

Opveren na de Coronacrisis

Hoe gaat het (nu) met jongeren?

E-magazine



Voorwoord

Terugveren na een crisis

De afgelopen twee jaar hebben de 1.5 miljoen jongeren die in Nederland wonen veel meegemaakt. Hun levens veranderden drastisch door de lockdowns. Door de coronarestricties was er onder andere een afname in het aantal sociale ontmoetingen, terwijl die cruciaal zijn voor de ontwikkeling van jongeren. Nu de wereld terugkeert naar 'normaal', wordt ook van jongeren verwacht dat ze hun oude leven weer oppakken. **Maar hoe doe je dat, terugveren na de coronacrisis?**

Docenten zien een dip in de motivatie van hun leerlingen, en de tol van de coronamaatregelen op de mentale gezondheid van jongeren blijft een belangrijk aandachtspunt. Dit beïnvloedt hun welzijn maar ook hun studievoortgang. Jongeren zijn zelf de expert over hun eigen toekomst, maar luisteren we wel genoeg naar hun eigen ideeën?

Veerkracht van jongeren

De eerste editie van het SYNC e-magazine draaide om de effecten van de coronacrisis op jongeren. Nu we deze crisis achter ons laten, staat in de tweede editie van het SYNC e-magazine de vraag centraal: **Wat is er nodig voor jongeren om terug te veren na een crisis?** Veerkracht is het vermogen om terug te veren na stress of tegenslag. Veerkracht bestaat niet alleen in jongeren zelf, maar komt ook vanuit hun omgeving, bijvoorbeeld door de juiste steun te bieden. Daarom bekijken we veerkracht vanuit de jongeren en de cirkels om hen heen, tot aan veerkracht van de maatschappij.

We bespreken wat de uitdagingen zijn na de coronacrisis, de langetermijneffecten van de coronacrisis en de weerbaarheid en veerkracht van jongeren. We geven ook mooie voorbeelden van unieke bijdrages van jongeren en hun wens om hun stem te laten horen.

Eerste editie
e-magazine:





Samenvatting



De uitdaging



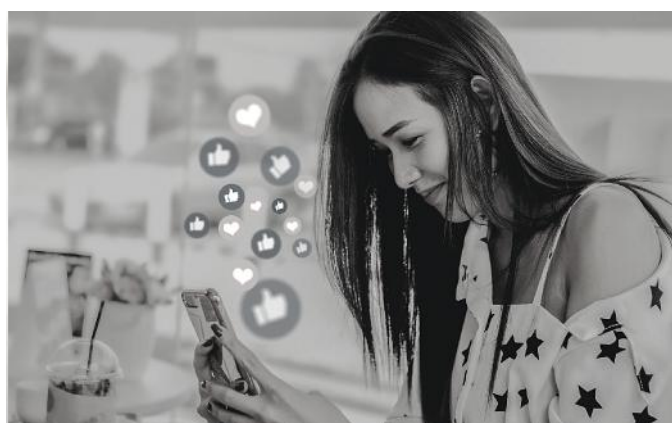
Jouw welzijn



Veerkracht uit
de directe omgeving



Veerkracht uit de
maatschappij



Veerkracht uit
de online omgeving





Over het SYNC lab

Het Erasmus-Society, Youth, and Neuroscience Connected (SYNC)-lab bestaat uit ongeveer 15 ambitieuze jonge wetenschappers met een doel: om topwetenschap te verbinden met belangrijke maatschappelijke uitdagingen. Onder leiding van Prof. Eveline Crone doet het SYNC lab onderzoek naar optimale condities voor jongeren om op te groeien. Hiervoor doen zij onderzoek naar hoe de hersenen ontwikkelen, survey studies en jongerenparticipatie-onderzoek, uiteraard altijd in samenwerking met jongeren zelf.

Meer weten? Kijk dan op onze website en social media:





Samenvatting

Wat is er nodig voor jongeren om terug te veren na een crisis? Wat is er nodig om terug te veren na een crisis? De coronacrisis heeft een enorme impact gehad op jongeren; zij ervaren meer spanning en sombere gevoelens. Ook is het moeilijk om motivatie voor school terug te krijgen. In dit e-magazine worden de belangrijkste wetenschappelijke inzichten en tips samengevat.

Jouw welzijn



Jongeren hebben manieren en handvatten gevonden om met de uitdagingen van de coronacrisis om te gaan. Zo zijn jongeren over het algemeen tevreden over hun sociale leven, maar een gedeelte ervaart problemen met hun welzijn.



Jongeren geven aan dat voor hun welzijn vijf domeinen van belang zijn: impact hebben, niet te veel stress, familierelaties, zelfvertrouwen, respect.

Veerkracht uit de directe omgeving

De directe omgeving kan veerkracht zowel een positieve als negatieve manier beïnvloeden:



Het geven van emotionele steun aan familie en vrienden is niet veranderd door de coronacrisis, en draagt bij aan gevoelens van kracht.



Ongelijke kansen kunnen leiden tot meer zorgen over de toekomst. Jongeren met een ongelijke startpositie kunnen meer veerkracht vanuit de omgeving gebruiken.

Veerkracht uit de maatschappij



Jongeren hebben weinig vertrouwen in de overheid, terwijl meer vertrouwen wel zorgt voor beter welzijn.



Jongeren willen zich graag laten horen en meedenken en voelen zich ook beter als ze daartoe de kans krijgen. Ze willen gehoord worden over: het klimaat, diversiteit en inclusiviteit, gezond leven en persoonlijk welzijn.



Zet dus op deze thema's in om jongeren hun stem te laten horen, en daardoor veerkracht vanuit de maatschappij te vergroten!

Veerkracht uit de online omgeving



Ook de online omgeving kan invloed hebben op veerkracht van jongeren. Er is verschil tussen jongens en meisjes, jongens gamen namelijk meer online.



Jongeren kunnen ook emotionele steun ontvangen en geven in de online omgeving.

Tips & Tricks



Welzijn van jongeren staat onder druk. Niet eerder zagen psychiaters zo'n grote toename in angst en depressie bij jongeren. Neem deze gevoelens serieus.



Besteed als onderwijsinstelling niet alleen aandacht aan wegwerken van studieachterstanden; leerlingen hebben ook behoefte aan oog voor welzijn en sociale activiteiten en zij beoordelen deze laatste twee factoren als laag.

Onderzoek

In het SYNC lab onderzoeken we de ontwikkeling van jongeren; hoe het met ze gaat, hoe ze sociale media gebruiken, hoe ze naar de toekomst kijken en hoe zij bijdragen aan het welzijn van anderen en de maatschappij in bredere zin. In dit e-magazine worden veel gegevens gebruikt van jongeren in de omgeving van Rotterdam: de Urban Rotterdam studie. In onderstaande video vertelt onderzoeker Sophie Sweijen het doel van het onderzoek, hoe het onderzoek eruit ziet en de belangrijkste bevindingen.

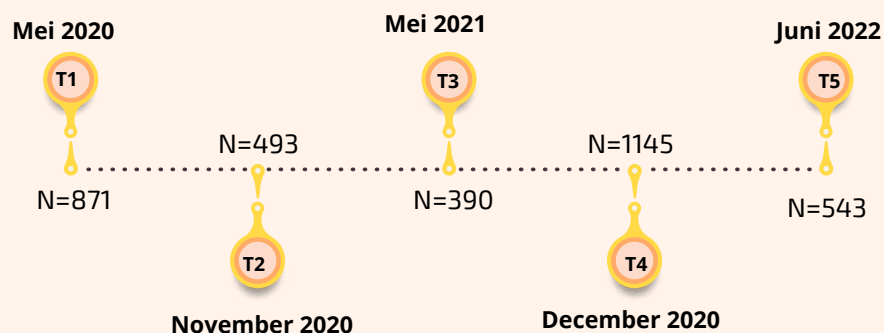


Erasmus
SYNC Lab
presents:
**The Urban
Rotterdam**

Onderzoeksopzet Urban Rotterdam Studie



Jongeren in de omgeving van Rotterdam worden onderzocht in deze studie. De eerste meting vond plaats tijdens de eerste lockdown, en vervolgens werden de jongeren elke 6 maanden benaderd voor vervolgonderzoek.



1145 jongeren



10-29 jaar



67% F
29% M
4% X

UITDAGING

Verandering in stemming tijdens de coronacrisis

De adolescentie is een periode die gekenmerkt wordt door veranderingen in stemming. Met de komst van de coronacrisis werd al snel duidelijk dat jongeren negatief geraakt werden. Gevoelens van angst, spanning en depressie namen toe. Maar hoe zit het met de langetermijengevolgen? Kayla Green en collega's zochten dit uit.



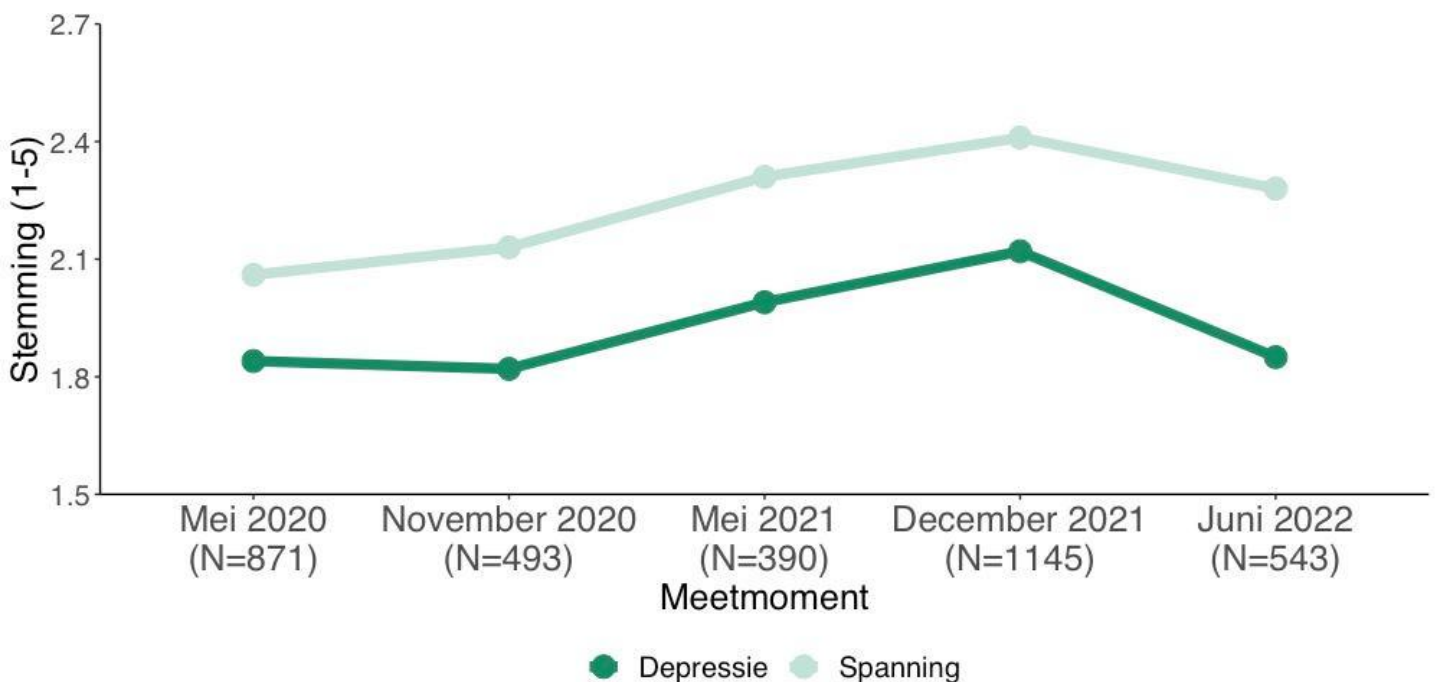
Welzijn van jongeren onder druk

Hoe verandert stemming gedurende de coronacrisis? De gevoelens van spanning en depressie worden herhaaldelijk onderzocht onder Rotterdamse jongeren tijdens en na de coronacrisis. Door deze gevoelens meerdere keren te meten bij dezelfde jongeren komen onderzoekers erachter hoe stemming verandert tijdens belangrijke momenten gedurende de crisis. Er zijn tot nu toe al vijf half-jaarlijkse meetmomenten geweest tijdens de pandemie waarop jongeren een vragenlijst invullen over hun stemming. Er doen in totaal meer dan 1000 jongeren mee aan dit onderzoek.



De jongeren in dit onderzoek zijn tussen de 11 t/m 29 jaar oud (gemiddelde leeftijd = 18 jaar). Van deze jongeren volgt het grootste gedeelte een theoretische opleiding (bijvoorbeeld havo/vwo of universiteit). Een gedeelte van de deelnemers doet mee aan alle tijdstippen.

[Meer weten over het sample?](#)



Figuur 1. Jongeren laten een piek zien in gevoelens van spanning en depressie in 2021

Piek in gevoelens van spanning en depressie

De langetermijneffecten voor gevoelens van spanning en depressie zijn duidelijk zichtbaar in bovenstaande grafiek.

