendente ervaringen*

Het beleven van ervaringen waarbij je boven het alledaagse uitstijgt, religieuze ervaringen, ervaringen van schoonheid of verlichting.

Deze pijlers kunnen voor pedagogen en opleiders van pedagogen interessante aanknopingspunten bieden om samen met de studenten inclusief onderwijs te realiseren in een gezond en positief klimaat.

De tegendruk op geluk en succes

Ook voor het onderwijs geldt dat zolang geluk en ongeluk, (studie)succes en falen worden beschouwd als louter individuele prestaties en verantwoordelijkheid, de druk op studenten hoog blijft. De studiestress neemt toe, evenals de druk op de decanen en docenten. Tegelijkertijd ontslaat deze zienswijze de school van de verantwoordelijkheid om het eigen aandeel in een inclusieve onderwijscultuur onder de loep te nemen. Het wordt tijd voor enige tegendruk op geluk.

In december 2016 is Hogeschool Rotterdam samen met Hogeschool Inholland en de gemeente Rotterdam gestart met het project Koplopers, gericht op de participatie van jongeren met psychische kwetsbaarheid. Samen met een team van ervaringsdeskundige jongeren onderzoeken we belemmerende en

bevorderende factoren in de deelname van jongeren (15-25 jaar) aan onderwijs (mbo, hbo), stage en op weg naar werk (Dudevszky & Witte).

Wat zijn de problemen waar groepen studenten mee kampen, zoals studiefinanciering, bijbaantjes, competitie, tempodruk, uniformiteit in werkvormen en toetsing? Waar lopen studenten tegenaan in het contact met de docenten en begeleiders? Zijn psychische kwetsbaarheid, pijn en onzekerheid bespreekbaar in de klas of alleen in het kamertje bij de decaan? Een van de leden van het jongerenteam van Koplopers is Rosan. Ondanks de goede resultaten in de eerste maanden is zij inmiddels gestopt met haar studie Social Work. Wat waren de belemmeringen voor haar om op school te blijven?

Rosan: 'Een van de dingen die het voor mij op school moeilijk maken, is mijn faalangst. Ik leg de lat voor mezelf altijd heel erg hoog, en ben dan bang dat ik het niet haal. Ik heb last van paniekaanvallen op school en heb constant het idee dat ik het niet goed genoeg doe.' Rosan vertelt hoe haar psychische kwetsbaarheid ook ingrijpt op haar energieniveau; 's avonds is ze vaak te vermoeid om nog te leren. 'Naast school spelen er allerlei zaken in mijn leven, zoals de zelfgekozen dood van medestudente en vriendin Bibi en het overlijden van twee andere vrienden afgelopen najaar. Als je je al niet zo goed voelt, hebben zulke gebeurtenissen veel invloed op je', aldus Rosan. Er zijn ook belemmerende en bevorderende factoren vanuit school zichtbaar. Rosan heeft ervaren hoe sommige docenten en decanen haar ondersteunden om op school te blijven. Soms is een simpele vraag, 'hoe gaat het met je?' al genoeg. Ook de deelname aan StuDent, onderlinge gespreksgroepen over studeren met een depressie was helpend. 'Daar merkte ik dat ik niet de enige ben en dat je niet slecht bent als je je slecht voelt.' Op andere momenten trof Rosan juist onbegrip en onmacht, worstelden de begeleiders zelf met beperkende regels en protocollen. In de periode dat Rosan zich steeds onzekerder voelde over haar schooldeelname, ondanks goede cijfers, ervoer ze vanuit school bevestiging van haar twijfel. Rosan: 'Ze kwamen gelijk met de vraag of deze studie wel iets voor me is. De optie om te stoppen met mijn studie leek wel de enige weg. Een studieloopbaancoach zei letterlijk: "Ik weet eigenlijk niet wat ik met je aan moet, hoe ik je kan helpen, je problematiek is te complex."' Rosan stopt met haar studie, volgt intensieve therapie en start een thuisstudie toegepaste psychologie. Rosan: 'Ik vind het jammer dat ik heb moeten stoppen met mijn opleiding. Ik wil graag social worker worden om van betekenis te kunnen zijn voor andere mensen. School bood mij routine, ritme en contact met medestudenten. En ik hou er gewoon van om te leren en mezelf te ontwikkelen.'

Naast haar thuisstudie is Rosan actief in haar parttimebaan als begeleider van verstandelijk beperkte jongeren in een woonvorm, een bij uitstek pedagogische functie die haar goed afgaat. Ook blijft ze actief in het jongerenteam van Koplopers en ze heeft onlangs meegedaan aan een drieluik over jongeren met depressie op de EO (Zonnenberg). 'Ik vind het leuk om met mensen in gesprek te gaan over psychische kwetsbaarheid en de druk om maar gelukkig en succesvol te zijn.' Afgelopen november gaf Rosan met Koplopers een presentatie op een internationaal seminar getiteld *The participation of young people with mental health issues*, in Rotterdam (Nederlands Jeugdinstituut). Ze sloot haar presentatie af met de woorden:

'I face my fears, I ask for support. I accept my weakness and embrace my strength. I fight, every single day. I don't strive for happiness. I am who I am.'

De ervaringen van Rosan maken deel uit van het onderzoek van Koplopers. De resultaten van het eerste projectjaar laten zien hoe belangrijk een positief klimaat op school is, waarbij psychische pijn en psychisch ongeluk niet als een individuele afwijking wordt gezien, maar als een onderdeel van het gewone leven. Het bespreekbaar maken van deze kwetsbaarheid met studenten, docenten en andere medewerkers is daartoe een eerste stap. Uit het onderzoek van Koplopers komt ook naar voren welke waarde jonge mensen aan hun opleiding hechten. Een studie, of deze nu opleidt tot social worker, pedagoog of een technisch beroep, leidt op om van betekenis te kunnen zijn in de wereld. Daarnaast is school een plaats van verbondenheid, een gemeenschap waar toe je behoort. Meer aandacht voor deze diepere betekenissen van het onderwijs zou een mooie belofte van de pedagogen aan de jeugd kunnen zijn.

