



Het Jongerenbrein in de Coronacrisis

Van Kwetsbaarheden naar Kansen



"Hoe langer de crisis en de maatregelen duren, hoe groter het negatieve effect op jongeren"

"De pandemie legt kansongelijkheid bij jongeren onder een vergrootglas"

"Voor de ontwikkeling van jongeren is het belangrijk om bij te kunnen dragen aan hun omgeving en de maatschappij"

Hoe zorgen we dat jongeren nu, maar ook later, een stem hebben in de maatschappij?



Voorwoord

In Nederland wonen ongeveer 1,5 miljoen jongeren. Sinds de komst van het coronavirus worden grote offers van deze jongeren gevraagd, hoewel ze qua gezondheid een beperkt risico lopen. Thuis werken en leren, weinig contact met anderen, wat doet dat eigenlijk met jongeren? Het SYNC lab heeft in 2020 de impact van de coronacrisis op jongeren uitgebreid onderzocht. In dit e-magazine worden de belangrijkste bevindingen van ons onderzoek samengevat en toegelicht, speciaal voor professionals, opvoeders en beleidsmakers.

Door de coronacrisis verloopt de ontwikkeling van jongeren op een andere manier (**hoofdstuk 2**). Zo krijgen ze bijvoorbeeld minder kansen voor sociaal contact met leeftijdsgenoten. In onze onderzoeken keken we daarom naar de invloed van de coronacrisis op het dagelijks leven van jongeren: hoe ging het met jongeren en hun ouders tijdens de eerste lockdown in maart 2020? En hoe is dat veranderd in de tweede lockdown in november? Dat is te lezen in **hoofdstuk 3**. Om een breder beeld te schetsen, komen in **hoofdstuk 4** onze collega's aan het woord die ook onderzoek doen naar jongeren in de coronacrisis.



Naast kennis over hoe jongeren zich ontwikkelen vinden wij het minstens zo belangrijk dat die kennis de jongeren in onze maatschappij ten goede komt. Om de verbinding te zoeken tussen wetenschap en maatschappij hebben wij in 2020 het 'YoungXperts' platform opgericht. In **hoofdstuk 5** lees je meer over dit initiatief, waarin we met jongeren concrete actiepunten bedachten voor een betere toekomst na de coronacrisis. Tot slot zijn we niet alleen met jongeren, maar ook met allerlei organisaties gaan samenwerken. Deze en andere inspirerende initiatieven gericht op jongeren zijn te vinden in **hoofdstuk 6**. Veel leesplezier!





Over het SYNC lab

In het SYNC lab (Society, Youth, and Neuroscience Connected) onderzoeken we hoe jongeren zich ontwikkelen tot actieve leden van de samenleving. We integreren verschillende perspectieven en combineren verschillende disciplines met elkaar. Zo richten we ons in ons onderzoek op de ontwikkeling van zowel gedrag als de hersenen, en vinden we het belangrijk om met ons onderzoek dicht bij de maatschappij te blijven. We betrekken jongeren bij het vormgeven van ons onderzoek, bij het terugkoppelen van resultaten naar de maatschappij, en bij het vertalen van wetenschappelijke kennis naar concrete acties.





Achtergrond



Hersenontwikkeling



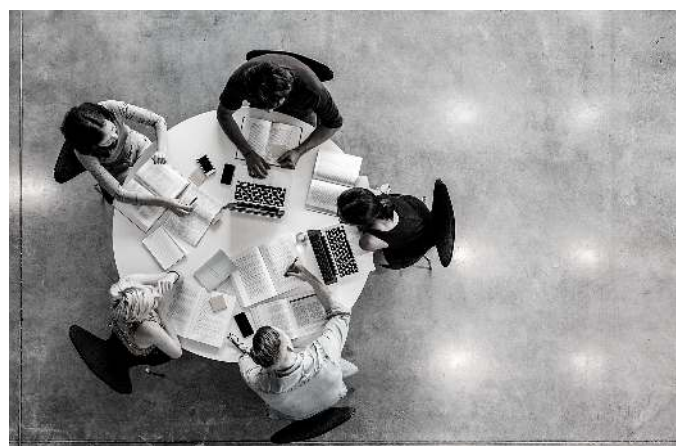
SYNC Coronastudies



Externe Coronastudies



YoungXperts Living Lab



Andere initiatieven



Dit e-magazine staat boordevol kennis over kwetsbaarheden en kansen voor jongeren tijdens de coronacrisis. Op basis van deze kennis hebben wij tips geformuleerd waarmee professionals, opvoeders, en beleidsmakers aan de slag kunnen. Op de volgende drie pagina's worden de belangrijkste kwetsbaarheden, kansen én tips samengevat.

Kwetsbaarheden van jongeren



Tijdens de tienerjaren zijn er veel **veranderingen in de hersenen**. Daardoor is dit bij uitstek de periode waarin jongeren sociale contacten aangaan om zich te ontwikkelen tot volwassenen. De sociale ontwikkeling van jongeren komt echter **in gevaar door de coronamaatregelen**.



Tijdens de eerste lockdown ging het niet met alle jongeren slecht. Sommigen voelden **meer kracht en minder spanning en stress**, waarschijnlijk door het wegvallen van verplichtingen. In verhouding hadden vooral jongeren **boven de 18** het zwaar: zij voelden de meeste spanning en onrust en piekerden het meest.



Ouders en jongeren die vóór de coronacrisis al **mentale klachten** hadden, hadden juist **meer stress** tijdens de eerste lockdown. Hierdoor ging hun mentale welzijn verder achteruit. Als ouders niet goed met stress konden omgaan, verergerde dat soms de stress bij jongeren.



Tussen mei en november 2020 ervoeren jongeren van alle leeftijden **meer negatieve emoties**, zoals spanning en depressie. Hoe langer de crisis en de maatregelen duren, hoe groter het negatieve effect op jongeren.



Kwetsbare jongeren uit gezinnen met geldzorgen of een lastige thuissituatie worden extra hard door de coronacrisis geraakt.

Kansen voor jongeren



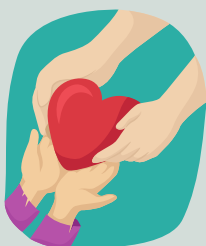
Jongeren vinden het belangrijk om zich aan de coronamaatregelen te houden, vooral als hun **vrienden en leeftijdsgenoten dat ook doen**.



Jongeren zien ook **positieve kanten** van de coronacrisis, zoals ruimte voor persoonlijke ontwikkeling en meer tijd voor familie.



Jongeren hebben tijdens de coronacrisis **veel voor anderen over**. Ze kunnen zich bijvoorbeeld beter in anderen verplaatsen en zijn extra vrijgevig naar mensen die door de crisis worden geraakt.



Hoe meer **steun** jongeren tijdens de crisis bieden aan hun **directe omgeving** – met name familie – hoe **vrijgeviger** zij zijn, vooral naar diegenen op wie de crisis een grote invloed heeft, zoals coronapatiënten, personen met een kwetsbaar immuunsysteem en artsen.



Jongeren die in de media **geïnspireerd** raken door mooie verhalen over de goedheid van de mens zijn **behulpzamer** en meer bereid zich aan de coronamaatregelen te houden.



Tieners bieden op dagelijkse basis vaker **steun aan leeftijdsgenoten** dan volwassenen bieden.



Jongeren hebben sociale interacties met leeftijdsgenoten nodig om zich op een gezonde manier te kunnen ontwikkelen. Bied ze dus binnen de geldende maatregelen kansen om erop uit te gaan en aan hun banden met anderen te werken.



Jongeren worden door de crisis erg beperkt in hun autonomie. Dit zorgt ervoor dat ze moeilijker kunnen ontdekken wie ze zijn en welke rol ze als volwassene willen aannemen in de maatschappij. Help jongeren bij deze ontdekkingstocht door hen keuzevrijheid te geven waar mogelijk.



Veel jongeren worstelen met gevoelens van eenzaamheid en een gebrek aan perspectief. Bedenk hier samen met hen oplossingen voor.



Kwetsbare jongeren en gezinnen worden extra hard geraakt en hebben baat bij extra ondersteuning, zoals noodopvang. Wees alert op jongeren en gezinnen die onder de radar blijven.



Verwacht niet dat ieder individu even veerkrachtig is, maar investeer in de lagen om jongeren heen, zoals scholen, wijken en besturen.



Durf verder te kijken dan de korte termijn en ga met jongeren op zoek naar kansen om zich ook ná de coronacrisis optimaal te kunnen ontwikkelen.



Mediacampagnes hebben meer kans van slagen als ze met jongeren ontwikkeld worden. Breng nieuws naar buiten over de mooie kanten van de mensheid; dat inspireert jongeren om zich in te zetten voor anderen.



Iets goeds doen voor anderen heeft niet alleen voordelen voor de samenleving, maar ook voor jongeren zelf. Bied jongeren daarom kansen om bij te dragen aan hun directe omgeving en de maatschappij.

Jongeren betrekken bij wetenschap en beleid: YoungXperts

Jongeren hebben een grote drive om de toekomstige samenleving vorm te geven en te verbeteren. Zij kunnen goed problemen oplossen en out-of-the-box denken. **Betrek hen bij het bedenken van oplossingen voor bestaande problemen.** Het SYNC lab heeft een initiatief opgezet dat hierbij kan helpen: **YoungXperts**. Hier zetten we samen met jongeren wetenschappelijke kennis (**The Facts**) om in praktische implementaties (**Take Actions**). Wil jij hier ook mee aan de slag? Neem dan snel een kijkje op www.youngxperts.nl.



Jongeren:
Ik daag jullie uit!
Kom met je
ideeën!

Achtergrond

Op 19 mei 2020 riep nu demissionair premier Rutte jongeren op om te helpen met het bedenken van creatieve oplossingen en manieren om het leven tijdens de coronacrisis vorm te geven. Tegelijkertijd moedigde hij beleidsmakers aan om jongeren actief te betrekken bij het maken van plannen voor de toekomst.

Aanpak

Een goed idee, maar hoe moet dat dan precies? Wat voor ideeën zijn er nodig en waar moeten jongeren naartoe met hun ideeën?

De Nationale Wetenschapsagenda (NWA) gaf gehoor aan deze oproep en organiseerde een Jongerenchallenge: zij riepen jongeren op om hun vragen over de coronacrisis in te sturen, om die te laten onderzoeken door wetenschappers. Wij, het SYNC lab, gingen meteen enthousiast aan de slag met deze doelen:

1



de effecten van de coronacrisis op jongeren onderzoeken

2



één van de meest prangende vragen van jongeren van dit moment beantwoorden



nationale
wetenschaps
agenda



Renske van der
Cruijssen

Renske is promovenda in het SYNC lab en doet onderzoek naar de ontwikkeling van zelfbeeld bij jongeren.

Website:



Onderzoeker Renske roept jongeren op om mee te doen.



@R_vdCruijssen



De Jongerenchallenge

Veel jongeren gaven gehoor aan de oproep: er kwamen veel vragen binnen en in juli 2020 hield het SYNC lab samen met de NWA een **brainstorm in Rotterdam-Zuid**. Tijdens de brainstorm merkten we dat jongeren meteen goede ideeën hadden over dingen die beter konden, zoals het online onderwijs. **De vraag die de jongeren aan het SYNC lab stelden en waar wij mee aan de slag gingen, is:**

Hoe zorgen we dat jongeren nu, maar ook later, een stem hebben in de maatschappij?



Sfeerverslag werksessie Rotterdam



Watch later



Share



Hoe ze daar naar kijken en hoe we dat eventueel kunnen verbeteren in deze moeilijke tijd.

Waarom is dit juist nu zo belangrijk?

Eveline Crone schreef begin januari 2021 waarom het juist nu belangrijk is om aandacht te hebben voor het welzijn en de ideeën van jongeren. **Juist voor hen zijn de coronamaatregelen extra moeilijk.** Jongeren willen erop uitgaan, risico's nemen en hun identiteit vormen. Zo ontwikkelen zij zich tot zelfstandige volwassenen. Sociale contacten zijn juist in deze periode erg belangrijk: met name hersengebieden die betrokken zijn bij sociale processen maken een lang groeitraject door. Deze periode is een uitgelezen kans om de creativiteit van jongeren te gebruiken in het zoeken naar een uitweg uit de coronacrisis. Lees het hele artikel hier:



Eveline Crone

Eveline Crone is hoogleraar Developmental Neuroscience in Society en oprichter van het SYNC lab.

Website:



@eaCrone

› NRC

Het welzijn van jongeren is in ieders belang

Jongeren: Zonder spontane ontmoetingen missen jongeren de spiegel die anderen hen voorhouden, schrijft Eveline Crone. Laat een nieuwe generatie niet verloren gaan.

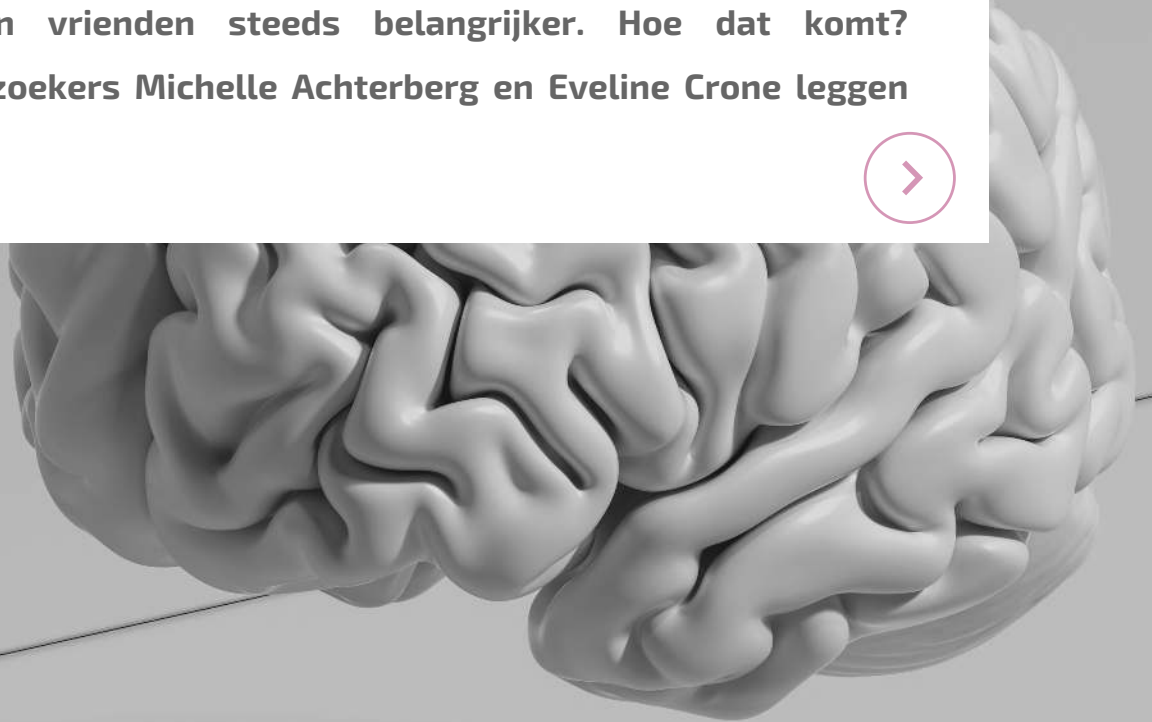
(69 kB) ▾



KENNIS

Hersenontwikkeling

Tijdens de puberteit, maar ook daarna nog, ontwikkelen de hersenen zich in razend tempo. Dit heeft niet alleen fysieke gevolgen, maar beïnvloedt ook hoe jongeren zich voelen en gedragen. Zo nemen jongeren bijvoorbeeld meer risico's en worden vrienden steeds belangrijker. Hoe dat komt? Onderzoekers Michelle Achterberg en Eveline Crone leggen uit.





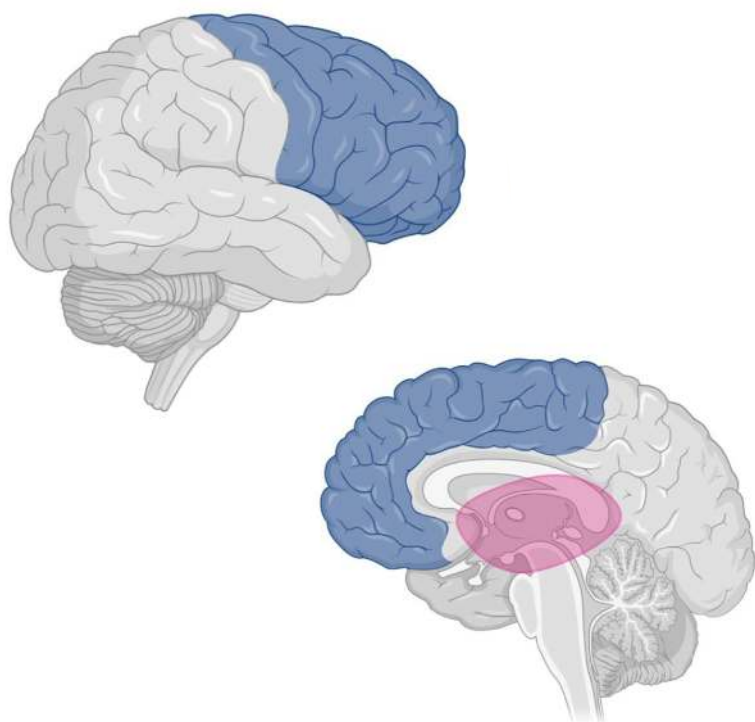
De hersenen van jongeren zijn volop in ontwikkeling

Jongeren hebben veel sociale netwerken. School, vrienden en sportclubs; al die verschillende contacten maken jongeren wie ze zijn. Door de coronacrisis worden die connecties nu beperkt. Niet alleen vriendschappen, maar ook de hersenen werken als een groot netwerk. Je kunt het zien als heel veel hotspots met connecties ertussen die continu informatie naar elkaar sturen. Dit netwerk groeit nog helemaal door tot in de jongvolwassenheid. De coronacrisis heeft onze sociale netwerken helemaal stilgelegd. Maar wat gebeurt er eigenlijk met de netwerken in de hersenen?



Zij- en binnen aanzicht van de hersenen

De prefrontale cortex (blauw) is belangrijk voor plannen en het controleren van gedrag, terwijl de subcorticale gebieden (roze) betrokken zijn bij emotie en beloning.



Sociale netwerken tijdens de adolescentie

De **adolescentie** is de overgangperiode tussen de kindertijd en volwassenheid, ongeveer tussen de 10 en 24 jaar. Jongeren leren dan langzaam om hun eigen plek te vinden in de samenleving. Tijdens de adolescentie bouwen jongeren meer op hun vrienden en gaan zij hun eigen **sociale netwerk uitbreiden**. Dit gebeurt niet zomaar toevallig tijdens deze periode, maar gaat gepaard met specifieke **veranderingen in de hersenen** tijdens deze levensfase.



Hersenontwikkeling tijdens de adolescentie

Zo snel als de sociale netwerken van jongeren zich uitbreiden, zo **snel veranderen ook de connecties in de hersenen**. Die gaan gepaard met veranderingen in cognitie (bijv. denken en leren) en sociale ontwikkeling, maar **niet alle hersengebieden ontwikkelen zich even snel**. Hersengebieden die betrokken zijn bij motivatie, emotie en beloning (subcorticale gebieden) zijn tijdens de adolescentie extra actief en gevoelig voor sociale signalen. Aan de andere kant ontwikkelen prefrontale hersengebieden, belangrijk voor planning en impulscontrole, zich langzamer. Deze groeien nog door tot aan de vroege volwassenheid. Dit verschil kan verklaren waarom adolescenten **vaker emotioneel gedreven beslissingen** nemen. Het is niet zo dat jongeren helemaal niet kunnen plannen of hun impulsen kunnen controleren; hun **gedrag is juist flexibel** en afhankelijk van de sociale context.