Bij gevoelens van spanning is er toename vanaf mei 2020 met een piek in 2021. Gevoelens van spanning blijven verhoogd, ook tijdens de latere meetmomenten waarbij de restricties van de crisis zijn versoepeld (tot juni 2022).



Welzijn van jongeren staat onder druk. Niet eerder zagen psychiaters zo'n grote toename in angst en depressie bij jongeren. Neem deze gevoelens serieus.

Gevoelens van depressie en somberheid zijn wel recent afgenomen. Gevoelens van depressie namen geleidelijk toe tussen november 2020 en december 2021 en namen weer af tussen december 2021 en juni 2022. Deze resultaten laten zien dat jongeren zich minder somber voelden toen de restricties werden versoepeld. Goed nieuws dus! Wel zien we dat de coronacrisis lange tijd heeft ingespeeld op gevoelens van somberheid.





Tips



Jongeren ervaren ook na het versoepelen van coronarestricties nog verhoogde spanning; dit is een lange termijn effect wat blijkbaar niet zomaar weggaat. Jongeren hebben hulp nodig uit de omgeving om de spanning af te laten nemen.



Kayla Green

Kayla is promovendus en doet onderzoek naar welzijn en hersenontwikkeling

UITDAGING


Hoe gemotiveerd zijn jongeren op dit moment voor school en opleiding?

Sluiting van scholen tijdens de lockdown heeft verreweg de grootste invloed gehad op het leven van jongeren. School is niet alleen een plek om te leren, maar ook een plek om contact te hebben met leeftijdgenoten en om je veilig te voelen. Nu scholen weer open zijn is het niet altijd makkelijk om jongeren te motiveren om terug te komen. Sterker nog, onderwijsinstellingen krijgen met moeite de collegebanken weer vol en docenten hebben het gevoel dat zij de verbinding met hun leerlingen zijn verloren. Hoe gemotiveerd zijn jongeren om weer fysiek onderwijs te volgen? Lysanne te Brinke zoekt dit uit.




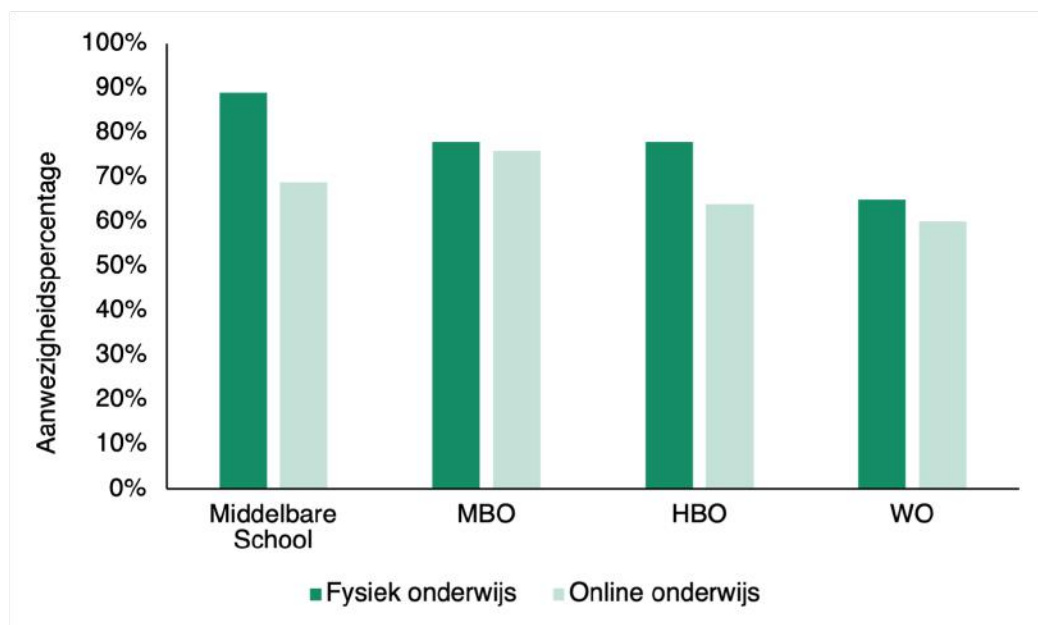
Motivatie en aanwezigheid bij online en fysiek onderwijs

In juni 2022 vroegen we aan 401 jongeren die deelnamen aan de Urban Rotterdam studie hoe gemotiveerd zij op dat moment waren voor hun school/opleiding. Ook vroegen we hen naar hun motivatie voor het volgen van online en fysiek onderwijs.


401 jongeren

13-29 jaar


Middelbare school 35%
MBO 35%
HBO 22%
Universiteit 8%



Figuur 1. Gemiddelde aanwezigheidspercentages opgesplitst naar onderwijstype. Leerlingen zijn vaker aanwezig bij fysiek onderwijs.

Uit het onderzoek bleek dat jongeren over het algemeen meer gemotiveerd zijn om fysiek onderwijs dan online onderwijs te volgen. (score 3.2 voor fysiek onderwijs en score 2.5 voor online onderwijs op een schaal van 1 = niet gemotiveerd tot 5 = wel gemotiveerd).

Hun aanwezigheid is ook hoger voor fysiek dan online onderwijs. Maar er waren verschillen tussen onderwijstypes in aanwezigheid, weergegeven in onderstaande Figuur. Opvallend is vooral dat Universitaire studenten het minst aanwezig zijn bij zowel fysiek als online onderwijs. MBO studenten zijn juist het vaakst aanwezig.



Voor meer informatie:

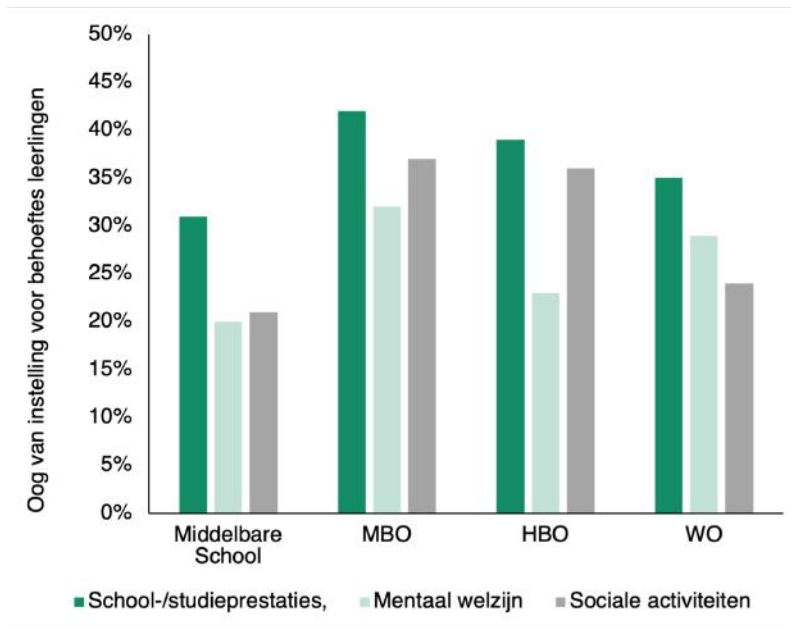


Voorspellers van aanwezigheid tijdens onderwijs



De onderzoekers zochten uit wat de redenen zijn voor de lage motivatie en lage aanwezigheid bij onlineonderwijs. Wat bleek uit deze gegevens?

Jongeren die vaker fysiek aanwezig zijn, hebben een hogere intrinsieke ("ik ben aanwezig omdat het belangrijk voor mij is") én extrinsieke motivatie ("ik ben aanwezig omdat het van mij verwacht wordt"). Zij ervaren ook een hogere mate van 'belonging'. Met 'belonging' wordt bedoeld dat studenten zich veilig en thuis voelen op de onderwijsinstelling en een goed contact hebben met medestudenten en docenten.



Figuur 2

Gemiddelde percentage van respondenten dat ervaart dat onderwijsinstelling voldoende oog heeft voor school-/studieprestaties, mentaal welzijn en sociale activiteiten opgesplitst naar onderwijstype.



Wat kunnen onderwijsinstellingen doen?

Hebben onderwijsinstellingen voldoende oog had voor wat jongeren nodig hebben op het gebied van leerprestaties, mentaal welzijn en sociale activiteiten? 36% van de deelnemers geeft aan dat de onderwijsinstelling voldoende oog heeft voor wat zij nodig hebben op het gebied van school-/studieprestaties. Slechts 26% van de deelnemers vindt dat er genoeg oog is voor mentaal welzijn en 28% vindt dat er genoeg oog is voor sociale activiteiten. Zoals te zien is in onderstaande figuur beoordelen MBO studenten de aandacht voor school-/studieprestaties het hoogst. Daarnaast valt op dat MBO en HBO studenten meer aandacht voor sociale activiteiten ervaren dan middelbare scholieren en WO studenten.



Voor jongeren die vaker online aanwezigheid zijn, zijn alleen extrinsieke motivatie en belanging voorspellers, intrinsieke motivatie niet. Jongeren vinden het dus moeilijk om zich voor onlineonderwijs intrinsiek te motiveren.



Tips



Fysiek onderwijs is cruciaal voor intrinsieke motivatie van leerlingen. Fysiek onderwijs is daarom sterk te prefereren boven onlineonderwijs



Besteed als onderwijsinstelling niet alleen aandacht aan wegwerken van studieachterstanden; leerlingen hebben ook behoefte aan oog voor welzijn en sociale activiteiten en zij beoordelen deze laatste twee factoren als laag.



Lysanne te Brinke

Lysanne te Brinke is universitair docent en onderzoeker bij het Urban Rotterdam project.

UITDAGING



Wat hebben we geleerd van de coronacrisis?

Michelle Achterberg (onderzoeker in het SYNC lab) ging in gesprek over de lessen van de coronacrisis met kinderarts en lid van het Outbreak Management Team (OMT) Károly Illy en jeugdpsychiater Arne Popma.





Lessen van de coronacrisis

Arne Popma gaf aan dat hij het een grote les vindt van de coronacrisis dat jongeren gehoord moeten worden in plaats van voor jongeren te denken. Károly was het hier mee eens. Hij heeft de stem van jongeren laten horen in het OMT en geeft aan dat het belangrijk is om bij besluitvorming ook te luisteren naar de mening van jongeren. Károly concludeerde daarnaast dat de mentale gezondheid ook een plek nodig heeft in het OMT.



Een ander dilemma is op welke groep je je het meest moet focussen: de jongeren die terugveren na een crisis of de groep die daar wat meer moeite mee heeft? Opnieuw waren Károly en Arne het eens. De jongeren die het wat lastiger hebben, hebben meer ondersteuning nodig. Maar ook de andere groep moet niet in de steek gelaten worden, want het voorkomen van mentale problemen is belangrijk. In dit gesprek bespraken ze verder dat de coronacrisis niet de ideale omgeving was om in op te groeien, maar hoe ziet die omgeving er dan wel uit? Ben je geïnteresseerd geworden in dit hele gesprek? Je kan het terugkijken!

Bekijk het gesprek:



UITDAGING

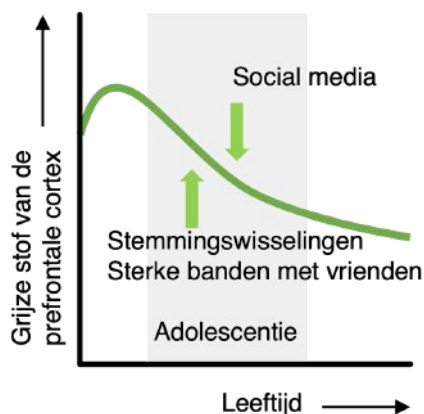
De hersenen van adolescenten

In de periode van 10-25 jaar verandert het leven van jongeren, zo worden jongeren zelfstandiger en worden vriendschappen steeds belangrijker. Ook de hersenen veranderen tijdens de adolescentie. Niet voor niets wordt deze periode een vormende fase in je leven genoemd, de hersenen gaan letterlijk door een groeispurt. De omgeving heeft veel invloed op hoe de hersenen zich vormen. Hoe dit werkt? Hersenwetenschapper Yara Toenders legt het uit.



Hersenontwikkeling in de adolescentie

Na een vroege periode van groei in hersencellen tussen 0-5-jaar (de eerste vormende fase), worden de hersenen in de tienerjaren en begin twintiger jaren steeds efficiënter (de tweede vormende fase). Dat de hersenen veranderen kun je bijvoorbeeld zien aan de grijze stof, hierin zitten de hersencellen. De dikte van de grijze stof neemt af tijdens de puberteit, terwijl de connecties toenemen. Deze vorming duurt het langst voor de hersengebieden die betrokken zijn bij de aansturing van complex gedrag, zoals planning, opties tegen elkaar afwegen en sociale relaties aangaan. De adolescentie is dus een unieke periode, waar er veel mogelijkheden tot ontwikkeling en groei zijn doordat de hersenen nog efficiënter aan het worden zijn.



Wat voor factoren hangen samen met die ontwikkeling?

