

Laura Verhoeven: essay 4

Jong Kookt voor Oud

Over het hele land zijn er veel verschillende soorten maatschappelijke stages, zoals Jong Kookt voor Oud. Bij Jong Kookt voor Oud komen er elke woensdagavond een aantal bejaarden eten bij het buurtcentrum, waar een heerlijke maaltijd voor hen wordt klaargemaakt door de jongeren uit de buurt. Bij het eten wordt er veel gekletst over allerlei zaken, vaak vooral over het eten. Voor zowel de bejaarden als de jongeren, dient het etentje voor een ontmoeting van elkaar. De bejaarden en jongeren leren elkaar steeds wat beter kennen en vertrouwen elkaar ook steeds iets meer. Sinds 1997 probeert de tweede kamer jongeren te stimuleren meer vrijwilligerswerk te doen.¹ En vanaf schooljaar 2011-2012 werd uiteindelijk de maatschappelijke stage verplicht gesteld onder alle scholieren, nadat er een aantal jaar proef programma's waren geweest om kennis te maken met de maatschappelijke stage. Een paar jaar later, in 2014, werd de verplichting van de maatschappelijke stage weer stopgezet. De overheid wilde hiermee de scholen meer ruimte en vrijheid geven, maar ook de vergoeding die de scholen kregen voor de maatschappelijke stage werd stopgezet. Sommige scholen bieden nu de maatschappelijke stage niet meer aan simpelweg omdat ze er geen geld voor hebben.² De maatschappelijke stage had dus helemaal niet afgeschaft moeten worden. Wat zijn eigenlijk de gevolgen voor de betreffende jongeren van de maatschappelijke stage? Wat voor voordelen zitten er voor de jongeren aan de maatschappelijke stage?

In dit essay worden een aantal teksten gebruikt ter ondersteuning. Het hoofdstuk *Wisdom* uit *Infinite Life* van Boeddholoog Robert Thurman zal gebruikt worden om een beeld te geven hoe de maatschappij denkt over het zelf en wat aan deze gedachtegang gedaan kan worden. In *Love 2.0: How Our Supreme Emotion Affects Everything We Feel, Think, Do, and Become* van psycholoog Barbara Fredrickson wordt verteld hoe de maatschappij denkt over liefde en dat dit beeld van liefde verbreedt moet worden. Dit beeld moet ook kleine momenten van liefde omvatten, die de maatschappij nu niet als liefdeservaring ziet. In dit essay zal de vraag wat voor voordelen de maatschappelijke stage voor jongeren

¹ "Achtergrond", bekeken 6 November 2016, <http://www.maatschappelijkstage.nl/over-maatschappelijke-stage/achtergrond/>

² "Maatschappelijke stage niet langer verplicht," Rijksoverheid, bekeken 6 November 2016, <https://www.rijksoverheid.nl/actueel/nieuws/2013/07/01/maatschappelijke-stage-niet-langer-verplicht>

heeft beantwoord worden door eerst te kijken wat de gevolgen zijn van de maatschappelijke stage, waarna de uiteindelijke gevolgen van het niet uitvoeren van de maatschappelijke stage zullen worden neergezet. De conclusie zal zijn dat de maatschappelijke stage voor jongeren het gevoel kan geven dat de jongeren onderdeel zijn van de maatschappij, de maatschappelijke stage verbetert ook de gezondheid van de jongeren en uiteindelijk zal de maatschappelijke stage ervoor kunnen zorgen dat meer jongeren vrijwilliger worden.

De maatschappelijke stage zorgt voor een gevoel van verbondenheid. Bij een maatschappelijke stage wordt er contact gelegd tussen mensen, door middel van bijvoorbeeld een pakkend verhaal zoals bij Jong Kookt voor Oud, waar veel verhalen onder het eten worden verteld. Volgens Fredrickson kan zo'n verhaal leiden tot het ervaren van een *micro-moment*, oftewel een klein moment van liefde en verbondenheid. "(...) in good communication, two individuals come to feel a single, shared emotion as well, one that is distributed across their two brains."³ Bij het luisteren naar het verhaal van de bejaarde over bijvoorbeeld de oorlog krijgen de hersenen van zowel de bejaarde als de jongere dezelfde golflengte, waardoor zij allebei dezelfde emotie kunnen ervaren. Dit is belangrijk om te ervaren, aangezien dan niet meer alleen aan zichzelf wordt gedacht en er een band kan worden opgebouwd met elkaar.

Volgens Thurman bestaan er wel het soort *micro-moments* zoals Fredrickson die beschrijft, maar dit gevoel van verbondenheid gaat snel over. "(...) those moments are too rare, and they do not last long before the old self-isolation re-emerges."⁴ Als er echter meer *micro-moments* ervaren worden, kan dit helpen bij het streven naar meer verbondenheid. Dan zal misschien ook meer naar de *micro-moments* worden gezocht, omdat dit gevoel van verbondenheid een gevoel van geluk met zich meebrengt. Wanneer mensen zich namelijk meer verbonden voelen met elkaar, schept dit een band en voelt men zich niet zo alleen. Dan denkt ook niet iedereen alleen nog aan zichzelf.

