

Een focus op rituelen bij existentiële problematiek van jongeren

Waarom is er eigenlijk geen geestelijke verzorging voor jongeren? Die vraag stelt de auteur in dit artikel. Ze laat zien waarom jongeren in deze tijd te maken hebben met existentiële ervaringen. In het bijzonder focust ze daarbij op de overgang naar volwassenheid en hoe rituelen daarbij van betekenis kunnen zijn. Na het lezen van dit artikel zul je concluderen: hier ligt een kans en opgave voor onze beroepsgroep.

Emy Spekschoor

'DE MENTALE GEZONDHEID van veel mensen staat onder druk, met name onder jongeren en jongvolwassenen' (Rijksoverheid, 2022). Eerder dit jaar uitte de Rijksoverheid zorgen om de mentale gezondheid van Nederlanders; jongeren worden hierbij specifiek genoemd. Het wordt steeds meer zichtbaar dat veel jongeren kampen met mentale gezondheidsproblematiek. De grootse risicogroep zijn jongeren van 18 tot 25 jaar (RIVM, 2022). Een op de vijf tussen 18 en 34 jaar kampt met ernstige klachten: zij ervaren meer druk, mentale uitdagingen, angststoornissen, klachten en depressiviteit (GGZ Nieuws, 2018). Als oorzaak wordt omschreven dat de samenleving steeds ingewikkelder is, hogere eisen stelt en dat er een grote nadruk ligt op prestaties en zelfredzaamheid.

Met deze omschrijving sluit de Rijksoverheid aan bij onderzoek en literatuur waarin men zich al langer bezighoudt met de gevolgen van de steeds sneller veranderende (westerse) samenleving voor jongeren. De invloed van internet, globalisering en nieuwe ontwikkelingen in wetenschap en technologieën hebben een ongekend effect op de wereld (Arnett, 2000; Mills & Blossfeld, 2005). Voor jongeren betekent dit dat de manier waarop zij opgroeien en volwassen worden verandert vanwege globalisering, individualisering, pluralisering, secularisering en andere maatschappelijke processen (Blossfeld e.a., 2005; Wojtkowiak, 2018). De precieze gevolgen zijn onduidelijk, maar er is steeds meer inzicht in welke druk jongeren ervaren. Bijvoorbeeld in de vorm van werk vinden en behouden, flexibiliteitseisen en zich continu moeten ontwikkelen (Arnett e.a., 2014; Plug e.a., 2003). Maar ook druk in de vorm van onzeker-



heid in economisch of financieel opzicht of vanwege de klimaatcrisis (Mills & Blossfeld, 2005; Simon e.a., 2022).

Hoe kunnen geestelijk verzorgers jongeren het beste ondersteunen?

Het voorgaande heeft ertoe geleid dat ik in 2019 een kwalitatieve verkenning heb gedaan onder seculiere jongvolwassenen met existentiële problemen ($N = 10$, 20-29 jaar) en hun (rituele) omgang hiermee ten tijde van hun transitie naar volwassenheid. In dit artikel stip ik enkele resultaten aan en wil ik aantonen dat er een rol is weggelegd voor geestelijk verzorging als het gaat om de specifieke existentiële problematiek van jongeren. Ik richt me daarbij in het bijzonder op de rituele competentie van geestelijk verzorgers, in het besef dat ook andere bijdragen mogelijk zijn. Eerst ga ik dieper in op de doelgroep

jongvolwassenen en de relatie tussen existentiële problematiek en de fase van volwassen worden. Vervolgens wordt de link gelegd naar rituelen en het gebrek eraan en ten slotte ga ik dieper in op de mogelijke rol van de geestelijk verzorger en eventuele stappen die gezet kunnen worden.