Deze groei van de hersenen wordt voor een groot gedeelte gevormd door je genen. Maar ook de omgeving beïnvloedt de vorming van de hersenen. We zochten dit verder uit:

- **Stemmingswisselingen**, typerend voor adolescenten, hangen bijvoorbeeld samen met de ontwikkeling van de grijze stof. Jongeren die een dikkere prefrontale cortex hebben ten opzichte van leeftijdsgenoten, en dus een langzamere ontwikkeling doormaken, laten meer stemmingswisselingen zien.
- Ook het gebruik van **sociale media** hangt samen met hersenontwikkeling. Jongeren die meer sociale media gebruiken hebben een snellere afname van de grijze stof in de prefrontale cortex.
- Gemiddelde dikkere grijze stof in de prefrontale cortex hangt samen met een toename in **sterke banden met vrienden**.

Uit deze onderzoeken blijkt dat sociale interacties en stemming samenhangen met de hersenontwikkeling van adolescenten. Studies hebben nog niet uitgezocht hoe de coronacrisis effect heeft gehad op de groei van de hersenen, maar wat we wel weten is dat de leeftijd van 10-25 jaar een vormende fase is en daardoor extra gevoelig is voor omgevingsinvloeden.

Meer weten over het sample?



JOUW WELZIJN

Welzijn, wat is dat eigenlijk?

De uitdagingen na de coronacrisis zijn duidelijk; jongeren zijn minder gemotiveerd voor onlineonderwijs en voelen nog veel spanning. Maar wat maakt jongeren gelukkig? En wat zorgt ervoor dat iemand een beter welzijn heeft dan een ander? En nog belangrijker: hoe denken jongeren over welzijn? Onderzoeker Kayla Green en haar collega's hebben dit onderzocht.





Wat hebben jongeren over welzijn te zeggen

Samen met jongeren zijn onderzoekers uit het SYNC lab in een reeks brainstormsessies in gesprek gegaan over wat welzijn voor jongeren betekent en welke factoren invloed hebben op hun welzijn. Een van de meest voorkomende factoren die genoemd werd was 'schooldruk of stress door school, studie of werk'. De jongeren gaven aan dat ze prestatiedruk ervaren en dat het tijdens de coronacrisis uitdagend was om geconcentreerd en gemotiveerd te blijven. Ook hebben jongeren het gevoel hebben dat er niet altijd goed geluisterd wordt naar hun ervaringen met of mening over onderwijs. Andere veel voorkomende indicatoren van welzijn waren: vriendschappen, familie, stress, leuke dingen kunnen doen, levensomstandigheden (bijvoorbeeld de woonsituatie) en mentale en fysieke gezondheid.



"Als ik een dag niemand heb gezien, dan raak ik teruggetrokken, het gaat dan beter als ik iemand zie." Jongere

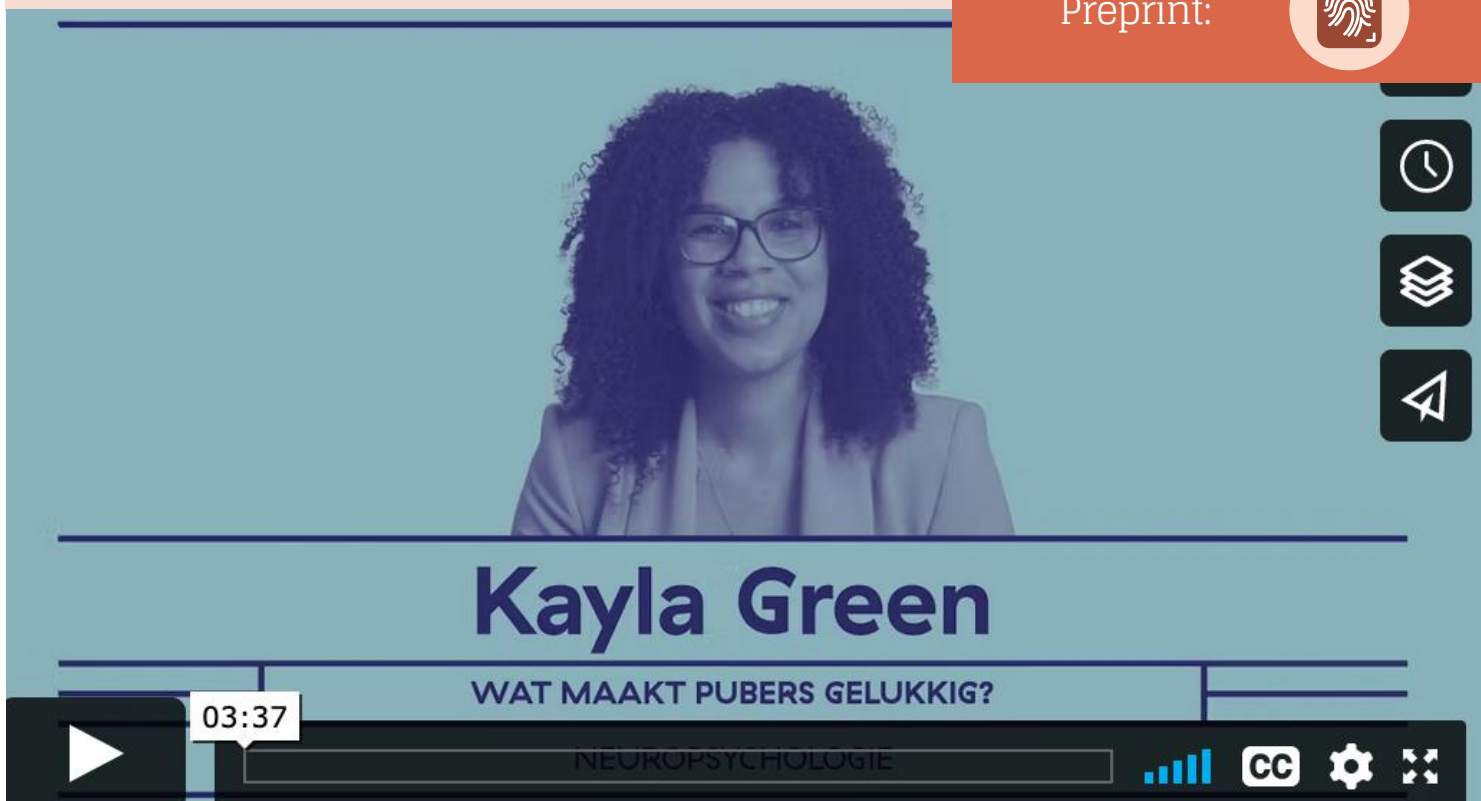
"Ik heb behoefte aan toekomstperspectief. Je bent bezig met je studie, een baan vinden, en de gedachte hoe ga ik ooit aan een huis komen? Hierover kan ik piekeren." Jongere



Een nieuwe manier om welzijn bij jongeren te meten

Om de perspectieven van jongeren over welzijn mee te nemen in onderzoek, hebben wij als onderzoekers in co-creatie met jongeren een nieuwe welzijnsvragenlijst ontwikkeld. Eerst hebben we bij ruim 300 jongeren onderzocht welke onderdelen van welzijn zij het belangrijkste vinden. Deze lijst hebben we in brainstormen met jongeren verder aangevuld en, tot slot, bij een nieuwe groep van bijna 200 jongeren de afgeronde versie van de vragenlijst getest. Hieruit bleek dat er vijf belangrijke domeinen van welzijn zijn: 1) het hebben van een doel en betekenis in je leven; 2) de afwezigheid van (veel) stress; 3) goede familierelaties; 4) zelfvertrouwen; en 5) het gevoel hebben dat je gerespecteerd, gewaardeerd en geliefd wordt. Dit laat zien dat welzijn meerdere onderdelen heeft en zowel vanuit jezelf als vanuit de omgeving beïnvloed wordt. Daarnaast bleek uit de resultaten dat onze vragenlijst een betrouwbare en valide tool is om welzijn bij jongeren te meten.

Preprint:



Kayla Green

Kayla Green (promovenda) doet onderzoek naar welzijn en hersenontwikkeling.

JOUW WELZIJN

Hoe tevreden zijn jongeren met hun sociale leven?

De coronacrisis zorgde voor veranderingen in het leven van jongeren, zoals minder fysieke sociale contacten tijdens de lockdowns. Hoe tevreden zijn jongeren nu met hun sociale leven? Onderzoekers Simone Dobbelaar en Michelle Achterberg zochten het uit.

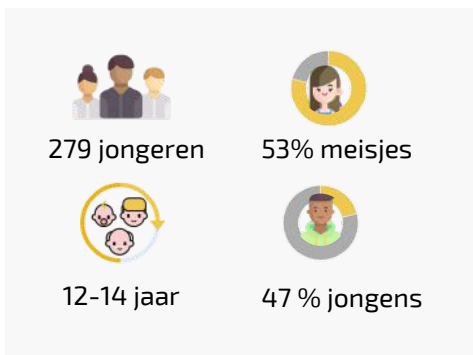




Sociaal welzijn in en na de coronacrisis

In het Leiden Consortium on Individual Development volgen we de sociale ontwikkeling van kinderen en jongeren tussen de 7 en 14 jaar oud. Jongeren lieten tijdens de lockdown een afname zien in hun welzijn. Dezelfde jongeren (inmiddels 12-14 jaar oud) zijn in juni-oktober 2021, een jaar na de start van de coronacrisis, gevraagd hoe tevreden zij waren met hun sociale leven, om een beeld te krijgen van hun sociaal welzijn in en na de coronacrisis.

Resultaten in
eerste e-magazine:



Jongeren zijn over het algemeen tevreden met hun sociale leven

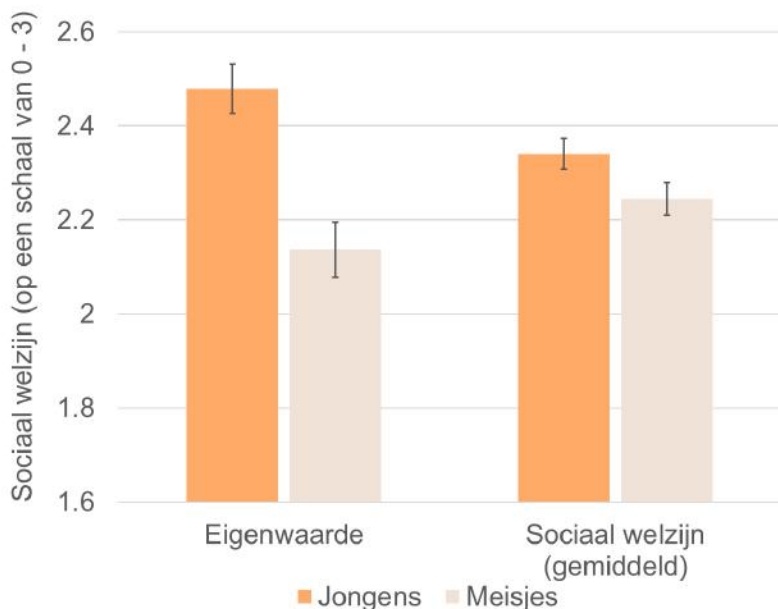
Sociaal welzijn werd gemeten aan de hand van vijf factoren die zijn beschreven door Kayla Green en met vragenlijsten over levensgeluk, sociale competentie, hechte vriendschappen en eigenwaarde. Samen vormden deze factoren een gemiddelde sociaal welzijn score. Uit de resultaten blijkt dat jongeren over het algemeen tevreden waren met hun sociale leven: op een schaal van 0 tot 3 gaven zij hun sociale welzijn een score van 2.3 (Figuur 1).





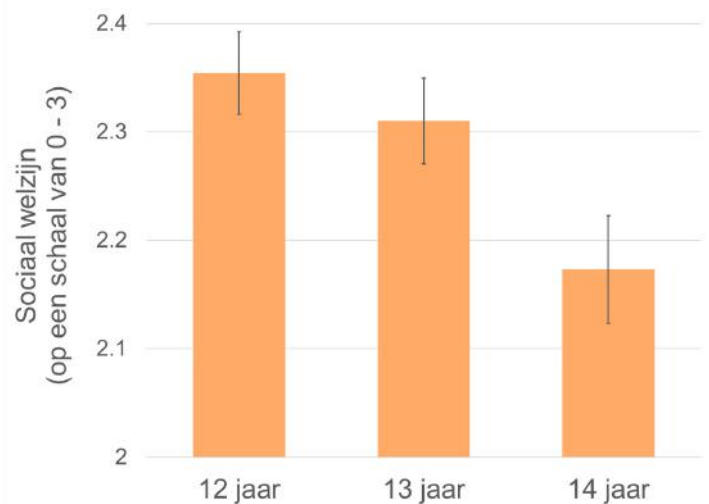
Jongens rapporteren een hoger sociaal welzijn dan meisjes

We vonden in onze studie verschillen in het sociale welzijn van jongens en meisjes. Jongens scoorden hun sociale welzijn hoger dan meisjes (Figuur 1). Zij gaven aan meer levensgeluk en een hogere eigenwaarde te hebben dan meisjes.



Figuur 1. Jongens hebben een hogere eigenwaarde dan meisjes en scoren gemiddeld hoger op sociaal welzijn.

Daarnaast vonden we leeftijdsverschillen: 12-jarigen scoorden hoger op sociaal welzijn dan 14-jarigen (Figuur 2). De overgang van basisschool naar middelbare school brengt veel sociale veranderingen mee, die mogelijk kunnen bijdragen aan deze afname in sociaal welzijn.