De realisatie dat niet alleen de jongere zelf problemen heeft zou ook als eerste stap van het realiseren dat er geen zelf bestaat kunnen worden ervaren. Een maatschappelijke stage zorgt ervoor dat de jongeren uit hun eigen wereld

³ Barbara Fredrickson, "Love 2.0: How Our Supreme Emotion Affects Everything We Feel, Think, Do, and Become," in *The New Humanities Reader*, ed. by Richard E. Miller, Kurt Spellmeyer, (New York: Houghton Mifflin, 2014), 112

⁴ Robert Thurman, "Wisdom," in *The New Humanities Reader*, ed. by Richard E. Miller, Kurt Spellmeyer, (New York: Houghton Mifflin, 2014), 449

moeten stappen en een band zullen proberen op te bouwen met de ouderen uit de buurt. Door het ontmoeten van de ouderen uit de buurt en het horen van allerlei verhalen zullen de jongeren een steeds beter idee krijgen van de omgeving waarin zij wonen, en zich steeds meer realiseren dat niet alleen zij problemen hebben en het moeilijk hebben.

De gezondheid van jongeren kan door het doen van een maatschappelijke stage verbeteren. Door meer met anderen bezig te zijn, worden de jongeren minder egocentrisch en dit is goed voor de gezondheid. Thurman heeft dit in zijn tekst bewezen door te kijken naar het type mensen dat eerder hartkwalen en andere stress gerelateerde kwalen krijgt. "They discovered, by analyzing the speech patterns of type As and type Bs, that the high risk of heart disease and stress-related illness is correlated with the *amount of self-reference* in people's speech (...)"⁵ Hiermee wordt bedoeld dat hoe meer iemand 'ik' en 'mijn' gebruikt, hoe meer kans iemand heeft op allerlei stress gerelateerde kwalen. Bij de maatschappelijke stage wordt er bewust rekening gehouden met elkaar, wat ervoor zorgt dat jongeren op dat moment minder egocentrisch zijn, dus het ook minder over zichzelf zullen hebben, en dit kan volgens Thurman dus de gezondheid van de jongeren verbeteren.

Überhaupt heeft het hebben van positief contact met anderen een effect op de gezondheid. Fredrickson vertelt in haar tekst dat de vagus zenuw, die loopt tussen het hart en de hersenstam, een rol speelt bij het ervaren van *micro-moments*. "(...) your vagus nerve stimulates tiny facial muscles that better enable you to make eye contact and synchronize your facial expressions with another person."⁶ De vagus zenuw zorgt er hierdoor voor dat iemand makkelijker contact maakt met een ander. Ook speelt de vagus zenuw een rol bij de gezondheid, de zenuw controleert namelijk dat het hart niet te snel of te langzaam klopt. De zenuw kan versterkt worden door meer in contact te komen met andere mensen. Hoe meer namelijk geoefend wordt in het contact maken met mensen, hoe eerder de emoties herkend kunnen worden en hoe eerder er een positieve band kan worden opgebouwd. Hierdoor wordt dus de vagus zenuw sterker en kan er een betere controle over het hart worden gehandhaafd. Hoe sterker de vagus zenuw is, hoe beter de zenuw het hart kan controleren en dus

⁵ Thurman, "Wisdom," 445

⁶ Fredrickson, "Love 2.0," 118

hoe gezonder iemand zal zijn. Jong Kookt voor Oud brengt ouderen en jongeren samen, die hierdoor meer met elkaar in contact komen. Dit is bij veel maatschappelijke stages het geval. Jongeren komen meer in contact met anderen en kunnen hierdoor zowel zich beter inleven in anderen als een sterker en gezonder hart krijgen.

Er zijn daarbij verschillende onderzoeken gedaan naar het effect van vrijwilligerswerk op de gezondheid van de vrijwilligers, zoals het onderzoek van Schreier, Schonert-Reichl & Chen.⁷ In dit onderzoek werd de fysieke en mentale gezondheid van jongeren onderzocht na het doen van een aantal weken vrijwilligerswerk. Hieruit bleek dat er na het doen van het vrijwilligerswerk een verlaagde kans was op hartkwalen en dat de eigenwaarde van de jongeren was gestegen. Uit al deze ondervindingen, van Thurman, Fredrickson en bovenstaand onderzoek, kan er worden bewezen dat de maatschappelijke stage voor een betere gezondheid zorgt.

De maatschappelijke stage zorgt daarbij voor een andere levenshouding onder de jongeren en wellicht voor een springplank naar verder vrijwilligerswerk. Als het beeld van het zelf en het beeld van de liefde worden verbreedt, zullen mensen zich sneller gelukkig voelen. Het beeld van het zelf zou zodanig veranderd moeten worden dat er meer rekening gehouden wordt met de rol die omgeving speelt bij het zelf. Volgens Thurman wordt er bij het realiseren van het zelf, ook gerealiseerd dat de omgeving deel is van het zelf. "Suddenly you are not just something that sits inside your skin. You are your environment as well."⁸ Door zich dus meer verbonden te voelen met de omgeving, zullen de jongeren sneller zichzelf vinden en hierdoor dus ook gelukkiger worden. Bij de maatschappelijke stage zijn de jongeren zich meer bewust van hun omgeving, al is het dan vooral de sociale omgeving. De jongeren zullen door de maatschappelijke stage een andere levenshouding krijgen, waarin meer rekening gehouden wordt met anderen. Hierdoor zullen een aantal jongeren ook vrijwilliger worden na de maatschappelijke stage.