Specifieke fase, specifieke problematiek

Wat betreft de groep jongeren tussen 18 en 29 jaar worden er langere tijd zorgen geuit. Dit heeft er onder andere toe geleid dat er vanuit de psychologie een nieuw concept is ontwikkeld door Jeffrey Arnett (2000), 'emerging adulthood', om de specifieke leeftijdsfase waarin deze jongeren zitten af te bakenen. Zij zijn volgens Arnett geen adolescent meer en ook nog geen jong- of vroegvolwassene, naar de twee levensfasen zoals omschreven door Erik Erikson. 'Emerging adulthood' dient zodoende als een toevoeging tussen beide levensfasen. Een nieuwe afbakening, omdat een stabiel volwassen leven, zo zegt Arnett, niet meer plaatsvindt als twintiger jaren, maar als dertiger. Sociale mijlpalen doen zich later voor, zoals uit huis gaan, een diploma halen,



vast werk vinden, trouwen en kinderen krijgen. Ook duidt Arnett dat er in deze levensfase specifieke vragen spelen over identiteit, bijvoorbeeld over roeping, werk, liefde, relaties, politiek en etniciteit. Het is een periode van grote onstabieleit, onvoorspelbaarheid, verandering, creativiteit, het gevoel overall tussen te vallen en enorme stress (Arnett, 2000; Arnett e.a., 2014).

De leeftijdsfase van 'emerging adulthood' is inmiddels wereldwijd zichtbaar in onderzoek naar mentale gezondheid onder jongeren. In Nederland was er voorafgaand aan de coronacrisis al aandacht voor de toenemende mentale problematiek: 'Veel jongeren en jongvolwassenen ervaren druk om te presteren en dit lijkt toe te nemen' (RIVM, 2019, p. 3). Jongeren tussen de 18 en 25 jaar hebben steeds vaker te maken met psychische klachten: in 2021 was dit 22,4 procent, terwijl het in 2019 nog 12,7 procent was. Zij voelen zich onder andere vaker somber en neerslachtig (CBS, 2022). In Amerika heeft een onderzoek aangetoond dat 40 procent van de jongvolwassenen mentale gezondheidsproblemen ervaart,

zoals angst en depressie (Arnett e.a., 2014). Een onderzoek onder universiteitsstudenten in Kroatië toonde een verhoogd risico op angst, depressie of het krijgen van een mentale stoornis, in relatie tot het niet kunnen vinden van een vaste baan (Živčić-Bećirević e.a., 2020). In Zweden hebben met name vrouwen van 16 tot 25 jaar een verhoogd risico op mentale gezondheidsproblemen vanwege angst en stress (Wiklund e.a., 2014). En in Japan ten slotte zijn het voornamelijk mensen van 20-34 jaar die lijden aan angst en depressie (Arnett e.a., 2014). Het zijn zorgwekkende cijfers over jongvolwassenen van over de hele wereld, en steeds meer wordt zichtbaar dat het gaat om een specifieke leeftijdsfase waar een specifieke psychologische ontwikkeling plaatsvindt (Bonnie e.a., 2015).

Plaats je de stress en onstabieleit van deze levensfase in de eerdergenoemde hedendaagse context van een veranderende, steeds complexere, geïndustrialiseerde samenleving, dan vergroot je de kans op verstoringen en crises voor deze jongeren, aldus Erikson (1968). Individualisering heeft bijvoorbeeld als effect dat jongvolwassenen de 'zware taak en zoektocht naar volwassenwording voornamelijk in hun eentje moeten doen' (Wängqvist & Friesén, 2011). Een stressvolle taak die kan bijdragen aan existentiële problematiek, zoals eenzaamheid en gevoelens van betekenisloosheid (Berman e.a., 2006). Verder zouden, volgens Erikson, crises tijdens de overgang naar volwassenheid kunnen leiden tot identiteits- of intimiteitsproblematiek. De psycholoog Crystal Park onderschrijft dat het doormaken van zulke stressvolle ervaringen (zoals crises) het proces van betekenis maken en vinden kan beïnvloeden van jongeren tijdens hun overgang naar volwassenheid (Park, 2010). Existentiële problematiek (zoals onrust, depressie en eenzaamheid) kan ook de fysieke gezondheid later in het leven negatief beïnvloeden (Goosby e.a., 2013; Wängqvist & Friesén, 2011). Het hebben van een goede mentale gezondheid is zodoende van groter belang dan alleen tijdens de fase van volwassen worden.