Figuur 2. 12-jarigen scoorden hoger op sociaal welzijn dan 14-jarigen.



Tips



Meisjes zijn kwetsbaarder voor een laag zelfvertrouwen dan jongens: wees alert op wat zij nodig hebben. Het is niet altijd meteen zichtbaar maar de gevoelens van onzekerheid zijn er wel, vooral als zij in de puberteit komen.



Over het algemeen zijn jongeren tevreden over hun sociale leven, maar de veranderingen die komen kijken bij de overgang naar de middelbare school kunnen zorgen voor een (tijdelijke) dip in sociaal welzijn. Dit laat zien dat ook de directe omgeving invloed kan hebben op de individuele veerkracht.



Simone Dobbelaar en Michelle Achterberg

Simone (promovenda) en Michelle (universitair docent) onderzoeken de sociale ontwikkeling van kinderen en adolescenten.

VEERKRACHT UIT DE DIRECTE OMGEVING

Emotionele steun geven aan vrienden en familie geeft jongeren kracht

Voor jongeren is het belangrijk om bij te dragen aan hun sociale omgeving, bijvoorbeeld door anderen te helpen of emotioneel te steunen. In hoeverre steunen jongeren hun vrienden en familie, niet alleen tijdens de coronacrisis maar ook daarbuiten, en voelen jongeren zich ook beter door anderen te helpen? Voortbouwend op het vorige e-magazine zoekt onderzoeker Sophie Sweijen uit hoe dit er nu voor staat.





Hoe jongeren hun vrienden en familie steunen

In ons online dagboekonderzoek tijdens de coronacrisis gaven jongeren aan dat ze op dagelijkse basis hun vrienden en familie helpen, bijvoorbeeld door emotionele steun te geven. Hierbij steunden ze het meest hun vrienden (zie Figuur 1), die een belangrijke rol hebben wanneer adolescenten meer loskomen van hun ouders.



1100 jongeren



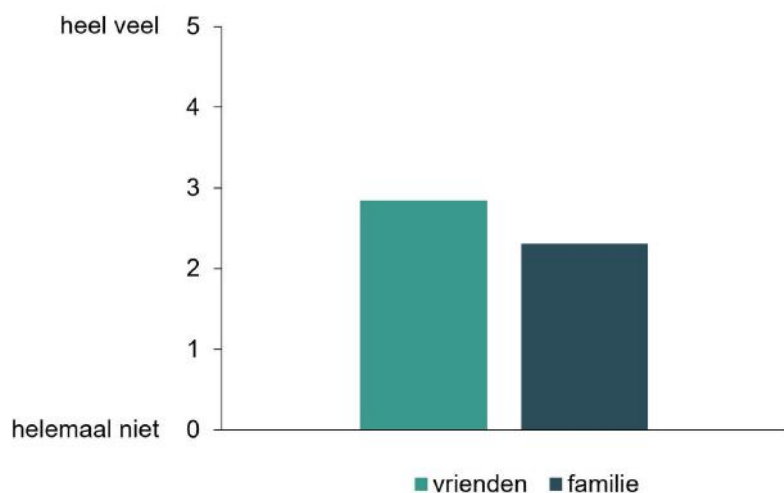
57% meisjes



12-40 jaar



36% jongens

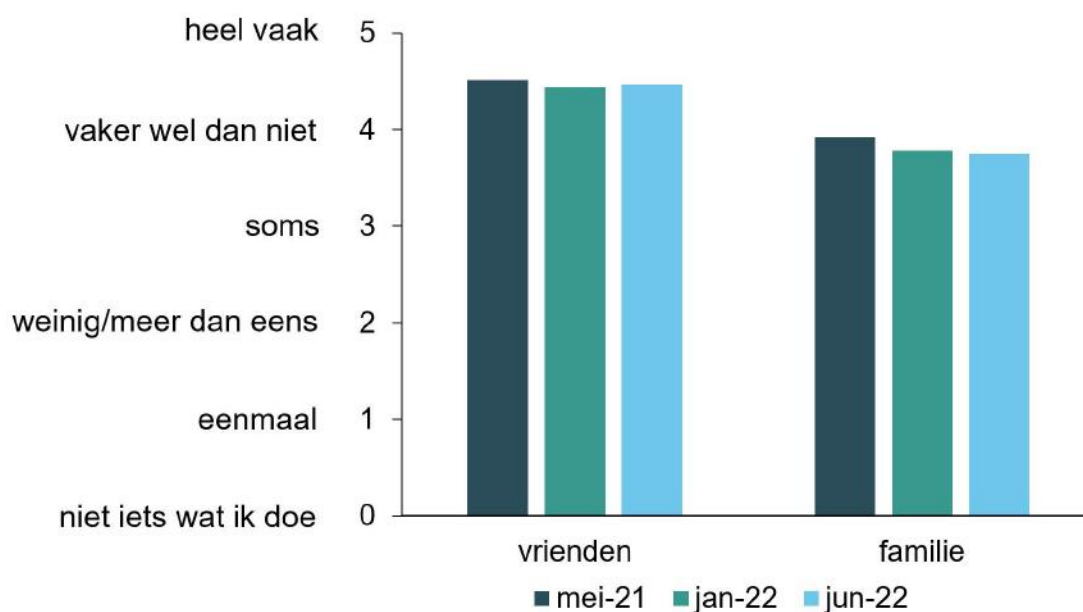


Figuur 1. Adolescenten geven meer dagelijkse emotionele steun aan hun vrienden dan aan hun familieleden.



Emotioneel steunen in de coronacrisis

In het eerste SYNC e-magazine hebben we al laten zien hoe jongeren tijdens de eerste coronagolf kansen grepen om anderen te helpen en daarmee iets voor anderen wilden betekenen. Dit onderzoek hebben we later opgevolgd door jongeren opnieuw uit te vragen in hoeverre ze de afgelopen maanden hun vrienden en familie hadden ondersteund. De emotionele steun die ze aan hun vrienden en familie geven, is stabiel gebleven over tijd (zie Figuur 2). Dit laat zien dat jongeren hun omgeving blijven ondersteunen, onafhankelijk van de situatie waarin ze zich bevinden. In juni 2022 hielpen ze anderen namelijk evenveel als toen er nog wel coronamaatregelen golden een jaar en een half jaar eerder. Jongeren blijven dus zoeken naar mogelijkheden om anderen te helpen!



Figuur 2. De emotionele steun die adolescenten aan hun vrienden en familie bieden bleef stabiel tijdens de coronacrisis

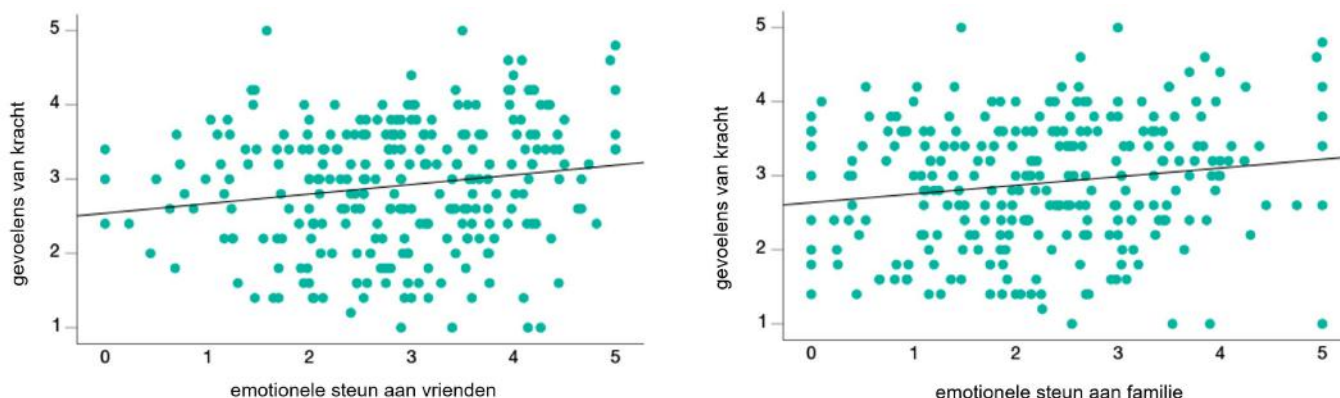


Jongeren die hun omgeving steunen ervaren meer gevoelens van kracht

Publicatie



Hoeveel jongeren hun directe omgeving emotioneel steunen, hangt samen met de gevoelens van kracht die ze ervaren. Dit blijkt een sterk effect te zijn! De emotionele steun die jongeren aan hun vrienden en familie geven, beïnvloedt namelijk zelfs hun gevoelens van kracht een jaar later. Anderen helpen geeft je het gevoel belangrijk te zijn en dat je ertoe doet. Dit heeft vervolgens effect op je welzijn.



Figuur 3. Hoeveel emotionele steun jongeren aan vrienden en familie geven, hangt samen met gevoelens van kracht een jaar later.

Hoe nu verder?

[Meer weten over het sample?](#)



Kansen creëren waarbij jongeren elkaar kunnen helpen, heeft voordelen voor de ontvanger en geveer van hulp. Helpen geeft namelijk een goed gevoel.



Sophie Sweijen

Promovenda Sophie Sweijen onderzoekt pro sociaal gedrag tijdens de adolescentie.

VEERKRACHT UIT DE DIRECTE OMGEVING

Kansenongelijkheid & toekomstperspectief

Door de coronacrisis is het nog duidelijker geworden dat er ongelijke kansen zijn in de samenleving. Jongeren met sociaaleconomische moeilijkheden werden harder geraakt en hadden meer stemmingswisselingen. Hoe gaat het nu met deze jongeren? Onderzoekers Kayla Green en Yara Toenders zochten dit uit in de Urban Rotterdam studie.





Kwetsbare jongeren

Nu de coronacrisis bijna voorbij is, zijn de gemiddelde kansen van jongeren aan het herstellen. Na de eerste lockdown gingen de kansen die jongeren hadden achteruit, maar in ons onderzoek, waar voornamelijk veel jongeren met een theoretische opleiding aan hebben meegedaan, zien we dat de kansen zich weer omhoog gaan in plaats van omlaag zoals tijdens de lockdowns.



Wat hiertegen te doen?



Voor veerkracht is de omgeving van jongeren ook belangrijk. Zij die minder kansen ervaren, ervaren meer zorgen over de toekomst. Neem dus de omgeving mee om veerkracht te stimuleren.

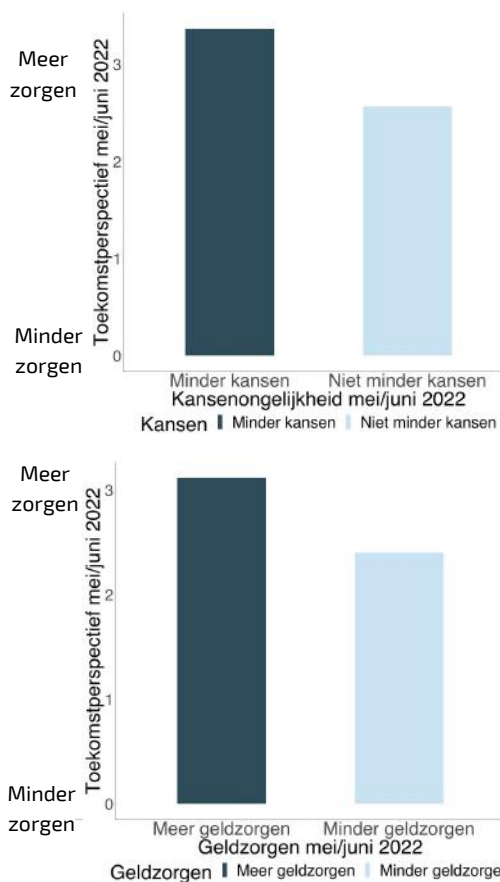


Yara Toenders &
Kayla Green

Yara en Kayla doen onderzoek naar de mentale gezondheid van jongeren, en wat voor soort omgeving daaraan bijdraagt.

Toekomstperspectief

Daarnaast werden jongeren dit voorjaar (juni 2022) gevraagd of ze zelf in het algemeen meer of minder kansen ervoeren ten opzichte van leeftijdsgenoten. Zowel jongeren die inschatten dat ze in het algemeen minder kansen hadden, als jongeren die minder kansen hadden in het onderwijs, hadden meer zorgen hebben over de toekomst (Figuur 1). Ze zijn vaker onzeker over onderwijs en baankansen in de toekomst. Ook jongeren die geldzorgen ervoeren dit voorjaar, voelen zich onzekerder over de toekomst. Hoewel kansen van jongeren weer toenemen sinds de pandemie, ervaren kwetsbare jongeren dus wel nog steeds veel zorgen over hun toekomst.



Figuur 1. Jongeren met minder kansen en meer geldzorgen maken zich meer zorgen om hun toekomst.

Hoe nu verder?

