

Wat werkt bij het versterken van weerbaarheid van jongeren



Colofon

Auteurs: Zsuzsa Kovács, Sahar Noor, Elif Çankor, Jolien Geerlings

Eindredactie: Esther den Breejen

Redactie: Hanneke Mateman

Vormgeving: De Boer & Van Dorst (Typetank)

Infographics: De Boer & Van Dorst (Typetank)

Bestellen: www.movisie.nl

Overname van informatie uit deze publicatie is toegestaan onder voorwaarde van bronvermelding:

© Movisie, kennis en aanpak van sociale vraagstukken

De inhoud van deze publicatie is met grote zorg samengesteld.

Desondanks is Movisie niet aansprakelijk voor de eventuele schade die ontstaat door het gebruik van deze informatie.

December 2021



Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

Inhoudsopgave

Samenvatting	4
1 Inleiding	9
2 Feiten en cijfers	11
2.1 Omschrijving thema en definitie	11
2.2 Belang, aard en ernst van weerbaarheid bij jongeren	12
2.2.1 Belang van weerbaarheid voor jongeren	12
2.2.2 Risicofactoren	13
2.2.3 Beschermende factoren	15
2.3 Omvang vraagstuk en doelgroep	17
2.4 Concrete wet- en regelgeving	18
2.5 Context van het onderwerp	19
3 Wat werkt bij het versterken van weerbaarheid van jongeren?	21
3.1 Inhoudelijke werkzame elementen – assets en resources	21
3.1.1 Asset 1: Positieve identiteit	22
3.1.2 Asset 2: Sociale vaardigheden	23
3.1.3 Asset 3: Zelfregie	23
3.1.4 Asset 4: Zelfregulatie	24
3.1.5 Resources: Gemeenschap	25
3.2 Methodische werkzame elementen	26
3.2.1 Interventies gericht op positieve identiteit	30
3.2.2 Interventies gericht op sociale vaardigheden	33
3.2.3 Interventies gericht op zelfregie	33
3.2.4 Interventies gericht op zelfregulatie	35
3.2.5 Versterken van ondersteuning gemeenschap	36
3.2.6 Interventies met een gecombineerde aanpak	39
3.3 Randvoorwaarden van de uitvoering	40
3.3.1 Vraaggericht werken	40
3.3.2 Duur en frequentie training	41
3.3.3 Groepsgrootte	41
3.3.4 Werving	41
3.3.5 Rol wetenschappelijke kennis	42
3.3.6 Competenties uitvoerders	42
4 Tot slot	44
Bronnenlijst	45

Samenvatting

Weerbare mensen kunnen omgaan met tegenslagen, komen voor zichzelf op en geven hun grenzen aan. Jongeren bevinden zich in een fase van hun leven waarin ze zich mentaal aan het ontwikkelen zijn, meer loskomen van ouders en meer hun grenzen opzoeken. Daarom lopen juist jongeren meer risico om verminderd weerbaar te zijn tegen bijvoorbeeld huiselijk geweld, pesterijen, loverboys, radicalisering en allerlei andere negatieve invloeden en verleidingen. Weerbare jongeren daarentegen, hebben een buffer voor deze risico's. Zij zijn meer in staat om met ingrijpende gebeurtenissen om te gaan, functioneren beter op school en op sociaal-emotioneel vlak en hebben een hoger welbevinden. Belangrijke redenen om in te zetten op het versterken van de weerbaarheid van jongeren. Allerlei professionals, maatschappelijke organisaties en vrijwilligers zetten zich, op individueel niveau, in op het versterken van hun weerbaarheid. Denk aan docenten, jongerenwerkers, opbouwwerkers, hulpverleners, schoolartsen en hulpverleners in de geestelijke gezondheidszorg.

Wanneer is iemand weerbaar? We spreken over een weerbaar individu als deze kan omgaan met tegenslagen, negatieve invloeden of verleidingen, (sociale) uitsluiting en negatieve ervaringen in zowel de directe (ouders, vrienden school) als indirecte omgeving (media, cultuur, maatschappij). Weerbaarheid betreft cognitieve, emotionele en sociale vaardigheden die iemand in staat stellen om succesvol te zijn in verschillende sociale rollen en functies gedurende diens levensloop. Daarnaast wijst weerbaarheid naar een mentale toestand om negatieve gevolgen van tegenslagen en ondermijnende invloeden voor het eigen welzijn te beperken.

Wat werkt?

Om te beschrijven 'wat werkt' bij het vergroten van de weerbaarheid van jongeren spreken we, in deze context, over de 'werkzame elementen' van een aanpak. Werkzame elementen zijn onderdelen van een interventie die ervoor zorgen dat de interventie de gewenste uitwerking heeft (Bool, Felten & Rensen, 2019). We maken onderscheid tussen inhoudelijk werkzame elementen; hierbij geven we een overzicht van elementen of kenmerken waaraan een interventie werkt om jongeren weerbaarder te maken. En methodisch werkzame elementen, waarbij we beschrijven op welke manier je die inhoudelijk elementen kunt versterken. Daarnaast bestaan er ook een aantal randvoorwaarden en competenties van uitvoerders die het succes van een training beïnvloeden.

Inhoudelijke werkzame elementen: assets en resources

Individen die weerbaar zijn, hebben bepaalde eigenschappen (*assets*) en bezitten hulpbronnen (*resources*). *Assets* zijn individuele eigenschappen of vaardigheden van jongeren. *Resources* zijn de sociale omgeving of gemeenschap van jongeren die hen ondersteunen meer weerbaar te worden. Er zijn vier assets van belang om met tegenslagen om te kunnen gaan: positieve identiteit, sociale vaardigheden, zelfregie en zelfregulatie. Onder *resources*, bronnen van ondersteuning vanuit de omgeving, vallen de familie, rolmodellen en *peers*. In de praktijk worden de bovengenoemde assets en resources vaak gecombineerd in een aanpak.

Assets

1 Positieve identiteit

Positieve identiteit is het beeld dat iemand van zichzelf heeft (=zelfbeeld, cognitieve component) en hoe iemand zich over dat beeld voelt (=zelfwaardering, emotionele component). Bij positieve identiteit geeft iemand een positieve zelfwaardering aan dit zelfbeeld. Positieve identiteit wordt verbonden aan een hogere weerbaarheid. Daarbij is het belangrijk dat jongeren een proces van exploratie doorlopen waarin ze proberen, en ervaren, welk zelfbeeld bij hen past. Daardoor komen

ze tot een stabiele positieve identiteit (achieved identity). Deze exploratie is belangrijk omdat jongeren door dat proces een beeld van zichzelf ontwikkelen dat, over de tijd heen, gelijk en continu is. Dit stabiele zelfbeeld maakt het makkelijker voor jongeren om standvastig in het leven te staan en hun doelen te bereiken, en meer weerbaar te zijn bij tegenslagen.

2 Sociale vaardigheden

Sociale vaardigheden wijzen op de geschiktheid van jongeren om relaties en interacties met anderen effectief aan te gaan en te onderhouden. De jongeren kunnen bijvoorbeeld communiceren over hun gedachtes en gevoelens of nemen verantwoordelijkheid in een sociale context. Deze vaardigheden helpen jongeren om sociale netwerken te ontwikkelen, en te behouden, die hen kunnen ondersteunen in hun weerbaarheid. Onder sociale vaardigheden valt bijvoorbeeld assertiviteit, samenwerken, communiceren, emotionele gevoeligheid en emotieregulatie. Daarnaast valt probleemoplossend vermogen in de context van relaties, ook onder sociale vaardigheden.

3 Zelfregie

Zelfregie, oftewel eigen regie, wijst op het gevoel dat men invloed en controle heeft over diens eigen leven. In de context van het *Wat werkt bij-dossier* specifiek gericht op jongeren, gaat het erom dat jongeren leren nagaan wat zij willen en zelf keuzes maken over hun toekomst. Zelfregie heeft te maken met het stellen en behalen van doelen. Weerbare jongeren behalen hun doelen omdat zij weten wat hun persoonlijke waarden en normen zijn. Zij zijn in staat om een verschil te maken tussen hun huidige en ideale toekomstige situatie waarnaar ze kunnen streven. Door zelfregie hebben jongeren meer vertrouwen in hun eigen handelen, waardoor ze minder stress ervaren en meer weerbaarheid tonen.

4 Zelfregulatie

Zelfregulatie is het vermogen om bij tegenslagen, gedrag, aandacht, emoties en cognitieve processen te kunnen controleren. Het zelfregulatievermogen van een persoon zorgt ervoor dat persoonlijke doelen, ondanks tegenslagen, worden behaald. Jongeren met een gezonde zelfwaardering reguleren hun zelfwaarde van binnenuit en zijn niet afhankelijk van validatie of goedkeuring van hun sociale omgeving. Jongeren met een negatieve zelfwaardering reguleren hun zelfwaarde met behulp van bevestigingen vanuit hun sociale omgeving. Dit kan tot schadelijke defensieve zelfregulatie-strategieën leiden zoals perfectionisme en of het ontkennen van eigen onvermogen (zelfidealiseratie).

Resources

Gemeenschap

Een ondersteunende sociale omgeving fungeert in het leven van jongeren als een beschermende factor om met tegenslagen om te gaan. Wanneer jongeren het gevoel hebben, ondersteund te worden vanuit hun omgeving, ontwikkelen ze eerder een gezond zelfconcept ongeacht de mate van deze ondersteuning. Sociale relaties en zelfwaardering hebben een wederzijdse positieve wisselwerking tijdens de gehele levensloop. Hoe beter de sociale relaties in het leven van iemand, hoe positiever de zelfwaardering van iemand en andersom.

Vanuit de omgeving zijn er drie ondersteunende bronnen. Ten eerste heeft familie het meest directe en langdurige effect op de ontwikkeling van jongeren. Ten tweede functioneren rolmodellen - ondersteunende volwassenen van buiten de familie - als een potentiële buffer voor de weerbaarheid van jongeren. Ten derde kunnen wederzijdse hulprelaties met *peers* een belangrijk vangnet vormen voor jongeren. Zij zijn een belangrijke bron omdat jongeren eerder hulp zoeken bij *peers* dan bij hun familie.

