

Aanleiding en ontstaan: de zoekende en vormende jongere onder druk

Motivatieproblematiek, prestatiedruk, eenzaamheid, stress, angst en zorgen voor de ander en over de toekomst. De gemiddelde jongere ziet zich vaak geconfronteerd met een flink palet aan uitdagingen en veelbepalende keuzes. Velen zijn voortdurend in contact in de digitale wereld via social media, maar ouders en onderwijsinstellingen uiten hun zorgen over het 'echte contact' en over de invloed van de media en technologie op de ontwikkeling van jongeren. De mentale gezondheid in Nederland staat steeds meer onder druk, zowel bij volwassenen als onder jongeren,¹ en recente rapporten tonen aan hoeveel stress jongeren ervaren door onzekerheid en keuzepadstress.² Problemen en onrust kunnen helaas, onder meer, leiden tot problemen met onderwijs, bijvoorbeeld door zenuwen of zich slecht kunnen concentreren.³ Gevolgen voor ontwikkeling blijven niet uit. Afname van motivatie, toename van vroegtijdige uitval, daling van lees- en rekenvaardigheden⁴, en het welbevinden dat significant lijkt af te nemen sinds 1992⁵, terwijl de behoefte aan meer sociaal contact – een cruciale factor in menselijk ontwikkeling – toeneemt.⁶ Hoewel opvoeding en onderwijs ertoe dienen jongeren voor te bereiden op de samenleving, op sociale interactie en op een zinvol en fijn leven, groeien tegelijk de zorgen om die toekomstige levens – óók onder de jeugd zelf.

Hoe is dit zo gelopen? In een moderne wereld waarin technologie en welvaart het beeld geven dat alles mogelijk is, blijken velen juist de weg kwijt te raken. Een paradoxale ontwikkeling, die vooral jongeren hard lijkt te treffen. Onze westerse welvaartssamenleving is rijk aan allerlei verworvenheden, van ongewijs tot materiële zaken – en keuzes. Influencers, marketing en vrienden dragen ook bij aan een 'Alles-Kan-Beeld'. Er zijn mogelijkheden, er zijn kansen, en je kunt van alles bereiken als je je best maar doet, is het adagium. The American Dream, maar dan Europees. En waar ook die droom in Amerika vaak lastig blijkt te verwezelijken, is ook in Nederland duidelijk dat ongelijkheden en verschillen dwars kunnen liggen. Niet voor niets wijzen recente rapporten uit dat jongeren stress ervaren over hun toekomst, onzekerheid en prestatiedruk vormen daarbij de boventoon.⁷ Het 'Alles-Kan-Beeld' genereert verwachtingen bij jongeren en hun omgeving. Als er kansen zijn, dan moet je die ook benutten en waarmaken, toch? En daarvoor moet je de juiste keuzes maken: hobbies, school, vakkenpakket, vrienden, stage, enzovoorts. Stress, frustratie, angst en prestatiedruk zijn daarvan enkele negatieve en ingrijpende gevolgen in een cruciale ontwikkelingsperiode, waarin jongeren hun identiteit en leven vormen.⁸ De ervaren onrust bij jongeren vanaf 12 jaar is tegenwoordig vrijwel gelijk aan die bij volwassenen, waarbij stress van het drukke leven en school of studie het grootste aandeel leveren.⁹ Al jong moeten levensbepalende keuzes worden gemaakt, in een wereld met een overvloed aan opties en waar *jij* het uiteindelijk kan maken – of falen.

De psychologische achtergrond

Wij stellen, evenals de Universele Verklaring van de Rechten van de Mens, dat elk mens inherent waardevol is. Oftewel: een waardig bestaan, zelfbeschikking, en ruimte voor zelfontplooiing. Waardigheid heeft daarin wel een subjectief en ervaren aandeel, en kan worden opgesplitst in drie met elkaar verweven strengen: persoonlijke –, sociale – en statuswaardigheid. Persoonlijke waarde en waardigheid worden dan ook sterk beïnvloed door interactie met, en uitingen van anderen. Waardigheid vormt hiermee de basis van ons bestaan, omdat waardigheid letterlijk gaat om waarde toevoegen voor jezelf, een ander en de maatschappij. Zonder het gevoel van waardigheid mist er motivatie, richting en de wil uit bed te komen.

