

Aanbevelingen van Gen Z voor Gen Alpha

VEILIGHEID

Een van de meest opvallende lessen die Gen Z lijkt na te laten, is de aandacht voor relationele veiligheid. Met andere woorden, veiligheid wordt niet langer uitsluitend begrepen als controle of handhaving, maar als iets dat ontstaat door zorg voor elkaar, verbondenheid en respectvolle omgang. De opkomst van safe(r) spaces, care- en awareness-teams illustreert dat veiligheid niet per definitie iets controlerend of beperkend hoeft te zijn, maar ook ondersteunend en zorgend kan werken. Hoewel deze teams al draagkracht kennen bij de Gentse studentenpopulatie en nachtlevens gerelateerde actoren is merkbaar dat er nog gewerkt moet worden aan het verbreden van de bekendheid. Dat kan onder andere door boodschappen hierover te verspreiden via sociale media of te werken aan de zichtbaarheid van de leden. **Tegelijk toont het onderzoek aan dat veiligheid onder druk kan komen te staan wanneer angst disproportioneel wordt aangewakkerd.** Media-aandacht en online verhalen spelen hierin een belangrijke rol.

Voor Gen Alpha ligt hier een belangrijke uitdaging: **leren omgaan met deze boodschappen zonder te vervallen in wantrouwen of vermijding.** Sociale media kunnen daarbij niet alleen een probleem vormen, maar ook een deel van de oplossing zijn, door ze in te zetten voor objectieve en genuanceerde boodschappen die inzetten op het verminderen van de angstgevoelens. Daarnaast mag veiligheid niet leiden tot gesloten bubbels waarin 'anderen' automatisch als bedreigend worden gezien. Er is een blijvende nood om elkaar te leren vertrouwen door gedeelde ervaringen.

GEZONDHEID

Gen Z T toont een uitgesproken focus op gezondheid en zelfzorg. Hoewel dit in veel gevallen leidt tot een beter luisteren naar persoonlijke grenzen, wat zonder twijfel een positieve ontwikkeling is, kan deze focus soms ook ervaren worden als een externe druk, eerder dan als een vrije keuze. **Gezondheid dreigt dan performatief te worden:** iets wat men moet tonen en bewijzen.

Voor Gen Alpha ligt hier een belangrijke les: gezondheid hoeft geen morele prestatie te zijn. Welzijn omvat namelijk ook plezier, ontspanning, emotionele ontlasting en expressie. In dat opzicht verdient het concept gezond hedonisme herwaardering. Daarbij is het groeiende bewustzijn rond alcohol- en middelengebruik een positieve evolutie, maar vraagt dit om nuance. Diversiteit in keuzes moet genormaliseerd worden, zonder onderlinge stigma.

VRIJHEID

Huidige studenten ervaren financiële druk, prestatie logica en voortdurende vergelijking via sociale media. Dit maakt dat ook uitgaan het risico loopt een **extra prestatieruimte** te worden.

Voor Gen Alpha is het belangrijk om hier waakzaam voor te blijven. Niet elk moment hoeft 'de moeite' te zijn, perfect vastgelegd of sociaal gevalideerd. Daarbij is het van belang dat studenten zelf blijven experimenteren via kleinschalige initiatieven en collectieven. Op die manier kunnen zij hun stem laten blijven gelden en kunnen zij ruimtes creëren die afgestemd zijn op hun noden.

VERBONDENHEID

Dit onderzoek maakt duidelijk dat de behoefte aan verbondenheid onverminderd groot blijft. Tegelijk waarschuwen de bevindingen voor vormen van **value of oppervlakkige verbondenheid**, die vooral via sociale media worden geënceneerd. **Overbetrokkenheid online** kan namelijk het gevoel van nabijheid versterken terwijl de echte verbinding naar de achtergrond verdwijnt. Daarnaast toont Gen Z een duidelijke **voorkeur voor informele, afgebakende en huiskamerachtige settings**, waar verbondenheid en veiligheid samenkomen.

Voor Gen Alpha ligt hier de uitdaging om deze verbondenheid niet uitsluitend binnen de eigen inner circle te houden. Contact maken buiten vertrouwde netwerken, nieuwsgierig blijven naar anderen en verder kijken dan wat zichtbaar is op sociale media kan bijdragen aan rijkere sociale ervaringen.