Ten slotte is het van belang dat er een collectieve verantwoordelijkheid ontstaat in de brede gemeenschap voor de weerbaarheid van jongeren waar ook professionals onderdeel van zijn. Dit vergt samenwerking en een integrale aanpak van de (institutionele) voorzieningen.

Methodische werkzame elementen

Methodisch werkzame elementen zijn de manieren waarop je werkzame elementen in interventies kunt versterken. In de literatuur vinden we zeven methoden die behulpzaam zijn in interventies: kennisoverdracht, ervaringskennis, positieve bekrachtiging, *peer* onderwijs/*peer* ondersteuning, trainer als rolmodel, oefenen van vaardigheden en het formuleren van doelen. Bij ieder type *assets* en *resources* gelden er verschillende methodische werkzame elementen.

Asset 1. Positieve identiteit

Bij interventies ter versterking van de persoonlijke identiteit (gebaseerd op persoonlijke kenmerken) van jongeren wordt gebruik gemaakt van *peer* onderwijs/*peer* ondersteuning en ervaringskennis. Door de ervaringen van jongeren centraal te stellen en deze te bediscussiëren met *peers* leren de jongeren van leeftijdgenoten en ervaren steun. Door het formuleren van doelen en het uitlichten van talenten en sterke punten, worden adolescenten in groeps gesprekken positief bekrachtigd. Positieve bekrachtiging en het oefenen van vaardigheden zijn ook van belang in de interventies gebaseerd op competenties zoals sport. Door jongeren in hun vaardigheden te ondersteunen, halen ze meer positieve identiteit en zelfwaardering uit deze vaardigheden.

Bij de interventies voor het versterken van sociale identiteit (gebaseerd op relaties met anderen) zien we vooral de methodische elementen van positieve bekrachtiging en *peer* ondersteuning terug. Door jongeren bewust te maken van de sociale groepen waartoe ze behoren, worden ze bekrachtigd in de positieve kanten van hun sociale omgeving. Daarnaast is *peer* ondersteuning van belang in processen waarbij een nieuwe sociale identiteit wordt gecreëerd. Hierbij is het vooral van belang dat jongeren gezamenlijk tot besluiten komen.

Asset 2. Sociale vaardigheden

Sociale vaardigheidstrainingen die bestaan uit kennisoverdracht over sociale vaardigheden (psycho-educatie) en oefeningen gericht op interpersoonlijke vaardigheden zijn effectief bij het versterken van weerbaarheid. Sociale vaardigheidstrainingen zijn ook succesvol bij het ontwikkelen van interpersoonlijke vaardigheden zoals relaties, interacties om effectief met anderen om te gaan en relaties te onderhouden.

Asset 3. Zelfregie

Voor het bevorderen van zelfregie zijn er interventies zoals het bewust formuleren van doelen. Hierdoor krijgen jongeren een beter beeld van de keuzes die ze kunnen maken en hebben zo meer regie over hun leven. Ook *peer* onderwijs/*peer* ondersteuning kan dit bevorderen; door samen over doelen te praten, wordt de aanpak van het doel helderder. Men heeft daar zelf meer regie over. Voor interventies onder begeleiders/leerkrachten/trainers is het van belang vaardigheden te oefenen, en dan met name vaardigheden om niet-dwingende taal te gebruiken.

Asset 4. Zelfregulatie

Over het geheel genomen, zijn veel verschillende soorten interventies effectief voor het versterken van zelfregulatie. Het meest effectief zijn interventies die zich richten op sociale en persoonlijke vaardigheden. Onder dit type horen interventies die inzetten op het oefenen van vaardigheden, formuleren van doelen en positieve bekrachtiging. In een schoolsetting (curriculum) is er ook vaak sprake van kennisoverdracht, met name rondom psycho-educatie. Er wordt binnen interventies door verschillende technieken aan zelfregulatie van jongeren gewerkt. Voor een optimaal effect kunnen de methodes worden toegespitst op de kenmerken van de doelgroep. Bij jongeren met een hoger risico op mentale problemen zijn zelfmonitoring en zelfevaluatie twee effectieve technieken om in te zetten. Echter geldt dit alleen voor jongeren zonder angst en depressie. Bij jongeren met angst en depressie blijken CGT-technieken een veelbelovende aanpak. Bij het signaleren van angst en depressie kunnen professionals jongeren doorverwijzen naar een cognitieve gedragstherapeut.

Resources: Gemeenschap

Familie heeft het meeste effect, direct en voor de lange termijn, op de ontwikkeling van jongeren en op hun zelfwaardering in het bijzonder. Daarom zijn familie-interventies van groot belang bij het ontwikkelen van weerbaarheid. Dat kan op twee manieren. Aan de ene kant zijn er interventies die ouders en andere familieleden trainen in vaardigheden die de weerbaarheid van de jongeren in hun familie vergroten, zoals omgaan met conflict en het oefenen van sociale vaardigheden. Aan de andere kant richten interventies zich erop om de gehele familie weerbaarder te maken door oefeningen te doen die de communicatie verbeteren, normen en waarden duidelijk maken en controle uitoefenen door grenzen stellen en regelmaat creëren.

Mentorrelaties en rolmodellen zijn ook een belangrijke *resource* voor jongeren. Bij formele ondersteuning is er sprake van een doelgerichte inzet van mentoren door instituties of andere organisaties. Bij informele ondersteuning ontwikkelt de hulprelatie tussen de jongere en een ander persoon zich op een natuurlijke manier. Met name de informele rolmodellen blijken succesvol in de ondersteuning van jongeren. We moeten deze jongeren aanmoedigen om actief hulp te zoeken en te vragen en daarnaast volwassenen aansporen om zichzelf als rolmodel beschikbaar te stellen. Er kunnen ook interventies worden ingezet op het verbeteren van reeds bestaande mentorrelaties. Dit kan door middel van reflectieoefeningen en door het delen van ervaringskennis van de mentoren onderling.

Peers vergroten ook weerbaarheid. Het inzetten van *peers* of lotgenoten in weerbaarheidsinterventies is een effectief methodisch werkzaam element. In het bijzonder in interventies gericht op zelfregie en zelfregulatie.

Randvoorwaarden

1. Vraaggericht werken

Jongeren verschillen en zo ook hun uitdagingen. Het is belangrijk om weerbaarheidstechnieken vraaggericht toe te passen. Voor de juiste methode kunnen uitvoerders de volgende vragen verkennen:

- Is er sprake van internaliserende of externaliserende gedragsproblemen?
- Is er sprake van een gezonde manier van zelfregulering?
- Is er sprake van een veilige en ondersteunende thuissituatie of juist niet?
- Bij gebrek aan ondersteuning vanuit de familie, is er sprake van andere formele of informele ondersteuning vanuit *peers* of rolmodellen?

2. Duur en frequentie training

Trainingen van langere duur en grotere frequentie leveren de beste resultaten op. Een aantal kortere sessie verspreid binnen een specifieke tijd werken beter dan eenmalige langere sessies.

3. Groepsgrootte

Bij weerbaarheidsinterventies heeft een kleinere groep, van 8 tot 15 deelnemers, de voorkeur.

4. Werving

Werving is het meest effectief wanneer dit op een persoonlijke manier gebeurt door iemand die bekend is met de deelnemers. Ook moet de aangeboden training aansluiten bij hun leefwereld. Het betrekken van ouders bij de werving vergroot de kans dat jongeren werkelijk meedoen.

5. Rol wetenschappelijke kennis

Interventies met wetenschappelijk onderbouwde werkzame elementen hebben een grotere

slagingskans. Dit kan worden ingezet bij het werven van de doelgroep, bij de ontwikkeling van de interventies en bij het beoordelen van de resultaten van de aanpak.

6. Competenties uitvoerders

a. Ervaringsdeskundigheid en peer support

Het inzetten van ervaringsdeskundigen en *peers* verlaagt de drempel voor jongeren om hun eigen ervaringen te delen. Het kan jongeren inspireren en het gevoel van trots over hun eigen verhaal vergroten. Het werkt goed wanneer trainers en deelnemers zich als co-trainer opstellen; dit faciliteert een gelijkwaardige, onbevooroordeelde relatie.

b. Kwalitatief goede ondersteuning

Een kwalitatief goede relatie tussen de helpende en de jongere wordt gekenmerkt door intensief contact, ongeacht de werkelijke hoeveelheid verkregen hulp. Hoe gelijkwaardiger de relatie en hoe meer vertrouwen de hulpverlener heeft in de jongere, des te positiever is het resultaat. Daarnaast is een professionele achtergrond van de hulpverlener van belang zoals een pedagogische of hulpverlenende achtergrond. Bij *peer support* speelt de kwaliteit van de relatie ook een belangrijke rol.

c. Sensitiviteit voor diversiteit

Sensitiviteit voor diversiteit houdt in dat men rekening houdt met de achtergrond van de ander. Van belang hierbij is het respectvol omgaan met de ander, zonder vooroordelen. Ook het hebben van enige kennis van culturele achtergronden en het beschikken over interculturele communicatieve vaardigheden zijn van belang. Net als het kennisnemen van problemen en gevoeligheden die jongeren met een LHBTI achtergrond ervaren.

1 Inleiding

Weerbare mensen kunnen omgaan met tegenslagen, komen voor zichzelf op, en geven hun grenzen aan. Toch zijn er veel mensen die niet of verminderd weerbaar zijn. Denk aan individuen die minder assertief zijn, moeite hebben om hun grenzen aan te geven, beïnvloedbaar zijn of op een ongezonde manier omgaan met tegenslag. Weerbaarheid bij jongeren kan gerelateerd zijn aan mogelijke tegenslagen, negatieve invloeden en verleidingen. Denk aan misbruik, loverboys, verslaving, geweld, radicalisering, armoede, ziekte, discriminatie etc. Veel van deze problemen vinden hun oorsprong in de kindertijd, vandaar dat bij preventie de oplossing wordt gezocht in het creëren van een gezonde, veilige en kansrijke omgeving om in op te groeien.