Mijlpalen en rituelen

Traditioneel gezien spelen rituelen een belangrijke rol bij het markeren en definiëren van belangrijke levensovergangen, zoals nieuwe sociale rollen, geboorte, trouwen en overlijden. Zij scheppen mede de persoonlijke, sociale en culturele identiteit

(Driver, 1998; Grimes, 2000). Met de toename van secularisatie in veel westerse samenlevingen is er een afname van duidelijke, traditionele, rituele markeringen. Dat geldt ook voor de start van of overgang naar volwassenheid. Daarnaast lijken de sociale mijlpalen richting het volwassen worden, zoals het kopen van een huis en het krijgen van een kind, in Nederland gemiddeld pas later plaats te vinden (CBS, 2015). Onderzoeken van het CBS tonen aan dat men gemiddeld langer in het ouderlijk huis blijft wonen, door woningtekort en hoge (huur)prijzen. Ten opzichte van 2012 was er in 2017 een gemiddelde stijging van 22,8 naar 23,5 jaar voordat men zelfstandig ging wonen (CBS, 2019). Gemiddelde starten jongeren een later met hun studie en studeren langer door. Jonge mensen starten later met werken of krijgen pas later een vast contract, en de leeftijd waarop ze een gezin vormen is steeds later (CBS, 2018a, 2018b, 2019). Vrouwen zijn gemiddeld ruim 30 jaar wanneer zij hun eerste kind krijgen, tegenover gemiddeld 24 jaar in 1970, maar ook 29 jaar in 2000 (CBS, 2022). Door verandering van de sociale mijlpalen vervaagt de grens van (het idee van) volwassenheid (Jansen & Liefbroer, 2001). Waar eerder het krijgen van een diploma of het krijgen van een kind een indicatie kon zijn van volwassenheid, hebben jongeren nu geen duidelijke opvatting meer van wanneer iemand volwassen is en welk sociale mijlpaal of markering daarvoor een teken zou zijn (Spekschoor, 2019).

Wie desondanks de transitie naar volwassenheid wil markeren, beschikt over weinig tot geen goede rituelen om dit goed te kunnen doen (Grimes, 2000). In Nederland is er geen algemene traditie voor een 'rite de passage' of initiatie voor het volwassen worden. Over bekende mijlpalen zoals het behalen van een diploma of rijbewijs werd door respondenten aangegeven dat iedereen op elke leeftijd zoiets kan behalen en dat het zodoende niets zegt over volwassenheid (Spekschoor, 2019). In hetzelfde onderzoek wordt voorzichtig het 21-diner genoemd als mogelijke markering. Het is een studententraditie waarbij er gegeten wordt met oude en nieuwe vrienden in het ouderlijk huis op de 21e verjaardag, met daarbij behorende handelingen zoals speeches. Het concept neemt toe aan bekendheid (ook in de media) en steeds meer jongeren doen dit, al dan niet vanuit een studentenvereniging (Spekschoor, 2019). In Europese landen zoals Noorwegen, België en Duits-

land zijn humanistische confirmatierituelen te vinden, de seculiere tegenhanger van het christelijke vormsel of belijdenis, al valt de leeftijd van jongeren die aan het vormsel deelnemen vaak ruim onder de 18 jaar. Wordt het concept van 'emerging adulthood' gevolgd, dan moet rekening gehouden worden met de leeftijd waarop nieuwe ritualisering plaatsvindt: na 24 jaar (Sawyer e.a., 2012, 2018), na 25 jaar (Arnett, 2000), ergens tussen 18 en 33 (Pew Research Centre, 2014) of na 30 jaar, wanneer de 'first adulthood' begint (Sheey, 1995).