Het aantal hersencellen neemt af, maar het aantal connecties neemt toe tijdens de adolescentie




Samen met jongeren op zoek naar sociale interactie

Vrienden zijn ontzettend belangrijk voor jongeren, bijvoorbeeld om nieuwe dingen te leren, samen te werken en anderen te vertrouwen. De hersenen van jongeren zijn als het ware **“geprogrammeerd” om sociale interactie op te zoeken**, om te ontdekken en om sociaal te groeien. Door de huidige coronamaatregelen worden jongeren in deze **sociale behoeftes beperkt**. Zo'n periode van sociaal isolement kan de emotionele, cognitieve en sociale ontwikkeling van jongeren uit balans brengen. Het is dan ook **van cruciaal belang** om tijdens de coronacrisis op zoek te gaan naar mogelijkheden tot sociale interactie voor jongeren.



NOS stories

 **Meer weten over hersenontwikkeling? Bekijk hier de basics uitgelegd in 2,5 minuut door SYNC onderzoeker Philip Brandner.**

TIJDSLIJN STUDIES

SYNC Coronastudies

Vanaf maart 2020 onderzoeken we in het SYNC lab de invloed van de coronacrisis op het welzijn van jongeren. Dit doen we in verschillende onderzoeken, onder verschillende leeftijdscategorieën en op verschillende momenten in de tijd. In dit hoofdstuk vind je een overzicht van deze onderzoeken. Daarna volgt per studie een samenvatting van de bevindingen.



SYNC Coronastudies

27 FEBRUARI

Eerste COVID-19 besmetting in Nederland

6 MAART

Eerste COVID-19 sterfgeval in Nederland

15 MAART

Intelligente lockdown:
• Kinderopvang en scholen gesloten

11 MEI

Gedeeltelijke heropening basisscholen

30 maart  17 april

28 april  10 mei

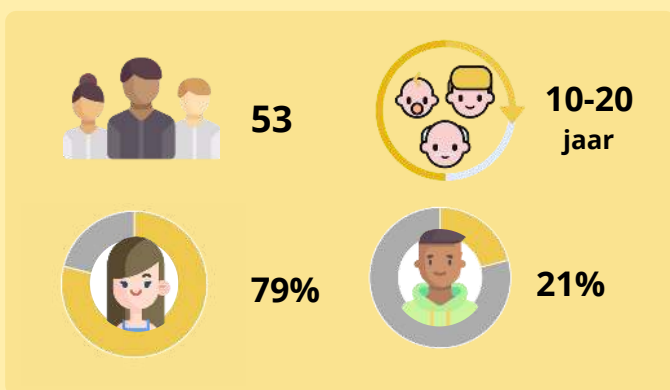
SOCIAAL-EMOTIONELE ONTWIKKELING VOOR EN TIJDENS DE CORONACRISIS



ACHTERGROND

Onderzoek met deelnemers van het langlopende Brainlinks onderzoek naar pro sociaal gedrag. Focus op sociaal-emotionele ontwikkeling. Metingen van vóór de pandemie en tijdens de eerste lockdown.

DEELNEMERS



ARTIKEL

Gepubliceerd in oktober 2020.
Lees hier verder:



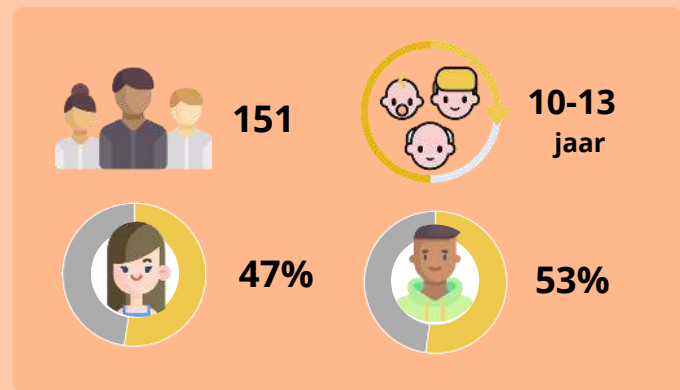
MENTAAL WELZIJN VAN PUBERS EN OUDERS VOOR EN TIJDENS DE CORONACRISIS



ACHTERGROND

Onderzoek naar de effecten van de lockdown op het mentale welzijn van pubers en hun ouders binnen het langlopende Samen Uniek tweelingonderzoek. Metingen van vóór de pandemie en tijdens de eerste lockdown.

DEELNEMERS



ARTIKEL

Gepubliceerd in januari 2021.
Lees hier verder:



SYNC Coronastudies

2 JUNI

Basisscholen volledig en middelbare scholen deels heropend

13 OKTOBER

Gedeeltelijke lockdown:
• mondkapje op scholen verplicht voor jongeren vanaf 13 jaar

9 NOVEMBER

Eerste positieve resultaten vaccin-onderzoek

15 DECEMBER

Harde lockdown:
• kinderopvang en scholen gesloten

T1: 4 mei — 22 mei T2: 9 november — 23 november T3: voorjaar 2021

ANDEREN HELPEN TIJDENS DE CORONACRISIS



ACHTERGROND

Onderzoek onder adolescenten uit de regio Rotterdam en studenten van de Erasmus Universiteit Rotterdam (EUR). Focus op de impact van de pandemie op (dagelijkse variaties van) pro sociaal gedrag.

WELZIJN TIJDENS DE CORONACRISIS



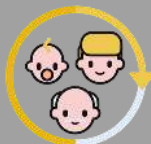
ACHTERGROND

Onderzoek onder adolescenten uit de regio Rotterdam en studenten van de Erasmus Universiteit Rotterdam (EUR). Focus op de impact van de pandemie op stemming en welzijn.

GROEP 1: ADOLESCENTEN



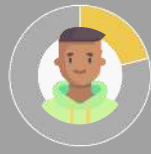
462



10-19 jaar



64%



36%

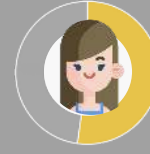
GROEP 2: STUDENTEN



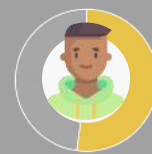
371



17-25 jaar



81%



19%

ARTIKEL

Lees hier meer over dit onderzoek:



ARTIKEL

Lees hier meer over dit onderzoek:



ALGEMEEN

Overkoepelende vragen

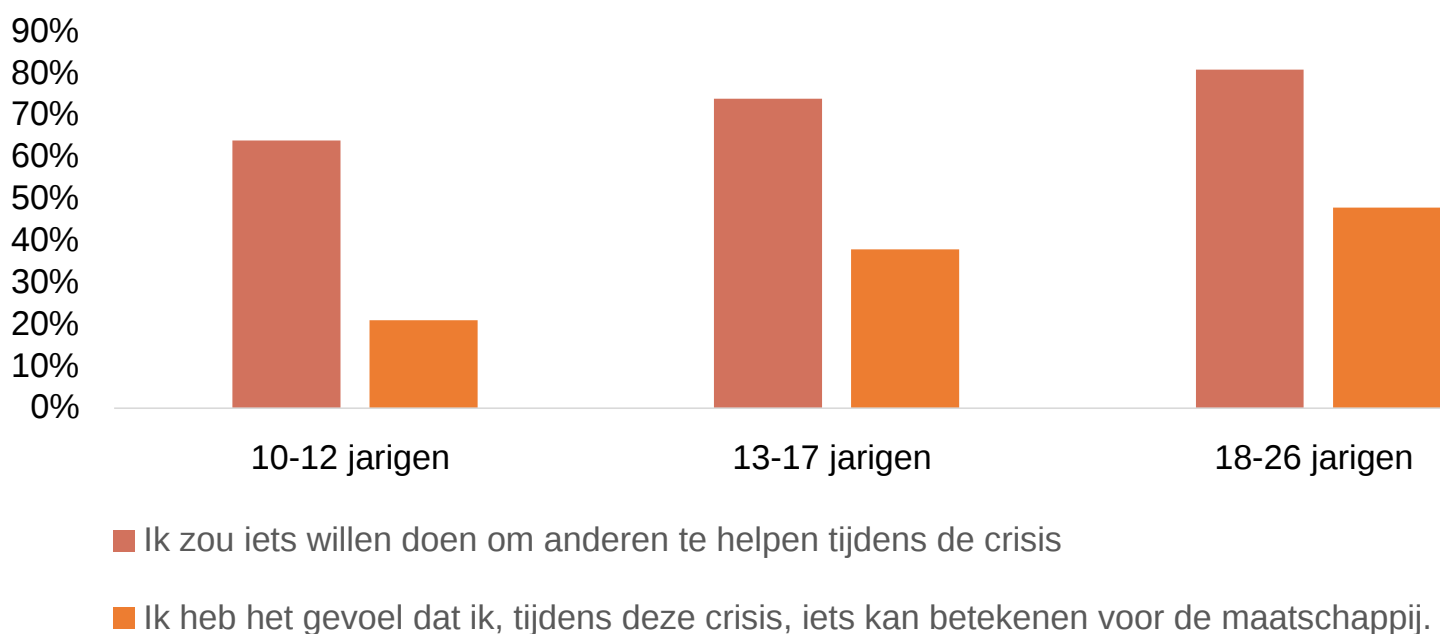
In al onze onderzoeken in 2020 onderzochten we de invloed van de vroege coronacrisis op jongeren. Ondanks verschillende doelen van deze onderzoeken waren er ook overkoepelende vragen. De resultaten daarvan hebben we hier gebundeld.





Overkoepelende vragen

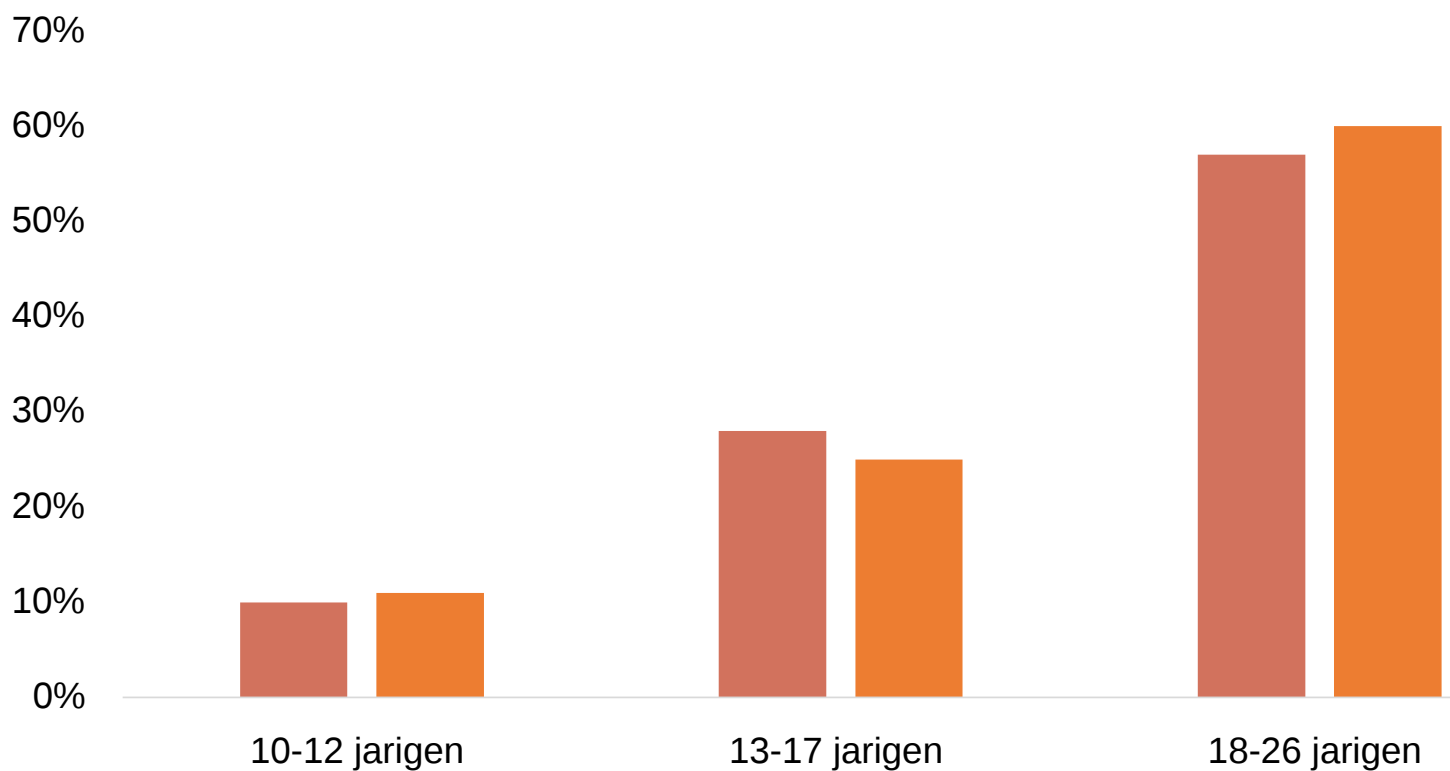
In het SYNC lab zijn in 2020 vier onderzoeken uitgevoerd om de invloed van de vroege coronacrisis op jongeren in kaart te brengen. Elk onderzoek had unieke doelen, zoals het in kaart brengen van de sociaal-emotionele effecten (studie 1 en 3) en gevoelens van stress en spanning (studie 2 en 4), en een daarmee samenhangende focus op verschillende leeftijdsgroepen tussen de 10 – 26 jaar. Er waren ook overkoepelende vragen. Hoe bereid zijn jongeren bijvoorbeeld om zich in te zetten voor anderen? Hoe belangrijk vinden ze het dat regels worden opgevolgd? En in hoeverre hebben ze last van spanningen of vervelende thuissituaties? In dit hoofdstuk vind je een antwoord op deze vragen.



Jongeren hebben veel voor anderen over tijdens de coronacrisis. Deze bereidheid om anderen te helpen neemt toe met leeftijd.



Met name jongeren boven de 18 jaar worstelen met spanning en negatieve gedachten.

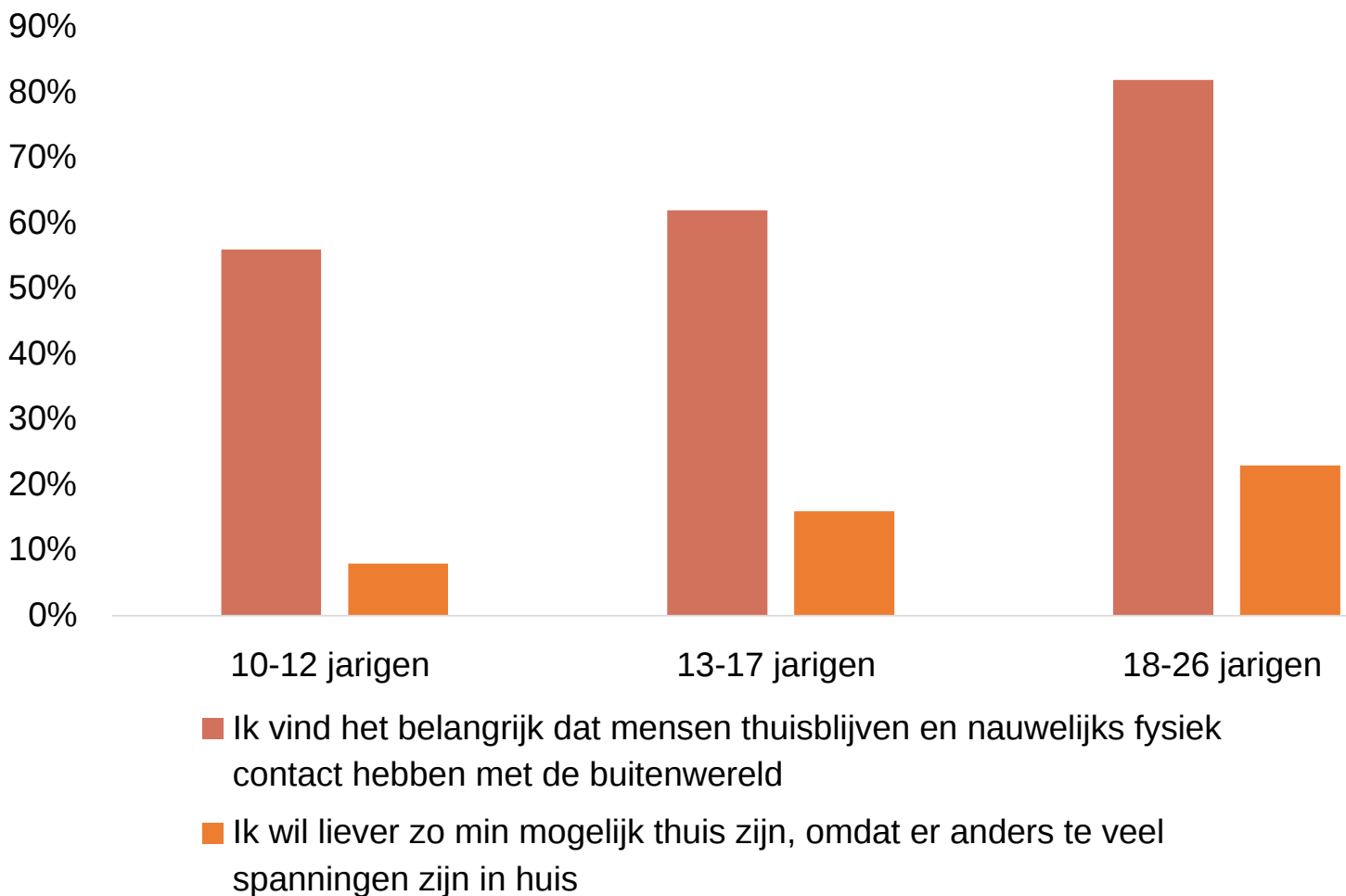


■ Ik heb last van een gespannen en/of onrustig gevoel

■ Ik heb last van negatieve gedachtes of piekeren over wat er in de wereld gebeurt.



Jongeren vinden het belangrijk om zich aan de coronamaatregelen te houden. Dit geldt met name voor jongeren boven de 18 jaar. Een klein deel van de jongeren is niet graag thuis vanwege spanningen in huis.