In ons onderzoek hebben we geprobeerd om een diverse en representatieve groep jongeren te werven. Helaas zien we nog steeds dat we niet alle jongeren even goed kunnen bereiken, met name de jongeren in kwetsbare posities. Om een compleet beeld te krijgen van de invloed van kansenongelijkheid op welzijn is het van belang dat ook deze jongeren een plek krijgen in wetenschappelijk onderzoek.



[Meer weten over het sample?](#)



VEERKRACHT UIT DE DIRECTE OMGEVING

Studenteninitiatief - Lieve Mark

Tijdens de coronacrisis voelden veel studenten zich ongelukkiger en vaak ook machteloos. Ze voelden zich amper gehoord door of vertegenwoordigd door de overheid als het ging om het coronabeleid en de effecten daarvan op hun welzijn. Om vanuit de directe omgeving bij te dragen aan de veerkracht van studenten, startte een groep studenten uit Leiden, Delft en Utrecht in de tweede coronagolf (september 2020) Lieve Mark, een initiatief voor en door studenten.





Laat studenten ook zelf problemen aanpakken

Ook in de praktijk wordt veel onderzoek gedaan, zoals door jongeren zelf! Studenten-initiatief Lieve Mark gebruikte laagdrempelige enquêtes – telkens met duizenden reacties in enkele dagen – en de resultaten werden opgepikt door nationale kranten, tv en radio. Zo creëerden zij als 'kanaries in de kolenmijn' de broodnodige aandacht voor gedaald welzijn, toegenomen drugsgebruik en verminderd politiek vertrouwen onder studenten. Met resultaat: door hun voortdurende lobby zorgde Lieve Mark ervoor dat het OMT een positief advies gaf voor de doorgang van de introductieweken voor studenten in heel Nederland in de zomer van 2021, essentieel voor studentenwelzijn.

Tegenwoordig richt Lieve Mark zich op het vergroten van inspraak van studenten in alle studentensteden – op het gebied van mentaal welzijn, maar ook van andere onderwerpen. Door hun inspanningen zijn er in al 8 steden "student-ambtenaren" aangesteld door gemeentes. Ook zijn ze bezig met het opzetten van hubs, die zich onder andere richten op het verbeteren van mentaal welzijn van studenten en het vergroten van hun veerkracht. Medeoprichter Martijn Janse van Lieve Mark: "Door advisering, coördinatie en subsidies middels deze hubs willen we ervoor zorgen dat meer studenten een eigen initiatief opzetten. Zo stellen we studenten veel meer in staat om ook zélf problemen aan te pakken, want zij weten het beste wat goed voor hen is."



VEERKRACHT UIT DE DIRECTE OMGEVING

Dankbaarheid en veerkracht

Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat stilstaan bij dankbaarheid positieve effecten heeft op mentale veerkracht. In de onderstaande filmpjes delen Lysanne te Brinke en Fabienne van Rossenberg hun kennis over wat dankbaarheid met je doet.

1. Wat is dankbaarheid?



2. Dankbaarheid in Je brein



3. Dankbaarheidsbrief



4. Delen van dankbaarheid



VEERKRACHT UIT DE DIRECTE OMGEVING

Psychologie op school

Hoe vergroten we de veerkracht van jongeren? Hanna Gonsalves en Vincent Vegt, oud-bestuursleden van de Nationale Jeugdraad (NJR), denken dat het invoeren van het vak psychologie op de middelbare school een oplossing kan zijn.

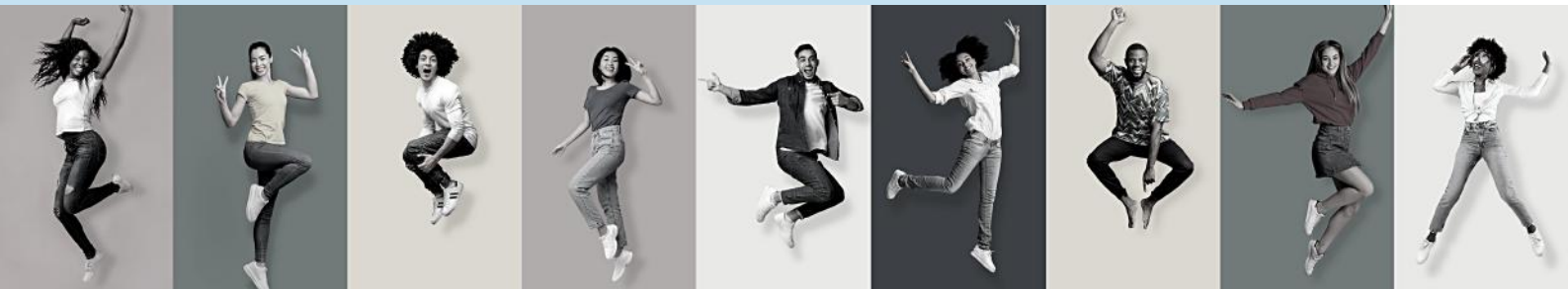
In dit (keuze)vak kunnen jongeren leren over hoe ons brein werkt, hoe je stress ervaart en hoe sociaal gedrag werkt. Ook kunnen jongeren vervolgens leren om op een veerkrachtige manier om te gaan met ervaringen in het dagelijks leven.





Hoe kunnen we de veerkracht en mentale weerbaarheid van jongeren vergroten?

Uit de uitdagingen beschreven in dit e-magazine blijkt dat jongeren geleden hebben onder de coronacrisis. NJR stelt daarom voor om psychologie te introduceren als middelbareschoolvak.



“Waarom leren we op school geen basic life skills zoals belastingaangifte doen en omgaan met emoties?”



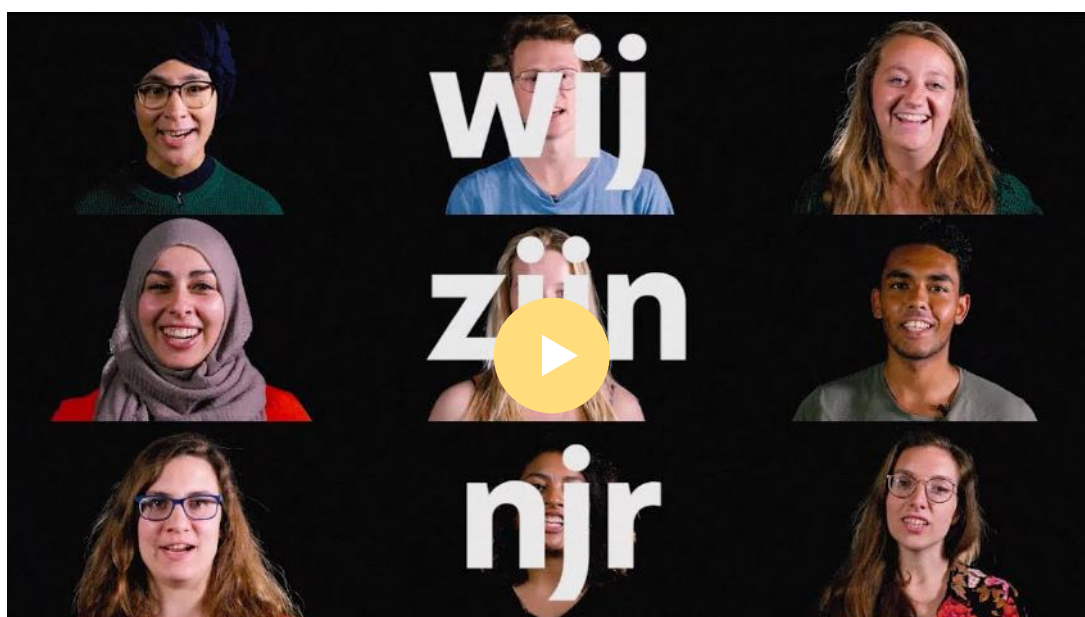
Bij de twee NJR-projecten die zich bezighouden met mentale gezondheid, Kopkracht en Great Minds, merken ze dat er bij jongeren de behoefte is om mentale gezondheid te normaliseren en erover te praten. Maar deze projecten gaan niet over hóé dit nou werkt en wat voor handvatten je jongeren kan geven. Daarom kan het vak psychologie de uitkomst bieden. “Jongeren zien dit ook zitten, ze zouden graag meer kennis over sociaal-emotionele vaardigheden hebben en tools bezitten om te leren omgaan met emoties”, aldus Vincent en Hanna.



“Het idee is er, maar we zijn nog op zoek naar onderzoekers en financierders die met ons samen willen werken.”

Met het invoeren van het vak psychologie zouden ze graag zien dat de mentale gezondheid gelijk wordt aan de fysieke gezondheid. “Biologie is een vak op school, dus waarom is psychologie dat niet?” Vincent en Hanna zouden graag met een interdisciplinair team van jongeren, onderwijskundigen, jongerenwerkers, (toegepaste) psychologen en pedagogen het vak vormgeven. Het ultieme doel van dit vak zou zijn dat jongeren zelf signalen herkennen en dat door deze kennis mogelijk mentale problemen voorkomen kunnen worden.

“De psychologie verdient een gelijkwaardige positie ten opzichte van de biologie.”



Meer weten: www.njr.nl





VEERKRACHT VANUIT DE MAATSCHAPPIJ

Het persoonlijke en maatschappelijke vertrouwen van jongeren

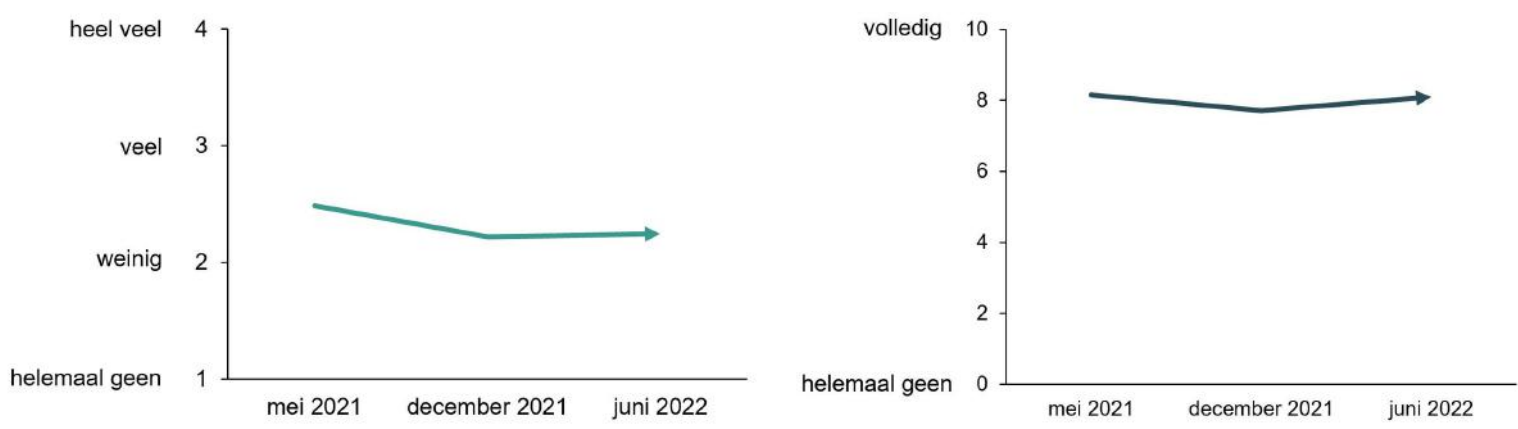
In onze complexe maatschappij is het kunnen vertrouwen van anderen belangrijk. Als jongeren vertrouwen hebben in de wereld om hen heen, kunnen zij bijvoorbeeld beter omgaan met tegenslagen. Het gaat hierbij niet alleen om vertrouwen in mensen (zoals vrienden en familie), maar ook om vertrouwen in instanties (zoals de overheid). Hoeveel vertrouwen hebben jongeren in anderen? Dit onderzoeken Sophie Sweijen en Lysanne te Brinke.