Literatuur

- Bartels, M. (2017). *Geluk zit in je genen, voor een deel*. Geraadpleegd op 26 april 2018 via <https://www.nwo.nl/onderzoek-en-resultaten/cases/geluk-zit-in-je-genen-voor-een-deel.html>.
- Beuningten, J. van & Wit, S. de (2016). *Welzijn van jongeren: geluk en tevredenheid met het leven onder jongeren van 12 tot 25 jaar*. Bevolkingstrends 2016/7. Geraadpleegd op 9 april 2018 via <https://www.cbs.nl/nl-nl/achtergrond/2016/32/welzijn-van-jongeren-geluk-en-tevredenheid-met-het-leven-onder-jongeren-van-12-tot-25-jaar>.

- Brouwer, A. (1995). Het Obscene Geheim. *De Groene Amsterdammer*, 22. Geraadpleegd op 9 april 2018 via <https://www.groene.nl/artikel/het-obscene-geheim>.
- CBS (2015). Onder jongeren tussen 20 en 25 jaar is zelfdoding doodsoorzaak nummer 1.
- CHOI (2017). *Studeren met een functiebeperking 2017*. Geraadpleegd op 9 april 2018 via https://www.keuzegids.org/download/20171016_jaarrapport_sfb_2017_def.pdf.
- Dopmeijer, J. (2016). *Cijfers prestatiedruk studentensurvey Windesheim 2016*. Geraadpleegd op 9 april 2018 via <https://www.windesheim.nl/.../cijfersprestatiedrukstudentensurveywindesheim2016.pdf>.
- Dudevszky, S. & Witte, T. (2017). Participatie en inclusie van jongeren met psychische kwetsbaarheid. Liefde moet van twee kanten komen. *Jeugdbeleid*, nr. 11, pp. 99-104.
- Esfahani Smith, E. (2013). There is more to life than being happy. *The Atlantic*. Geraadpleegd op 9 april 2018 via <https://www.theatlantic.com/health/archive/2013/01/theres-more-to-life-than-being-happy/266805/>.
- Esfahani Smith, E. (2017). *De kracht van betekenis. Hoe zin te geven aan je leven*. Antwerpen: Ten Have.
- Gezondheidsraad (2014). *Participatie van jongeren met psychische problemen*. Den Haag.
- Helliwell, J.F., Layard, R. & Sachs, J.D. (2018). *World Happiness Report 2018*. New York: Sustainable Development Solutions Network. Geraadpleegd op 9 april 2018 via https://s3.amazonaws.com/happiness-report/2018/WHR_web.pdf.
- Hogeschool Rotterdam (2016). Het grote HR (on)geluksonderzoek. *Profielen*, september 2016. Geraadpleegd op 9 april 2018 via <https://profielen.hr.nl/2016/het-grote-hr-ongeluksonderzoek/>.
- Hollak, R. (2017). Stop met streven naar geluk. *NRC Handelsblad*, 18 mei. Geraadpleegd op 9 april 2018 via <https://www.nrc.nl/nieuws/2017/05/18/stop-met-streven-naar-geluk-9316908-a1559373>.
- Kooiman, S. (2017). *Stress to impress*. Geraadpleegd op 9 april 2018 via <http://tomylovedones.nl/documentaires/stress-to-impress/>.
- Koplopers, participatie van jongeren met psychische kwetsbaarheid. Geraadpleegd op 9 april 2018 via www.hr.nl/koplopers.
- Nederlands Jeugdinstituut (2018). Peer Review on the participation of young people with mental health issues. Report of the third seminar. Geraadpleegd via <https://www.nji.nl/nl/Peer-Review-on-the-participation-of-young-people-with-mental-health-issues-in-Rotterdam.pdf>.

- Rek, W. de (2016). Awee prins: 'Wij snappen niet wat geluk is'. Interviewspecial *Volkskrant Magazine* 2016. Geraadpleegd op 9 april 2018 via <https://www.volkskrant.nl/voorpagina/awee-prins-wij-snappen-niet-wat-geluk-is~a4437881/>.
- RIVM (2014). Nationaal Kompas Volksgezondheid 2014. Bilthoven.
- Veenhoven, R. (2015). *Happiness in Nations*. World Database of Happiness, Erasmus University Rotterdam, The Netherlands. Geraadpleegd op 3 april 2018 via http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/hap_nat/nat_fp.php?mode=1.
- Verbeek, M., Knipsel, J. & Nuijen, J. (2015). *GGZ in getallen 2013-2014*. Utrecht: Trimbos. Geraadpleegd op 9 april 2018 via <https://assets.trimbos.nl/docs/cfe358cd-59cc-4033-ac68-50711f835768.pdf>.
- Vermeulen, M. (2017). Ik zeg niet dat geluk nastreven slecht is maar het leidt wel af. *De Volkskrant*, 23 juni 2017. Geraadpleegd op 9 april 2018 via <https://www.volkskrant.nl/boeken/-ik-zeg-niet-dat-geluk-nastreven-slecht-is-maar-het-leidt-wel-af~a4502362/>.
- Zonnenberg, N. (Red.). *Tweestrijd*. EO/Sky High TV. Uitgezonden op 11, 18, 25 april 2018. <https://visie.eo.nl/2018/04/terminale-en-suicidale-jongeren-ontmoeten-elkaar-in-tweestrijd/>.