Conclusie

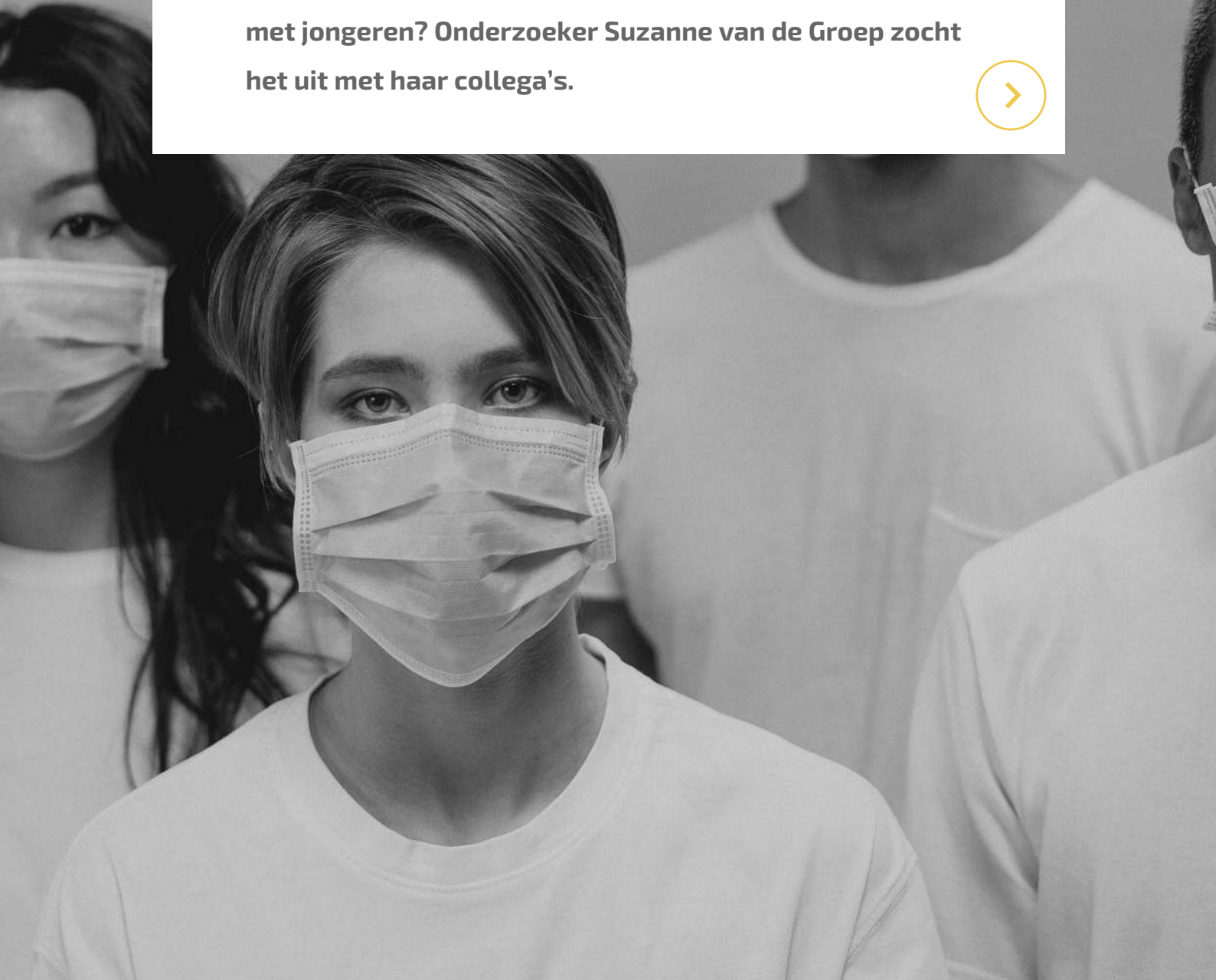
Tijdens de eerste lockdown hadden **vooral jongeren boven de 18** het zwaar. Zij ervoeren de meeste spanning en onrust en piekerden het meest. Ook hadden zij tijdens de eerste lockdown **meer last van hun thuissituatie**. Desondanks vonden veel jongeren, en vooral de jongeren boven de 18 het heel belangrijk om zich tijdens de crisis aan de coronaregels te houden, zagen zij **positieve kanten van de crisis**, én vonden ze het belangrijk om zich in te zetten voor de maatschappij. Meer weten over hoe we jongeren kunnen ondersteunen in hun drive om bij te dragen? Lees dan **studie 4!**



STUDIE 1

Vroege effecten van lockdown zijn zowel positief als negatief

Vanaf maart 2020 vond er een grote verschuiving plaats in het leven van jongeren: van drukke levens vol schoolwerk, sportclubs en afspraken gingen ze naar vooral thuis op de bank zitten en online onderwijs volgen. Wat doet dat op sociaal en emotioneel gebied met jongeren? Onderzoeker Suzanne van de Groep zocht het uit met haar collega's.





Positieve en negatieve kanten van de eerste lockdown

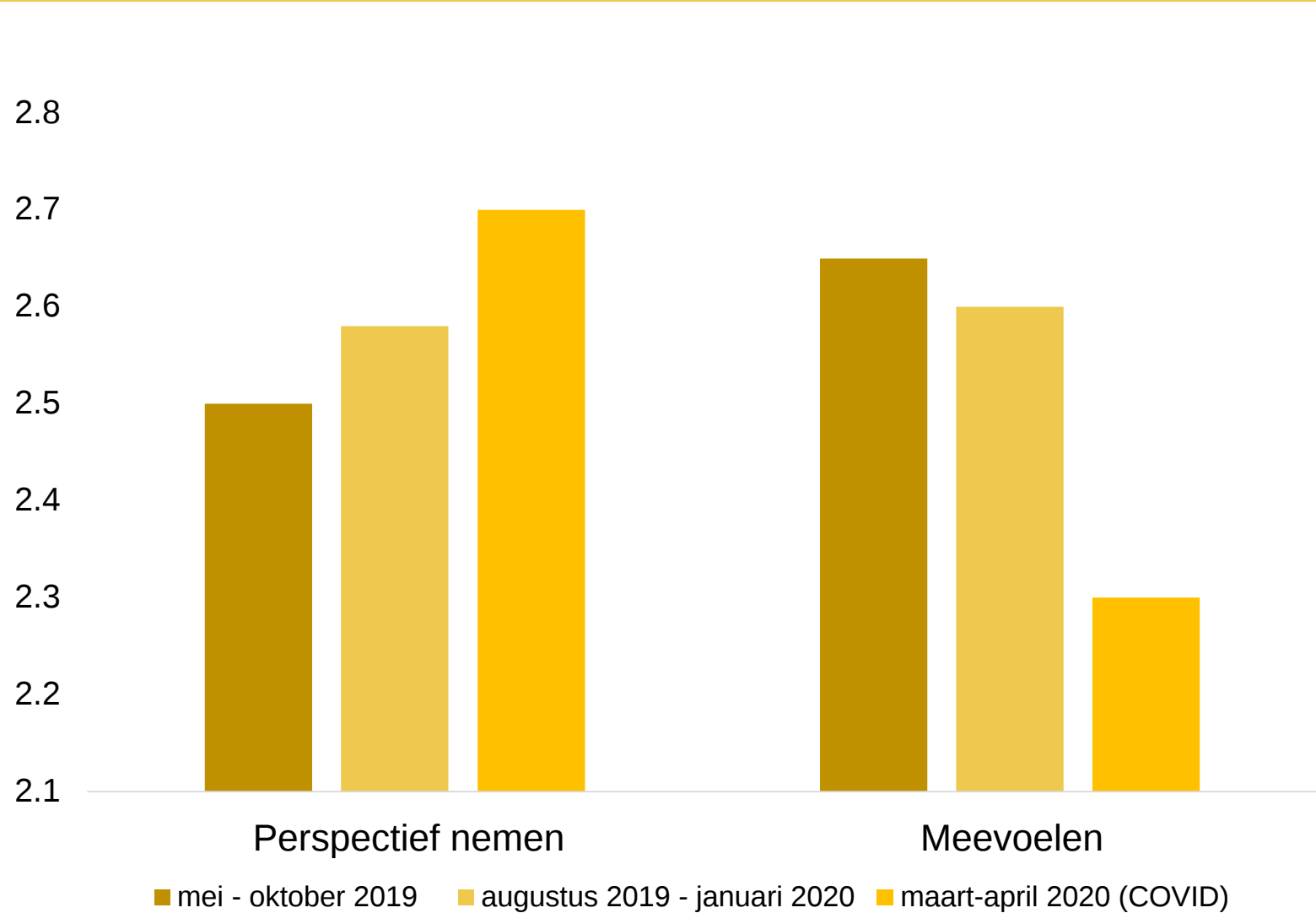
De eerste lockdown (maart en april 2020) bleek op de 53 onderzochte jongeren **zowel positieve als negatieve effecten** te hebben. Deze jongeren, die al twee jaar werden gevolgd, vulden elke dag vragen in om de vroege effecten van de lockdown in kaart te brengen. Jongeren bleken zich in deze periode **beter te voelen dan vóór de lockdown**: ze rapporteerden minder gevoelens van spanning en meer gevoelens van kracht, mogelijk omdat er veel verplichtingen wegvielen. Ook waren ze **beter in perspectief nemen**: ze konden anderen beter begrijpen en zich in hen verplaatsen. Aan de andere kant **voelden ze minder met anderen mee** en hadden ze minder kansen om emotionele steun aan anderen te geven.



Onderzoeker Suzanne van de Groep legt in deze video de resultaten van het onderzoek uit.

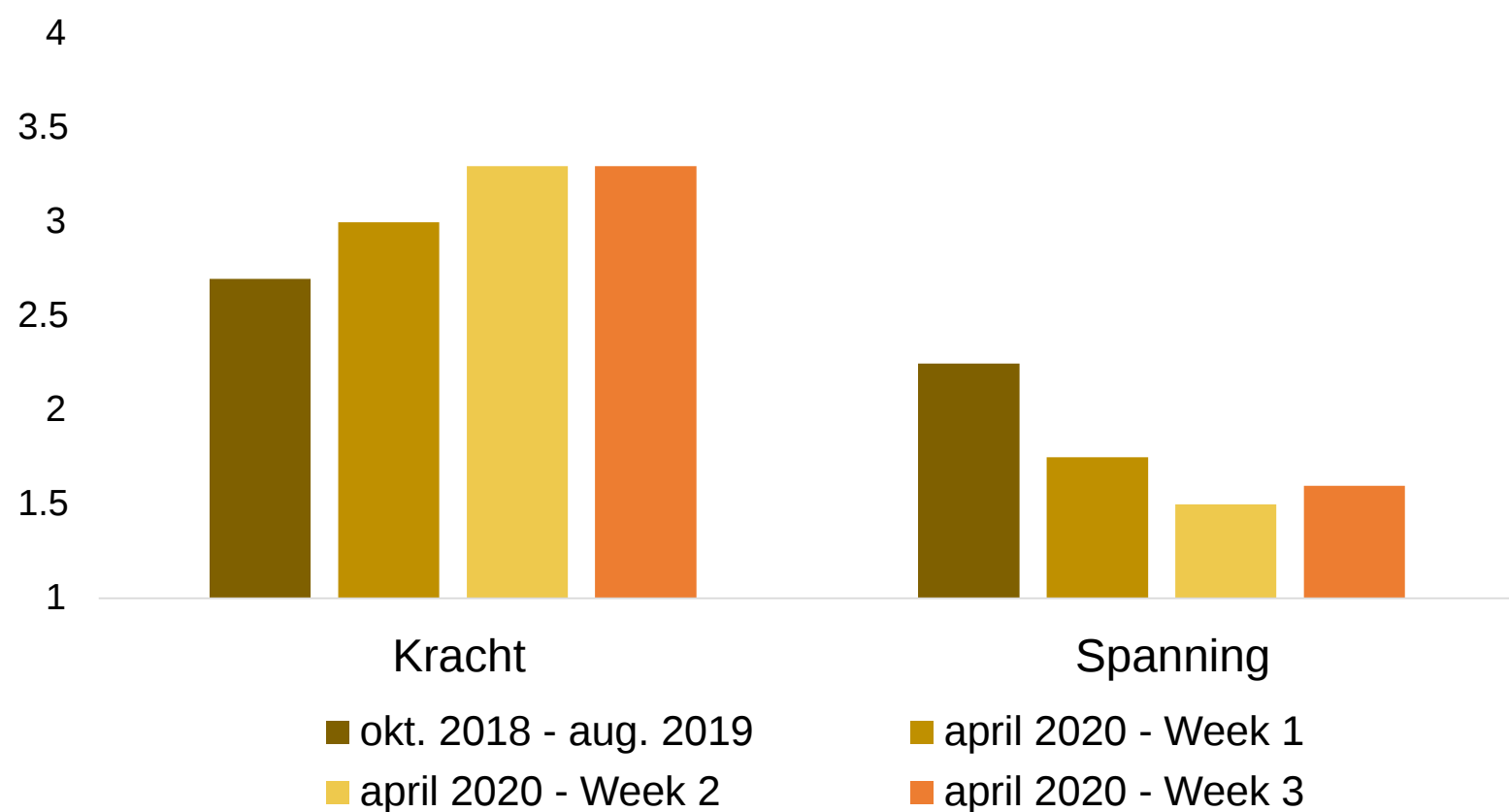


Jongeren waren tijdens de eerste lockdown **beter in het aannemen van het perspectief** van anderen, maar voelden **minder met anderen mee**.



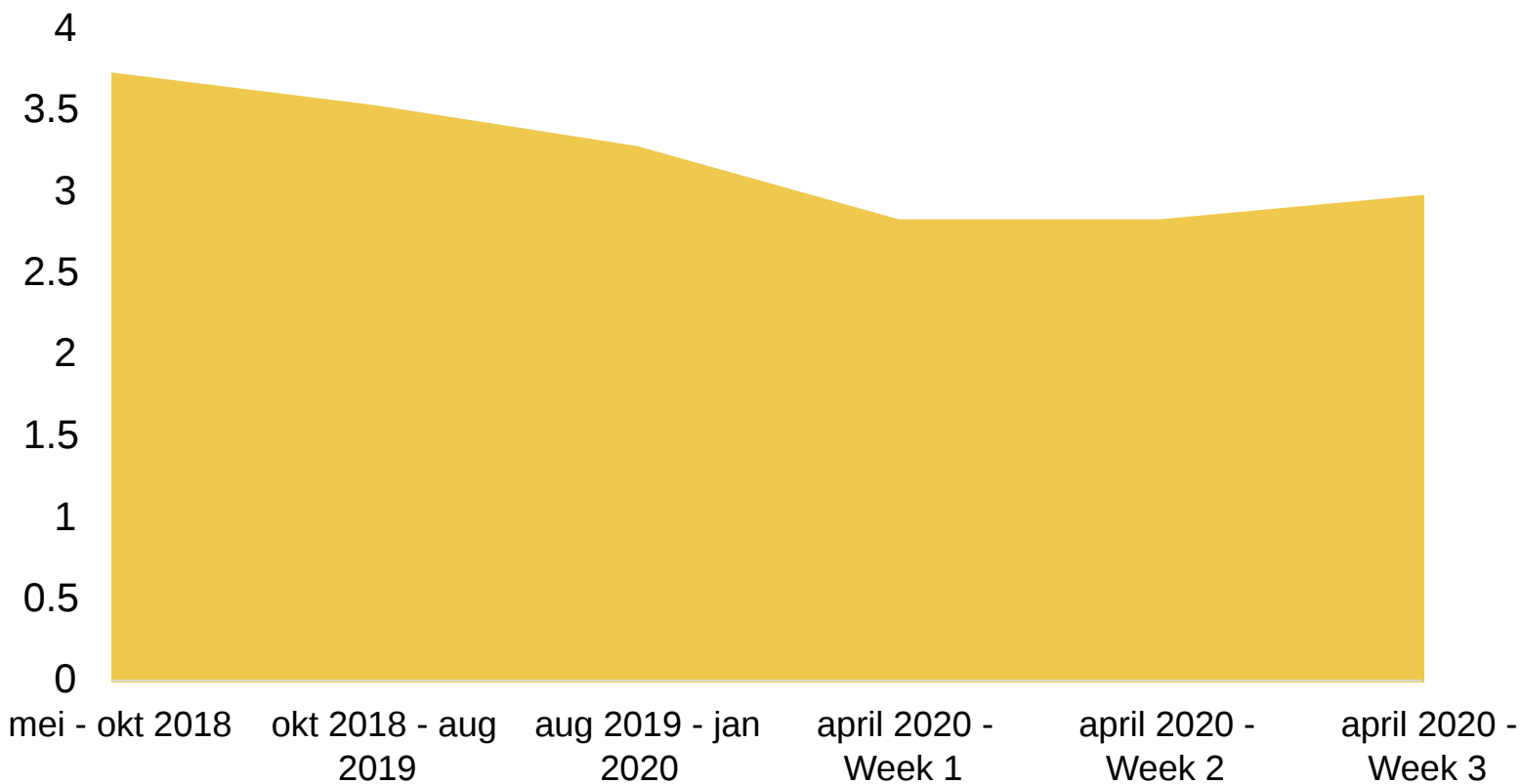


Jongeren ervoeren tijdens de eerste lockdown **meer kracht en minder spanning** dan daarvoor.





Kansen om anderen te steunen



Jongeren hadden tijdens de eerste lockdown minder kansen om anderen emotioneel te steunen dan daarvoor.



“Dat de groep jongeren minder meevoelde met anderen en minder kansen had om anderen emotioneel te steunen komt mogelijk doordat zij hun handen al vol hadden aan hun eigen emoties aan het begin van de lockdown”

Dat jongeren minder meevoelden met anderen en minder kansen hadden om anderen te steunen betekent niet dat ze de samenleving uit het oog verloren. De onderzoekers lieten jongeren een taak doen waarin ze munten verdeelden tussen zichzelf en verschillende anderen, bijvoorbeeld een vriend of iemand met corona. Wat bleek? **Jongeren waren vrijgeviger naar de mensen die het nodig hadden**, zelfs nog meer dan naar hun eigen vrienden, ook al kenden ze deze mensen niet. Het ging bijvoorbeeld om de arts, de persoon met corona en iemand met een verminderd immuunsysteem.



Suzanne van de Groep

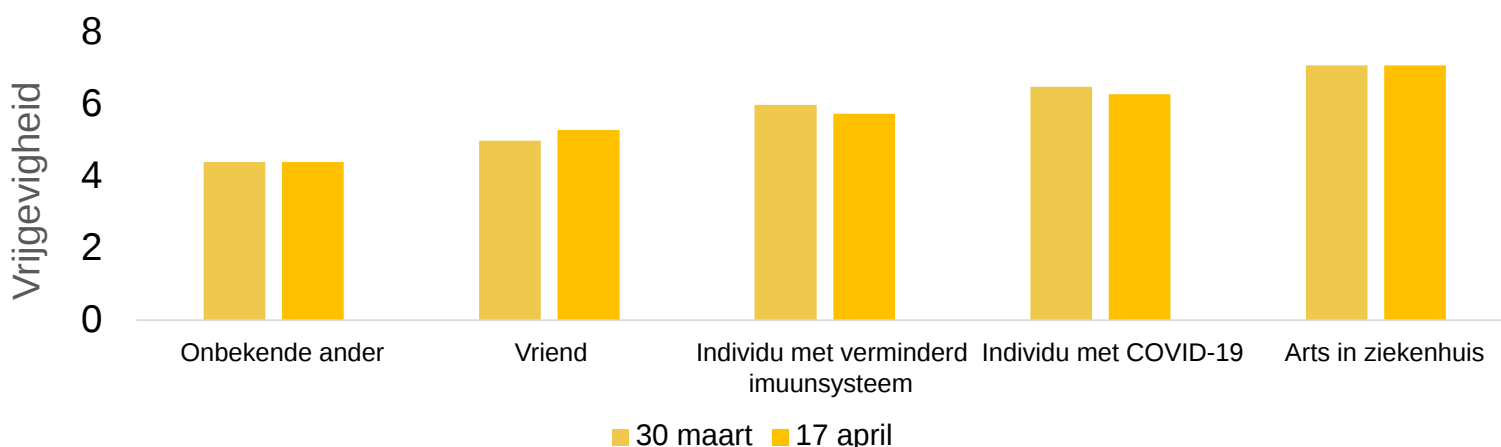
Suzanne is promovenda in het SYNC lab en doet onderzoek naar sociaal gedrag.

Website:



@SuzannevdGroep

⌵ Jongeren waren tijdens de eerste lockdown vrijgeviger naar artsen en individuen met corona of een verminderd immuunsysteem dan naar hun vrienden of onbekende anderen. Dit patroon veranderde niet tussen 30 maart en 17 april.





Lange termijn

Jongeren leken tijdens de eerste lockdown dus **belemmerd** te worden om mee te voelen met anderen en **anderen te steunen**. Desalniettemin lieten jongeren ook **veerkracht** en een bereidheid tot **vrijgevigheid** naar anderen zien. Dit roept een belangrijke vraag op over de lange termijneffecten van de coronacrisis. Hoe gaat het met het welzijn en de sociale ontwikkeling van jongeren naarmate de crisis voortduurt? Meer informatie daarover is te vinden in studie 3 en studie 4 van dit e-magazine.

Meer weten?



Publicatie



Media



Persbericht

STUDIE 2

Lockdownstress lijkt mee te vallen, maar raakt kwetsbare pubers en ouders harder

De eerste lockdown van de coronacrisis zorgde voor veel veranderingen in het dagelijks leven van jongeren. Hoe stressvol waren deze veranderingen voor de jongeren? Welke effecten had dit vervolgens op hun mentaal welzijn? Onderzoeker Michelle Achterberg en haar collega's geven antwoord op deze vragen.