In dit Wat werkt bij-dossier richten we ons juist op de adolescentie. In deze fase zijn jongeren zich mentaal aan het ontwikkelen, komen zij meer los van hun ouders en zoeken zij hun grenzen op. Daarbij lopen ze ook meer risico om minder weerbaar te zijn bij tegenslagen, mogelijke verleidingen en negatieve invloeden. Dat geldt niet alleen voor jongeren met een moeilijke kindertijd, maar ook voor jongeren zonder dergelijke omstandigheden. Door de weerbaarheid van jongeren te vergroten, zijn zij beter in staat om tegenslagen en verleidingen te vermijden of hier mee om te gaan wanneer deze op hun pad komen. Weerbaarheid vergroten is daarom niet alleen gericht op preventie, maar ook op het vergroten van een herstellend vermogen onder jongeren.

Er zijn vele professionals, maatschappelijke organisaties en vrijwilligers bezig met het versterken van weerbaarheid bij jongeren. Denk aan docenten, jongerenwerkers, opbouwwerkers, hulpverleners, schoolartsen en hulpverleners in de geestelijke gezondheidszorg. Anno 2021 is weerbaarheid ingebed in vele trainingen, cursussen en interventies voor jongeren, maar ook voor professionals en andere (vrijwillige) hulpverleners die hen ondersteunen; met de nadruk op het individu. Het belang van weerbaarheid onderstreept ook de overheid. Zo werkt de directie Samenleving en Integratie (Sociale Zaken en Werkgelegenheid (SZW)) met het thema Weerbare samenleving aan het vergroten van de weerbaarheid van gemeenten, professionals en gemeenschappen in het omgaan met ontwikkelingen rondom integratie, democratische rechtsorde en sociale stabiliteit. Er wordt gesproken van een 'weerbaarheidsagenda'. Denk daarbij aan de preventie van maatschappelijke spanningen, extremisme, radicalisering en het tegengaan van ongewenste buitenlandse inmenging. En aan problematisch gedrag dat niet altijd strafbaar is, maar wel onwenselijk. Bovenstaande ontwikkelingen vormen samen de aanleiding voor dit dossier *Wat werkt bij het versterken van weerbaarheid van jongeren*.

Doel dossier

Dit Wat werkt bij-dossier biedt wetenschappelijk onderbouwde en praktische kennis over hoe de weerbaarheid van jongeren tussen 12 en 25 jaar te versterken. Dat is de periode van de vroege adolescentie tot aan late adolescentie/jong volwassenheid. Met deze kennis worden effectieve interventies ontwikkeld, die inzetten op het versterken van weerbaarheid van jongeren, of bestaande aanpakken (verder) verbeterd. We bieden daarbij een overzicht van bestaande effectieve interventies die men kan inzetten om de weerbaarheid van jongeren te vergroten.¹

Aanpak en verantwoording

Movisie en KIS beschikken over verscheidene kennis rondom weerbaarheid (Achahchach et al., 2018; Meijer & de Winter-Koçak, 2018; Meijer et al., 2018; Meinema, 2017; Noor, 2016a). Deze publicaties

¹ Deze interventies zijn beschreven in verschillende online databanken voor effectieve interventies die een handig overzicht bieden van mogelijke interventies geordend op thema en doelgroep, namelijk de [Databank Effectieve Jeugdinterventies](#) (Nji), [Databank Effectieve sociale interventies](#) (Movisie) en [Loketgezondleven.nl](#).

zijn gebaseerd op zowel uitgebreide literatuurstudies als empirische studies. Voor dit Wat werkt bij-dossier is er voor het theoretische kader opnieuw gekeken naar deze studies en zijn deze aangevuld met nieuwe inzichten en studies over werkzame elementen gericht op de specifieke doelgroep jongeren. Via *Google scholar* is er gezocht op termen als 'weerbaarheid' 'veerkracht' 'resilience' in combinatie met de termen 'jeugd' 'jongeren' en 'youth'.

Voor de analyse van de werkzame mechanismes om weerbaarheid te vergroten, zochten we naar wetenschappelijk bewijs in grote Nederlandse en internationale studies binnen de gedragswetenschappen en sociale psychologie. Werkzame mechanismen zijn processen die ertoe leiden, of eraan bijdragen, dat een gewenst effect optreedt. Oftewel, werkzame mechanismen geven antwoord op de vraag: waaróm en hoe werkt het? (Bool, Felten en Rensen, 2019). Bijvoorbeeld: hoe en waarom draagt een positieve zelfwaardering bij aan de weerbaarheid van jongeren en hoe kunnen interventieontwikkelaars zelfwaardering het beste aanpakken in hun interventies? We hebben vooral gebruik gemaakt van systematische reviews en meta-analyses. Deze studies hebben een hoge bewijskracht omdat ze een grote hoeveelheid aan empirische studies bij elkaar brengen. Hierdoor komen we tot een beter beeld van, in dit geval, weerbaarheid bij jongeren. Voor het literatuuronderzoek maken we gebruik van een breed scala aan Nederlandse en Engelstalige studies via *Google Scholar* en elektronische wetenschappelijke databases. We deden zoekacties in databases met sleutelwoorden als 'weerbaarheid' 'jongeren' 'review', of Engelse equivalenten hiervan, om te zoeken naar relevante literatuur in o.a. *peer reviewed* tijdschriften. Tenslotte onderzochten we aanpakken en interventies die de beschreven werkzame mechanismes ondersteunen en versterken. Daarvoor zochten we opnieuw op bovenstaande zoekwoorden in *Google scholar*, gecombineerd met zoekwoorden als 'intervention' 'interventie' of 'training'.

Leeswijzer

In hoofdstuk 2 bespreken we het begrip weerbaarheid, het belang van weerbaarheid voor jongeren en welke jongeren het meeste risico lopen om verminderd weerbaar te worden. Ook de maatschappelijke context van het vraagstuk wordt in dit hoofdstuk behandeld. In hoofdstuk 3 gaan we in op de werkzame mechanismen die werken bij het versterken van weerbaarheid bij jongeren. We bespreken ook welke methoden goed werken om deze werkzame mechanismes in gang te zetten. Verder zetten wij in hoofdstuk 3 kansrijke praktijken op een rij waarin de werkzame mechanismen duidelijk herkenbaar zijn.



2 Feiten en cijfers

In dit hoofdstuk bespreken we belangrijke vraagstukken die spelen binnen het thema weerbaarheid. We gaan in dit hoofdstuk in op de definitie van weerbaarheid, het belang van weerbaarheid voor jongeren, risicofactoren, beschermende factoren, de doelgroep en de context. Centraal staan de volgende vragen: Wat weten we over weerbaarheid bij jongeren? Wat zijn de risico's van een beperkte weerbaarheid? Om welke doelgroepen en contexten gaat het?

2.1 Omschrijving thema en definitie

Weerbaarheid is van oudsher een belangrijk thema in Nederland. Al in de jaren zestig van de vorige eeuw komt de term 'schoolweerbaarheid' in gebruik, een kinderpsychologische term waarmee de mate waarin 'een kind zich op elke school weet te redden' wordt bedoeld (Rupp, 1969). In de laatste decennia zien we ook steeds meer het belang van weerbaarheid voor allerlei psychische en sociale ontwikkelingen en in diverse levensfasen. Er zijn tal van studies over weerbaar zijn tegen (seksueel) grensoverschrijdend gedrag bij kinderen en jongeren (met en zonder beperking), en weerbaar zijn tegen pesten. Recentelijk ligt de focus op weerbaarheid in relatie tot jongeren (met en zonder migratieachtergrond), in het bijzonder weerbaar zijn tegen gewelddadige ideologieën, religieus fanatisme en radicalisering.

Aan het begin van de 21e eeuw komt de term *resilience* (in het Nederlands veerkracht) op in de context van jeugdhulpverlening. Hiermee wordt verwezen naar hoe kinderen met veerkracht beter in staat zijn problemen en negatieve invloeden te verwerken. Om hier in hun verdere leven niet, of slechts in beperkte mate, last van te hebben (Van Yperen, 2003). Maar daar waar het begrip veerkracht vooral draait om het vermogen om snel 'terug te veren' of te herstellen na een incident, gaat het bij weerbaarheid ook over het bieden van tegenstand en het verminderen van de impact van een incident (Meijer et al., 2018). Deze impact kan, volgens onderzoekers van TNO, worden verminderd wanneer weerbare jongeren in staat zijn grenzen aan te geven en zelfstandig keuzes te maken. Ze stellen dat weerbaarheid, naast veerkracht, ook elementen bevat van assertiviteit en zelfvertrouwen (Fekkes, Klein Velderman & Ditmar, 2020).

Weerbaarheid is als concept complex omdat de weerbaarheid van jongeren niet alleen een kenmerk van het individu is, maar ook wordt beïnvloed door de context waarin ze opgroeien. Doorgaans wordt in de literatuur gesteld dat sommige personen van nature meer weerbaar zijn dan anderen, maar elke persoon kan weerbaarheid, in meer of mindere mate, ontwikkelen en trainen (Boelhout, 2013; Gilligan, 2004). Weerbaarheid wordt daarnaast beïnvloed door de cultuur en maatschappij waarbinnen individuen leven en door de relaties met vrienden en familie (Ungar, 2008). Weerbaarheid is zowel een ontwikkeling (men kan weerbaar(der) worden) als een staat (men kan weerbaar zijn). Het komt altijd tot stand in relatie tot de context waarbinnen een individu zich bevindt. De weerbaarheid van jongeren kan per situatie verschillen (Fergus & Zimmerman, 2005). Men kan bijvoorbeeld weerbaar zijn tegen fysiek geweld, maar niet tegen pestgedrag.