Het lijkt erop dat er weinig tot geen adequate initiatierituelen in Nederland zijn, ongeacht levensbeschouwelijke inslag. Dat betekent niet dat deze er niet zouden moeten komen. Rituelen creëren de condities voor een psychologische, sociale en existentiële transformatie (Wojtkowiak, 2018). Zo kan een jongvolwassene zich via een ritueel wezenlijk en onomkeerbaar getransformeerd voelen richting volwassenheid; gevoelsmatig maar ook in de ogen van diens gemeenschap. Bij gebrek aan rituelen is het maar de vraag of deze transformatie voldoende plaatsvindt (Grimes, 2000). Ook is het gebrek aan goede initiatierituelen volgens Ronald Grimes destructief voor de gezondheid van de samenleving en de wereld. Hij raadt het achterwege laten van een markering voor volwassen worden af, doordat bij afwezigheid van specifieke, adequate initiatierituelen er schadelijke andere varianten ontstaan. Grimes: 'Het zijn vage, onduidelijke ritualisering, initiaties door mensen die zelf nog niet volwassen zijn of onbewuste zelfinitiaties. Voorbeelden zijn varianten die leiden tot geweld, een vervormde identiteit of zelfbeeld en gebrek aan een gevoel van richting in het leven' (Grimes, 2000, p. 112, eigen vertaling). De lacune aan rituelen voor de markering of transitie naar volwassenheid is zodoende niet alleen problematisch voor de sociale dimensie, maar ook specifiek voor de mentale en existentiële gezondheid van jongvolwassenen.

De rituele lacune gaat niet alleen over het vieren van volwassenheid, maar ook over de dagelijkse leefwereld waarin jongeren moeten zien om te gaan met ervaringen van stress, eenzaamheid en andere crises. Rituelen zijn daarbij een handvat, ze helpen bij het ervaren van betekenis in momenten van crisis of stress (Rappaport, 1999). Uit mijn onderzoek blijkt dat wanneer de onderzochte populatie gecon-

fronteerd wordt met existentiële problematiek, zij uit zichzelf in mindere en meerdere mate geritualiseerd gedrag vertonen. Voorbeelden hiervan zijn een kaarsje branden, 'journaling' of (ochtend)meditatie.¹ Verder blijkt dat ze meer gebruik willen maken van rituelen wanneer zij existentiële problematiek ervaren, maar weten ze niet welke dit zouden kunnen zijn of hoe dit zou moeten. Een professional zoals een geestelijk verzorger zou welkom zijn om hen hierbij te begeleiden (Spekschoor, 2019). Overigens geven deze jongeren aan niet gauw op zoek te gaan naar begeleiding, omdat ze daarbij een hoge drempel ervaren. Ze ervaren schaamte of hebben de opvatting dat de situatie niet erg genoeg is om begeleiding te zoeken. Bij doorvragen blijkt de geestelijk verzorger niet echt in beeld te zijn bij deze jongeren, maar zij staan hier wel open voor, omdat het een ander beeld oproept dan een huisarts of psycholoog (Spekschoor, 2019).

Rol geestelijk verzorger

Het is goed om te weten dat geestelijk verzorging nog niet voldoende in beeld is bij jongeren en dat zij drempels ervaren bij het vragen om begeleiding. Dit sluit aan bij mijn opvatting dat er inzicht ontbreekt in welke ondersteuning jongeren nodig hebben, hoe deze voor hen het beste werkt en hoe geestelijk verzorging zich daartoe kan verhouden. Daarnaast is het ook de vraag wie de begeleiding gaat betalen. Jongeren beschikken veelal over een beperkt budget, met name als ze nog studeren of geen vast werkcontract kunnen krijgen. Bij de Centra voor Levensvragen krijgen zij (nog) geen gratis toegang, tenzij zij zelf of iemand uit de nabije omgeving ernstig ziek zijn. En dat is als de jongere over de drempel heen stapt en de weg weet te vinden naar een geestelijk verzorger.

Existentiële problematiek bij volwassen worden in een veranderende wereld en het gebrek aan rituelen lijken bij uitstek te vallen binnen het werkveld van de geestelijk verzorger. De rol van begeleider lijkt heel passend: 'De geestelijk verzorger is begeleider van mensen bij levenscrises en met het oog op spiritualiteit en levenskunst. Dit gebeurt individueel en in groepsverband. Door middel van gesprekken en rituelen kan de geestelijk verzorger begeleiding bieden en coping ondersteunen' (VGVZ, 2015, p. 12). Logischerwijs dient zich de vraag aan hoe de rol van begeleider zich verhoudt tot de leefwereld van jon-

geren. Men loopt daar immers niet zomaar naar binnen als geestelijk verzorger. Ik pleit voor verder onderzoek en pilots waarbij vooral de jongeren zelf aan het woord komen.