Stress en mentaal welzijn tijdens de eerste lockdown

Binnen het Leiden Consortium of Individual Development doen ruim 500 tweelinggezinnen al vier jaar mee aan het Samen Uniek Tweeling Onderzoek. Tijdens de eerste lockdown (april-mei) onderzocht Michelle Achterberg hoe het met 150 kinderen en hun ouders ging. Tijdens de eerste lockdown leek **stress** onder pubers (10-13 jaar) **mee te vallen**, maar ouders en jongeren die **vóór de coronacrisis al mentale klachten** hadden ervoeren **meer stress** tijdens de eerste lockdown. Bij hen leidde dat tot een verdere afname van het mentale welzijn.

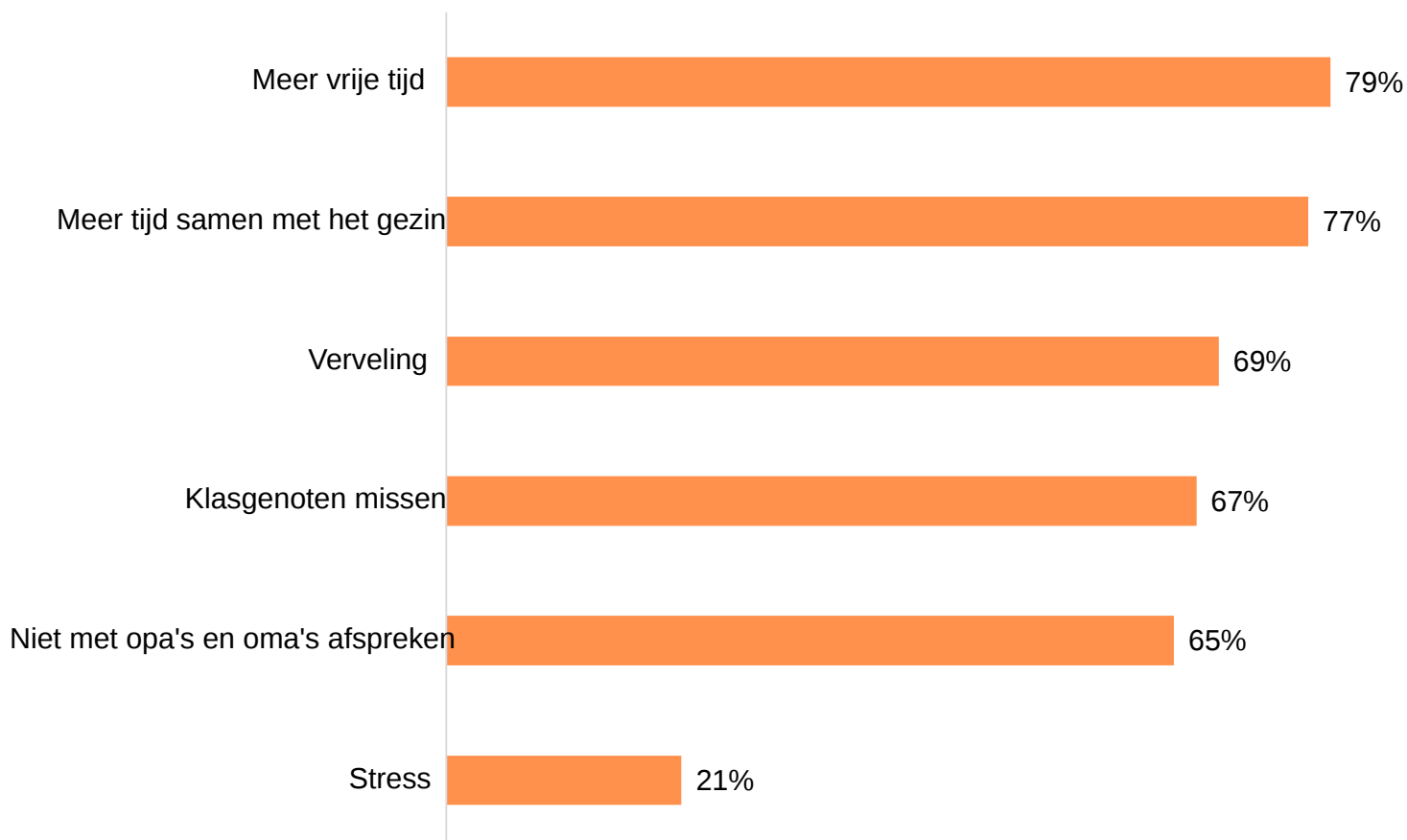


Onderzoeker Michelle Achterberg legt in deze video de resultaten van het onderzoek uit.



Met de lockdownstress leek het mee te vallen. Jongeren gaven aan dat er meer tijd was met het gezin en meer vrije tijd. Ongeveer 21% van de jongeren (en 19% van de ouders) gaf aan stress te hebben ervaren.

Welke van de volgende punten waren op je van toepassing (tijdens de afgelopen 2 weken van de pandemie)?



Wat vinden jongeren wel leuk aan de coronacrisis?



Jongen, 12: "Dat we niks hoeven te doen en dat we beneden in de avond gezellig in de woonkamer zitten."



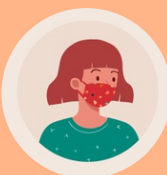
Meisje, 12: "Dat ik iedere dag buiten kon spelen om meer tijd te hebben. En dat ik nieuwe vrienden heb ontmoet tijdens de crisis."



Wat vinden jongeren niet leuk aan de coronacrisis?



Jongen, 12: "Dat er veel mensen aan sterven, dat we niet naar buiten mogen en dus ook niet met vrienden afspreken."



Meisje, 13: "De afstand van vrienden en vriendinnen, het niet kunnen afspreken/logeren, de paniek in ons land, en dat de vakanties niet doorgaan."



Kwetsbare jongeren hebben meer stress

Ondanks dat gemiddeld gezien de stress onder pubers (10-13 jaar) mee leek te vallen, bleek dat pubers die **meer probleemgedrag** vertoonden vóór de coronacrisis, tijdens de lockdown **meer stress** ervoeren dan anderen. Deze extra stress leidde vervolgens weer tot een **toename van gedragsproblemen**.



Bestaande
gedragsproblemen

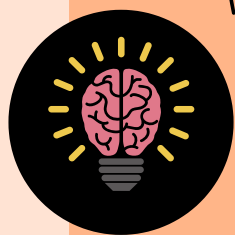


Meer stress



Meer
gedragsproblemen

Tip!



“Noodopvang voor kwetsbare jongeren is heel wenselijk. Ook buiten school zou er aandacht voor hen kunnen komen, bijvoorbeeld door middel van sportactiviteiten in de buitenlucht.”



Ouders van invloed op stress van jongeren

Het stressniveau van pubers in dit onderzoek werd beïnvloed door verschillende factoren, zoals **negatieve coping strategieën** en **ouderlijke reactiviteit** (hoe boos of kortaf ouders reageren op kinderen). Onder negatieve coping strategieën verstaan we bijvoorbeeld het klagen over de situatie, het her-analyseren van de gebeurtenissen of "bij de pakken neer zitten". Zowel de negatieve coping van kinderen zelf, als die van de ouders, bleek een **versterkend effect te hebben op het stressniveau** van kinderen.



Negatieve coping

(klagen, situatie her-analyseren, bij de pakken neerzitten)

Ouderlijke reactiviteit

(kortaf en boos reageren)



**Stress
bij
jongeren**

Tip!



"Bespreek niet eindeloos hoe vervelend de situatie is, maar zoek met jongeren naar geschikte en veilige manieren om afleiding te vinden. Bijvoorbeeld door met vrienden een (virtueel) spel te spelen of naar buiten te gaan. Veel jongeren gaven meer buiten zijn aan als positief aspect van de lockdown!"

"Het **stressniveau van ouders zelf** had geen direct effect op het stressniveau van pubers, maar **ouderlijke reactiviteit** (hoe boos of kortaf ouders reageren) wel. Ouders die meer stress ervoeren waren daarnaast emotioneel reactiever. Op die manier had de stress van ouders indirect alsnog een versterkend effect op de stress van pubers

Het is daarom goed om niet alleen naar het welzijn van de jongeren te kijken, maar hier het **complexe systeem van directe omgeving** (zoals ouders) in mee te nemen."



Michelle Achterberg

Michelle is postdoctoraal onderzoeker en doet onderzoek naar sociale emotieregulatie.

Website:



@_MAchterberg

Meer weten?



Publicatie



Persbericht



Radio interview



STUDIE 3

Kansen voor jongeren om hun sociale omgeving te steunen

De coronacrisis brengt niet alleen negatieve gevolgen met zich mee. In het nieuws kwamen ook mooie voorbeelden naar voren van jongeren die zich inzetten voor anderen. Dit is goed nieuws, want juist voor jongeren is het belangrijk voor hun ontwikkeling om bij te kunnen dragen aan hun sociale omgeving. Onderzoeker Sophie Sweijen zag dat jongeren hun kans grijpen om iets voor anderen te betekenen. Toch zouden jongeren graag méér willen doen.





De kansen van jongeren om hun sociale omgeving te steunen

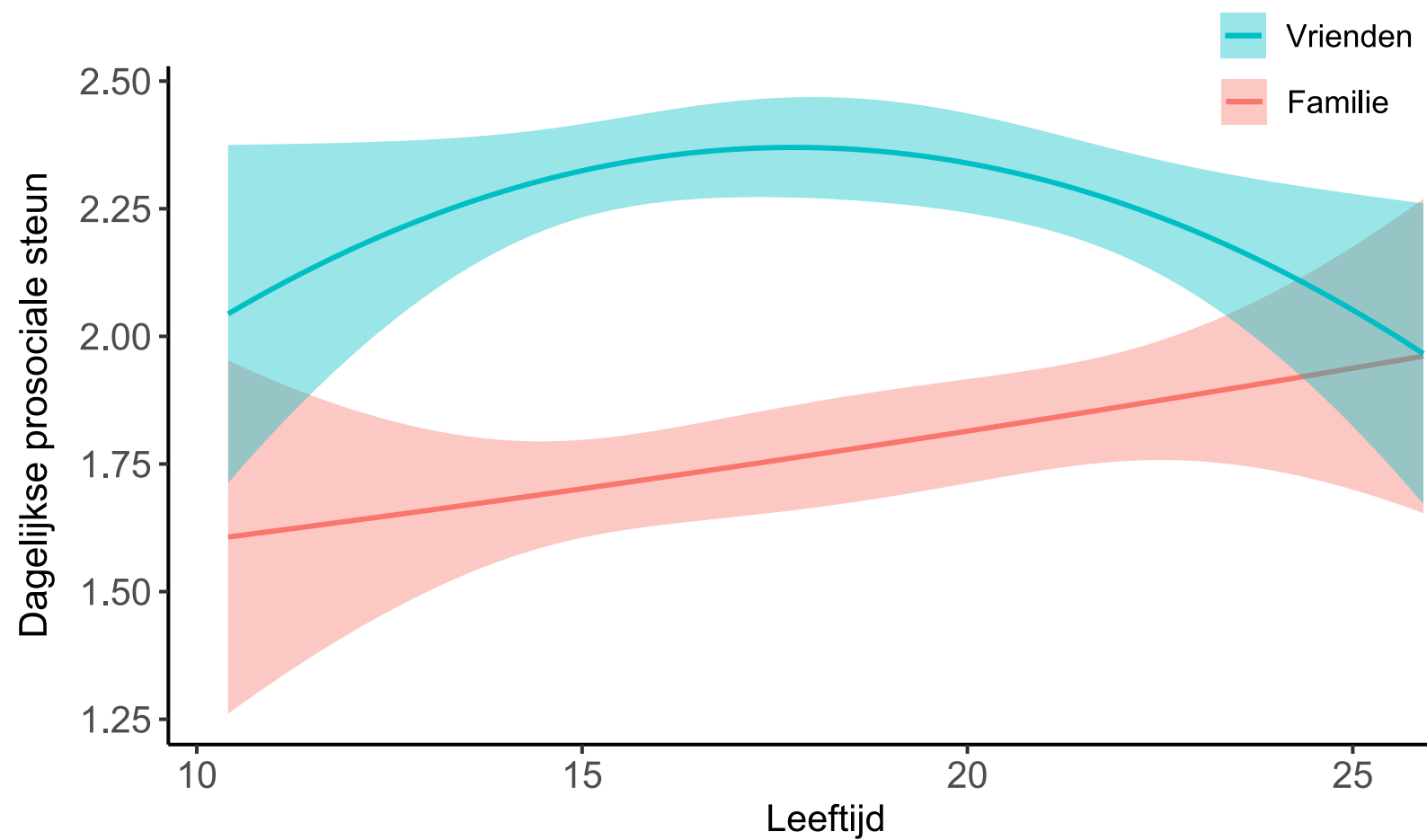
Jongeren bleven tijdens de eerste golf zoeken naar mogelijkheden om hun naaste omgeving te ondersteunen. Ze vrolijkten bijvoorbeeld een ander op als die er even doorheen zat of ze gaven een ander een compliment. Jongeren **grepen dus kansen om anderen te helpen en daarmee iets voor anderen te betekenen.**



Onderzoeker Sophie Sweijen legt de resultaten van haar onderzoek uit.

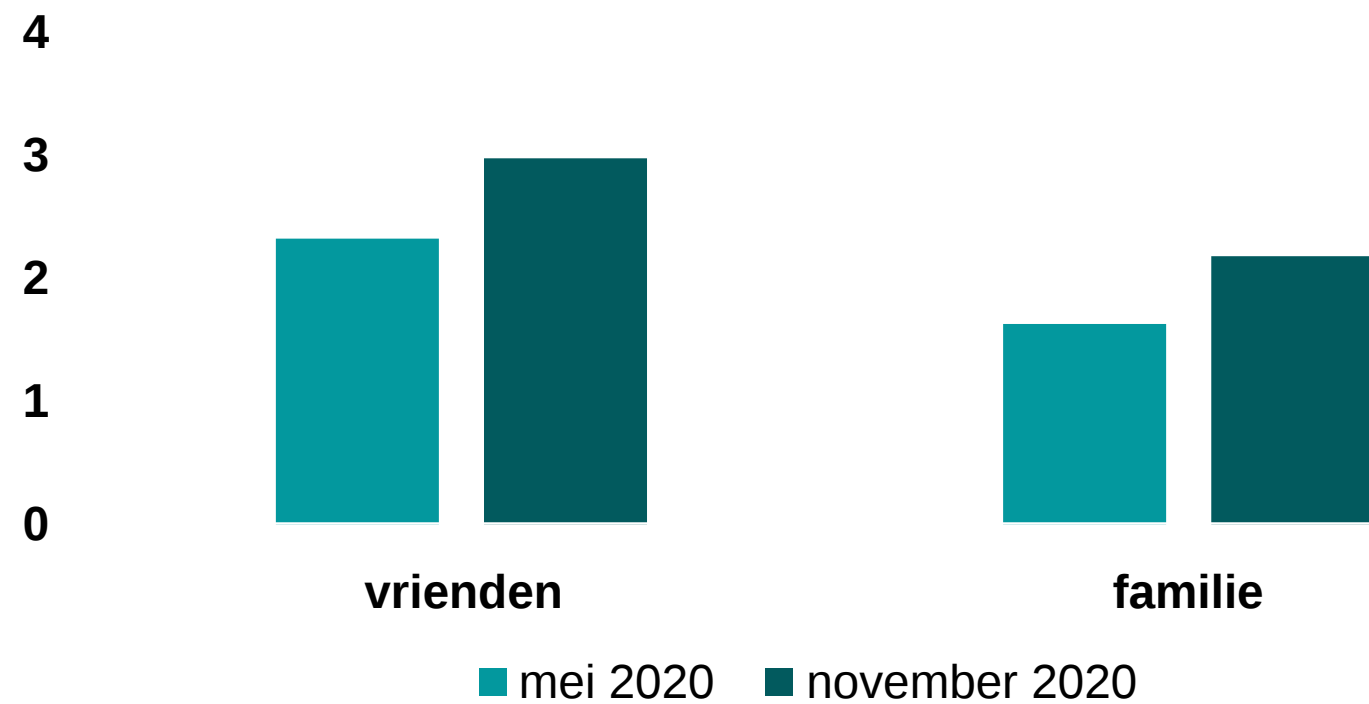


Jongeren helpen vooral vrienden. Jongvolwassenen helpen vrienden net zoveel als familie.





Dagelijkse prosociale steun



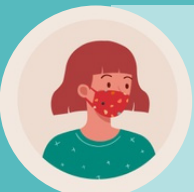
Dagelijkse steun aan vrienden en familie. Jongeren gaven in november meer emotionele steun aan vrienden en familie dan in mei.

Wat ervaren jongeren?



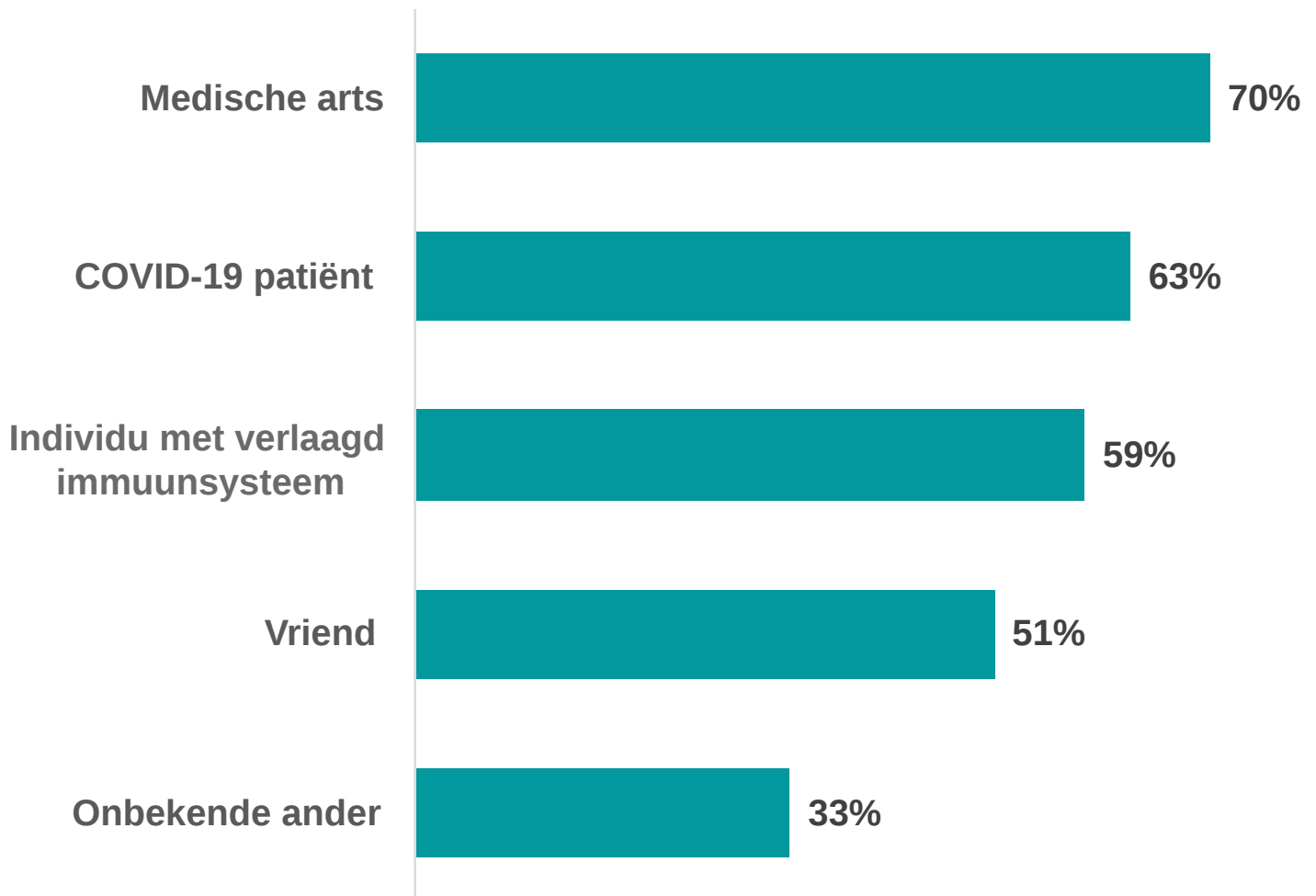
Jongen, 15:

"Wat kan ik nou weer doen? Ik ben als minderjarige niet zo belangrijk dat ik indruk kan maken."