Vertrouwen in de overheid

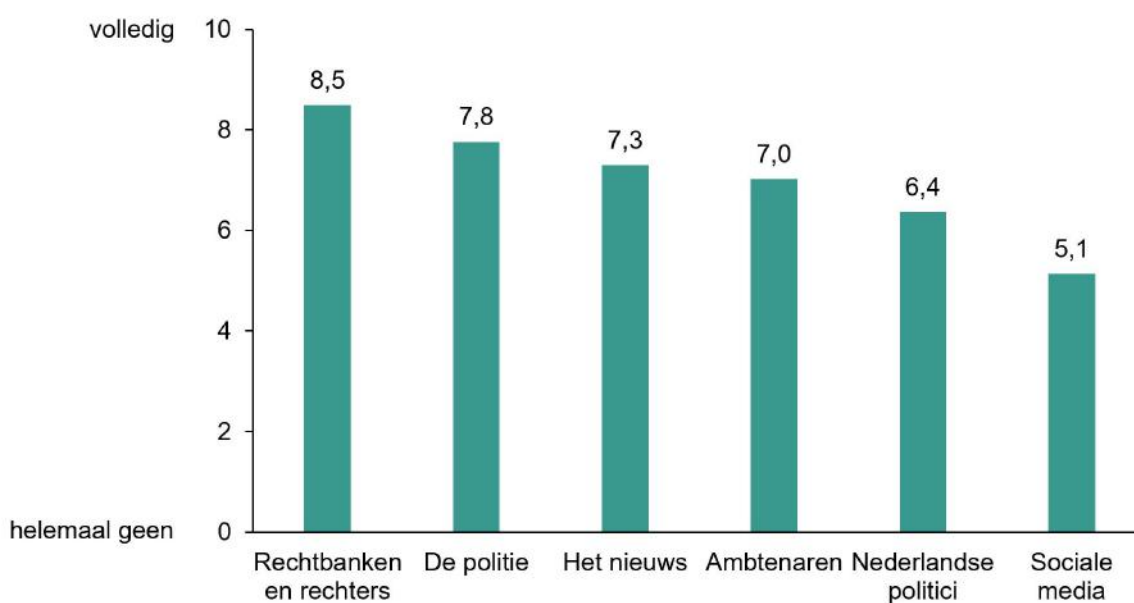
De overheid is tijdens de coronacrisis veel in beeld gekomen, bijvoorbeeld met de persconferenties. In ons onderzoek hebben wij op meerdere momenten tijdens de coronacrisis jongeren gevraagd in hoeverre ze de overheid vertrouwden. Zo vroegen wij of zij erop vertrouwen dat de overheid open en eerlijk is en rekening houdt met iedereen in Nederland. Zoals te zien is in Figuur 1, is het gemiddelde vertrouwen in de overheid tijdens de coronacrisis gedaald onder de jongeren. Echter, uit ons onderzoek blijkt dat dit niet om een algeheel wantrouwen van jongeren gaat. We hebben namelijk ook uitgevraagd of jongeren de mensen in hun omgeving vertrouwen, zoals klasgenoten en familie. Dit vertrouwen in anderen is juist hoog op alle meetmomenten (zie Figuur 1).



Figuur 1. Door de coronacrisis heen nam bij jongeren het vertrouwen in de overheid af (linkerfiguur) en het vertrouwen in anderen toe (rechterfiguur)



In mei 2021 vroegen we de jongeren ook naar hun vertrouwen in andere Nederlandse instellingen, zoals politici en het nieuws. Over het algemeen toonden jongeren een redelijk vertrouwen in deze instellingen. Jongeren hadden het meest vertrouwen in de rechtbanken, rechters en politie, en juist het minst vertrouwen in sociale media.



Figuur 2. Jongeren hebben het meest vertrouwen in rechtbanken, rechters en politie, maar het minst vertrouwen in sociale media.

Vertrouwen en welzijn

Tot slot blijkt dat hoe meer jongeren de overheid vertrouwen, hoe groter het welzijn van de jongeren. Vertrouwen heeft dus een direct verband met ons welzijn. Hoe meer jongeren mensen in hun omgeving en de overheid vertrouwen, hoe meer gevoelens van kracht zij ervaren, en hoe minder gevoelens van spanning en depressie.





“Ik zou de bubbel waar iedereen in zit kapot willen maken. Zodat we elkaar weer kunnen vertrouwen en helpen.”
(17 jaar)

Tips



Heb oog voor het vertrouwen van jongeren, niet alleen in mensen uit hun directe omgeving maar ook in Nederlandse instellingen zoals de overheid. Dit vertrouwen heeft namelijk een positief effect op de veerkracht van jongeren.



Sophie Sweijen & Lysanne te Brinke

Promovenda Sophie Sweijen en onderzoeker Lysanne te Brinke onderzoeken prosociaal gedrag tijdens de adolescentie.



VEERKRACHT VANUIT DE MAATSCHAPPIJ

De behoefte van jongeren om bij te dragen aan de samenleving

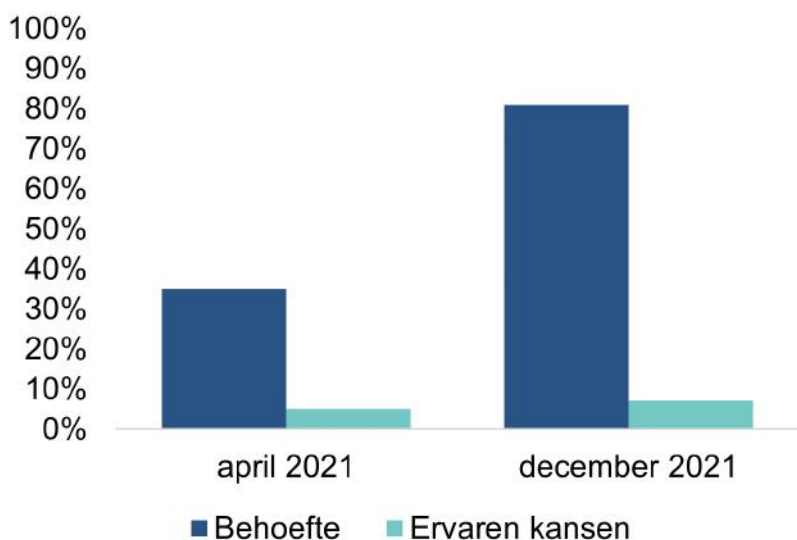
Tijdens de adolescentie hebben jongeren een grote behoefte om bij te dragen aan de maatschappij, bijvoorbeeld door anderen te helpen of door hun stem te laten horen. Maar hoe staat deze intrinsieke behoefte in verhouding met de kansen die jongeren ervaren om een bijdrage te leveren? Onderzoeker Lysanne te Brinke legt dit uit.





Toename in behoefte om gehoord te worden

Uit ons onderzoek naar 1506 jongeren tijdens de coronacrisis bleek dat de behoefte om gehoord te worden is toegenomen. Het percentage van jongeren en jongvolwassenen dat aangaf de behoefte te hebben om zijn of haar stem te laten horen, steeg namelijk van april 2021 tot december 2021 van 35% tot 81% (Figuur 1).



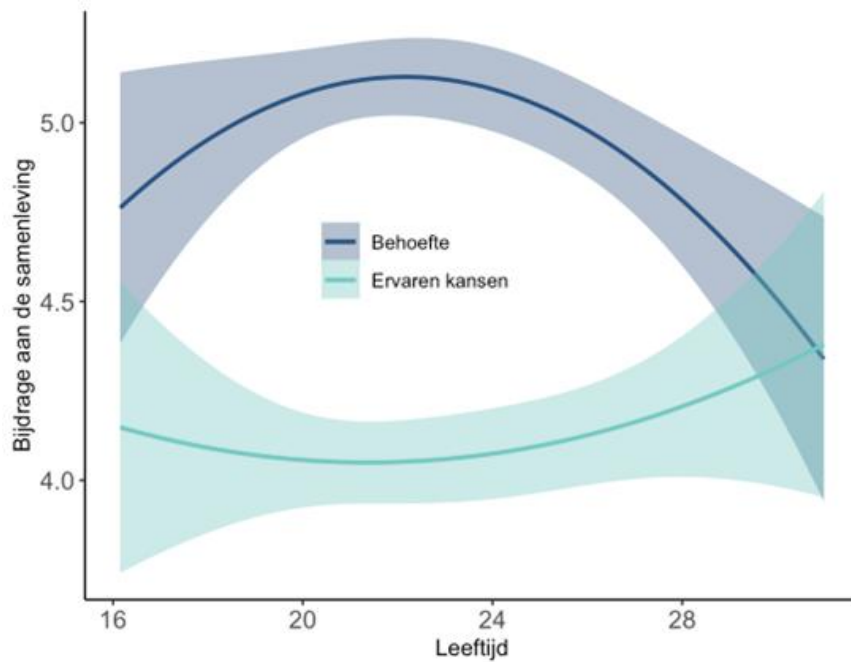
Figuur 1. Disbalans tussen de behoefte van jongeren om hun stem te laten horen en de kansen die zij hiervoor ervaren





Mogelijkheden van jongeren om hun stem te laten horen zijn beperkt

Tegelijkertijd laat ons onderzoek zien dat jongeren tijdens de coronacrisis weinig mogelijkheden hebben ervaren om mee te kunnen praten over thema's die voor hen van belang zijn. Nog geen 5% tot 7% van de deelnemers aan het onderzoek geeft aan het gevoel te hebben dat de mening van jongeren wordt meegenomen in beleidskeuzes. Er is dus een disbalans tussen de behoefte van jongeren om gehoord te worden en de mogelijkheden die zij hiertoe ervaren. Deze disbalans is het grootst als jongeren ongeveer 23 jaar oud zijn (Figuur 2).



Figuur 2. De ontwikkeling van de behoefte van jongeren om bij te dragen aan de maatschappij en de kansen die zij hiervoor ervaren

Jongeren die het gevoel hebben dat hun bijdrage ertoe doet zijn tevredener

Ten slotte bleek ook dat jongeren die meer het gevoel hadden dat hun bijdrage aan de samenleving ertoe doet, ook tevredener waren met hun leven. Deze jongeren gaven hun leven een hoger cijfer dan jongeren die het gevoel hadden dat zij weinig kansen hadden om bij te dragen aan de samenleving.





Tips



Jongeren hebben een grote behoefte hebben om bij te dragen. Dit hoeft niet grootser, maar kan ook in de vorm van meedenken over het school curriculum of bijdragen aan wijkprogramma's of familie-activiteiten. Het belangrijkste is dat jongeren merken dat er iets met hun input wordt gedaan, via terugkoppeling of daadwerkelijke implementatie



Er bestaan ook speciale programma's zoals het Young Impact programma (www.youngimpact.nl), waarbij jongeren op school meer kansen krijgen om bij te dragen aan de samenleving.



Lysanne te Brinke

Lysanne onderzoekt als universitair docent de behoefte van jongeren om bij te dragen aan de maatschappij.

VEERKRACHT VANUIT DE MAATSCHAPPIJ

Wat vindt de huidige generatie jongeren belangrijk?

Jongeren vinden het belangrijk dat hun stem gehoord wordt. Toch hebben ze het gevoel dat er maar weinig naar ze geluisterd wordt. Maar waarover wil de huidige generatie jongeren dan hun stem laten horen? Welke thema's vinden zij belangrijk en wat zouden zij graag anders zien? Onderzoekers Fabienne van Rossenberg en Lysanne te Brinke geven antwoord op deze vragen.





Wat houdt jongeren bezig?

Om erachter te komen wat jongeren belangrijk vinden, hebben we een lijst van maatschappelijke thema's opgesteld waarvan we denken dat jongeren die belangrijk vinden. Tijdens een jongerenpanelsessie hebben jongeren deze lijst aangepast. Vervolgens hebben 596 andere jongeren van 11 tot 30 jaar (gemiddelde leeftijd = 21 jaar) een top-5 ranking gemaakt van de thema's die zij het meest belangrijk vinden.



1100 jongeren



57% meisjes



11-30 jaar



36% jongens

Wat vinden jongeren belangrijk?

De maatschappelijke thema's die het meest voorkomen in de top-5 van jongeren zijn:

- klimaatzorgen (54%)
- ruimte voor diversiteit (46%)
- inclusiviteit (44%)
- gezond leven (36%)
- persoonlijk welzijn (29%)



Verschil tussen leeftijdsgroepen

Tegelijkertijd laat ons onderzoek zien dat jongeren tijdens de coronacrisis weinig mogelijkheden hebben ervaren om mee te kunnen praten over thema's die voor hen van belang zijn. Nog geen 5% tot 7% van de deelnemers aan het onderzoek geeft aan het gevoel te hebben dat de mening van jongeren wordt meegenomen in beleidskeuzes. Er is dus een disbalans tussen de behoefte van jongeren om gehoord te worden en de mogelijkheden die zij hiertoe ervaren.



Tips



Gebruik de thema's die belangrijk zijn voor jongeren als een mogelijkheid om de veerkracht van jongeren te vergroten.



Fabienne van Rossenberg
& Lysanne te Brinke

Lysanne en Fabienne doen onderzoek naar wat de huidige generatie jongeren kenmerkt.



Wat als je kan toveren?

Komen de thema's die jongeren belangrijk vinden overeen met de thema's waar jongeren veranderingen willen zien? Om dit te onderzoeken vroegen we een andere groep jongeren (N = 1174, gemiddelde leeftijd= 18 jaar) antwoord te geven op de vraag: 'Stel je voor, je komt een tovenaar tegen die jou voor één dag de magische krachten geeft om iets te veranderen aan de maatschappij of de wereld. Wat zou jij veranderen?' Veelgenoemde antwoorden behoren tot de thema's sociale gelijkheid, diversiteit en inclusie, klimaat, tegengaan van oorlog en mentaal welzijn.