Goed bedoelde initiatieven richten zich (te) vaak op een leefstijl- of vitaliteitsaanpak, met als gevolg dat het fundament wordt gemist en mensen niet in beweging worden gezet. Om die reden moeten we terug naar de basis en die basis begint bij basisbehoeften. [Onderzoek toont aan dat de basis van motivatie en veerkracht wordt gevormd door psychologische basisbehoeften¹⁰: autonomie, sociale relaties, competentie en rechtvaardigheid*](#). Basisbehoeften verschillen van normale behoeften, omdat het aangeboren en niet aangeleerde neigingen zijn, die universeel aanwezig zijn bij alle mensen ongeacht de context en leefomgeving. Deze componenten en basisbehoeften kunnen in duur en intensiteit worden gefrustreerd of juist bevredigd raken. Frustratie en bevrediging vormen daarmee de uiteinden van een spectrum.

* Momenteel wordt er in de wetenschap en binnen kennisinstituut voor vitaliteit Chivo, de moederorganisatie van Project Flink, onderzoek gedaan naar rechtvaardigheid als vierde psychologische basisbehoefte.

Het is de bevrediging van basisbehoeften die bijdraagt aan positieve ontwikkeling. Bij de bevrediging van basisbehoeften kan men intrinsieke doelen najagen zoals persoonlijke ontwikkeling, relaties, maatschappijverbetering (*community*) en bij frustratie zijn mensen eerder geneigd om extrinsieke doelen na te jagen roem, rijkdom en imago. Het is dus de bevrediging die bijdraagt bij aan een gezonde identiteitsontwikkeling, welbevinden, een prosociale houding en weerbaarheid.^{11,12,13} Dat komt onder andere doordat nadelige effecten verminderen, zoals de neiging tot sociaal vergelijken, en voordelige effecten toenemen, zoals het hebben van betekenisvolle relaties. Ook is inmiddels duidelijk dat het ontwikkelen van een morele identiteit bijdraagt aan een gezonde groei.¹⁴ Het frustreren van psychologische basisbehoeften wordt daarentegen juist in verband gebracht met psychopathologische ontwikkeling. Frustratie kan leiden tot stress, vluchten, en andere ongewenst of problematisch gedrag, met verhoogd risico op fysieke en mentale klachten.^{15,16} Bij kwetsbare jongeren wordt gezien dat zij bij een gebrek aan psychologische basisbehoeften en gezonde identiteitsvorming ontvankelijk worden voor antisociale gedragingen¹⁷. Bij adolescenten is er een relatie gevonden tussen ongewenst gedrag en een gebrek aan autonomie, binding en competentie.¹⁸

Voor psychische gezondheid dienen jongeren te leren hoe ze de psychologische en de morele behoeften op een verantwoorde manier kunnen bevredigen, zodat ze een stevig psychosociaal fundament krijgen voor identiteitsontwikkeling. Psychologische basisbehoeften hebben een relatie met weerbaarheid en veerkracht, zelfs bij schoolgaande adolescenten.^{19,20} De invloed van de psychologische basisbehoeften: autonomie, binding, competentie en rechtvaardigheid vinden we niet alleen terug in identiteitsontwikkeling, weerbaarheid en veerkracht. Een halve eeuw aan onderzoek heeft aangetoond dat deze cross-cultureel in alle bevolkingsgroepen worden teruggevonden, ongeacht leeftijd en genderidentiteit. Hiermee hebben we brandstof van de mens gevonden, intrinsieke en autonome motivatie, de brandstof die mensen zichzelf laten ontwikkelen op de manier hoe zij willen met behoud van hun weerbaarheid en veerkracht. Ondertussen is er ook voldoende bewijs dat autonomie-ondersteuning van verzorgers²¹ en leerkrachten²² bijdraagt aan een gezonde identiteitsontwikkeling en autonome motivatie van jongeren.