Meisje, 15:

"Ik heb gewoon het gevoel dat het nu wel het moment is voor mensen om wakker te worden en even iets voor iemand anders te gaan doen."



Percentages van geefgedrag. Jongeren gaven meer aan personen met een belangrijke rol tijdens de coronacrisis dan aan hun vrienden.

Jongeren waren **vrijgeviger naar anderen die een belangrijke rol hebben** tijdens de coronacrisis dan naar hun vrienden. Dat bleek al uit ons eerdere onderzoek uit maart, maar werd bevestigd in ons onderzoek in mei. Omdat anderen helpen goed voelt en kan leiden tot nog meer helpen, onderzochten we ook het verband met de dagelijkse steun aan vrienden en familie. Wat bleek: **hoe meer jongeren hun directe omgeving** - met name hun familie - **steunden, hoe vrijgeviger zij waren**, juist aan degenen die dit goed kunnen gebruiken in deze moeilijke tijd.

Belang van pro sociaal gedrag in de adolescentie

"**Anderen helpen heeft een positief effect op het welzijn van jongeren.** Het helpt hen om zich te kunnen ontwikkelen tot sociaal functionerende volwassenen en levert een gevoel van zingeving op. Dit maakt dat anderen helpen jongeren **veerkrachtiger** kan maken en hen dus kan helpen om beter met de uitdagingen van de coronacrisis om te gaan.

Wel willen, maar niet kunnen

Een groot deel van de jongeren **wilde graag bijdragen** aan hun omgeving, maar de meerderheid **zag niet de mogelijkheden** om daadwerkelijk iets te kunnen betekenen. Dat was zowel in mei als in november 2020 het geval. Ook al probeerden ze zo veel mogelijk te betekenen in eigen kring, de meeste jongeren geloofden niet dat ze iets substantieels konden bijdragen. Ze wisten bijvoorbeeld niet wat ze konden doen of dachten dat dat niet betekenisvol zou zijn."



Sophie Sweijen

Sophie is promovenda in het SYNC lab en doet onderzoek naar hoe jongeren meewerken aan de samenleving.

Website:



@SSweijen





Creëer kansen

Jongeren blijken dus bereid om anderen te helpen en grijpen die kansen ook aan. Tijdens de coronacrisis is dat misschien nog wel belangrijker geworden. Om jongeren in te laten zien dat zij kunnen helpen, is het echter wel belangrijk om **kansen** hiertoe te creëren. Juist in deze tijd zijn we gebaat bij de goede hulp van jongeren. Laten we hen er dus vooral bij **betrekken en ook daadwerkelijk gebruikmaken van hun inbreng**.



Tip!



Gebruik de bevindingen in dit e-magazine eens om met jongeren in gesprek te gaan over wat zij zouden willen bijdragen. Tips over het aangaan van zulke gesprekken vind je in hoofdstuk 5 van dit E-magazine.

Meer weten?



Publicatie

STUDIE 4

Welzijn van jongeren in de coronacrisis

De coronacrisis laat het welzijn van jongeren en jongvolwassenen niet onberoerd. Het sluiten van scholen en de beperkte sociale contacten zijn maar een paar tegenslagen waarmee de huidige generatie jongeren te maken heeft. Wat betekent dit voor hun emotionele ontwikkeling en mentale gezondheid? En waarom worden sommige jongeren harder geraakt dan anderen? Onderzoeker Kayla Green legt het uit.





Wat is de impact van de coronacrisis op het welzijn van jongeren?

Tijdens de **eerste golf** coronabesmettingen ervoeren **jongeren** gemiddeld **meer gevoelens van kracht dan gevoelens van spanning en depressie**. Dat bleek uit ons onderzoek onder ruim 900 jongeren en jongvolwassenen uit de omgeving Rotterdam in mei 2020. Hierbij gaven deelnemers twee weken lang op elke doordeweekse dag aan hoe zij zich voelden. Dat jongeren tijdens de eerste maanden van de coronacrisis meer kracht ervoeren, kan te maken hebben met hun **flexibiliteit**. Uit eerder onderzoek weten we dat jongeren flexibel zijn en zich sneller en makkelijker kunnen aanpassen aan de veranderende omstandigheden.



Onderzoeker Kayla Green legt de resultaten van haar onderzoek uit.



Verschillen tussen jongeren en jongvolwassenen

Jongvolwassenen hadden **meer negatieve gevoelens en minder positieve gevoelens** dan de jongere groep deelnemers. Het is niet vreemd dat jongvolwassenen meer lijken te worstelen dan de jongere groep. Jongvolwassenen zijn zich aan het ontwikkelen tot zelfstandige leden van de samenleving. Echter, uit huis gaan en financieel onafhankelijk worden tijdens een pandemie is een **grotere uitdaging dan normaal**. Zo zien we in ons onderzoek dat een deel van de studenten terug naar hun ouders is gegaan.

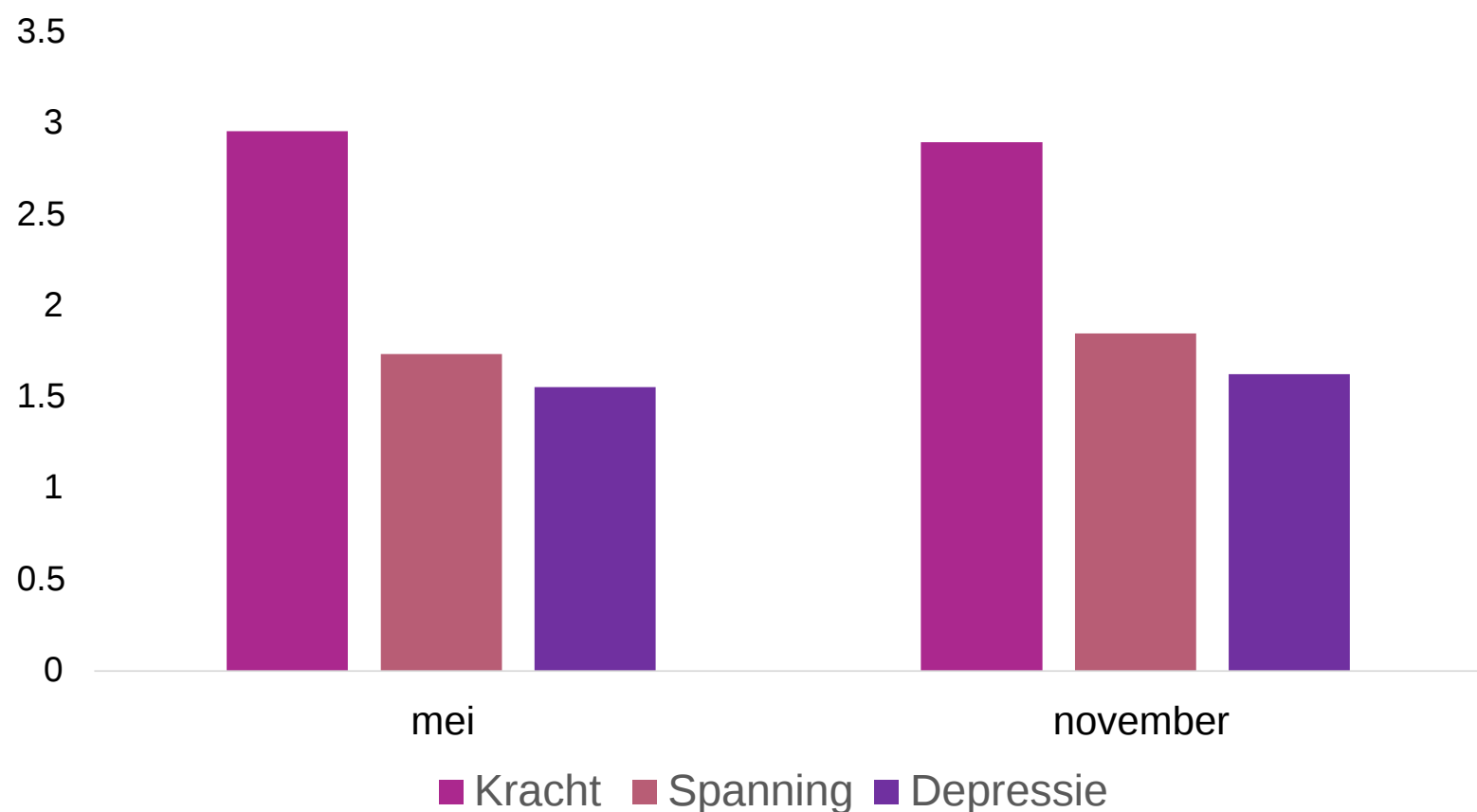


Adolescentie: een levensfase vol kwetsbaarheden én kansen

De adolescentie, de periode tussen de kinderjaren en volwassenheid, is een levensfase waarin jongeren te maken hebben met **verhoogde emotionele reactiviteit**. Ze reageren heftiger op emotionele gebeurtenissen en hebben meer en sterkere stemmingswisselingen. Hoewel meerdere studies laten zien dat hoge emotionele reactiviteit samenhangt met impulsiviteit, alcoholmisbruik, en psychische problemen, is dit **niet alleen maar slecht nieuws**. Onder bepaalde omstandigheden biedt hoge emotionele reactiviteit namelijk ook kansen, zoals het vormen van **sociale relaties en het helpen van anderen**.



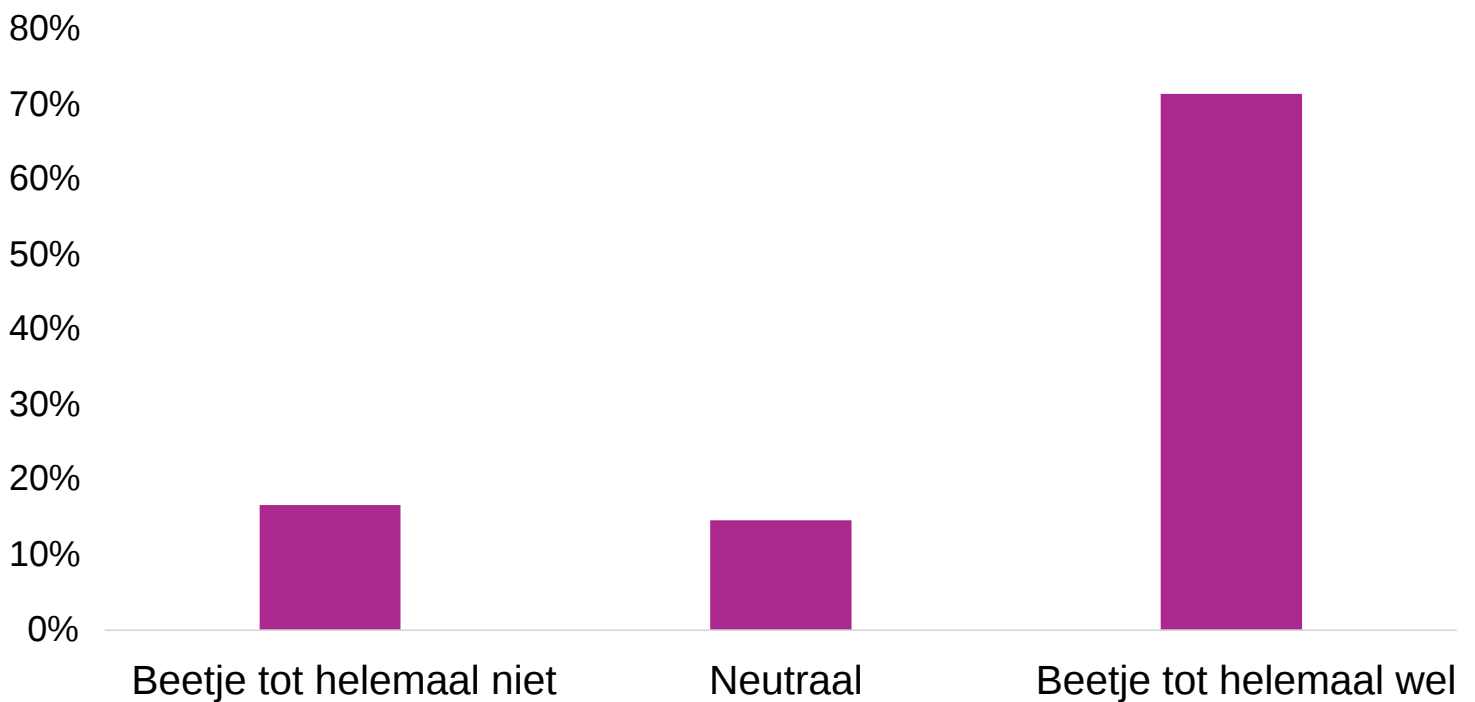
▼ Stemming van jongeren en jongvolwassenen tijdens de pandemie.



In november 2020 hebben we het onderzoek herhaald bij dezelfde deelnemers. Tussen mei en november zijn de **gevoelens van kracht iets afgenomen**, terwijl de gevoelens van **spanning en depressie wat zijn toegenomen**. Hoe langer de crisis duurt, hoe meer impact het lijkt te hebben op het welzijn van jongeren.



✓ Hoe vaak hebben jongeren te maken met familieleden die kwetsende of beledigende dingen zeggen?



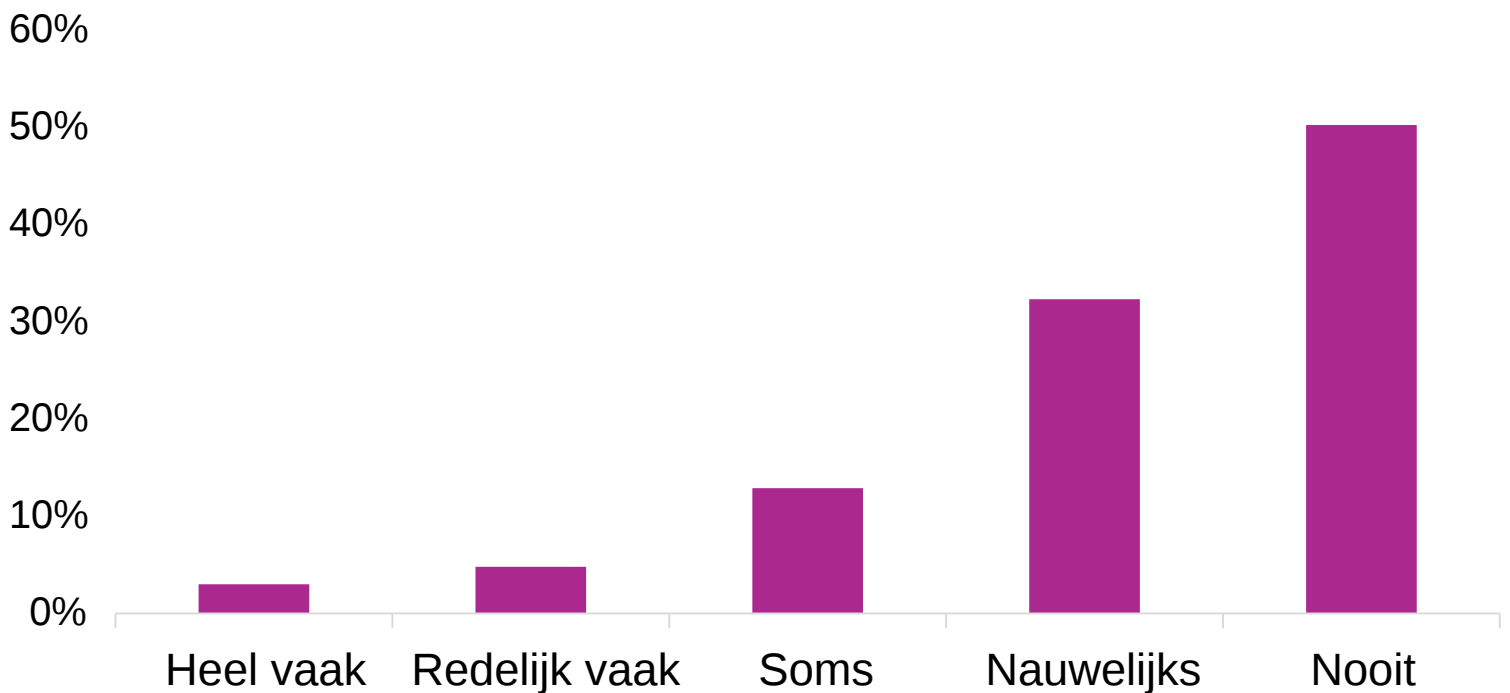
Kwetsbare jongeren worden harder geraakt



De sociale omgeving van jongeren speelt een belangrijke rol in hoe veerkrachtig ze zijn. **Kwetsbare jongeren blijken harder door de coronacrisis geraakt te worden**, iets wat ook al in eerder onderzoek naar voren kwam (zie studie 2). Jongeren die in een lastige thuissituatie opgroeien, ervoeren meer gespannen en depressieve gevoelens in ons onderzoek. Ook hadden zij meer stemmingswisselingen dan hun leeftijdsgenoten die in een meer ondersteunende omgeving opgroeien. Dit zijn jongeren die onder meer te maken hebben met **verhoogde spanning en stress** binnen het gezin of soms zelfs met emotionele mishandeling.



Hoe vaak maken jongeren zich zorgen over geldproblemen (door COVID-19) binnen het gezin?



Kwetsbare jongeren worden harder geraakt



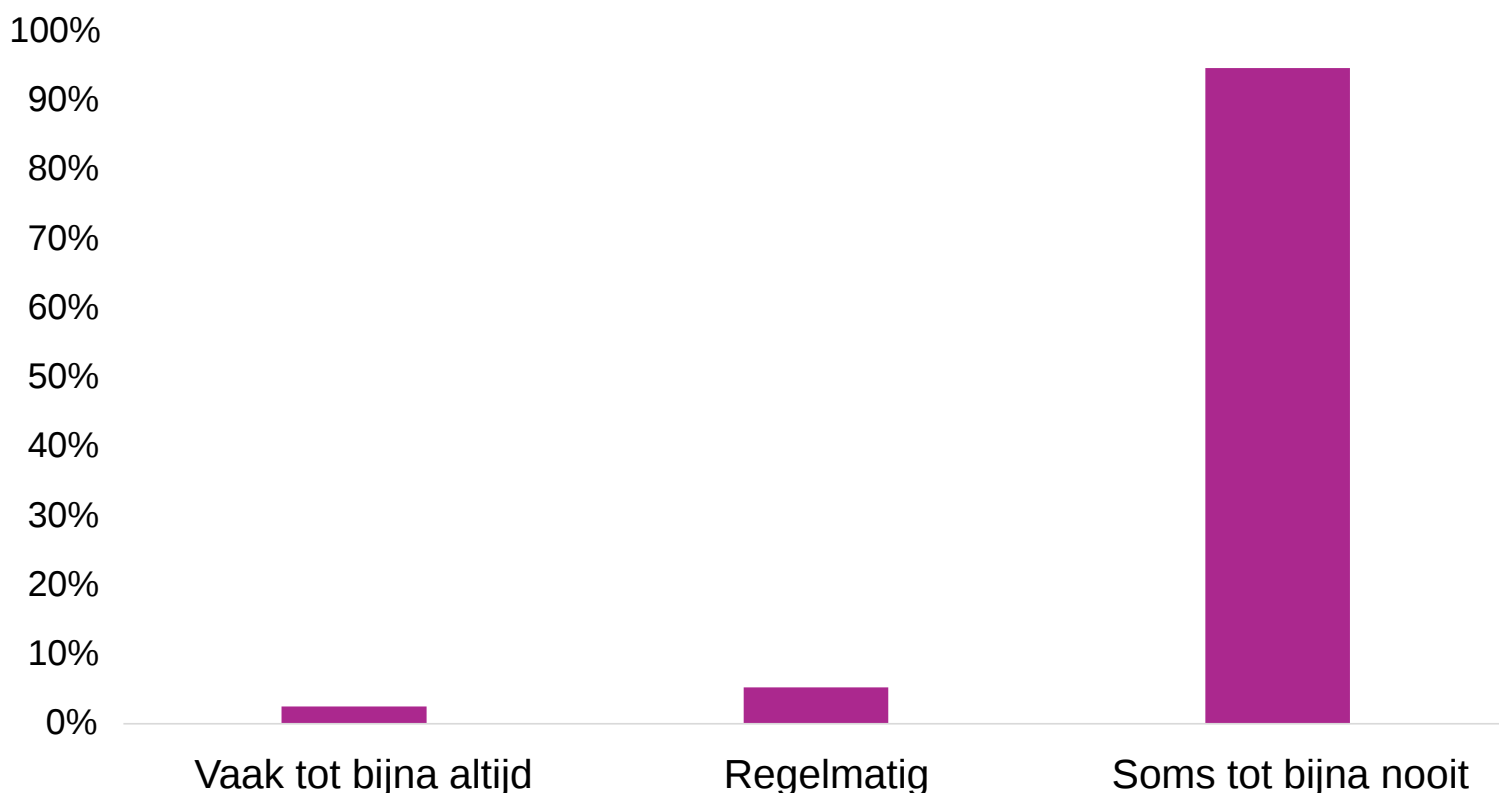
De sociaaleconomische uitdagingen van de coronacrisis hangen samen met het welzijn van jongeren. Jongeren met **geldzorgen binnen de familie** en jongeren die niet altijd de middelen hebben om goed online onderwijs te volgen, bijvoorbeeld door een slechte internetverbinding of gebrek aan ruimte en rust voor huiswerk, hadden **vaker stemmingswisselingen**. Ook uit onze gesprekken met jongeren kwam naar voren dat zij merken dat het niet altijd mogelijk is om op hetzelfde schoolniveau te presteren als vóór de coronacrisis, omdat ze soms gewoon de middelen niet hebben. Jongeren gaven aan dat er niet altijd goede wifi-verbinding is of dat er überhaupt niet genoeg laptops zijn voor alle gezinsleden die er een nodig hebben. **Sommige jongeren beginnen hierdoor al met een 2-0 achterstand.**



“De pandemie legt kansongelijkheid bij jongeren onder een vergrootglas, maar we kunnen niet ontkennen dat er al voor de coronacrisis sprake was van sociale ongelijkheid in onder meer het onderwijs”



Hadden jongeren iemand in huis die hen kon helpen met het online thuisonderwijs?