Het betekent niet dat gewacht moet worden op uitkomsten van verder onderzoek voordat stappen genomen kunnen worden. Er ligt op dit moment een enorme kans om als werkveld en individuele geestelijk verzorgers al iets te kunnen betekenen voor de worstelende doelgroep jongeren. Bijvoorbeeld via het (her)ontwerpen van rituelen. Voorbeelden hiervan zijn het individueel ritueel begeleiden van cliënten en het houden van vieringen, bezinningsbijeenkomsten of herdenkingen (Wojtkowiak, 2021). Zo kan het gebrek aan een adequaat initiatieritueel of 'rite de passage' op individueel, groeps- of institutioneel niveau worden opgepakt. Een voorbeeld van institutioneel werken met rituelen voor jongeren

Rituelen spelen een belangrijke rol bij het markeren en definiëren van levensovergangen

kan plaatsvinden op scholen. Op zichzelf zijn scholen al gemeenschappen en dragen bij aan de identiteitsontwikkeling van jongeren (Erikson, 1968). Rituelen kunnen daar worden ingezet als betekenisvol hulpmiddel voor het ontwikkelen van een persoonlijke en gemeenschappelijke identiteit. Seculiere of interreligieuze vieringen zijn daarbij perfect om deze identiteiten uit te drukken en zich te verbinden met het betekenisvolle in de wereld (De Wildt, 2013). Het is een van de manieren om eenzaamheid tegen te gaan en het gevoel van verbinding met een gemeenschap te vergroten.

Geestelijk verzorgers kunnen worden ingezet voor deze vieringen, evenals bij begeleidingsgesprekken met individuen en groepen. Daarmee hoeven ook de jongeren zelf niet op te draaien voor de kosten en kunnen zij laagdrempelig in contact komen met geestelijk verzorging. Het concept van een studentenpastor zou bijvoorbeeld op alle scholen kunnen worden toegepast. Deze zijn tot nu toe veelal chris-

telijk institutioneel gebonden, maar dat hoeft niet. Net als in de andere domeinen van geestelijk verzorging zou deze rol verzorgd kunnen worden door een variëteit aan geestelijk verzorgers, zodat iedereen zich welkom kan voelen. Een meer passende, aansprekende en wellicht hippere naam kan hiervoor nog worden gevonden, in samenspraak met de jongeren. Ook zie ik kansen voor geestelijk verzorgers om medewerkers op scholen te trainen in begeleiding bij gesprekken of rituelen. Zo blijft dit niet slechts aan één persoon voorbehouden binnen een instituut, maar wordt er een cultuur ontwikkeld waarbij er aandacht is voor mentale gezondheid en hoe daarmee om te gaan.

Tot besluit

De ernst van de situatie voor jongeren heeft als positief effect dat geestelijk verzorgers iets betekenisvols willen doen voor deze groep. Er zijn her en der al goede initiatieven zichtbaar, waarbij geestelijk verzorgers samenwerken met gemeentes, wetenschappers, jongerenwerkers, enzovoort. Het Humanistisch Verbond is bijvoorbeeld een petitie ingediend, *Geestelijk verzorging voor iedereen!*, waarin ook specifiek aandacht voor jongeren wordt gevraagd. Zo is er straks hopelijk geen leeftijdsgrens meer voor gratis ondersteuning via de Centra voor Levensvragen. Al blijft dan de vraag overeind hoe we als geestelijk verzorgers jongeren het beste kunnen ondersteunen. Ik vermoed dat er in de toekomst een belangrijke rol is weggelegd voor geestelijk verzorgers binnen het domein GV Thuis. Zij kunnen dichterbij het leefdomein van jongeren komen, zonder per se de tussenmenging van een instituut. Zodoende kan de vrijgevestigde geestelijk verzorger sneller, makkelijker en laagdrempeliger een brug vormen tussen jongere en geestelijk verzorging.