Fredrickson vindt dat het beeld van de liefde vergroot moet worden, liefde is volgens haar veel meer dan alleen de ware liefde vinden. Ook micromomenten horen bij het concept liefde. Met meer micromomenten zou meer liefde ervaren

⁷ University of British Columbia, "Doing good is good for you: Volunteer adolescents enjoy healthier hearts," ScienceDaily, bekeken 6 november, 2016, www.sciencedaily.com/releases/2013/02/130225162229.htm

⁸ Thurman, "Wisdom," 451

worden en hier draagt de maatschappelijke stage aan bij. De maatschappelijke stage zorgt namelijk voor meer *micro-moments* en zou dus voor meer liefde zorgen. Het ervaren van die *micro-moments* zorgt er tevens voor dat er in het vervolg makkelijker *micro-moments* ervaren kunnen worden. Dit legt Fredrickson uit in haar tekst.

With each micro-moment of love, then, you climb another rung on the spiraling ladder that lifts you up to your higher ground, to richer and more compassionate social relationships, (...) and to better physical health.⁹

Jongeren zouden dit gevoel van liefde en verbondenheid niet kwijt willen raken en zich meer bij de maatschappij willen betrekken. Hierdoor zullen zij misschien vrijwilliger willen worden om dit gevoel van verbondenheid niet kwijt te raken.

Als echter de maatschappelijke stage steeds meer verdwijnt, zullen de jongeren niet zo vroeg al ontdekken dat ze er niet alleen voor staan en dit is juist nodig in de puberteit. Jongeren voelen zich in dit stadium van hun leven namelijk heel erg alleen, nog meer dan in andere stadia van het leven. Zij moeten in dit stadium zichzelf proberen te ontdekken, wat een lastig fenomeen is. Volgens Thurman kan namelijk überhaupt iemand niet zichzelf vinden, omdat dit helemaal niet te vinden is. Dus hoe meer iemand niet met zichzelf bezig is in de puberteit, hoe minder verwarrend. Ook hiervoor is dus de maatschappelijke stage een goed middel, de jongeren zijn hier namelijk op een andere manier met zichzelf bezig. Ze zijn met zichzelf bezig in relatie tot anderen, hoe volgens Thurman überhaupt het zelf moet worden ervaren. Niet als een losstaand iets, maar als deel van anderen en de omgeving.

Maatschappelijke stage kan ervoor zorgen dat jongeren zich meer betrokken voelen bij de maatschappij. Dit is uiteraard erg belangrijk voor het inlevingsvermogen en het verandert het beeld dat jongeren hebben over de omgeving waarin zij leven. De maatschappelijke stage verbetert ook de gezondheid van de jongeren en uiteindelijk zal de maatschappelijke stage ervoor kunnen zorgen dat meer jongeren vrijwilliger worden. Het is in deze maatschappij nodig dat er meer vrijwilligers komen, want in veel gebieden van de samenleving zijn er veel vrijwilligers nodig. Als jongeren al vroeg leren hoe het is om vrijwilligerswerk te doen en hoe het ook voor henzelf voordelen heeft,

⁹ Fredrickson, "Love 2.0," 121

zullen er meer vrijwilligers komen. Er kan in dit essay dus worden geconcludeerd dat de maatschappelijke stage door de overheid weer op alle scholen verplicht moet worden gesteld. Een beetje geld steken in de maatschappelijke stage is voor iedereen voordelig, het zal misschien zelfs uiteindelijk voor een vrijwilligers samenleving zorgen!

Bibliografie:

- Maatschappelijke Stage. "Achtergrond." Bekeken 6 november, 2016.
<http://www.maatschappelijkstage.nl/over-maatschappelijke-stage/achtergrond>
- Rijksoverheid. "Maatschappelijke stage niet langer verplicht." Bekeken 6 november, 2016.
<https://www.rijksoverheid.nl/actueel/nieuws/2013/07/01/maatschappelijke-stage-niet-langer-verplicht>
- Fredrickson, Barbara. "Love 2.0: How Our Supreme Emotion Affects Everything We Feel, Think, Do, and Become." In *The New Humanities Reader*, edited by Richard E. Miller, Kurt Spellmeyer, 105-128. 5th ed. New York: Houghton Mifflin, 2014.
- Thurman, Robert. "Wisdom." In *The New Humanities Reader*, edited by Richard E. Miller, Kurt Spellmeyer, 440-456. 5th ed. New York: Houghton Mifflin, 2014.
- University of British Columbia. "Doing good is good for you: Volunteer adolescents enjoy healthier hearts." ScienceDaily. Bekeken 6 november, 2016.
www.sciencedaily.com/releases/2013/02/130225162229.htm