Hoe nu verder?

De coronacrisis is helaas nog niet voorbij. Daarmee blijft ook de onzekerheid, die ongetwijfeld impact heeft op het welzijn van jongeren. Het is daarom belangrijk om **zowel voor de korte als lange termijn** te kijken hoe we de huidige situatie kunnen omzetten in kansen en mogelijkheden. Hierbij zijn de volgende drie punten belangrijk:

1

Maak onzichtbare jongeren weer zichtbaar

Een groot deel van de jongeren in ons onderzoek zijn hoogopgeleid en komen uit een omgeving met een relatief hoge sociaaleconomische status. Daardoor schetsen onze resultaten **niet het volledige beeld**. Het is belangrijk om dit te erkennen en ons best te blijven doen om een **diverse groep jongeren** te bereiken. Juist nu bevindingen laten zien dat individuen en groepen die al kwetsbaar waren, harder geraakt lijken te worden door de maatregelen tijdens de coronacrisis.



Kayla Green

Kayla is promovenda in het SYNC lab en doet onderzoek naar het welzijn van jongeren en jongvolwassenen.

Website:



@DrsKaylaGreen



2

Investeer in het veerkrachtig maken van systemen

Veerkracht hangt niet alleen af van persoonlijke kenmerken of individuele denkprocessen. In onzekere en moeilijke tijden is **steun van de omgeving juist belangrijk**. De focus moet niet alleen liggen op het veerkrachtig maken van jongeren, maar ook op hun sociale omgeving, bijvoorbeeld hun **gezin, school en wijk**. Die systemen moeten geholpen worden om initiatieven en ideeën te stimuleren, die een positieve invloed hebben op de mentale gezondheid van jongeren.



Publicatie



Media



NOS stories

3

Ontdek samen met jongeren mogelijkheden

We kunnen pas echt iets bereiken als we het **mét jongeren doen**. Jongeren zijn creatief en komen vaak met innovatieve ideeën. Dit blijkt niet alleen uit onze jongerenpanels, maar ook uit eerder onderzoek. Om een initiatief tot een succes te brengen is het nodig om **al vroeg in het proces samen met jongeren aan tafel te zitten** en te bespreken hoe een probleem aangepakt kan worden. Jongeren willen graag een bijdrage leveren en impact hebben. Het is een gemiste kans om ze er nu niet bij te betrekken.



Tip!

Wil jij weten hoe je jongeren het beste kunt betrekken bij het creëren van een betere toekomst? Neem dan een kijkje in hoofdstuk 5 van dit E-magazine.

EXTERNE STUDIES

Externe coronastudies

Niet alleen het SYNC lab deed onderzoek naar jongeren in de coronacrisis. Ook veel van onze collega's deden dat. Hoe gaat het bijvoorbeeld met de relaties binnen het gezin? In hoeverre houden jongeren zich aan de coronamaatregelen en wat is de rol van de media? Daarover meer in dit hoofdstuk.



EXTERNE STUDIE 1

Opvoeding en Pubers

Door de lockdown zaten veel jongeren ineens veel thuis, maar ook ouders moesten vaak thuis aan het werk. Wat heeft dat voor gevolgen voor de situatie binnen een gezin? Anne Bülow, Loes Keijsers en hun collega's zochten het uit.



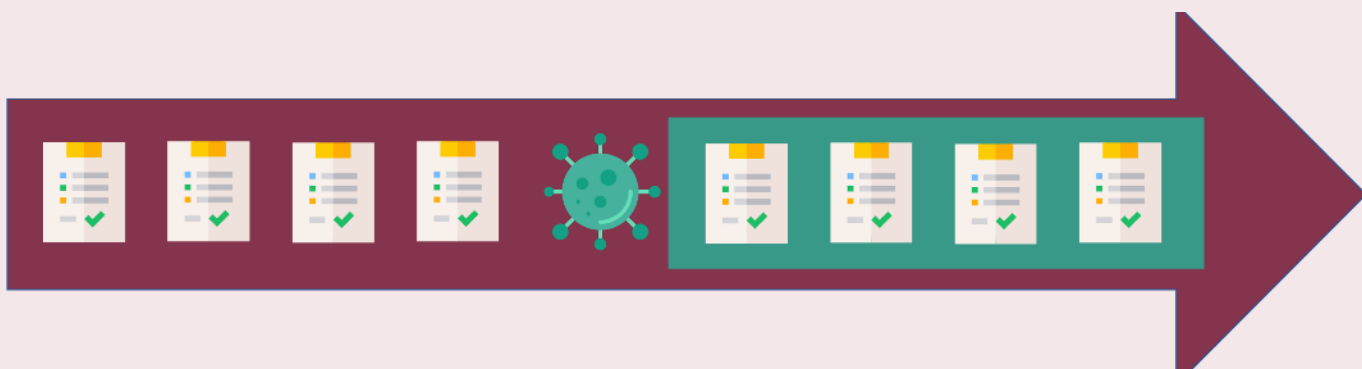


Gezinnen tijdens de lockdown

Anne Bülow, Loes Keijsers en hun collega's van het ADAPT team onderzochten hoe het leven van gezinnen met jongeren is veranderd tijdens de eerste lockdown. Ze vroegen zich af **hoe de ouder-kind relatie zou veranderen** als jongeren ineens thuisonderwijs krijgen en minder tijd buitenshuis kunnen doorbrengen. 179 jongeren tussen de 12 en 17 jaar en 144 ouders vulden zowel vóór als tijdens de lockdown vragenlijsten in over hun onderlinge relaties. Daardoor konden de onderzoekers vergelijken **wat er veranderd was door de lockdown**.



Opzet van het onderzoek: voor de coronacrisis beantwoordden de gezinnen al 4 keer een vragenlijst, tijdens de lockdown nog eens 4.



Wat is er veranderd?

Jongeren en ouders gaven aan **meer tijd met elkaar** door te brengen, ongeveer 4 uur meer dan vóór de lockdown. We zagen dat ouders aan het begin van de lockdown hun kinderen **minder ondersteunden** om zelfstandig te zijn en hun eigen pad te volgen, maar dat werd tijdens de lockdown snel weer beter. Ook zeiden ouders **nieuwe regels** te hebben thuis, bijvoorbeeld minder mogen afspreken of grootouders niet meer mogen bezoeken. Deze regels waren echter verschillend tussen gezinnen.



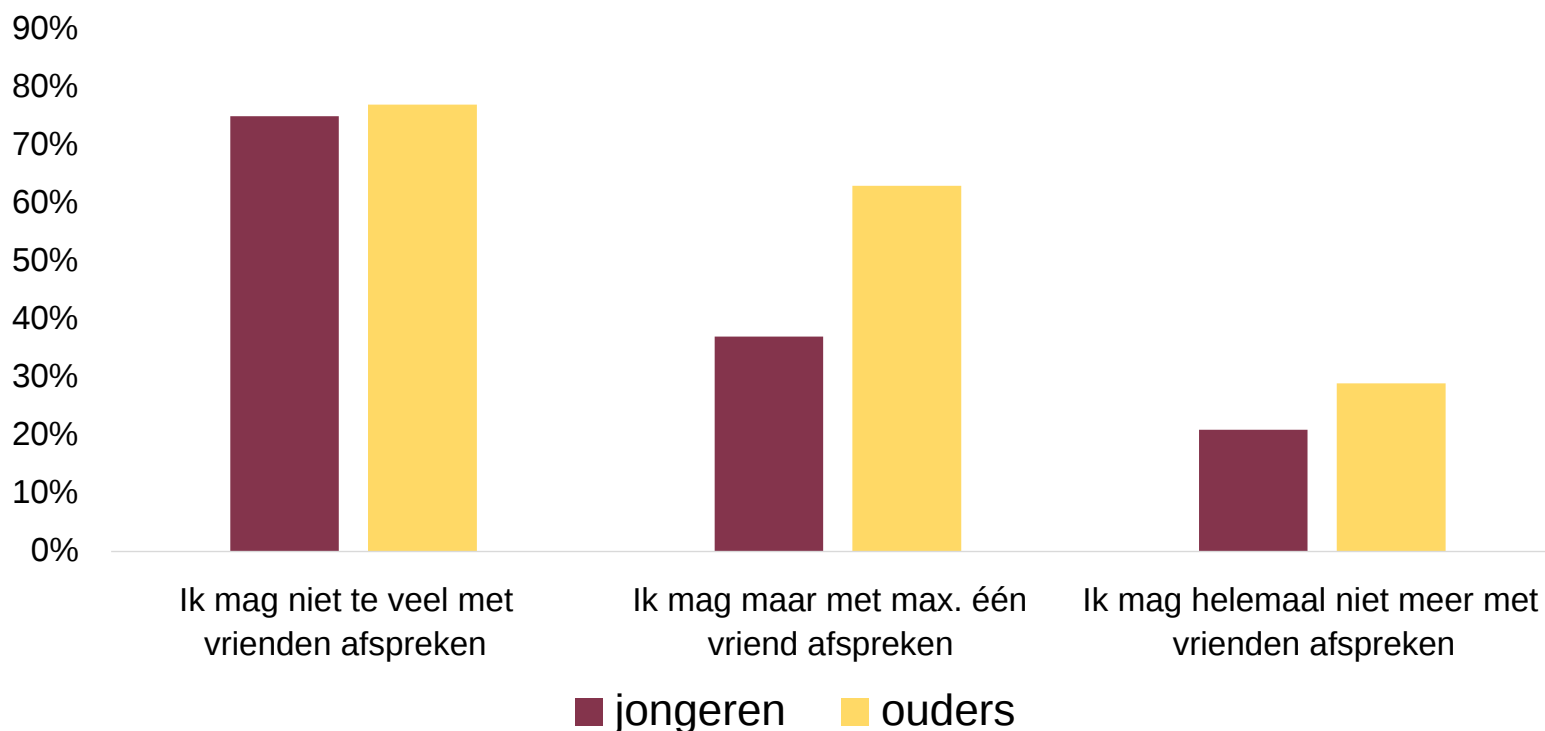
Anne Bülow

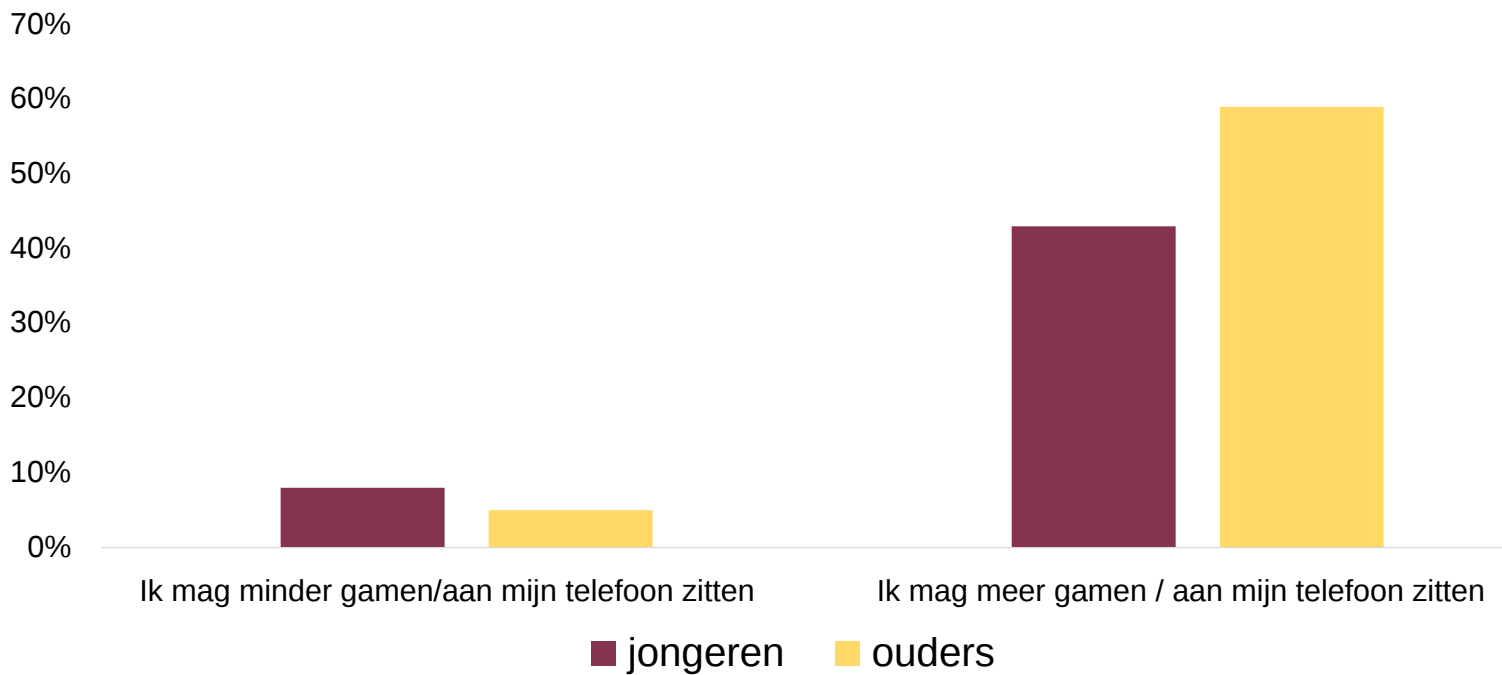
Anne is promovenda en doet onderzoek naar de effecten van opvoeding.

Website:



Regels over afspreken met vrienden volgens jongeren en ouders





Regels over telefoongebruik volgens jongeren en ouders



Loes Keijsers

Loes is hoogleraar aan de Erasmus Universiteit Rotterdam en doet onderzoek naar de ontwikkeling van adolescenten.

Website:



Wat is hetzelfde gebleven?

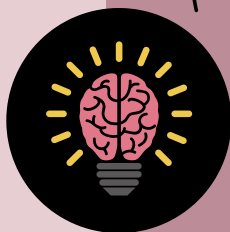
Ook al is de situatie veel veranderd, er is ook veel gelijk gebleven. In de meeste gezinnen is de **relatiekwaliteit** van ouders en jongeren nog net zo goed als vóór de lockdown. Jongeren en ouders hebben **net zo veel plezier en lol, maar ook net zo veel ruzie en conflicten** als vóór de lockdown. Ouders zijn over het algemeen ook niet strenger geworden.



Elk gezin is anders!

Ondanks dat de meeste gezinnen dus dezelfde relatiekwaliteit hadden als vóór de lockdown, zagen de onderzoekers ook **verschillen tussen gezinnen**. In sommige gezinnen werd het gezelliger, terwijl in andere er meer ruzie was. Iedereen beleefde de lockdown dus anders.

Tip!



Tijdens de coronacrisis hebben veel jongeren last van verveling, eenzaamheid en gevoelens van somberheid. Het Erasmus MC heeft daarom samen met de EUR de **Grow It! App** gelanceerd. Jongeren kunnen meespelen met deze app en zo werken aan hun veerkracht. Professionals kunnen een proefcode aanvragen via growitapp.nl/corona



Jongeren en ouders kunnen zich over het algemeen goed aanpassen aan de nieuwe situatie, maar tegelijkertijd heeft niet iedereen het even makkelijk.

Meer weten?



Publicatie



Project



Twitter

EXTERNE STUDIE 2

Fysiek afstand houden

De meeste jongeren worden niet ernstig ziek door het coronavirus. Zij spelen echter wel een belangrijke rol in de verspreiding van het virus. Het is daarom belangrijk dat ook zij zich aan de voorgeschreven richtlijnen houden. Eén van de belangrijkste richtlijnen is het fysiek afstand houden van anderen. Wat bepaalt of jongeren zich hieraan houden? Onderzoekers Esther Rozendaal, Thabo van Woudenberg, Moniek Buijzen en collega's zochten het uit.





Houd afstand! Maar wanneer houden jongeren zich daaraan?

Gedurende twee weken in mei 2020 volgden onderzoekers Esther Rozendaal, Thabo van Woudenberg en Moniek Buijzen ruim 480 middelbare scholieren en 400 studenten uit Rotterdam. Zij keken naar verschillende **redenen om zich aan het afstand houden te houden**. Denk aan of jongeren denken dat het coronavirus een bedreiging is, of afstand houden helpt, hoe vaak vrienden afstand houden, en of ze vanuit vrienden druk ervaren om afstand te houden. Ook onderzochten ze de invloed van de **hoeveelheid informatie die jongeren over het coronavirus krijgen** via traditionele media, sociale media en persoonlijk contact over het afstand houden van anderen.