Uit de voorbeelden van het gebruik van de term weerbaarheid blijkt al dat het concept weerbaarheid in een deel van de literatuur wordt gepresenteerd als de kracht/vaardigheden om ergens tegen bestand te zijn. In deze definities is weerbaarheid een vorm van versterking, verdediging of verzet (Boumans, 2012; Steenssens & Van Regenmortel, 2007). Denk bijvoorbeeld aan fysieke weerbaarheid, waarbij een individu in staat is zich lichamelijk te verweren bij dreiging of geweld. Maar ook mentale

weerbaarheid tegen discriminatie of pesten gaat uit van de idee dat jongeren zich tegen dergelijke 'gewelddadige' situaties kunnen verdedigen. Ook bestand zijn tegen verleidingen zoals loverboys of radicalisering passen bij dit aspect van weerbaarheid. Maar in de literatuur komen daarnaast ook definities voor van weerbaarheid in termen van 'omgaan met' tegenslagen of negatieve gebeurtenissen. Zo definiëren Edzes, Middeldorp & Van Dijk (2013) weerbaarheid als het omgaan met risico's en gebeurtenissen met een zekere impact.

In dit Wat werkt bij-dossier ligt de nadruk op weerbaarheid van jongeren in een veelvoud van situaties, zoals negatieve verleidingen, tegenslagen en diverse vormen van (sociale) uitsluitingen die jongeren kunnen ervaren (bijv. discriminatie). Het gaat om de weerbaarheid van jongeren om met tegenslagen in zowel de directe (ouders, vrienden, school) als indirecte (media, cultuur, maatschappij) omgeving om te kunnen gaan. Denk aan verleidingen zoals criminaliteit, ongewenst/overlastgevend gedrag, (negatieve) invloeden van buitenaf, zoals van (online) *influencers* en tegenslagen als (online) pesten, discriminatie, sociale en economische uitsluiting. Omdat verzet of verdediging niet in al deze situaties een mogelijke of passende strategie is, gaan wij in dit dossier uit van de idee dat weerbare jongeren in staat zijn 'om te gaan' met moeilijke situaties en tegenslagen.

Uit de genoemde definities blijkt dat weerbaarheid zowel vaardigheden betreft om met ingrijpende gebeurtenissen en verleidingen om te kunnen gaan, als een mentale toestand om de negatieve gevolgen van ingrijpende gebeurtenissen en negatieve invloeden voor het eigen welzijn te beperken (Fergus & Zimmerman, 2005). Vaardigheden zoals het kunnen opkomen voor zichzelf, het kunnen aangeven van grenzen en wensen, en rekening houden met de grenzen van een ander (Boelhouwer, 2013). De mentale toestand bestaat uit het vermogen van jongeren om ondanks tegenslagen, en de daaruit voortkomende stress, zich gezond en positief te ontwikkelen (Tugade & Frederickson, 2004; Ungar, 2008; Rutter, 1985). Beide elementen zijn van belang bij de weerbaarheid van jongeren. In het kader van dit Wat Werkt bij-dossier hebben we een definitie opgesteld die zowel mentale-, als handelingsvaardigheden benoemt. We gebruiken de volgende definitie² (vrij naar Noor, 2016a):

Weerbaarheid is het denk- en handelingsvermogen om constructief en gebalanceerd met verleidingen en ingrijpende gebeurtenissen om te gaan en zo emotioneel evenwicht te behouden en stress te voorkomen of verminderen.

2.2 Belang, aard en ernst van weerbaarheid bij jongeren

Om meer inzicht te bieden in het thema weerbaarheid bij jongeren gaan we in dit deel verder in op het belang. Daarnaast bespreken we de risicofactoren, maar ook de factoren die jongeren beschermen bij tegenslagen en verleidingen.

2.2.1 Belang van weerbaarheid voor jongeren

Weerbaarheid is van belang gedurende alle fasen van het leven, van de kinderjaren tot aan ouderdom. Veel van de vaardigheden die belangrijk zijn voor de weerbaarheid van jongeren zijn al in ontwikkeling in de kindertijd (Ince & Kalthoff, 2020). De basis voor veerkracht en weerbaarheid wordt

² De bronnen die gebruikt worden in dit onderzoek hebben doorgaans ieder hun eigen definitie van weerbaarheid. Maar er zijn grote overeenkomsten tussen deze definities en de door ons opgestelde definitie. Hierdoor is een onderlinge vergelijking en analyse mogelijk.

dus al ontwikkeld voor de adolescente levensfase³, en wordt dan in adolescentie verder ontwikkeld. Toch wordt weerbaarheid vaak onderzocht onder jongeren omdat jongeren doorgaans meer kans hebben om tegenslagen en negatieve gebeurtenissen mee te maken. Dat komt door de overgangperiode van grote (lichamelijke, cognitieve en sociale) veranderingen die jongeren doormaken. In diezelfde periode beginnen zij een eigen identiteit te onderzoeken, te ontdekken en te vormen en moeten ze leren waar hun grenzen liggen (Para, 2008; Erikson, 1968). Jongeren in de leeftijdscategorie van 12 tot 25 jaar (vroeg adolescentie tot jongvolwassenheid) leren in deze periode omgaan met vele nieuwe verantwoordelijkheden, zoals het groeien in zelfstandigheid en eigen keuzes maken, het onderhouden van sociale en romantische relaties, zelfstandig wonen of het hebben van een baan (Gould, 1972; Ince & Kalthoff, 2020). Voor jongeren kan dit proces op zichzelf complex zijn.

Ook wordt in deze levensfase de sociale omgeving steeds groter; vrienden worden belangrijker, er zijn meer interacties met volwassenen op school en werk, men is zich meer bewust van wat er speelt in de maatschappij. En omdat al deze relaties nog in ontwikkeling zijn, kunnen er in deze relaties ook dingen misgaan waardoor uitsluiting kan ontstaan (bijv. eenzaamheid, discriminatie etc.) (Erikson, 1968; Ince & Kalthoff, 2020). Het brein van jongeren is bovendien nog in ontwikkeling waardoor het moeilijker is om zichzelf remmingen en grenzen op te leggen, en de gevolgen van handelingen te overzien.

Jongeren zijn in het algemeen meer vatbaar voor allerlei invloeden en verleidingen (Erikson 1968). Tegelijk zijn ze in deze levensfase gevoelig voor groepsdruk, hebben ze meer moeite met het weerstaan van impulsen en willen ze behoeften het liefst onmiddellijk bevredigen. Deze factoren maken dat ze eerder toegeven aan allerlei verleidingen dan volwassenen. Ook zijn ze gemakkelijk beïnvloedbaar, overzien ze minder de consequenties van eigen gedrag en dat van anderen en komen ze moeilijker tot een eigen identiteit. Jongeren lopen daardoor meer risico om tegenslagen of ingrijpende gebeurtenissen mee te maken. Dit zijn overwegend normale ontwikkelingen en moeilijkheden waar jongeren mee te maken krijgen, om vervolgens met vallen en opstaan volwassen te worden. Maar er zijn ook risicofactoren en omstandigheden die een sterk negatieve invloed kunnen hebben op de gezonde ontwikkeling van jongeren. Het is belangrijk om dergelijke ernstige of onomkeerbare gevolgen te voorkomen. Vandaar dat we ons vooral op de adolescentie fase richten om de weerbaarheid te versterken.

2.2.2 Risicofactoren

Weerbaarheid en risicofactoren zijn in de literatuur sterk verbonden; vaak op verschillende manieren. Aan de ene kant worden risico's besproken zoals de moeilijkheden en ongunstige situaties waar jongeren mogelijk mee te maken krijgen als ze verminderd weerbaar zijn. In dit geval zijn deze risico's de gevolgen van een verminderde weerbaarheid. Zo blijkt dat jongeren die verminderd weerbaar zijn eerder een negatief zelfbeeld creëren. Ze kunnen zich sociaal en emotioneel minder goed ontwikkelen, kunnen moeilijker leren en hebben moeite met het inschatten van situaties en personen (Fekkes, Klein Velderman & Detmar, 2020). Naast een verminderde persoonlijke ontwikkeling, kunnen jongeren ook andere ernstige gevolgen ervaren door een verminderde

³ Hoewel deze basisvaardigheden en ontwikkelingen in de kindertijd van belang zijn voor de ontwikkeling van weerbaarheid in de adolescentie periode, ligt de nadruk van dit dossier op de fase van adolescentie. De focus van dit dossier ligt namelijk niet alleen op preventie (voorkomen van verminderde weerbaarheid bij jongeren, door in te zetten op gezonde ontwikkeling in de kindertijd), maar ook op het omgaan met tegenslagen en verleidingen in de adolescentie. Over de ontwikkeling van o.a. veerkracht en weerbaarheid in de kindertijd is veel kennis beschikbaar, onder andere samengebracht voor het Nederlands Jeugd Instituut, zoals in de publicatie [Opgroeien en Opvoeden](#), en in de [Databank Effectieve jeugdinterventies](#)

weerbaarheid. Zo kunnen ze ook eerder slachtoffer worden van huiselijk geweld, pesterijen, loverboys, radicalisering en allerlei andere vormen van negatieve invloeden en verleidingen (Ince, 2019). Daarmee lopen deze jongeren een hoger risico om in onwenselijke situaties terecht te komen. Volgens het onderzoek van [TNO](#) (2020) werkt weerbaarheid daarom als een belangrijke buffer voor risico's bij jongeren. Bovendien zijn weerbare jongeren beter in staat om met ingrijpende gebeurtenissen en uitdagingen om te gaan.

Aan de andere kant kunnen risicofactoren de oorzaken zijn van verminderde weerbaarheid: gedragingen, omstandigheden of kenmerken die de kans op een verminderde weerbaarheid bij jongeren vergroten. Dit zijn, kortgezegd, factoren die jongeren kwetsbaar maken en ervoor zorgen dat jongeren bij tegenslag meer last van de gevolgen krijgen en of eerder toegeven bij negatieve verleidingen. Deze kwetsbaarheid is een combinatie van individuele en sociale factoren die op elkaar kunnen inwerken. Het komt vaak voor dat meerdere risicofactoren tegelijkertijd een rol spelen in de verminderde weerbaarheid van jongeren (Masten, 2001).