Ten slotte wil ik nogmaals verwijzen naar de *Beleidsstandaard voor geestelijk verzorgers*. De daar genoemde rollen worden mijns inziens nog grotendeels onbenut voor de doelgroep jongeren. Ik hoop dat we in de toekomst deze rollen breed, creatief en betekenisvol kunnen gaan inzetten vanuit iedere denominatie, omdat de psychische, sociale en existentiële gezondheid van jongeren 'standaard' een prioriteit zou moeten zijn. Niet alleen voor henzelf, maar voor de gehele samenleving, nu en in de toekomst.

E. Spekschoor is projectleider rituelen bij het Humanistisch Verbond. Daarnaast heeft ze een eigen praktijk als humanistisch geestelijk verzorger en werkt ze als modulecoördinator, docent en onderzoeker bij de Universiteit voor Humanistiek te Utrecht. E-mail: e.spekschoor@uvh.nl.

Noten

1. Journaling is het schrijven in een 'journal', een dagboek, maar dan meer gericht op reflectie en bewustwording.

Literatuur

- Arnett, J.J. (2000). Emerging adulthood: a theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55 (5), 469-480.
- Arnett, J.J., Žukauskiene, R. & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18-29 years: implications for mental health. *Lancet Psychiatry*, 1 (7), 569-576.
- Berman, S.L., Weems, C.F. & Stickle, T.R. (2006). Existential anxiety in adolescents: prevalence, structure, association with psychological symptoms and identity development. *Journal of Youth and Adolescence*, 35 (3), 285-292.
- Blossfeld, H.P., Klijzing, E., Mills, M. & Kurz, K. (Eds.) (2005). *Globalization, uncertainty and youth in society*. Routledge.
- Bonnie, R.J., Stroud, C. & Breiner, H. (2015). *Investing in the health and well-being of young adults*. National Academies Press.
- Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) (2015). *Twintigers minder huisje boompje beestje dan eerdere generatie*. <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2015/10/twintigers-minder-huisje-boompje-beestje-dan-eerdere-generatie> (20 december 2018).
- Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) (2018a). *Jongeren Nederland en EU wonen vaker bij ouders*. <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2018/46/jongeren-nederland-en-eu-wonen-vaker-bij-ouders> (20 december 2018).
- Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) (2018b). *Vrouwen steeds later moeder*. <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2018/05/vrouwen-steeds-later-moeder> (20 december 2018).
- Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) (2019). *Studerende en werkende jongeren gaan later uit huis*. <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2019/06/studerende-en-werkende-jongeren-gaan-later-uit-huis> (18 januari 2023).
- Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) (2022). *Kinderen krijgen*. <https://www.cbs.nl/nl-nl/visualisaties/dashboard-bevolking/levensloop/kinderen-krijgen#:~:text=Op procentzowelke procent2oleeftijd procent2okrijgen procent2ovrouwen,vrouwen procent2onog procent2orelatief procent2ojong procent2omoeder> (8 februari 2023).

- Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) (2022). *Mentale gezondheid jongeren afgenomen*. <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2022/22/mentale-gezondheid-jongeren-afgenomen> (7 februari 2023).
- Driver, T.F. (1998). *Liberating rites: understanding the transformative power of ritual*. Westview.
- Erikson, E.H. (1968). *Identity: youth and crisis*. Faber and Faber.
- GGZ Nieuws (2018). *Bijna een op de vijf jongeren kampt met ernstige psychische klachten*. <https://www.ggznieuws.nl/bijna-een-op-de-vijf-jongeren-kampt-met-ernstige-psychische-klachten> (18 januari 2023).
- Goosby, B.J., Bellatorre, A., Walsemann, K.M. & Cheadle, J.E. (2013). Adolescent loneliness and health in early adulthood. *Sociological Inquiry*, 83 (4), 505-536.
- Grimes, R.L. (2000). *Deeply into the bone: re-inventing rites of passage*. University of California Press.
- Jansen, M. & Liefbroer, A.C. (2001). Transition to adulthood in the Netherlands. In M. Corijn & E. Klijzing (red.), *Transitions to adulthood in Europe* (pp. 209-232). Springer.
- Mills, M. & Blossfeld, H.P. (2005). Globalization, uncertainty and the early life course. In H.P. Blossfeld, E. Klijzing, M. Mills & K. Kurz (Reds.), *Globalization, uncertainty and youth in society* (pp.1-23). Routledge.
- Park, C.L. (2010). Making sense of the meaning literature: an integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, 136 (2), 257.
- Pew Research Center (2014). *Millennials in adulthood: detached from institutions, networked with friends*. <https://www.pewsocialtrends.org/2014/03/07/millennials-in-adulthood> (2 februari 2019).
- Plug, W., Zeijl, E. & Du Bois-Reymond, M. (2003). Young people's perceptions on youth and adulthood: a longitudinal study from the Netherlands. *Journal of youth studies*, 6 (2), 127-144.
- Rappaport, R.A. (1999). *Ritual and religion in the making of humanity*. Cambridge University Press.
- Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) (2019). *Mentale gezondheid van jongeren: enkele cijfers en ervaringen*. [https://www.rivm.nl/sites/default/files/2022-03/011281_120429_RIVM procent20Brochure procent20Mentale procent20Gezondheid_V7B_TG_V2.pdf](https://www.rivm.nl/sites/default/files/2022-03/011281_120429_RIVM%20procent20Brochure%20Mentale%20Gezondheid_V7B_TG_V2.pdf) (7 februari 2023).
- Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) (2022). *Mentale gezondheid jongeren*. <https://www.rivm.nl/gezondheidsonderzoek-covid-19/kwartaalonderzoek-jongeren/mentale-gezondheid> (4 december 2022).
- Rijksoverheid (2022). *Kabinet start brede beweging voor betere mentale gezondheid*. <https://www.rijksoverheid.nl/actueel/nieuws/2022/06/10/kabinet-start-brede-beweging-voor-betere-mentale-gezondheid> (4 december 2022).
- Sawyer, S.M., Affifi, R.A., Bearinger, L.H., Blakemore, S.J., Dick, B., Ezeh, A.C. & Patton, G.C. (2012). Adolescence: a foundation for future health. *Lancet*, 379 (9826), 1630-1640.
- Sawyer, S.M., Azzopardi, P.S., Wickremarathne, D. & Patton, G.C. (2018). The age of adolescence. *Lancet Child and Adolescent Health*, 2 (3), 223-228.
- Sheehy, G. (1995). *New passages: mapping your life across time*. Random House.
- Simon, P.D., Pakingan, K.A. & Aruta, J.J.B.R. (2022). Measurement of climate change anxiety and its mediating effect between experience of climate change and mitigation actions of Filipino youth. *Educational and Developmental Psychologist*, 39 (1), 17-27.
- Spekschoor, E. (2019). *To suffer and celebrate emerging adulthood*. Masterthesis. Universiteit voor Humanistiek.
- Vereniging van Geestelijk verzorgers (VGVZ) (2015). *Beroepsstandaard geestelijk verzorger*. <https://vgvz.nl/wp-content/uploads/2018/07/Beroepsstandaard-2015.pdf> (18 januari 2023).
- Wängqvist, M. & Frisé, A. (2011). Identity and psychological distress in emerging adulthood in Sweden: is it always distressing not to know who to be and what to do? *Identity*, 11 (2), 93-113.
- Wiklund, M., Öhman, A., Bengs, C. & Malmgren-Olsson, E.B. (2014). *Living close to the edge: embodied dimensions of distress during emerging adulthood*. Sage Open, 4 (2), 1-17.
- Wildt, K. de (2014). *With all senses: something for body and mind: an empirical study of religious ritual in school*. Garamond.
- Wojtkowiak, J. (2018). Towards a psychology of ritual: a theoretical framework of ritual transformation in a globalising world. *Culture and Psychology*, 24 (4), 460-476.
- Wojtkowiak, J. (2021). De grenzen van rituele vernieuwing. In: Körver, J., Olsman, E. & Rosie, S. (2021). *Met lichaam en geest: de rituele competentie van geestelijk verzorgers*. Eburon.
- Živčić-Bećirević, I., Smojver-Ažić, S. & Martinac Dorčić, T. (2020). Perception of adulthood and psychological adjustment in emerging adults. *Društvena Istrazivanja*, 29 (2), 195-215.