S₁ O₁ C₃ I₁ A₁ L₁

D₂ I₁ S₁ T₁ A₁ N₁ C₃ I₁ N₁ G₂

Ervaren dreiging van het coronavirus

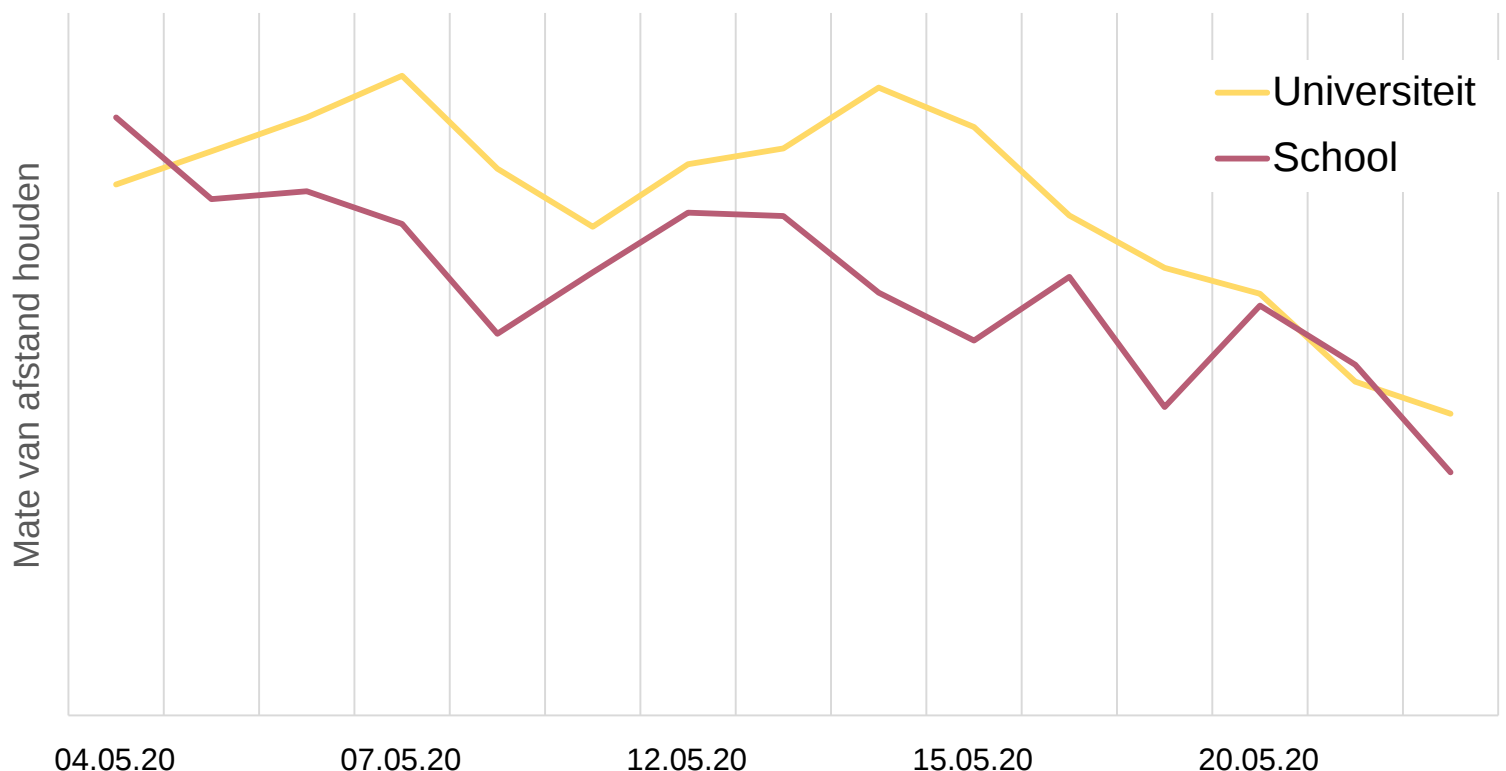
Gemiddeld genomen hielden jongeren **vaak tot bijna altijd afstand** van anderen. Er was tijdens de twee weken dat het onderzoek duurde wel een **afname** te zien in de mate waarin ze deze regel naleefden. Hoe goed jongeren afstand houden hing af van hoe groot ze de dreiging van het coronavirus ervoeren en of ze vonden dat afstand houden **helpt** tegen het virus. "Maar het maakt daarbij niet uit hoe vatbaar ze zichzelf vinden voor het virus" aldus Rozendaal.



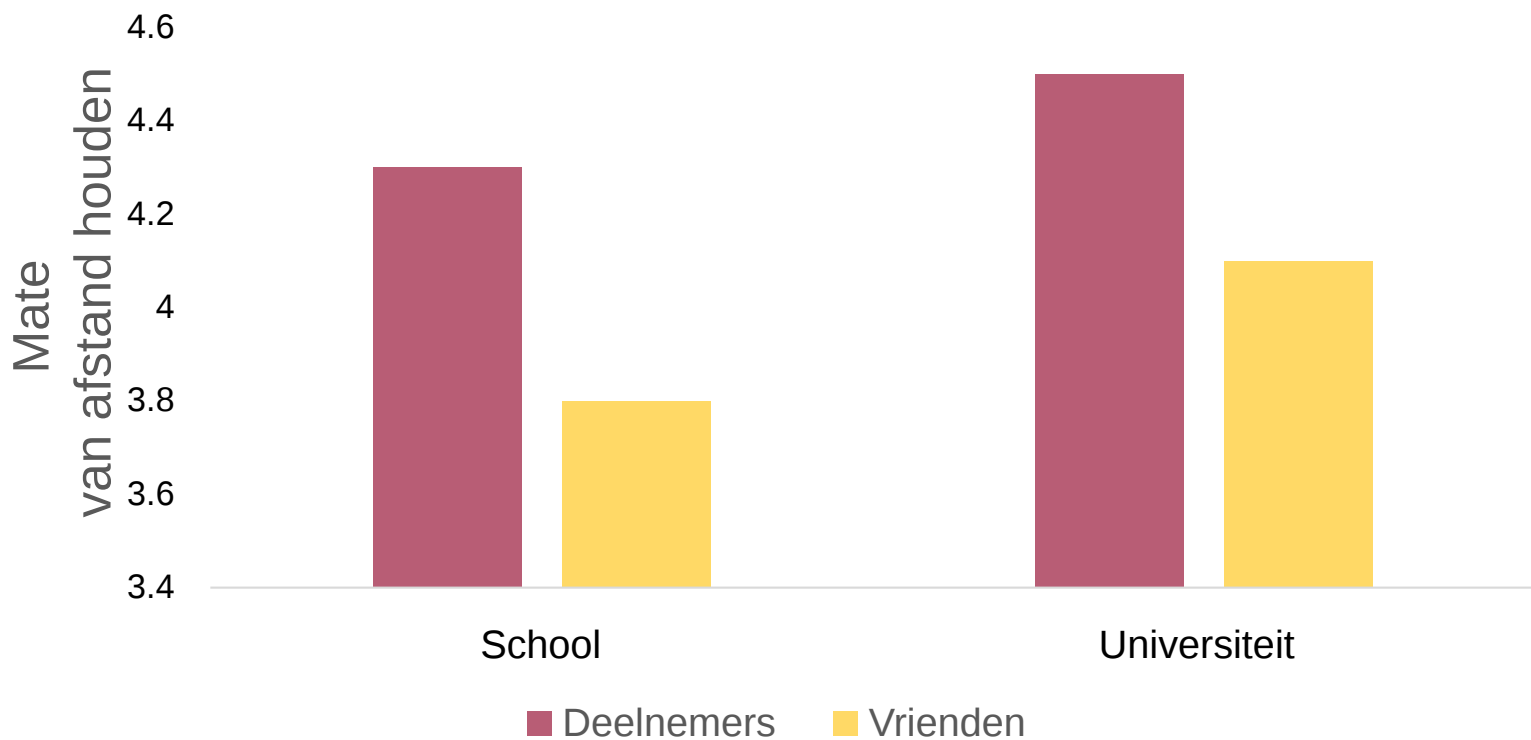
Esther Rozendaal

Esther is universitair hoofddocent in het Movez lab en doet onderzoek naar het gebruik van digitale media onder jongeren.

Website:



Gemiddeld hielden jongeren vaak afstand. Maar de mate van afstand houden nam af, in zowel studenten als scholieren.



Jongeren dachten dat hun vrienden minder vaak afstand hielden dan zichzelf.



Thabo van Woudenberg

Thabo is postdoctoraal onderzoeker in het Movez lab en onderzoekt de sociale netwerken van jongeren

Website:

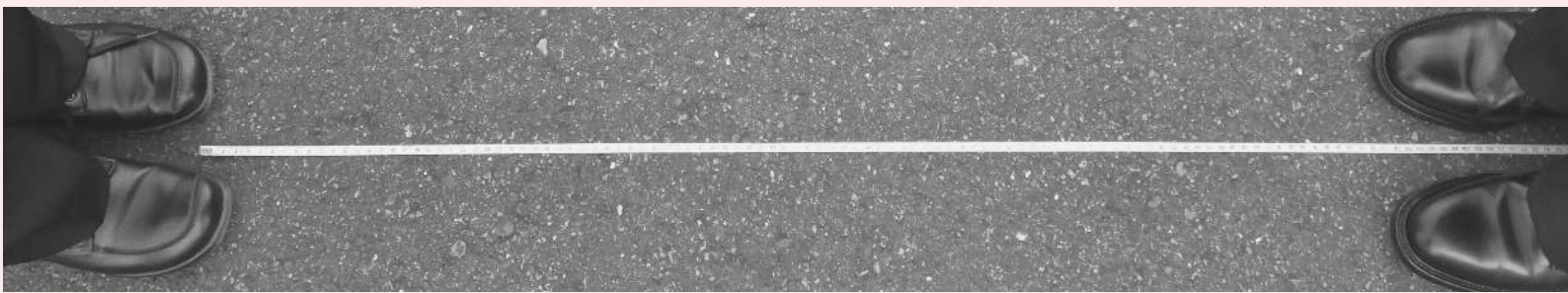


De sociale norm is belangrijk

“We zien dat jongeren vooral naar hun **sociale omgeving** kijken als het gaat om het afstand houden van anderen” zegt Van Woudenberg. Vooral de inschatting van **wat vrienden doen** hing sterk samen met de mate waarin jongeren afstand hielden van anderen. Opvallend was dat de jongeren gemiddeld genomen dachten dat hun vrienden minder vaak afstand hielden van anderen dan dat ze zelf deden.

Informatiebronnen

Tot slot onderzochten Rozendaal en haar collega's verschillende informatiebronnen die jongeren gebruikten om zichzelf te informeren over het coronavirus. De deelnemende jongeren haalden het vaakst informatie uit **traditionele media** (zoals televisie, radio, krant of nieuwswebsites). Daarnaast bleek ook dat hoe vaker jongeren informatie over het coronavirus uit die traditionele media haalden, **hoe vaker ze afstand hielden** van anderen.



“We zagen dat jongeren die vaker informatie haalden uit traditionele media ook het idee hadden dat hun **vrienden vaker afstand hielden** van anderen. En daardoor hielden zij zelf ook vaker afstand van anderen.” zegt Buijzen. Opvallend is dat informatie over het coronavirus via **sociale media en persoonlijk contact niet** samenhang met de mate waarin zij afstand hielden van anderen.



Moniek Buijzen

Moniek is hoogleraar aan de Erasmus Universiteit Rotterdam en doet onderzoek naar digitale communicatie en gedragsverandering.

Website:





Adviezen voor communicatieprofessionals

Op basis van deze resultaten adviseren de onderzoekers om de communicatie over de coronamaatregelen naar jongeren te **richten op de sociale norm**. Als jongeren het gevoel hebben dat hun vrienden en leeftijdsgenoten de maatregelen naleven, dan is de kans groter dat zij dat zelf ook doen. “Door belangrijke jongeren in de sociale netwerken van jongeren aan te moedigen om de publiekelijk gecommuniceerde gedragsmaatregelen uit te leggen, te onderschrijven, of voor te doen, kan de indruk van de sociale norm om de maatregelen na te leven versterkt worden” legt Buijzen uit. Om het succes van een communicatiecampagne te vergroten is het cruciaal dat deze wordt ontwikkeld **in samenwerking met de doelgroep**, en dat de verstrekte informatie **duidelijk en eenvoudig** is, bij voorkeur gericht op één doelgedrag.

Meer weten?



Publicatie



Tips

EXTERNE STUDIE 3

Helpen en inspirerende verhalen

Is er een verband tussen geluk en pro sociaal gedrag? En hoe kunnen de media jongeren inspireren om anderen te helpen? Rebecca de Leeuw is universitair docent Communicatiewetenschap aan de Radboud Universiteit en deed hier onderzoek naar. Lees er hier meer over.





Helpen en geluk

Jongeren die anderen helpen zijn meestal gelukkiger dan jongeren die niet zo vaak voor anderen klaarstaan. Dat komt omdat als we gelukkig zijn, we sneller gaan helpen, maar ook andersom: omdat we gelukkiger worden als we anderen helpen. Het helpen van anderen maakt echter **niet altijd gelukkig**. Wanneer een vriend heel verdrietig is en we naar hem luisteren, kan het zijn dat we zelf ook verdrietig worden (in plaats van gelukkig).



Verhalen in de media als inspiratie

Verhalen kunnen ons raken. Als we zien dat iemand iets uitzonderlijk liefs doet voor een ander kunnen we "geraakt zijn door liefde". Door deze emotie willen we zelf ook goed zijn voor anderen. Uit ons onderzoek blijkt dat jongeren die vaker verhalen zien die ze raken, **vaker anderen helpen**. Ook als jongeren meer hadden gezien over de coronacrisis in de media, waren ze sneller behulpzaam en bereid zich beter aan de maatregelen te houden.

Tip!



5 tips voor jongeren

Onderstaande tips zijn gebaseerd op wat de jongeren in ons onderzoek hebben gedaan. We hopen dat we jongeren hiermee kunnen helpen het beste uit deze uitdagende tijd te halen:

1

Weet wat er in de wereld gebeurt

Zorg dat je **op de hoogte** bent van het nieuws en dan vooral de belangrijkste ontwikkelingen. (Dit betekent dus niet dat je de hele dag het nieuws moet volgen).



Kijk naar de mooie verhalen

2



Ook al zitten we in een pandemie, er zijn altijd mooie verhalen. Kijk maar naar helden zoals captain Tom, of naar verhalen waarin liefde overwint. Ook mooi zijn verhalen die **hoop geven** en nieuws over interessante **ontdekkingen** of waaruit blijkt dat mensen **uitzonderlijke talenten** hebben. Maar ook films, boeken, quotes, muziek en zelfs filmpjes met schattige dieren kunnen je raken.

3

Help anderen

Help anderen in huis, met boodschappen halen en koken, of help iemand anders met school of werk.



4

Wees lief voor anderen

Luister naar hun verhalen, maak ze aan het lachen, deel goed nieuws, breng ze wat lekkers of stuur een leuk filmpje of een kaartje.



Rebecca de Leeuw

Rebecca is universitair docent aan de Radboud Universiteit en doet onderzoek naar media (inspiratie).

Website:



5

Doe vrijwilligerswerk of doneer aan een goed doel

Pas op kinderen van ouders met een vitaal beroep, organiseer iets leuks voor kinderen die je kent, doe mee aan een challenge, zoals *#run5donate5nominate5*, of meld je aan bij een vrijwilligersorganisatie. Je kunt natuurlijk zelf ook iets opzetten.



Tip!

Tot slot hopen we dat journalisten meer nieuws naar buiten willen brengen waarin we de mooie kant van de mensheid kunnen zien. Dat inspireert ons om goed te doen.



EXTERNE STUDIE 4

Intieme relaties

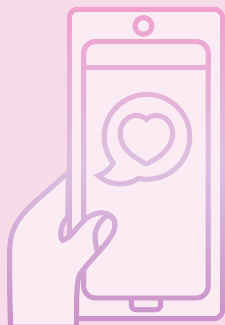
In het onderzoek *Lieve seks of Sexy liefde* worden de heteroseksuele partnerrelaties van jongvolwassenen (18-28 jaar) bestudeerd. Hierbij wordt er gekeken naar de wederzijdse wisselwerking tussen relatiekenmerken, seksuele aspecten en individueel welzijn. Onderzoeker Daphne van de Bongardt laat de unieke gegevens zien die tijdens de coronacrisis zijn verzameld over het dagelijkse functioneren en welzijn van jonge koppels.





Intieme relaties van jongvolwassenen tijdens de coronacrisis

In december 2020 hielden 33 deelnemers van het LSSL project (gefinancierd door NWO) 3 weken lang een 'digitaal dagboek' bij via hun smartphone. Zij beantwoordden vragen over hun **welzijn** (o.a., slaap, stress, middelengebruik, positieve/negatieve gevoelens), **relatiekenmerken** (o.a., offline/online contact en communicatie met partner, intimiteit, conflict, tevredenheid), en **seksualiteit** (o.a., intieme en seksuele gedragingen, verlangen naar partner, communicatie, tevredenheid).



Daarnaast vulden de deelnemers vragen in over hun **beleving** van de coronacrisis (o.a., zorgen maken, geobserveerde sociale gedragsnormen bij vrienden en partner, en het volgen van de gedragsregels).





Daphne van de Bongardt

Daphne is pedagoog en socioloog en als universitair docent en onderzoeker verbonden aan de Erasmus Universiteit Rotterdam.

Website:



Met deze gegevens kan Van de Bongardt belangrijke vragen beantwoorden over **beschermende en risicofactoren** binnen intieme relaties van jongvolwassenen. De bevindingen uit dit onderzoek zullen een waardevolle aanvulling zijn voor het huidige maatschappelijke debat over het **welzijn van jongeren en hun behoeften in de coronacrisis**.

Meer weten?



Website



Artikel



TEDx talk





LIVING LAB

Wetenschap en samenleving verbinden: het YoungXperts Living Lab

Voor jongeren is het belangrijk om hun stem te laten horen. Dit is alleen nog maar belangrijker geworden tijdens de coronacrisis. Het SYNC lab heeft daarom een nieuw platform opgericht: YoungXperts. Op dit platform kunnen jongeren niet alleen betrouwbare informatie vinden over hun ontwikkeling, maar kunnen ze ook in actie komen voor een betere toekomst. YoungXperts is daarmee een initiatief om wetenschap en samenleving met elkaar te verbinden.





YoungXperts Living Lab: Jongeren, jongerenwerkers en beleidsmakers betrekken bij SYNC onderzoek

Initiatieven die voor maar niet mét jongeren worden bedacht, hebben vaak niet het gewenste effect. Het is daarom belangrijk om jongeren mee te laten denken met oplossingen, gehoor te geven aan hun ideeën en hen een stem te geven in beleid. **Maar hoe doe je dat?** Het SYNC lab richtte in 2020 het **YoungXperts Living Lab** op. Via jongerenpanels laten we jongeren meedenken over het vertalen van wetenschappelijke kennis (The Facts) naar concrete acties (Take Actions). We delen graag onze belangrijkste ervaringen en tips.



In deze video leggen we het doel van de jongerenpanel sessies uit.



Het YoungXperts Living Lab team



YoungXperts – Missie & Visie

- Wetenschap en samenleving verbinden
- Alle jongeren een stem geven, ongeacht achtergrond, en hun input serieus nemen
- Jongeren kunnen ons helpen onze wetenschap te verbeteren; bijv. onderzoeksvragen, meetinstrumenten, implementatie van kennis
- We zoeken met jongeren de beste manieren om in actie te komen (Take Actions) op basis van wetenschappelijke kennis (The Facts)



Jongerenpanel met live illustraties



Wat is er nodig voor succesvolle jongerenpanels?

Om een diverse groep jongeren te bereiken, zijn we in gesprek gegaan met Rotterdamse jongerenwerkers. Hun belangrijkste tips voor het organiseren van brainstorms met jongeren waren:



1

Maak gebruik van het netwerk van jongeren

Bijvoorbeeld scholen en jongerenwerkers. Zij kunnen helpen met het leggen van de connectie en met de praktische organisatie.



2

Maak vooraf duidelijk wat je van jongeren verwacht

Probeer een meer diverse groep dan de "usual suspects" te werven door concreet uit te leggen wat jongeren eraan hebben als ze meedoen.

3

Zet jongeren-ambassadeurs in

Zij kunnen bijvoorbeeld verantwoordelijk zijn voor het motiveren van andere jongeren.





4

Beloon de inzet van jongeren

Bijvoorbeeld in de vorm van een financiële compensatie en/of een certificaat. Het is belangrijk voor jongeren om iets te kunnen laten zien op hun cv.



5

Koppel direct naar jongeren terug

Wat doe je met de input van jongeren? Geef uitkomsten weer via social media posts, illustraties (animatie)video's en laagdrempelig en bondig geschreven taal.





Werkvormtips

We hebben inmiddels verschillende online en offline jongerenpanels georganiseerd. Hierbij waren steeds twee onderzoekers van het SYNC lab en een illustrator aanwezig, die de ideeën van jongeren direct zichtbaar maakte in een live visueel verslag. Uit de YoungXperts brainstorms leerden we de volgende lessen:



1 Niet te lang

Laat jongerenpanels niet te lang duren (maximaal 1 - 1,5 uur).