Beide vormen van risicofactoren liggen in elkaars verlengde. Bepaalde individuele of sociale kwetsbaarheden/risico's kunnen iemands weerbaarheid verminderen en die verminderde weerbaarheid kan als negatief gevolg hebben dat deze kwetsbaarheden vervolgens ook weer versterkt worden. In deze sectie bespreken we de risicofactoren die een oorzaak kunnen zijn voor verminderde weerbaarheid. Deze risicofactoren zijn ook indicatoren voor jongeren die mogelijk meer risico lopen op verminderde weerbaarheid en die daardoor een doelgroep voor interventies vormen.

Uit een review van onderzoeken over weerbaarheid onder kinderen en jongeren (Zolkoski & Bullock, 2012), blijkt dat jongeren risico lopen op verminderde weerbaarheid door 1. armoede en lage sociaal economische status van ouders, 2. instabiele thuissituatie, 3. negatieve levensgebeurtenissen, 4. het behoren tot een minderheidsgroep, en 5. verstoorde sociaal-emotionele ontwikkeling. Hier volgt per factor een toelichting:

1. Armoede en lage sociaaleconomische status (SES)⁴ van ouders. Hoe langer een gezin geldgebrek heeft, des te groter is de kans op nadelige gevolgen voor het welbevinden en de ontwikkeling van de kinderen. De problemen variëren van sociale uitsluiting tot psychische problemen. Wie als kind met geldzorgen wordt geconfronteerd, loopt bovendien meer risico op latere leeftijd in een vergelijkbare situatie terecht te komen, aldus het [Nederlands Jeugdinstituut](#) (z.d.)

2. Instabiele thuissituaties zoals gescheiden ouders, verslaving, alcoholisme, drugs, geweld en of andere vormen van misbruik, mishandeling en verwaarlozing zijn ernstige risicofactoren voor jongeren. Denk aan gezinnen waar ouders onvoldoende in staat zijn hun kinderen weerbaar op te voeden, te steunen, aan te moedigen en of te motiveren. Bij instabiele thuissituaties is sprake van gebrek aan de beschermende factor van ondersteuning vanuit de directe omgeving. Jongeren uit een gebroken gezin hebben in veel gevallen een negatievere uitkomst op levenstevredenheid, hebben vaker emotionele problemen en ervaren meer problemen met schoolwerk in vergelijking met jongeren uit een volledig gezin (Kleinjan et al., 2020). Ook internationaal onderzoek laat zien dat kinderen uit een moeilijke thuissituaties met mishandeling of verwaarlozing, vaker minder motivatie hebben voor school en ook vaker chronisch ziek zijn. Weerbaarheid kan het negatieve effect van een dergelijke thuissituatie verminderen (Bethell, Newacheck, Hawes & Halfon, 2014). Problemen thuis,

⁴ [Kompas Volksgezondheid Noord- en Oost-Gelderland](#) definieert sociaaleconomische status (SES) als de positie van mensen op de maatschappelijke ladder. Die positie ontstaat uit een combinatie van (1) materiële omstandigheden, (2) vaardigheden, capaciteiten en kennis, en (3) het sociale netwerk en de status en macht van mensen in dat netwerk. SES kan niet op een directe manier gemeten worden. Wel kan SES bij benadering gemeten worden met de indicatoren inkomen, opleidingsniveau en beroepsstatus.

zoals ruzies of een scheiding, (Buijs et al., 2006) en autoritaire opvoedingsstijlen, waarbij jongeren een vorm van traditionele, religieuze en of culturele druk ervaren (Wessels & Dijkman, 2012), kunnen fungeren als triggerfactoren voor jongeren om te radicaliseren. Zo blijkt dat er onder radicaliserende of geradicaliseerde jongeren en jongvolwassenen vaak sprake is van een communicatiekloof. Zij ervaren ook gebrek aan emotionele steun vanuit het gezin, waardoor ze op zoek gaan naar (religieuze) zingeving en identiteit.

3. Negatieve levensgebeurtenissen zoals het overlijden van een naaste, depressie, scheiding en trauma zijn omstandigheden die jongeren verminderd weerbaar kunnen maken. Deze gebeurtenissen werken als katalysator voor negatieve verleidingen. Jongeren die te maken hebben met verlies of trauma, lopen bijvoorbeeld een hoger risico op tienerzwangerschap (Cense & Dalmijn, 2017). Ingrijpende gebeurtenissen vormen vaak een trigger voor jongeren om bijvoorbeeld te radicaliseren. Nederlandse jongeren en jongvolwassenen die zijn tegengehouden in hun poging om naar Syrië uit te reizen, leefden vaak in een beklemmende thuissituatie met problemen als echtscheiding, botsende normen en waarden en gebrek aan stabiliteit (Noor, 2016b).

4. Jongeren die behoren tot een minderheidsgroep ervaren meer risicofactoren. Jongeren die een minderheid vormen vanwege hun religieuze, etnische en of seksuele identiteit, zoals jongeren met een migratieachtergrond, LHBTI-jongeren en bekeerlingen, ervaren vaker discriminatie en uitsluiting dan jongeren die tot de meerderheid van de samenleving behoren (Andriessen et al. 2020). Maatschappelijke en economische uitsluiting kunnen van invloed zijn op het welzijn van jongeren. Uit een maatschappelijke ongelijke positie ontstaat stress (Meyer, 2003); dit wordt ook wel minderheidsstress genoemd. Volgens het *Minority Stress Model* van Meyer wordt minderheidsstress veroorzaakt door drie factoren: stigma, vooroordelen en discriminatie. Vanuit een 'minderheidsidentiteit' ziet iemand zichzelf als onderdeel van een gestigmatiseerde minderheidsgroep. Deze positie (lid zijn van een etnische en of religieuze minderheid) kan toegenomen kwetsbaarheid, stress en mentale en fysieke gezondheidsklachten tot gevolg hebben. Minderheidsstress wordt gezien als een vorm van 'additionele stress'. Deze stress komt dan bovenop de stress die iedereen wel eens ervaart. Minderheidsstress wordt ervaren als gevolg van een minderheidsstatus en een ongelijke positie binnen de samenleving (Noor, 2016a). Deze negatieve ervaringen kunnen ertoe leiden dat jongeren uit minderheidsgroepen mentale problemen ontwikkelen, rebels worden of uit protest tegen het ervaren leed, een extreem gewelddadig gedachtengoed eigen maken (Noor, 2016b).

5. Verstoorde sociaal-emotionele ontwikkeling. Het ontwikkelen van emoties, het zelfbeeld, temperament, motivatie en de hechting van jongeren, spelen onder andere een rol in de sociaal-emotionele ontwikkeling. Het gaat hierbij om het ontwikkelen van levensvaardigheden die jongeren helpen bij het vormen van een persoonlijke identiteit, het opbouwen van relaties met anderen en het omgaan met verwachtingen uit hun omgeving. Wanneer jongeren beperkt worden in hun sociaal-emotionele ontwikkeling, leidt dit tot een gebrek aan sociale vaardigheden, een negatief zelfbeeld, weinig zelfvertrouwen, gevoelens van (sociale)angst en soms extreme verlegenheid (Ince, Yperen & Valkestijn, 2018).

2.2.3 Beschermende factoren

Uit de literatuur over weerbaarheid van jongeren tegen stressfactoren, en in het bijzonder sociale uitsluiting, blijkt dat een aantal kenmerken van jongeren ook beschermende factoren zijn bij

tegenslagen.⁵ Hiermee bedoelen we factoren die tegenwicht bieden wanneer jongeren aan risico's worden blootgesteld. Kenmerken zoals sterke eigenwaarde, goede sociale vaardigheden en het herkennen en erkennen van eigen gevoelens en grenzen en het ontwikkelen van gedragsalternatieven, helpen de jongeren zich weerbaar op te stellen (Steenbergen, Boonman & de Leeuw, 2016). Deze kenmerken zijn onder te verdelen in *assets* (kenmerken die jongeren bezitten als individu) en *resources* (kenmerken waar jongeren toegang toe hebben vanuit hun sociale omgeving).

Relevante *assets* zijn positieve identiteit, sociale vaardigheden, zelfregie, zelfregulatie. Bijvoorbeeld het hebben van zelfvertrouwen en een positieve identiteit kan jongeren beschermen als zij gepest worden. Hierdoor heeft de jongere ook minder last van de gevolgen van pesterijen uit het verleden. *Resources*, oftewel bronnen van ondersteuning vanuit de sociale omgeving die bescherming kunnen bieden bij tegenslagen, zijn de familie, rolmodellen en *peers*. Het effectief inzetten van deze beschermende factoren functioneert als werkzaam element in interventies rondom weerbaarheid. In hoofdstuk 3 komen deze uitgebreid aan bod.

Meisjes

Specifieke aandacht voor meisjes bij het versterken van weerbaarheid is belangrijk. Het proces van volwassen worden verloopt voor jongens en meisjes namelijk verschillend. Zowel lichamelijke veranderingen als de sociaal-emotionele ontwikkeling verloopt bij meisjes anders dan bij jongens (Nijland, Boomkens & Metz, 2016). In de adolescentie vinden er voor alle jongeren ontwikkelingen plaats op het gebied van identiteit, relaties en seksualiteit. Meisjes kunnen daarnaast te maken krijgen met verschillende, en soms tegenstrijdige, rolverwachtingen vanuit thuis, cultuur en de Nederlandse samenleving (Nijland, Boomkens & Metz, 2016). Ondanks dat de positie van meisjes in de afgelopen jaren sterk is verbeterd, hebben meisjes nog steeds een grotere kwetsbaarheid in het volwassen worden dan jongens (Kleinjan et al., 2020). Die kwetsbaarheid uit zich o.a. op het gebied van de arbeidsmarkt, persoonlijke veiligheid en internaliserende problematieken. In tegenstelling tot jongens trekken meisjes zich vaker terug als ze problemen hebben, waardoor hun problemen soms te laat worden ontdekt. Traditionele genderopvattingen in de sociale omgeving hebben invloed op hoe meisjes denken en handelen (Taouanza et al., 2018). Ook het beroep dat de huidige samenleving doet op zelfstandigheid en eigen verantwoordelijkheid kan een extra uitdaging zijn voor meisjes. De traditionele opvoeding van meisjes is immers niet zozeer gericht op het ontwikkelen van zelfstandigheid maar op de voorbereiding op het moederschap en het vervullen van zorgtaken.