De benadering

Er ligt in deze complexe moderne wereld dus een groeiende taak voor volwassenen om jongeren te ondersteunen in het vormen van hun identiteit en het vinden van hun pad. De sterk dynamische maatschappij kunnen we niet veranderen, maar wat we wél kunnen is de jeugd zo goed mogelijk voorbereiden in hun zelfmanagement op wat er te wachten staat, waardoor ze weerbaarder en veerkrachtiger door het leven kunnen gaan. Wie ben ik, wat kan en wil ik, en hoe beweeg ik door mijn leven? Het in staat zijn om bewuste en overwogen keuzes te kunnen maken op basis van een gezonde identiteit, kan jongeren bijstaan in het vervullen van zichzelf en de eigen identiteit, met minder frustratie en stress. Ook kunnen we verzorgers en begeleiders de tools geven om jongeren hierbij te ondersteunen, om jongeren uit te laten bloeien tot weerbare en veerkrachtige personen die de uitdagingen van vandaag en morgen vol moed aangaan. Het psychologisch en onderbouwde construct dat we daarvoor nodig hebben, omvat de psychologische basisbehoeften. Goede invulling van dat construct stelt onze jongeren in staat om te groeien op de manier die bij hun wensen en persoonlijkheid past. Identiteitsvorming is daarbij een doorgaand proces, een sleutelonderdeel van menselijk ontwikkeling. Keuzes leren maken, waarbij opties worden afgewogen en afgemeten aan de persoonlijkheid en wensen, is een kunst. Een levenskunst, die niet vanzelf komt. En dan geldt hier toch: jong geleerd is oud gedaan – op jonge leeftijd bewust kunnen ontwikkelen is een groot goed om mee te geven. Daar moeten professionals, ouders, verzorgers, leerkrachten, leidinggevenden, ambtenaren en politici zich hard voor inzetten. Vanuit ons hart, maar ook vanuit ons hoofd: de juiste kaders neerzetten en de juiste constructen aanspreken die de wetenschap en praktijk ons hebben laten zien.

Hoe we dat doen?

Project Flink is ontstaan vanuit wetenschappelijk kennis- en opleidingsinstituut Chivo en zet zich dagelijks in om bovenstaande te bereiken door onderwijs- en ambtelijke organisaties te ondersteunen. Het onderwijs heeft een wettelijke plicht te werken aan wereldbeeld, persoonsontwikkeling, en maatschappijleer/burgerschap, maar kampt ook met personeelskrapte. Dat bemoeilijkt de ontwikkeling en uitvoer van programma's én het aanboren van nieuwe/actuele wetenschappelijke inzichten. Ambtelijke organisaties zetten zich tevens dagelijks in en de financiering voor onderzoek naar de mentale gezondheid neemt gradueel toe. Tegelijk is evidence-informed werken steeds belangrijker en is er juist in de afgelopen eeuw veel onderzoek gedaan naar de kaders en constructen die hierbij kunnen helpen. Echter, wij hebben de zorg dat uit beleid en handreikingen nog te weinig concrete interventies voortkomen die aansluiten op waardigheid en de psychologische basisbehoeften. Het theoretische fundament is er en wij zetten ons iedere dag in om dit fundament plek te geven in de praktijk. Met het rapport 'Grip' heeft de Wetenschappelijke Raad voor het Regeringsbeleid²³ tot onze grote vreugde een eerste stap gezet, omdat de psychologische basisbehoeften hierin zijn meegenomen.

Vanuit Chivo is er ruim 20 jaar ervaring opgedaan met het vertalen van wetenschappelijke kennis naar werkbare, praktijkgerichte interventies, trainingen en protocollen. Deze expertise gebruikt Project Flink in zijn aanbod om onderwijs- en publieke organisaties bij te staan in het operationaliseren van doelstellingen en het werken aan jongerenwelzijn. Onderstaand schema biedt een compact overzicht van ons aanbod. De genoemde onderdelen weerspiegelen belangrijke thema's waaraan we met anderen werken, en waarop we aanbod hebben variërend van opleidingen en masterclasses voor professionals tot workshops en het Flink EZY programma voor jongeren. We zetten bijvoorbeeld kennis en tools in waarmee professionals en jongeren kunnen werken aan gespreksvaardigheden, emotieregulatie, het stimuleren van motivatie, samenwerken en autonomieondersteunend begeleiden. Concreet kun je hierbij denken aan complete gesprekskits en praktische toepasbare modellen

Onze benadering is evidence-informed en maakt theorie en kennis praktisch toepasbaar. Uiteraard gaan we graag in gesprek over onderliggende kennis, concepten en mogelijkheden, en plaatsen we dit in de praktische contexten waarin wordt gewerkt. Toelichting, antwoorden, suggesties en samenwerken? Wij gaan graag met jullie in gesprek! Trigger ons via info@projectflink.nl.