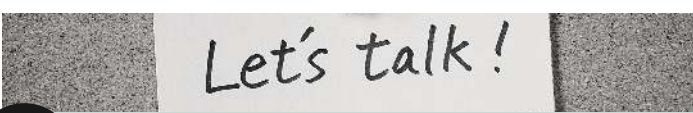
2 Kleine groepen

Kies voor maximaal 6-8 jongeren met een niet te grote leeftijdsspreiding.



3 Afwisselende werkvormen

Start bijvoorbeeld met een korte uitleg en laat daarna jongeren aan de slag gaan met concrete vragen (think-pair-share). Daag jongeren uit om hun ideeën uit te werken (op post-its).



4 Open gesprek

Zorg voor een open gesprek zonder oordeel. Geef jongeren het gevoel dat zij de expert zijn en geef geen (snelle) oplossingen of antwoorden. De discussie zelf is tijdens jongerenpanels de belangrijkste output.



5 Start niet met persoonlijke vragen:

De persoonlijke verhalen komen vanzelf naar boven naarmate je elkaar begint te vertrouwen. Probeer vanuit concrete ervaringen een algemeen (maatschappelijk) probleem of vraagstuk te genereren en werk vanuit daar abstracte ideeën en concrete oplossingen uit.



Wat hebben jongeren nodig in de coronacrisis?

Tijdens de brainstorms met jongerenpanels gingen we aan de slag met vijf thema's die aansluiten bij onze wetenschappelijke kennis en die belangrijk zijn voor jongeren. Hieronder delen we de thema's (The Facts) en een aantal actiepunten (Take Actions) die jongeren aandroegen:



Jouw drive

Jongeren hebben de **drijfveer om de wereld te ontdekken**, erop uit te gaan, veel vrienden te maken en gehoord te worden. Afstand houden voelt voor jongeren daarom heel tegennatuurlijk. Een take-action die door jongeren genoemd werd bij dit thema: organiseer activiteiten voor jongeren waarin zij (binnen de coronamaatregelen) **er toch op uit kunnen gaan** en nieuwe vrienden kunnen maken, zoals een silent disco, buitensporttoernooi of een barbecue.



Jouw kracht

De hersenen van jongeren zijn een stuk flexibeler dan die van volwassenen, waardoor jongeren zich **sneller kunnen aanpassen** en enorme **veerkracht** kunnen laten zien. Om veerkracht te kunnen (blijven) tonen, hebben jongeren de volgende tip: **hulp** van leerkrachten en ouders als het even tegenzit kan enorm helpen om door te zetten. Geef daarnaast oprechte (online) **complimenten!** Veerkracht zit niet alleen in een individu, maar ook in het systeem.



The facts 3: hoe jongeren zich vo...



Jouw welzijn

Hoeveel controle jongeren hebben in hun leven (**autonomie**) bepaalt voor een deel hoe goed jongeren zich voelen (**welzijn**). Een voorbeeld van een take-action die jongeren noemen om hun welzijn te vergroten is: richt een algemene **stagebank of buddy-systeem** op om jongeren te helpen een stageplek te vinden. Door de crisis kunnen veel jongeren niet optimaal gebruikmaken van het onderwijs en veel jongeren zijn daarnaast hun bijbaantje verloren, terwijl dit juist dingen zijn waar zij autonomie kunnen ervaren. Hulp zou hierbij kunnen helpen.



The facts 4: de slimste oplossin...



Watch on YouTube

Jouw creativiteit

Jongeren kunnen beter **'out of the box'** denken dan volwassenen, waardoor ze sneller met **creatieve oplossingen** komen. Jongeren willen deze creativiteit graag inzetten. **Laat jongeren meepraten** in jongerenraden, gemeentes en andere commissies voor besluitvorming. Zorg ervoor dat jongeren ook echt onderdeel kunnen worden van de besluitvorming en uitvoering.



The facts 5: dingen goed doen v...



Jouw bijdrage

Het is een misverstand dat jongeren alleen maar met zichzelf bezig zijn: zij doen graag **iets goeds voor anderen** en dragen graag bij aan de maatschappij. In de jongerensessies kwamen allerlei acties naar voren waarmee jongeren kunnen bijdragen, zoals klusjes doen voor een ander of maaltijden rondbrengen. Ook werd de tip meegegeven om **mogelijkheden te geven** voor jongeren die bereid zijn om anderen te helpen maar niet weten hoe ze dat kunnen doen: waar zijn ze nodig en wat kunnen ze doen?

masterclass

Masterclass voor professionals

Benieuwd hoe jongeren de coronacrisis ervaren en hoe je hen erdoorheen kunt helpen? Om onze kennis hierover te delen en beleidsmakers handvatten te geven om jongeren meer te betrekken bij beleid hebben we samen met de Nationale Wetenschapsagenda een **online masterclass** ontwikkeld. In de masterclass komen ook experts vanuit de maatschappelijke hulpverlening, het Nederlands Jeugd Instituut (NJI) en de Jongeren Denktank Coronacrisis van Coalitie-Y aan het woord.

De masterclass is ingedeeld in vijf sub-sessies:

Jouw drive



Jouw kracht



Jouw welzijn



Jouw bijdrage



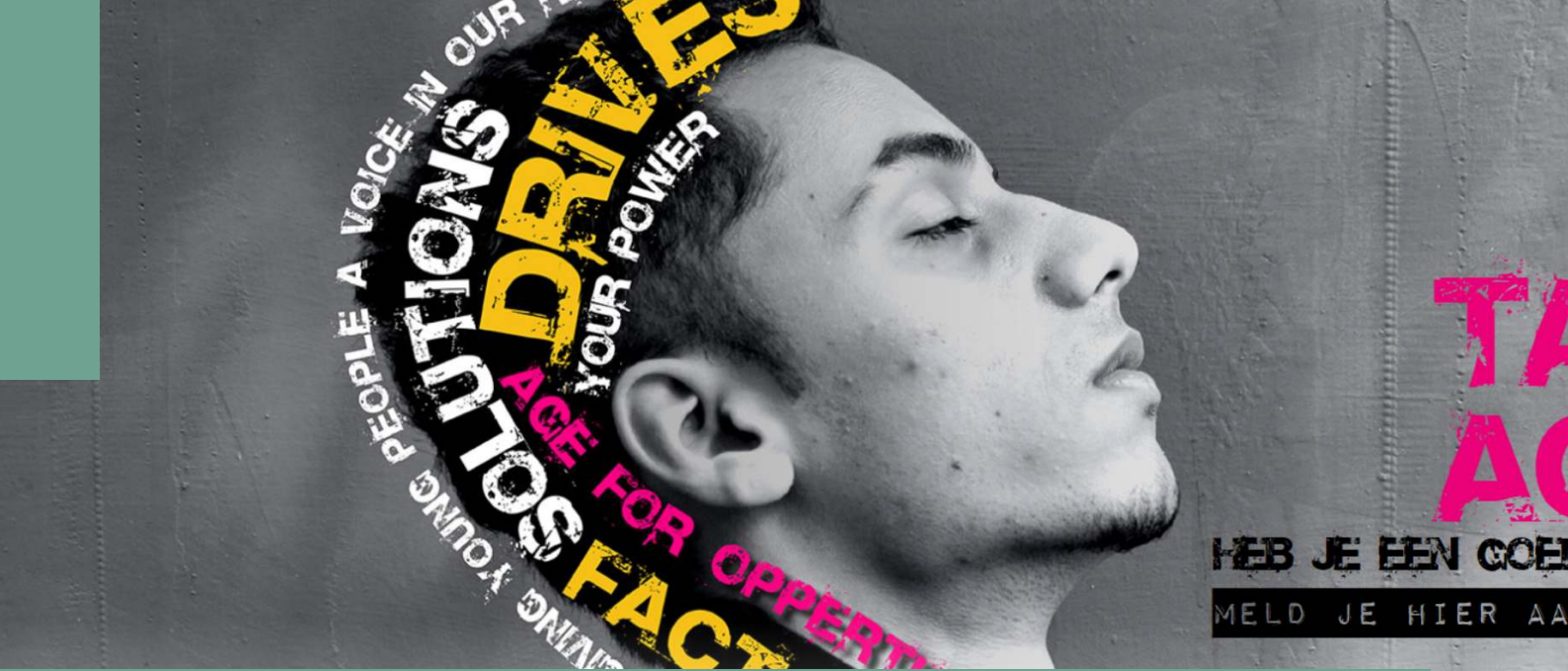
Jouw creativiteit



Meer weten over de masterclass?


Lees hier verder:





YoungXperts platform voor jongeren

Samen met jongeren hebben wij onze wetenschappelijke kennis (The Facts) en de Take Actions van jongeren zichtbaar gemaakt op een interactief platform. Hierop zijn The Facts te zien in zowel animatievideo's als tekst. Jongeren kunnen The Facts direct delen op social media en ook zelf Take Actions bedenken, delen, en liken.



In de toekomst willen we het platform gebruiken om het thema Jouw Bijdrage samen met jongeren door te ontwikkelen tot een prosociale gedragsinterventie. Daarnaast willen we het platform blijven gebruiken voor het betrekken van jongeren bij maatschappelijke impact en het delen van nieuwe onderzoeksresultaten.

Stay tuned!



Lysanne te Brinke

Lysanne is postdoctoraal onderzoeker in het SYNC lab en doet onderzoek naar hoe jongeren bij kunnen dragen aan de maatschappij.

Website



@L_teBrinke

Tip!

Nieuwsgierig naar het platform?

Neem een kijkje op www.youngxperts.nl.



YoungXperts is online!

Bekijk onze website:



SIGN UP NOW



YES!

**WAT HEB JIJ
NODIG VOOR
EEN BETERE
TOEKOMST?**



Volg ons op
social media!



INITIATIEVEN

Succesvolle initiatieven: voorbeelden uit de praktijk

Wij zijn niet de enigen die het belangrijk vinden om jongeren meer te betrekken bij onderzoek en beleid. Tijdens de coronacrisis, maar ook al daarvoor, ontstonden er heel wat initiatieven die ons inspiratie hebben gegeven. Een aantal van deze initiatieven vind je hier.





Corona-initiatieven

**JONGEREN
TOP 010** SPEAK
UP!

Meer weten?



Website

Jongerentop010

Tijdens de Jongerentop010 spraken Rotterdamse jongeren zich massaal uit over de gevolgen van de coronacrisis op hun leven en hun omgeving. De uitkomsten van deze top worden door initiatiefnemers stichting LOKAAL Rotterdam en jongerenadviesraad Young010 omgezet in drie adviezen die aan de gemeenteraad van Rotterdam worden overhandigd.

De Jonge Klimaatbeweging



JONGE
KLIMAAT
BEWEGING

De Jonge Klimaatbeweging vertegenwoordigt meer dan 100.000 jongeren in de politiek en het bedrijfsleven op het gebied van klimaatbeleid.

Meer weten?



Website



Rapport
Coalitie-Y



Corona-initiatieven

Lieve Mark

Het onderzoeksrapport 'S.O.S. (Studenten Onderzoeken Samen)' is een representatief onderzoek naar het welzijn, de behoeftes en de meningen van meer dan 7.500 studenten tijdens de coronapandemie. Tevens bevat het een analyse van meer dan 3.500 open suggesties van respondenten voor verbeteringen van het coronabeleid. Het onderzoek is in het najaar van 2020 uitgevoerd door Lieve Mark, een initiatief van studenten uit Leiden, Delft en Utrecht dat wordt bijgestaan door het Interstedelijk Studentenoverleg (ISO).

S.O.S.

Studenten Onderzoeken Samen

Onderzoek naar welzijn, behoeftes en meningen van studenten tijdens de coronapandemie. Onderstaande cijfers en aanbevelingen komen voort uit de collectie en analyse van enquêtes met meer dan 7.500 respondenten.



Lieve Mark is een initiatief van studenten uit Leiden, Delft en Utrecht – bijgestaan door het Interstedelijk Studentenoverleg – dat in het najaar van 2020 onder studenten in heel Nederland onderzoek heeft gedaan naar de impact van en de mening over de coronamaatregelen.



Betrek ons

MEER INVOEGEN

- Het is belangrijk dat studenten zelf projecten kunnen ontwikkelen om hun problemen op te lossen.
- Het is belangrijk dat studenten zelf projecten kunnen ontwikkelen om hun problemen op te lossen.
- Het is belangrijk dat studenten zelf projecten kunnen ontwikkelen om hun problemen op te lossen.



Onderwijs

MEER ONDERWIJS

- Het is belangrijk dat studenten zelf projecten kunnen ontwikkelen om hun problemen op te lossen.
- Het is belangrijk dat studenten zelf projecten kunnen ontwikkelen om hun problemen op te lossen.
- Het is belangrijk dat studenten zelf projecten kunnen ontwikkelen om hun problemen op te lossen.



Communicatie

MEER COMMUNICATIE

- Het is belangrijk dat studenten zelf projecten kunnen ontwikkelen om hun problemen op te lossen.
- Het is belangrijk dat studenten zelf projecten kunnen ontwikkelen om hun problemen op te lossen.
- Het is belangrijk dat studenten zelf projecten kunnen ontwikkelen om hun problemen op te lossen.

3.544 SUGGESTIES
Denk wel naar onze projecten en de af? Ga naar: [Juliusbeest.nl](#)

Meer weten?



Website



Rapport



Onepager

Het rapport bevat nieuwe bevindingen met betrekking tot de situatie van studenten op het gebied van welzijn, draagvlak voor de maatregelen, onderwijs, financiële gevolgen en middelengebruik. Daarmee spelen zij in op de behoefte aan informatie naar de specifieke situatie van studenten vanaf de tweede golf van de coronacrisis.



Organisaties



Kinderombudsman regio Rotterdam



De kinderombudsman behandelt klachten over de gemeente, jeugdhulp en onderwijs. Ook geeft zij voorlichting over kinderrechten. Door kinderen en jongeren aan het woord te laten, zorgt zij ervoor dat er beter naar hen geluisterd wordt.



MDT op Zuid



MDT op Zuid is een talentontwikkelingsproject voor jongeren in Rotterdam-Zuid. Hier ligt de focus op het laten groeien en verbinden van de jongeren waarbij zij een maatschappelijke teruggave aan Rotterdam Zuid doen.





Organisaties



Science Gallery Rotterdam



Science Gallery Rotterdam is een nieuwe ruimte in het Erasmus MC waar wetenschap, kunst en samenleving elkaar ontmoeten. Science Gallery betreft jongeren van 15 tot 25 jaar in een proces van co-creatie bij het ontwikkelen van tentoonstellingen en educatieve programma's over wetenschap en kunst in een maatschappelijke context. Science Gallery is een plek om ideeën te ontwikkelen, dromen te realiseren, gesprekken aan te gaan en vaardigheden te ontwikkelen.



InnovatieExpo 2021



De InnovatieExpo 2021 is dé inspirerende ontmoetingsplaats waar bedenkers, uitvoerders en beleidsmakers innovatieve oplossingen samen laten werken. De thema's zijn Energie, Verstedelijking, Mobiliteit en Circulaire economie en volop jongerenbetrokkenheid. Dit jaar volledig online op 8 april en deelname is gratis.





Organisaties

Trimbos-Instituut



Het Trimbos-instituut is hét onafhankelijke kennisinstituut voor alcohol, tabak, drugs en mentale gezondheid. Zij staan voor een mentaal gezonde samenleving, waarin mensen zoveel mogelijk regie hebben over hun eigen leven en zich verbonden voelen met elkaar.



 Trimbos
instituut



 Rode
Kruis

Rode Kruis



Het Rode Kruis is er voor iedereen die hulp nodig heeft. Omdat ook jongeren mentaal hard worden getroffen door de coronacrisis biedt het Rode Kruis gratis coachingsessies aan. Ook kunnen ze bellen naar onze hulplijn als ze behoefte hebben aan een luisterend oor (070 4455 888).

Voor jongeren: Doe met [#skipdecoronadip](#)



 unicef

Unicef



UNICEF zorgt ervoor dat jongeren in Nederland gehoord worden.



Organisaties

Nederlands Jeugdinstituut



Wat doet het Nederlands Jeugdinstituut?

Het Nji is het kenniscentrum dat actuele kennis over jeugd, vakmanschap en de organisatie van het jeugdveld verzamelt, verrijkt, duidt en deelt. Dat is onze bijdrage aan een veiliger, gezonder en kansrijker leven van kinderen, jongeren en hun opvoeders. Als Nji bieden wij daarnaast betrouwbare informatie en tips over corona. Het coronavirus zal voorlopig ons leven en werk nog beïnvloeden. Wat betekenen de coronamaatregelen en hoe ga je daarmee om?

Meer weten? Informatie voor:



Kinderen



Jongeren



Ouders



Professionals



Gemeenten

Wat doet het Nji voor jongeren (in de coronacrisis)?

Naast de informatie voor jongeren over het coronavirus, zetten we ons in voor duurzame jeugdparticipatie. Het is belangrijk dat jongeren zich gezien, gehoord en gesteund voelen. In deze tijd helemaal. Aan het begin van de coronaperiode deden we dit met de campagne #ikpraatmee. Kinderen en jongeren hebben namelijk het recht om mee te praten. Ze weten als geen ander oplossingen voor de dingen waar zij tegenaan lopen.

En niet te vergeten: participatie is nodig voor een gezonde democratie. Daarom helpen we bijvoorbeeld gemeenten om snel en goed met duurzame jongerenparticipatie aan de slag te gaan. Dit doen we samen met verschillende partners.



Handreiking duurzame jongerenparticipatie:



Eindredactie



Dorien Huijser



Dorien is data- en labmanager in het SYNC lab en ondersteunt daarmee alle SYNC onderzoekers bij hun onderzoek.

 @DorienHuijser



Sophie Sweijen



Sophie is promovenda in het SYNC lab en doet onderzoek naar hoe jongeren meewerken aan de samenleving.

 @SSweijen



Suzanne van de Groep



Suzanne is promovenda in het SYNC lab en doet onderzoek naar de ontwikkeling van pro sociaal gedrag.

 @SuzannevdGroep

Concept en Design



Ilse van de Groep



Ilse is promovenda in het SYNC lab en het Amsterdam UMC en doet onderzoek naar antisociaal gedrag bij jongvolwassenen.

 @IlsevdGroep

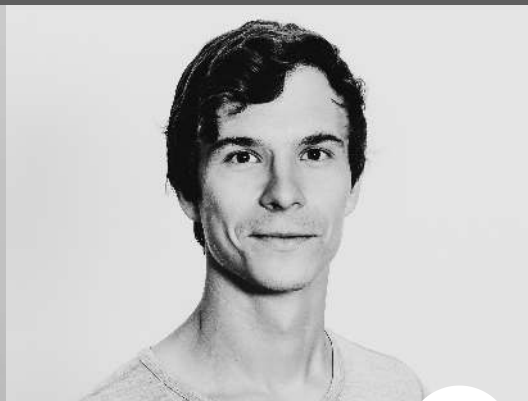


Simone Dobbelaar



Simone is promovenda in het SYNC lab en doet onderzoek naar de ontwikkeling van sociale competenties.

 @SimoneDobbelaar



Philip Brander



Philip is promovendus in het SYNC lab en doet onderzoek naar de ontwikkeling van pro sociaal gedrag.

 @PhilipBrander

Redactie

Michelle Achterberg, Philip Brander, Lysanne te Brinke, Eveline Crone, Simone Dobbelaar, Kayla Green, Dorien Huijser, Sophie Sweijen, Ilse van de Groep, Suzanne van de Groep, Renske van der Cruisen.

Wij danken iedereen die heeft meegewerkt aan de realisatie van dit magazine.

Copyright© 2021 Erasmus SYNC lab.

"Durf verder te kijken dan de korte termijn en ga met jongeren op zoek naar kansen om zich ook ná de coronacrisis optimaal te kunnen ontwikkelen."

SYNC lab

ESSB, SURT & TRANSCALIERA TOEWIJZING



Op de hoogte blijven? Kijk op:

<https://www.eur.nl/essb/onderzoek/erasmus-sync-lab/nieuws>