In verschillende onderzoeken naar (indicatoren van) het welbevinden, mentale gezondheid en weerbaarheid onder jongeren zien we dat meisjes een risicogroep vormen die extra aandacht verdient. Meisjes voelen zich minder weerbaar (Schoemaker et al, 2019), meisjes zijn minder tevreden over hun leven dan jongens en ook beoordelen ze hun gezondheid lager (Stevens et al., 2017). Een onderzoek van UNICEF (Kleinjan et al., 2020) laat zien dat meisjes vaker emotionele problemen ervaren, meer stress hebben, meer schooldruk en prestatiedruk ervaren, en minder hoog scoren op het ervaren van veerkracht, eigenwaarde en algemene gezondheid dan jongens. Vooral het verschil in veerkracht tussen jongens en meisjes is in dit onderzoek opvallend groot. Meisjes rapporteren vaker dat hun eigenwaarde afhankelijk is van anderen en ze lijken meer druk te ervaren om te voldoen aan de eigen verwachtingen of de verwachtingen van anderen. Door jezelf te vergelijken met anderen treden gevoelens van ontevredenheid en minderwaardigheid op (Lyubomirsky, King & Diener 2005), wat ten koste gaat van het algemeen gevoel van welbevinden.

⁵ Het gaat om de volgende onderzoeken: Bandura 1994; Smith en Carlson, 1997; Fergus & Zimmerman, 2005; Steenssens & van Regenmortel, 2007; van Regenmortel, 2009; Boumans, 2012 en Nicolay, 2015.

Jongeren met een migratieachtergrond

Voor jongeren met een migratieachtergrond is inzetten op weerbaarheid extra belangrijk. Deze jongeren construeren hun identiteit op basis van etnische, religieuze en andere sociale loyaliteiten. Zij schipperen daardoor vaak tussen loyaliteiten omdat ze zich met meerdere, en soms conflicterende, kenmerken identificeren. Ze hebben te maken met meerdere leefwerelden: school, thuis, vrienden en de straat. Hierbij horen verschillende waardensystemen die niet altijd verenigbaar zijn (de Koning, 2008). Jongeren met een islamitische achtergrond krijgen bijvoorbeeld op school en op straat te maken met Westerse standaarden en thuis met islamitische regels. Het (willen) voldoen aan verschillende verwachtingen en loyaliteiten kan leiden tot een identiteitsworsteling en tot identiteitsproblemen (Maliapaard & Phalet, 2012; Verkuyten & Yildiz, 2007). Het roept vragen op als 'waar hoor ik bij?' 'wie ben ik?'. Jongeren hebben vaker deel-identiteiten die naast elkaar bestaan. Zij voelen zich bijvoorbeeld Turks én Nederlands. Een hybride identiteit wordt echter niet altijd geaccepteerd of (h)erkend door de omgeving.

Eigen ervaringen van uitsluiting en discriminatie en negatieve berichtgeving over jongeren met een migratieachtergrond maken jongeren minder weerbaar. Uit meerdere onderzoeken blijkt dat er sprake is van negatieve beeldvorming over jongeren met een migratieachtergrond (in het bijzonder moslims en jongeren met een Marokkaanse achtergrond) (Day & Badou, 2019). Jongeren voelen zich hierdoor minder betrokken bij de gemeenschap. Het idee dat de samenleving, en diens burgers, een negatief beeld van een etnische groep hebben, zorgt bij jongeren voor frustratie en spanning. Het kan ook zorgen voor het gevoel dat zij niets te verliezen hebben; men heeft immers al een slecht beeld van hen. Dat maakt dat zij makkelijker delinquent gedrag vertonen (De Jong, 2007) en meer vatbaar zijn voor radicalisering (de Wolf & Doosje, 2010).

2.3 Omvang vraagstuk en doelgroep

De laatste jaren kijkt men doorgaans naar weerbaarheid vanuit een positieve gezondheidsinstek. De focus ligt daarbij niet alleen op het voorkomen dat jongeren verminderd weerbaar worden; preventie van verminderde weerbaarheid door risicofactoren aan te pakken. Er is ook aandacht voor het vergroten van weerbaarheid en sociale steun; weerbaarheid inzetten als kwaliteit om jongeren te helpen bij tegenslagen of tegen verleidingen ([Schoemaker et al, 2019](#)). Voor deze aspecten zijn weinig meetinstrumenten voorhanden die in standaard epidemiologisch onderzoek worden meegenomen. Daardoor zijn er in verhouding weinig cijfers beschikbaar over weerbaarheid en over aantallen jongeren in Nederland die verminderd weerbaar zijn ([Schoemaker et al, 2019](#)). Daarom kijken we hierbij naar de cijfers van (mentaal) welbevinden en gezondheidsbeleving van jongeren, en naar cijfers van jongeren die mogelijk risico lopen op verminderde weerbaarheid, zie ook 1.2.2. over risicofactoren.

Jongeren hebben in Nederland doorgaans een goede (mentale) gezondheid⁶. In het Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) onderzoek wordt de gezondheidsbeleving en welbevinden van kinderen en jongeren bekeken aan de hand van verschillende indicatoren (Stevens et al., 2017). Zo ervaart 70 procent van de ondervraagde 16-jarigen veel steun van de familie, maar deze ervaren steun is significant lager bij jongeren uit een onvolledig gezin. De fysieke gezondheid wordt door 78 procent van de 16-jarigen beoordeeld als goed of uitstekend. Maar ook dit percentage is significant lager voor jongeren uit een onvolledig gezin of met een migratieachtergrond. Twintig procent van de

⁶ Deze mentale gezondheid is mogelijk wel aangetast door de corona-epidemie. Studies laten zien dat onder andere studenten het in deze periode erg moeilijk hebben gehad en de helft van de studenten heeft psychische of emotionele uitputtingsklachten ervaren zo blijkt uit een [recente studie](#) (Dopmeijer, Nuijter, Busch en Tak, 2021).

jongeren ervaart emotionele of gedragsproblemen. Deze problemen zijn opnieuw groter bij onvolledige gezinnen en bij gezinnen met minder welvaart. Uit het onderzoek blijkt dat gemiddeld ongeveer 20 procent van de jongeren zich in een situatie bevindt met mogelijke risico's op verminderde weerbaarheid.

Ook uit het rapport 'Geluk onder druk' (Kleinjan et al., 2020), gebaseerd op data uit het Peilonderzoek en de mbo/hbo monitor (beiden van het Trimbos instituut), blijkt dat een positieve mentale gezondheid onder jongeren de norm is. Veruit de meeste jongeren van 16 jaar (73%) rapporteren een hoge mate van floreren (dit concept is gemeten op basis van 12 items over blijheid, kwaliteit van leven, zingeving en betekenis). Ook rapporteert twee derde van de jongeren veerkracht (herstel na stressvolle gebeurtenis en omgaan met moeilijke situaties) en een sterke eigenwaarde (zelfacceptatie, zelfvertrouwen, autonomie en jezelf kunnen zijn) te ervaren. Aansluitend geven jongeren in het kwalitatieve deelonderzoek van 'Geluk onder druk' aan dat een goede persoonlijke ontwikkeling hen helpt om te gaan met lastige situaties, keuzes te maken en met goed in je vel zitten.

2.4 Concrete wet- en regelgeving

Wat betreft de rechten van kinderen en jongeren heeft Nederland zich als partij in het [VN-Kinderrechtenverdrag](#) verbonden aan de verplichtingen die hieruit voortvloeien. Het Verdrag gaat over alle aspecten in het leven van kinderen van 0 tot 18 jaar. Het benadrukt dat kinderen niet alleen rechten hebben omdat ze kwetsbaar zijn of afhankelijk van volwassenen. Door hun rechten zijn kinderen in staat zich te ontwikkelen en zelf invloed uit te oefenen op hun leven. Het onderwerp mentaal welbevinden van jongeren raakt aan veel kinderrechten. Het wordt genoemd in rechten over het onderwijs, vrije tijd, informatie, participatie, gezondheid en levensstandaard. Bij het naleven van deze rechten is een rol weggelegd voor zowel de overheid als ouders. Zodat jongeren een positieve bijdrage kunnen leveren aan de maatschappij en om kunnen gaan met de uitdagingen die zij tegenkomen in de overgang van kindertijd naar volwassenheid. De adolescentie is de fase naar meer zelfstandigheid en meer kansen en tegelijkertijd een fase met grote kwetsbaarheid ([Kleinjan et al., 2020](#)). Het VN-Kinderrechtencomité geeft duidelijk aan dat elke investering in de jeugd verloren gaat als er tijdens de adolescentie niet voldoende aandacht is voor de rechten van jongeren.

Sinds de invoering van de Jeugdwet in 2015 zijn gemeenten verantwoordelijk voor preventieve voorzieningen en de jeugdhulp ([Movisie, 2015](#)).⁷ De ambitie is om het lokale jeugdbeleid en de voorzieningen effectiever en efficiënter te maken.