Referenties

- ¹ Shields-Zeeman, L. et al. (2024). *Mentale gezondheid in alle beleidsdomeinen Achtergrond en adviezen voor landelijk beleid*. Trimbos-instituut.
- ² Kleinjan et al. (2022). *Geluk onder druk? Onderzoek naar het mentaal-welbevinden van jongeren in Nederland*. Trimbos-instituut.
- ³ Stevens, G. et al. (2023). *Jong na corona*. Universiteit Utrecht.
- ⁴ Meelissen, M. et al. (2023). *Resultaten PISA-2022 in vogelvlucht*. Universiteit Twente.
- ⁵ Potrebny, T. et al. (2023). Secular trends in mental health problems among young people in Norway: A review and meta-analysis. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and allied disciplines*, 56(3), 370-393
- ⁶ Coumans, M., & Schmeets, H. (2020). *Sociaal contact: kwantiteit en kwaliteit*. Statistische Trends. CBS.
- ⁷ Dopmeijer, J. et al. (2023). *Harder Better Faster Stronger?* Trimbos-instituut, ECIO en RIVM.
- ⁸ Dopmeijer, J. et al. (2023). *Harder Better Faster Stronger?* Trimbos-instituut, ECIO en RIVM.
- ⁹ Reep, C., & Hupkens, C. (2021). *Ervaren impact corona op mentale gezondheid en leefstijl*. CBS.
- ¹⁰ R. M. Ryan (Ed.), *The Oxford handbook of self-determination theory*. Oxford University Press.
- ¹¹ Cordeiro et al. (2016). The portugese validation of the Basic Psychological Need satisfaction Scale: Concurrent and longitudinal relations to well-being and ill-being. *Psychologica Belgica*, 56(3), 193-209.
- ¹² Jovanovic et al. (2024). The role of basic psychological needs in the relationships between identity orientations and adolescent mental health: A protocol for a longitudinal study. *One*, 19(1), e0296507
- ¹³ Luyckx, K., et al. (2009). Basic need satisfaction and identity formation: Bridging self-determination theory and process-oriented identity research. *Journal of Counseling Psychology*, 56(2), 276-288
- ¹⁴ Kochanska, G. (2002). Committed compliance, moral self, and internalization: A mediational model. *Developmental Psychology*, 38(3), 339-351
- ¹⁵ Vansteenkiste, M., & Ryan, R. M. (2013). On psychological growth and vulnerability: Basic psychological need satisfaction and need frustration as a unifying principle. *Journal of Psychotherapy Integration*, 23(3), 263-280.
- ¹⁶ Ryan, R. M., Huta, V., & Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 9(1), 139-170.
- ¹⁷ Petegem, S. et al. (2015). Rebels with a cause? Adolescent defiance from the perspective of reactance theory and self-determination theory. *Child Development*, 86(3), 903-918
- ¹⁸ Koerhuis, M.-J. & Oostdam, R. (2014). Ongewenst gedrag van vmbo-leerlingen in relatie tot hun behoefte aan autonomie, competentie en sociale relaties.
- ¹⁹ Liu, Y., & Huang, X. (2021). Effects of Basic Psychological Needs on Resilience: A Human Agency Model. *Frontiers in Psychology*, 12.
- ²⁰ Mahoney, J. et al. (2014). The motivational antecedents of the development of mental toughness: a self-determination theory perspective. *International review of sport and exercise psychology*, 7(1), 184-197
- ²¹ Joussemet, M., & Mageau, G. A. (2023). Supporting children's autonomy early on: A review of studies examining parental autonomy support toward infants, toddlers, and preschoolers. In R. M. Ryan (Ed.), *The Oxford handbook of self-determination theory* (pp. 529-547). Oxford University Press.
- ²² Yang, D. et al. (2022). Teachers' autonomy support and student engagement: A systematic literature review of longitudinal studies. *Frontiers in Psychology*, 13.
- ²³ Bovens et al. (2023). *Grip. Het maatschappelijk belang van persoonlijke controle*. Wetenschappelijke Raad voor het Regeringsbeleid.