Diversiteit & Inclusie



"Ik zou ervoor willen zorgen dat iedereen elkaar accepteert zoals hij/zij is. Zodat er minder gepest en gekleineerd wordt en iedereen zich op zijn gemak voelt." (18 jaar)

Klimaat



"Ik zou alle vervuiling van de aarde weghalen en ik zou ervoor zorgen dat alle toekomstige vervuiling voor altijd wordt voorkomen." (14 jaar)

Mentaal Welzijn



"Meer aandacht voor de geestelijke gezondheidszorg en voornamelijk de geestelijke gezondheidszorg voor jongeren." (20 jaar)

Tegengaan van oorlog



"De oorlogen zodat de mensen niet meer hoeven te vluchten." (13 jaar)



De stem van jongeren

Uit onderzoek blijkt dus dat jongeren de behoefte hebben gehoord te worden en bij te dragen aan de maatschappij, maar dat ze hier niet veel kansen toe krijgen. Daarnaast geeft het emotioneel steunen van anderen jongeren kracht, hebben ze weinig vertrouwen in de overheid en zijn er een aantal thema's die erg belangrijk zijn voor ze. Daarom is het van belang om jongeren de kans te geven hun stem te laten horen, en daarmee de veerkracht te vergroten. Dit kan onder andere door ze te betrekken bij het onderzoek dat gedaan wordt over hen. Dit is de reden dat YoungXperts is opgericht.

YoungXperts



YoungXperts is een platform, waar jongeren wetenschappelijke informatie over hun gedrags- en hersenontwikkeling kunnen vinden. Ook worden ze betrokken bij co-creatie projecten met maatschappelijke partners. In samenwerking worden copingstrategieën en oplossingen voor maatschappelijke uitdagingen, zoals de klimaatcrisis, de COVID-19 pandemie, en sociale ongelijkheid, ontworpen. De onderzoekers geven de stem van jongeren een plek op het platform en leggen deze informatie voor aan beleidsmakers, leraren en jeugdwerkers.



Samenwerking met jongerenwerkers

Het bereiken en betrekken van een diverse groep jongeren is niet altijd even makkelijk. In veel wijken en buurten zijn er tegenwoordig jongerenwerkers werkzaam die dicht bij de jongeren staan. Zij hebben een vertrouwensband met jongeren, begrijpen hun taal, hun uitdagingen, en zien vaak ook als eerste waar de kansen en oplossingen liggen. Deze jongerenwerkers spelen daarom een cruciale rol om de stem van jongeren gehoord te laten worden.

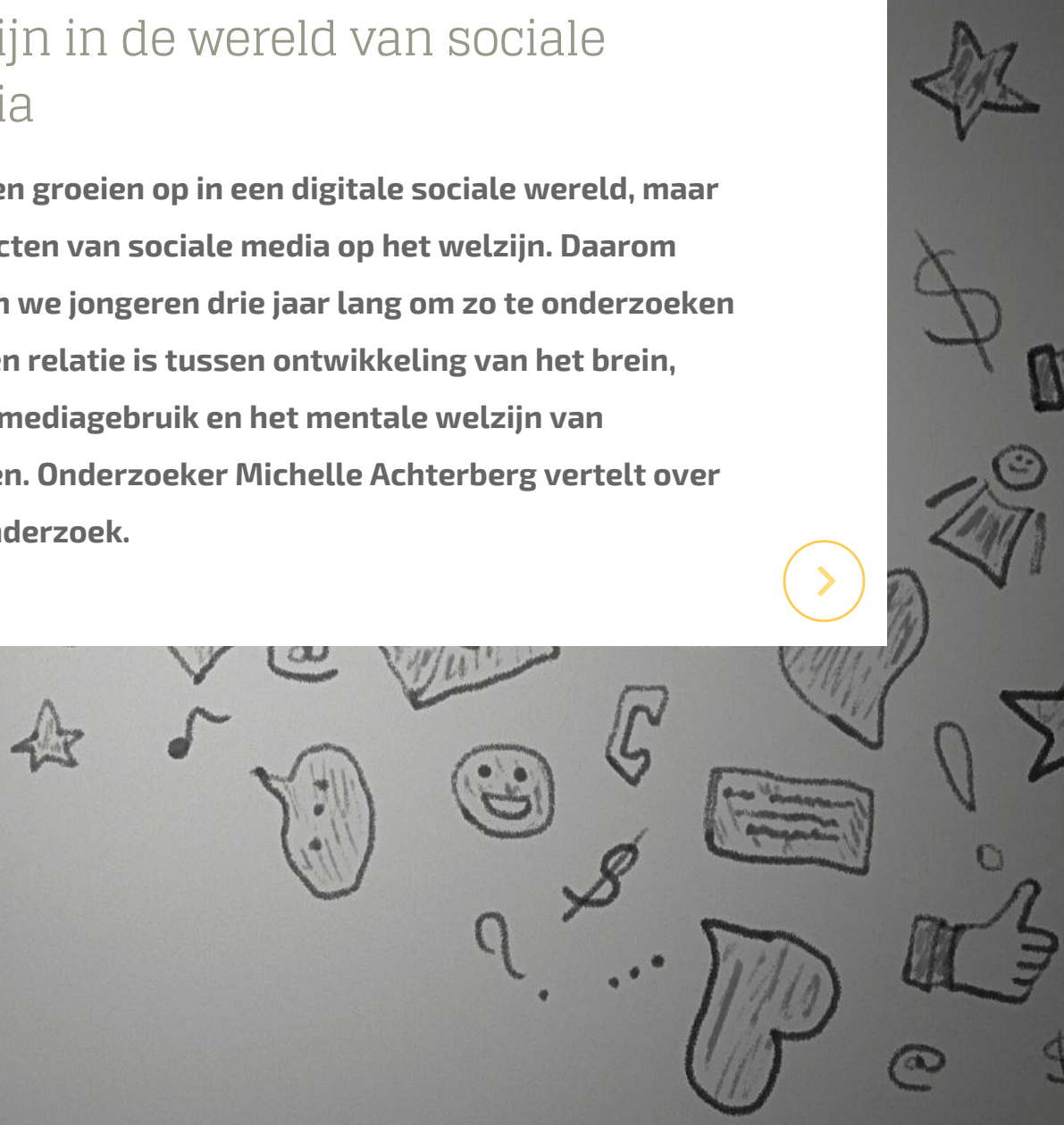
Meer weten:



VEERKRACHT UIT DE ONLINE OMGEVING

Welzijn in de wereld van sociale media

Jongeren groeien op in een digitale sociale wereld, maar de effecten van sociale media op het welzijn. Daarom volgden we jongeren drie jaar lang om zo te onderzoeken of er een relatie is tussen ontwikkeling van het brein, socialemediagebruik en het mentale welzijn van jongeren. Onderzoeker Michelle Achterberg vertelt over haar onderzoek.

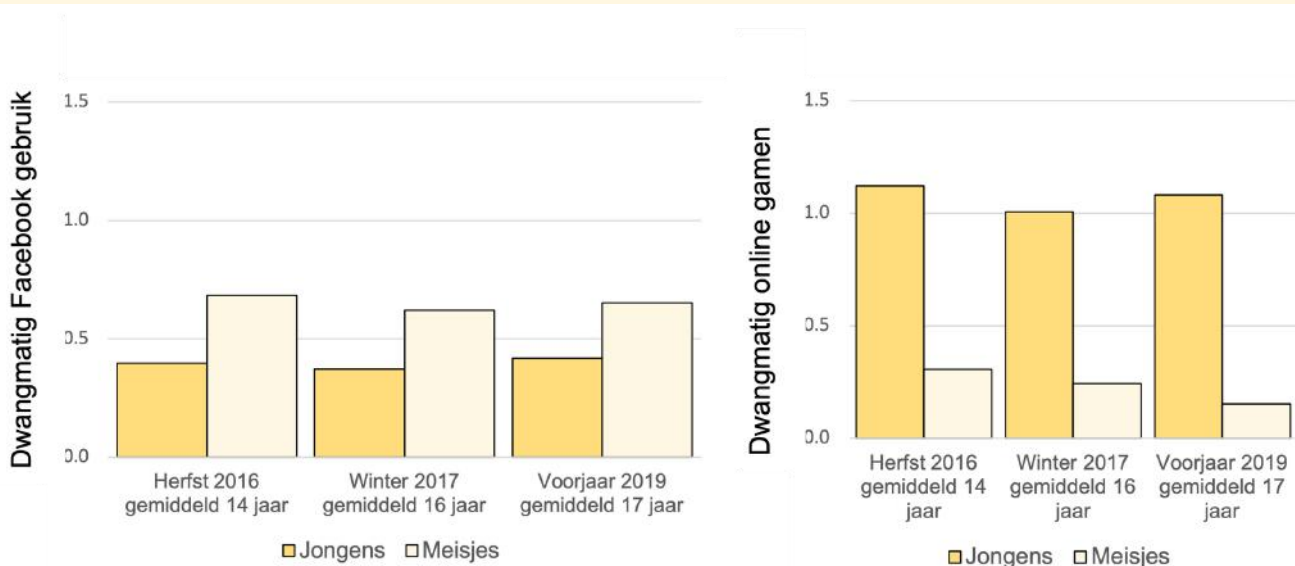




Jongeren en sociale media

Sinds de lancering van MySpace in 2003 is er een ongelooflijke opkomst van sociale mediaplatforms. Zoals met de meeste nieuwe technologieën, zijn sociale media vooral aantrekkelijk voor jongeren. Sociale media brengen jongeren makkelijk in contact met hun vrienden en bieden vaak belonende feedback in de vorm van likes. Tijdens de adolescentie zijn jongeren extra gevoelig voor dit soort sociale beloningen.

Uit ons onderzoek, het Zelfbeeld onderzoek, waarvoor we jongeren drie keer uitnodigden over een periode van ruim drie jaar, bleek verrassend genoeg dat het socialemediagebruik vrij stabiel bleef gedurende de tienerjaren. Wel zijn er grote verschillen tussen jongens en meisjes: meisjes scoorden hoger op dwangmatig Facebook gebruik, terwijl jongens hoger scoorden op dwangmatig online gamen (Figuur 1).



Figuur 1. Socialemediagebruik was stabiel over de metingen, maar verschilde wel voor jongens en meisjes. Meisjes scoorden hoger op dwangmatig Facebook gebruik, maar jongens rapporteerden meer dwangmatig online gamen.



Jongerenparticipatie

Publicatie



Voorafgaand aan het analyseren van de data vroegen we jongeren om advies via een brainstorm. Was Facebook nog wel cool genoeg? En waren alle vragen uit ons onderzoek duidelijk of moesten we vragen weglaten? Jongeren gaven bijvoorbeeld aan dat Facebook minder populair is, maar nog altijd vaak gebruik wordt.

De jongeren vonden het heel leuk om mee te denken! Achteraf vroegen we ze een cijfer te geven ter evaluatie. "Mijn mening doet ertoe" scoorde een 9.1, "ik kon waardevolle input geven" een 9.2 en "ik werd serieus genomen" een 10!



Hoe kan je te werk gaan?



Online gamen is ook sociale media; jongeren kunnen bijvoorbeeld vaak met elkaar chatten. Ons onderzoek laat zien dat gamen zeker voor jongens een heel belangrijke vorm van sociale media is. Vergeet dit dus niet mee te nemen in het bespreken van de voor- en nadelen van socialemediagebruik bij jongeren.



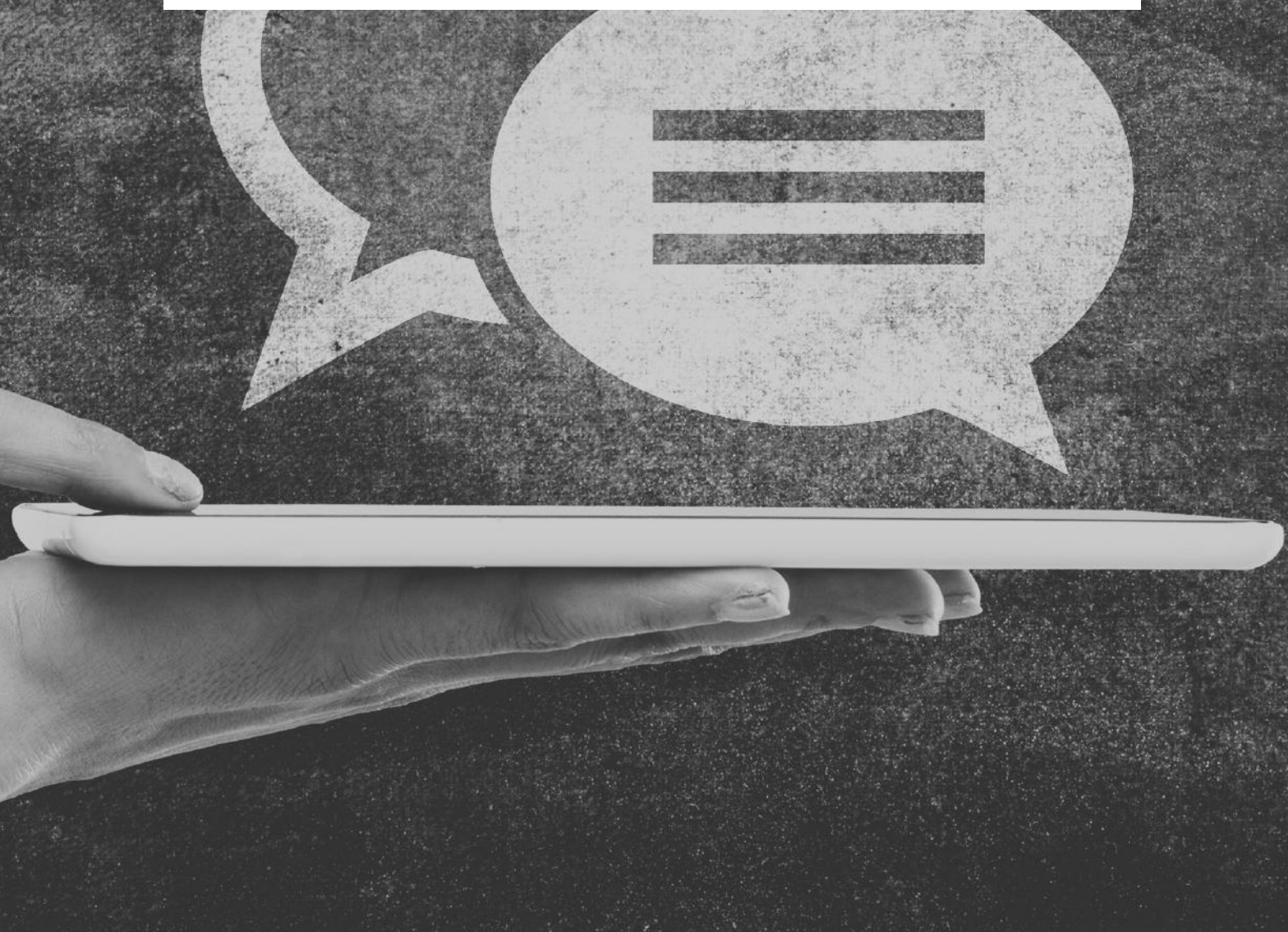
Michelle Achterberg

Michelle is universitair docent en onderzoekt de invloed van hersenontwikkeling op sociaal gedrag