Om dit te realiseren werken gemeenten aan:

1. Meer preventie en uitgaan van eigen verantwoordelijkheid en eigen mogelijkheden van jongeren en hun ouders, met inzet van hun sociale netwerk,
2. De-medicaliseren, ontzorgen en normaliseren door onder meer het opvoedkundig klimaat te versterken in gezinnen, wijken, scholen en in voorzieningen als kinderopvang,
3. Eerder de juiste hulp op maat bieden om jongeren en gezinnen zo effectief mogelijk hulp te bieden ([Metz, 2020](#)).
4. Integrale hulp aan gezinnen volgens het uitgangspunt één gezin, één plan, één regisseur,

⁷ Uiteraard speelt het onderwijs ook een belangrijke rol in de ontwikkeling van weerbaarheid bij jongeren. Onderwijs kan een rol spelen bij de signalering van risicofactoren en bij het vergroten van weerbaarheid via interventies op scholen. Onderwijs heeft in dit rapport geen rol. Enerzijds omdat onderwijs niet onder de bevoegdheid van gemeenten valt waardoor de samenwerking met zorg- en welzijnsorganisaties lastig tot stand komt. Anderzijds ligt de focus van dit rapport op de inzet van effectieve interventies door zorgprofessionals voor het vergroten van weerbaarheid onder jongeren. Interventies in het onderwijs vereisen mogelijk een andere aanpak omdat klasgenoten dan ook een rol spelen.

5. Meer ruimte voor professionals om de juiste hulp te bieden door vermindering van regeldruk ([Movisie, 2015](#)).

In de afgelopen jaren na invoering van de Jeugdwet is de druk op de jeugdhulp verder toegenomen (Yperen, Maat & Prakken, 2019). Om de transformatiedoelen toch te realiseren, krijgen gemeenten onder meer de aanbeveling meer te investeren in preventieve voorzieningen (Driendonk & Kruij, 2021). Daarmee versterken ze de eigen mogelijkheden en maatschappelijke participatie van jongeren en staan zij jongeren met (sociale) problemen tijdiger bij (Sonneveld, Metz & Manders, 2019). Een voorbeeld van een preventieve voorziening is het jongerenwerk dat zich richt op jongeren in de leeftijd van 10 tot 24 jaar, die opgroeien in kwetsbare situaties. Jongerenwerkers maken contact met jongeren, signaleren, motiveren, voeden op, activeren en verbinden. Ze werken hierin samen met ouders, school, jeugdhulp, wijkteams en politie. Het jongerenwerk is een laagdrempelige sociale basisvoorziening gericht op het begeleiden van jongeren bij het volwassen worden in de samenleving, met aandacht voor de brede, positieve en langdurige ontwikkeling van jongeren (Metz, 2013).

2.5 Context van het onderwerp

Jongeren in een veranderende samenleving

Er is in toenemende mate aandacht voor de mentale gezondheid van jongeren, niet alleen in wetenschappelijk onderzoek, maar ook in beleid - bijvoorbeeld in de Volksgezondheid Toekomst Verkenning 2018 van de RIVM (Hilderink & Verschuuren, 2018) - en in de (inter)nationale media. Verschillende maatschappelijke ontwikkelingen spelen hierin een rol, zoals de prestatiedruk die jongeren ervaren, de rol van sociale media, waarop jongeren onrealistische lichaams- en levensdoelen krijgen gepresenteerd, en het leenstelsel voor studenten. Deze ontwikkelingen kunnen een effect hebben op de gezondheid, waardoor er meer risico is op psychische problemen zoals depressies, slaapproblemen en toenemende stress. Ook ontwikkelingen op het gebied van maatschappelijke problemen maken jongeren bewust mee. Maatschappelijke ontwikkelingen zoals de woningcrisis of de flexibilisering van de arbeidsmarkt maakt jongeren onzeker over hun toekomst (SER, 2019). Maatschappelijke onrust, protesten en manifestaties tegen polarisatie en discriminatie (zoals zichtbaar in de Black Lives Matter protesten in 2020), seksuele intimidatie (#Metoo), klimaatverandering (Klimaatmars in 2020) laten zien dat burgers opkomen voor een meer inclusievere samenleving, en grensoverschrijdend gedrag niet langer accepteren. Internationaal en landelijk is een weerbare houding de norm geworden. Dit gaat gepaard met een dagelijkse stroom aan informatie en prikkels via onder meer sociale media die jongeren beïnvloeden in hun mentale en fysieke welzijn. Deze stroom aan informatie, kennis en zorgen kan een gevoel van vertwijfeling en angst voor de toekomst teweegbrengen, waardoor de weerbaarheid van jongeren kan verminderen. Investeren in de mentale gezondheid en weerbaarheid van jongeren is eerder noodzakelijk dan gewenst (Waterman, 2021).

Hoewel onder een meerderheid van de jongeren een positieve mentale gezondheid de norm is (van Dorsselaer, de Beurs & Monschouwer, 2020; Rombouts et al., 2020), wordt het leven in de huidige samenleving complexer. De toegenomen druk op jongeren via onderwijs, commercie, sociale media en straatcultuur vraagt van jongeren (school)prestaties, zelfsturing en -discipline, weerbaarheid en continue beschikbaarheid (Metz, 2013). Het risico op armoede voor kinderen met een migratieachtergrond vergeleken met kinderen zonder een migratieachtergrond is in de laatste decennia gegroeid (Caminada et al., 2021). Het opleidingsniveau lijkt te fungeren als het nieuwe klassenonderscheid.

Corona en de weerbaarheid van jongeren

Voor jongeren die kwetsbaar zijn en of in kwetsbare situaties zitten, zijn de coronamaatregelen extra moeilijk. Ze ervaren tijdens lockdown een gebrek aan structuur in hun dag en ze leveren veel van de vrijheden die ze gewend zijn in, terwijl de kans dat zij ernstig ziek worden bij een besmetting kleiner is dan bij andere groeperingen. Uit verschillende onderzoeken (zie NJi, 2020) blijkt de mentale weerbaarheid van jongeren flink gedaald. Zo zijn jongeren meer angstig en eenzamer (Nji, 2020). Bij jongeren die online lessen volgen, zien we niet alleen de kwaliteit van hun onderwijs achteruit gaan, maar ook hun sociale leven (Movisie, 2021). Een belangrijke factor die bijdraagt aan de weerbaarheid van jongeren is sociale interactie. Door het wegvallen hiervan zijn jongeren kwetsbaarder. In een brandbrief van de wethouders Jeugd staat dat er meer meldingen zijn van suïcidepogingen onder jongeren en huiselijk geweld (De Koster, 2021). De meest kwetsbare jongeren raken steeds verder uit beeld, doordat zij niet meer naar school en andere activiteiten gaan (Binnenlandsbestuur, 2021). Om de situatie van jongeren te helpen, is er een Jeugdpakket opgezet vanuit het Rijk. Er worden dialogen opgezet met jongeren, activiteiten georganiseerd en er aandacht is voor de mentale weerbaarheid van jongeren. Het Rijk stelt zo'n 3,5 miljoen euro beschikbaar om de mentale weerbaarheid van jongeren te vergroten (Nji, 2021).

Landelijke nota voor gezondheidsbeleid 2020-2024

Om ervoor te zorgen dat jongeren en jongvolwassenen zich gezond ontwikkelen, op korte en lange termijn, is er behoefte aan maatregelen die de mentale weerbaarheid en veerkracht van jongeren vergroten. In de [landelijke nota voor gezondheidsbeleid 2020-2024](#) hebben het Rijk en de gemeenten ambities geformuleerd ten aanzien van de toenemende druk op het dagelijks leven bij jongeren en jongvolwassenen en hun mentale gezondheid (Blokhuys, 2020).

Hiervoor is nodig dat onderzoeksinstellingen dezelfde begrippen en definities gaan gebruiken in lopend en toekomstig onderzoek (Trimbos, 2020). Dit leidt op termijn mogelijk tot eenduidige kerncijfers over mentale weerbaarheid en veerkracht en de bepalende factoren en risico's. Dit helpt bij het monitoren van de mentale gezondheid bij jongeren en jongvolwassenen. Een van de ambities is dat in 2024 jongeren en jongvolwassenen minder prestatiedruk in hun leven ervaren. Dit door het stimuleren van mentale gezondheidsvaardigheden en het bevorderen van de mentale gezondheid door de fysieke en sociale leefomgeving. Om deze ambities te realiseren, is het nodig dat:

- Alle betrokken partijen, zoals gemeenten, GGD'en, scholen en hulpverleners, elkaar weten te vinden;
- Het aanbod en de kwaliteit van interventies voor mentale weerbaarheid worden vergroot en verbeterd;
- Men kennis heeft van de oorzaken van mentale druk op school, en een schoolklimaat weet te realiseren waarin kinderen en jongeren minder druk ervaren;
- Selectieve preventie wordt toegepast op risicogroepen, zoals kinderen van ouders met psychische of verslavingsproblemen of kinderen van ouders met een (licht) verstandelijke beperking.

Uit verkenningen van speciaal rapporteur Azough (2017), het Nederlands Jeugdinstituut en Jeugdzorg Nederland blijkt echter dat medewerkers in het jeugddomein professionele eenzaamheid ervaren. Bestuurders en beslissers pakken nog onvoldoende hun rol bij de preventieve aanpak en de samenwerking in het jeugddomein, met het onderwijs en met het veiligheidsdomein, kan beter (Van den Berg et al., 2016).

3 Wat werkt bij het versterken van weerbaarheid van jongeren?

Het doel van dit hoofdstuk is om inzicht te geven in 'wat werkt' bij het vergroten van de weerbaarheid van jongeren. We spreken in deze context van werkzame elementen van een aanpak. Werkzame elementen zijn onderdelen van een interventie die ervoor zorgen dat de interventie de gewenste uitwerking heeft (Bool, Felten & Rensen, 2019). We maken onderscheid tussen inhoudelijk werkzame elementen, waarbij we een overzicht geven van elementen of kenmerken waaraan je moet werken om jongeren weerbaarder te maken, en methodisch werkzame elementen, waarbij we beschrijven op welke manier je de inhoudelijk elementen kunt versterken. Daarnaast zijn er enkele randvoorwaarden en competenties van uitvoerders die het succes van de interventie beïnvloeden. Aan het eind van het hoofdstuk presenteren we een aantal veelbelovende aanpakken.