VEERKRACHT UIT DE ONLINE OMGEVING

Autonomie & digitaal prosociaal gedrag

Jongeren hebben via internet vrijwel overal toegang tot digitale media en online communicatie heeft hun sociale connecties enorm veranderd. Veel discussies gaan over de negatieve kant van social media. Maar social media geeft jongeren kansen om mensen om hen heen te steunen. Wat weten we eigenlijk over dit online gedrag dat gericht is op het welzijn van anderen? Suzanne van de Groep bespreekt wat hierover bekend is.





Prosociaal gedrag van jongeren

Prosociaal gedrag, zoals helpen, delen, en samenwerken, heeft niet alleen effect op mensen om jongeren heen, maar zorgt er vaak ook voor dat jongeren zich zelf beter voelen. Zo hebben jongeren die aardig zijn voor anderen een betere mentale gezondheid, betere sociale relaties, en doen zij het beter op school. Ook voor de maatschappij is prosociaal gedrag belangrijk, bijvoorbeeld dat jongeren zich willen inzetten op het gebied van klimaat. Uit onderzoek weten we dat de tienerjaren een belangrijke periode zijn voor de ontwikkeling van prosociaal gedrag. We denken vaak dat jongeren alleen op zichzelf gericht zijn, maar dat beeld is te eenzijdig; jongeren hebben ook juist oog voor wat anderen nodig hebben. In de tienerjaren ontwikkelt de vaardigheid om het perspectief van anderen te begrijpen. Dit zorgt er voor zorgen dat jongeren flexibel kunnen reageren in een complexe sociale wereld.

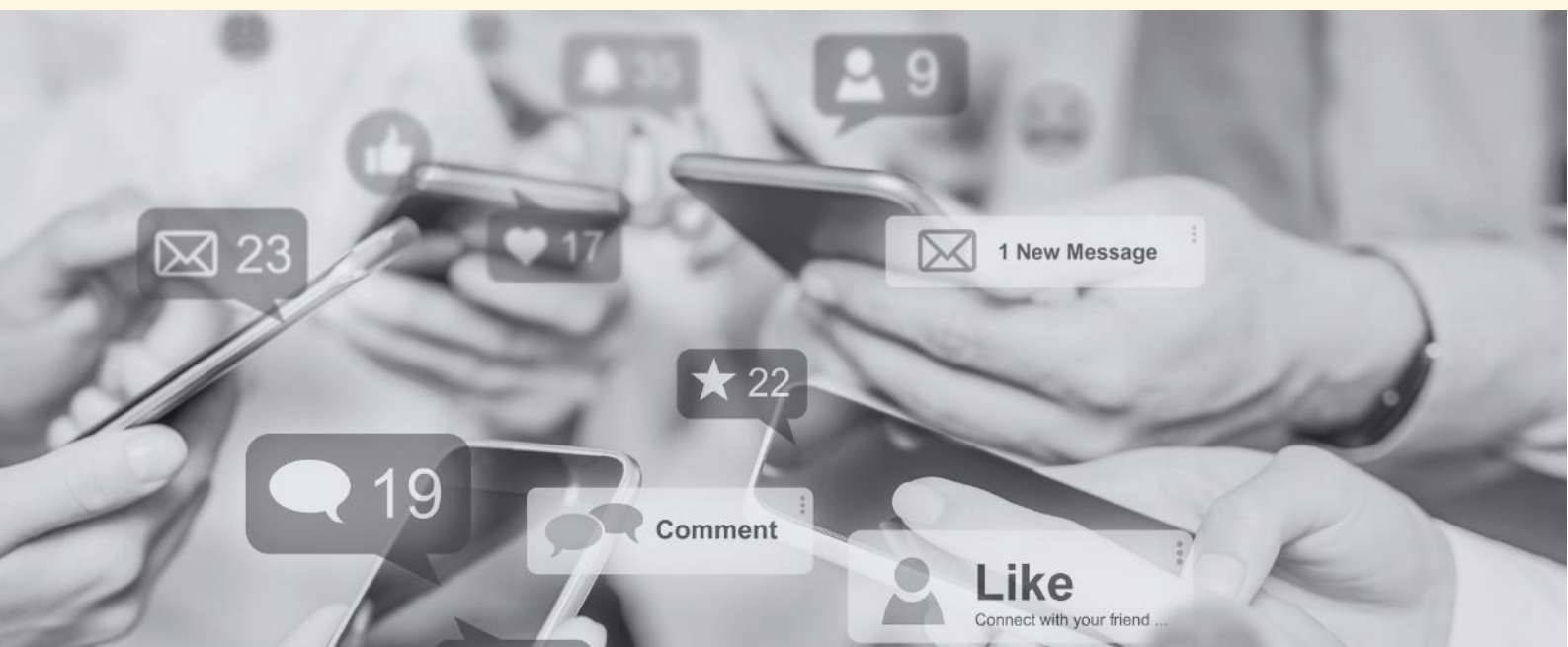


Er zijn veel jongeren- en studenteninitiatieven waarin dit tot uiting komt, jongeren zijn vaak de change-makers in de samenleving. Voorbeelden hiervan zijn klimaatstakingen georganiseerd door jongeren en aangevoerd door Greta Thunberg en studenteninitiatief Lieve Mark.



Digitaal prosociaal gedrag

Tijdens de coronacrisis waren jongeren meer dan ooit aangewezen op online communicatie. Hoewel veel jongeren aangeven dat de online wereld echte contacten niet kan vervangen, geven online connecties ook nieuwe kansen. De online omgeving haalt bijvoorbeeld barrières weg omdat je altijd met anderen in contact kan zijn, onafhankelijk van tijdstip of locatie. Ook kun je anderen inspireren als je iets aardigs doet voor anderen omdat het voor veel meer mensen zichtbaar is. We ontdekten twee belangrijke manieren waarop jongeren zich online inzetten voor anderen: het bieden van online emotionele steun (bijvoorbeeld iemand online troosten) en online activisme (bijvoorbeeld online opkomen voor iemand die wordt gepest of informatie delen over het klimaat). Hoewel in het nieuws vaak wordt gesproken over negatieve kanten van digitale media, zijn er dus ook positieve kanten, zoals jongeren die elkaar via TikTok oproepen om zich in te zetten voor het klimaat.





Tips



Hoewel het de maatschappij veel oplevert als jongeren prosociaal zijn, zijn zij niet als enige verantwoordelijk voor een prosocialere (online) wereld. Fysieke (bijv. scholen, buurten) en digitale (bijv. social media platforms, online klassen) *communities* kunnen jongeren ondersteunen bij het zoeken naar manieren om iets goeds te doen voor anderen.



Wist je dat muziek kinderen en jongeren prosocialer maakt? Samen muziek maken of luisteren naar prosociale teksten maakt hen invoelender en meer bereid om anderen te helpen.



Suzanne van de Groep

Suzanne is postdoctoraal onderzoeker bij SYNC en Universitair Docent bij Klinische Psychologie aan de Erasmus Universiteit Rotterdam

VEERKRACHT UIT DE DIRECTE OMGEVING

Interview - Netwerk Mediawijsheid

Er zijn de laatste jaren veel zorgen over hoe het online debat is verhard. Toch hebben sociale media veel mooie kanten, als je ze wijs gebruikt. Maar hoe doe je dat eigenlijk? En hoe kunnen we weerbaarder worden voor wat er online gebeurt? We gingen in gesprek met Mimi van Dun, programma manager bij Netwerk Mediawijsheid.





Netwerk Mediawijsheid

Hoe houden we de onlinewereld sociaal?

Elk jaar wordt de Week van de Mediawijsheid georganiseerd, met dit jaar als thema 'Like en Cancel'. De bedoeling van deze week is onder andere om er mét jongeren achter te komen hoe we de onlinewereld sociaal houden. *'Wat vinden jongeren sociaal online gedrag? Hoe zouden ze zelf behandeld willen worden, en kunnen ze dat toepassen in hun eigen online gedrag? Hoe zorgen we ervoor dat we samen met elkaar gaan opkomen tegen online shaming?'* In de week van de Mediawijsheid worden vragen onder andere beantwoord door middel van onderzoek en theater. Tijdens deze productie wordt er op een interactieve manier in gesprek gegaan met jongeren.

“Het verschilt per persoon wat er nodig is om een fijne online belevingswereld te hebben, daarom is het van belang om in gesprek te gaan met jongeren” aldus Mimi.



De onlinewereld is inmiddels niet meer van de offlinewereld te onderscheiden; wat er online gebeurt heeft invloed op wat er online gebeurt en andersom. Het is daarom van belang om te zorgen dat de onlinewereld een fijne en inspirerende plek is die voor verbinding zorgt. Tijdens de Week van de Mediawijsheid hopen we inzichten en handelingsperspectieven te kunnen bieden. Meer weten over Netwerk Mediawijsheid of de Week van de Mediawijsheid? Kijk dan hier:



DE TOEKOMST

Nawoord

We weten nu meer over de veerkracht van jongeren tijdens en na de coronacrisis en hoe we dit kunnen bevorderen. Maar, het is een complex maatschappelijk vraagstuk dat meer aandacht nodig heeft. Hoe kunnen we dat oplossen? Wat als dokters, techneuten, pedagogen en psychologen zouden samenwerken aan een betere toekomst voor jongeren? Dat is precies wat we voor ogen hebben bij het Healthy Start programma.





Healthy Start: Complexe maatschappelijke problemen oplossen

Het Healthy Start programma wil doorbraken bereiken op belangrijke complexe vraagstukken in de maatschappij. Zo kan je je wel voorstellen dat het opgroeien in een kansarme wijk kan samenhangen met blootstelling aan criminaliteit of beperkte steun van ouders en dat dit het lastig maakt om gezondere keuzes te maken. Veerkrachtig zijn na tegenslagen kan er in deze situaties dan misschien anders uit zien dan het opveren na tegenslagen in een andere omgeving. Dit zijn problemen die als een bolletje wol met elkaar verknoopt zijn en moeilijk op te lossen. Het SYNC lab werkt daarom samen met Healthy Start onderzoekers om de maatschappelijke uitdagingen van dit moment met elkaar op te lossen.



Hier worden de Healthy Start wetenschappers juist enthousiast van. Want het mooie aan dit programma is dat wetenschappers vanuit de Technische Universiteit Delft, het Erasmus Medisch Centrum en de Erasmus Universiteit Rotterdam hebben besloten om samen met experts uit de praktijk (beleidsmakers, leerkrachten, jongerenwerkers) de krachten te bundelen. Dit doen zij samen met jongeren zelf, want die zijn natuurlijk de expert over hun eigen toekomst.

Nieuwsgierig geworden? Kijk dan hier:





Redactie en design



Renske van der Cruijzen



Yara Toenders



Sophie Sweijen



Ilse van de Groep



Eveline Crone



Lina van Drunen

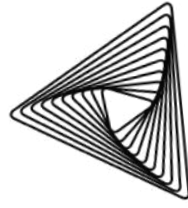


Mark Mulder

Eindredactie Yara Toenders | Renske van der Cruijzen | Sophie Sweijen | Ilse van de Groep | Eveline Crone

Vormgeving Ilse van de Groep | Lina van Drunen | Mark Mulder | Yara Toenders

Redactie Eveline Crone | Yara Toenders | Michelle Achterberg | Suzanne van de Groep | Lysanne te Brinke | Renske van der Cruijzen | Simone Dobbelaar | Kayla Green | Sophie Sweijen | Lina van Drunen | Ilse van de Groep | Mark Mulder | Fabienne van Rossenberg



Erasmus
SYNC lab
Society Youth
Neuroscience
Connected