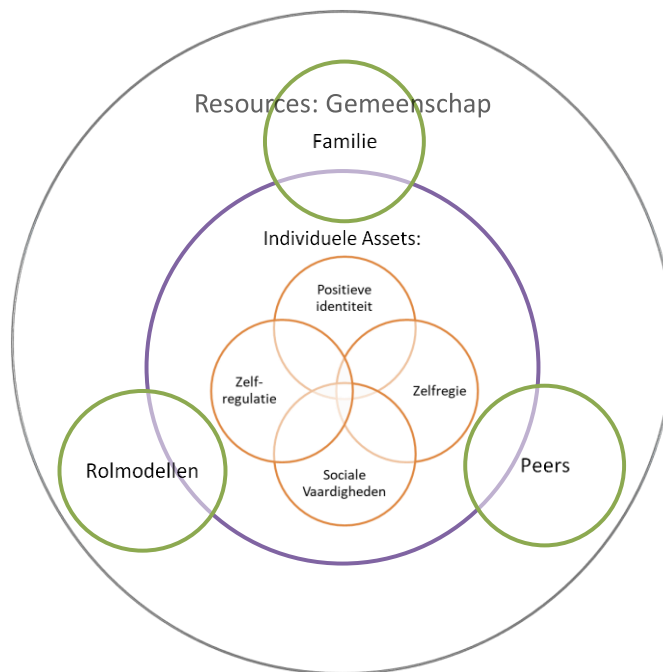
3.1 Inhoudelijke werkzame elementen – assets en resources

Uit de literatuur over weerbaarheid tegen stressfactoren blijkt dat individuen die weerbaar zijn bepaalde eigenschappen (*assets*) en hulpbronnen (*resources*) bezitten. *Assets* zijn individuele eigenschappen of vaardigheden die jongeren bezitten. Met *resources* bedoelen we de sociale omgeving of gemeenschap van jongeren, die hen kan ondersteunen om meer weerbaar te worden, zoals familie, vrienden, school (Fergus & Zimmerman, 2005). Uit een analyse van interventies ter vergroting van weerbaarheid bij jongeren (Christmas & Khanlou, 2019) blijkt dat er verschillende individuele *assets* zijn die de weerbaarheid van jongeren kunnen vergroten.

In dit dossier focussen we ons op de vier assets die als bijzonder belangrijk uit dit onderzoek naar voren komen: 1. positieve identiteit (zelfwaardering), 2. sociale vaardigheden, 3. zelfregie (autonomie) en 4. zelfregulatie. Naast deze vier factoren zijn ook goede schoolprestaties en religieuze verbondenheid mogelijke bronnen van verhoogde weerbaarheid. Maar omdat deze elementen minder gemakkelijk te beïnvloeden zijn door lokale overheden of zorgprofessionals, en dit dossier zich met name op deze doelgroep focust, worden deze elementen in dit dossier niet uitgebreid beschreven.

Zoals getoond in figuur 1, is er samenhang tussen de individuele *assets* en werken ze op elkaar in. Mensen met het gevoel zelf de regie over hun leven te hebben, ervaren een meer positieve zelfwaardering en identiteit. Sociale vaardigheden kunnen mensen helpen om meer zelfregie voor zichzelf te creëren etc. De gemeenschap kan als *resource* steun bieden aan het individu om meer weerbaar te worden.





Figuur 1. Assets en Resources

Deze assets en *resources* vormen beschermende factoren in situaties waarbij jongeren worden blootgesteld aan risico's. In dit hoofdstuk gaan we verder in op de effectiviteit en mogelijke inzet van deze inhoudelijke werkzame elementen in interventies.

3.1.1 Asset 1: Positieve identiteit

Een kenmerk van jongeren die weerbaar zijn, is positieve identiteit (Meijer en de Winter-Koçak, 2018). Identiteit wordt vaak geduid als de manier waarop iemand zichzelf omschrijft, ook wel zelfbeeld of zelfconcept genoemd. Het is een *cognitief* proces waarin men omschrijft hoe men zichzelf ziet. Dit zelfbeeld kan men vervolgens een *emotionele of affectieve* waardering toekennen, ook wel aangeduid als zelfwaardering. Hierbij geeft men aan hoe men zich over dat zelfbeeld voelt (Haney & Durlak, 1998). Bij positieve identiteit geeft iemand een positieve zelfwaardering aan zijn of haar zelfbeeld. Het zelfbeeld of identiteit waarmee een jongere zichzelf omschrijft hangt doorgaans af van de sociale context waarin men zich begeeft (op school als 'studiebol', bij familie als 'zorgzaam', op het voetbalveld als 'aanvaller'). Hoe positiever iemand deze verschillende aspecten waardeert, des te hoger de zelfwaardering en des te positiever de identiteit. Een positieve identiteit wijst dus naar het positief beoordelen van het zelfbeeld in diverse contexten en rollen (thuis, op school, bij vrienden etc.) (Tsang, Hui & Law, 2012).

Men kan een positief zelfbeeld baseren op kenmerken waarmee men zichzelf omschrijft als individueel persoon (t.o.v. andere individuen), bijvoorbeeld karaktereigenschappen of competenties 'zorgzaam', 'intelligent' of 'sportief'. Maar men kan ook een positief zelfbeeld ontleen aan de sociale groepen waar men deel van uitmaakt (t.o.v. andere groepen), bijvoorbeeld culturele achtergrond (Zimmerman et al., 2013), religie, voetbalfanclub of gender (Turner, Oakes, Haslam & McGarty, 1992). Positieve identiteit wordt verbonden aan een hogere weerbaarheid.

Om een positieve identiteit te ontwikkelen, is het belangrijk dat jongeren een proces doorlopen waarin ze proberen, en ervaren, welk zelfbeeld bij hen past. Als ze na die exploratie een goed idee hebben ontwikkeld van wie ze zijn, hebben ze een status van stabiele positieve identiteit bereikt (achieved identity). Er zijn ook jongeren die zichzelf een zelfbeeld aanmeten zonder het proces van exploratie te doorlopen. Zij kiezen een identiteit zonder de verschillende opties af te wegen (identity foreclosure). Onderzoek over deze laatste groep laat zien dat zij minder weerbaar zijn tegen mogelijke obstakels in het leven. Het blijkt van belang om een positieve identiteit te ontwikkelen, door een proces van exploratie te doorlopen. Deze exploratie is belangrijk omdat jongeren door dat proces een beeld van zichzelf ontwikkelen dat hetzelfde en continue is over de tijd heen. Dit stabiele zelfbeeld maakt het makkelijker voor jongeren om standvastig in het leven te staan en hun doelen te bereiken (Motti-Stefanidi, 2015). Een dergelijk positief zelfbeeld wordt ook in verband gebracht met het gevoel van eigen effectiviteit; het idee dat je in staat bent je doelen te bereiken (Owens, 1993). Zo kan positieve zelfwaardering van iemands eigen identiteit tijdens de adolescentie, zorgen voor een succesvolle ontwikkeling (Ter Brake, 2011).

3.1.2 Asset 2: Sociale vaardigheden

Mensen met goede sociale vaardigheden hebben het vermogen om in sociale situaties hun gedrag aan te passen. Onder sociale vaardigheden vallen bijvoorbeeld assertiviteit, samenwerken, communiceren, emotionele gevoeligheid, emotieregulatie en probleemoplossend vermogen in de context van relaties (Kavale & Forness, 1996, zoals in De Mooij et al., 2020). Interventies die werken aan sociale vaardigheden van jongeren zijn programma's waarin jongeren deze vaardigheden leren zodat zij zich in toekomstige sociale interacties succesvoller aanpassen (De Mooij et al., 2020). Jongeren met goed ontwikkelde sociale vaardigheden kunnen (of zijn in staat om) relaties en interacties met anderen effectief aan te gaan en te onderhouden. Bijvoorbeeld door te communiceren over hun gedachten en gevoelens of in een sociale context verantwoordelijkheid te nemen. Dit helpt jongeren om sociale netwerken te ontwikkelen, en behouden, die hen ondersteunen in hun weerbaarheid (Fergus & Zimmerman, 2005; Oshri, Topple, Carlson, 2017). Onderzoek naar de effectiviteit van sociale vaardigheidstrainingen laat zien dat dergelijke trainingen een positief effect hebben op het emotionele welzijn van jongeren (bijvoorbeeld internaliserend probleemgedrag zoals depressie, angst en sociale terugtrekking) en op hun houding ten opzichte van *peers* (interpersoonlijke vaardigheden). Maar deze interventies werken niet goed bij antisociaal gedrag, agressie of drugsgebruik (externaliserend probleemgedrag). Ook werken deze interventies niet goed voor het oplossen van bestaande relatieproblemen met *peers*, omdat dergelijke trainingen vaak gericht zijn op het verbeteren van vaardigheden van individuen. Om bestaande problemen tussen *peers* aan te pakken, werkt het beter om de interventie te richten op de groep als geheel, om zo interacties tussen leeftijdgenoten aan te pakken (De Mooij et al., 2020).

3.1.3 Asset 3: Zelfregie

Zelfregie, ook wel autonomie genoemd, wijst op de ervaring dat iemand invloed en controle heeft over het eigen leven (Van Regenmortel, 2009; Fergus & Zimmerman, 2005). In het Movisie rapport 'Wat werkt bij eigen regie' wordt zelfregie gedefinieerd als: regie over alle domeinen van het eigen leven én alles wat naar eigen inzicht nodig is om een goed leven te leiden (Meinema, 2017, p. 10). Eigen regie is niet te verwarren met zelfredzaamheid. Bij zelfredzaamheid gaat het om het zelf doen terwijl het bij eigen regie gaat over het zelf kiezen en het zelf bepalen (Meinema, 2017). In de context van dit Wat werkt bij-dossier, specifiek gericht op jongeren, gaat het erom dat jongeren in staat zijn na te gaan wat zij willen, zelf keuzes maken over hun toekomst en zelf inbreng hebben (meebepalen)

hoe dit vorm te geven. In de internationale literatuur wordt over zelfregie gesproken in termen van *self-direction* (Kolb & Boyatzis, 1970; Winter, Griffith en Kolb, 1968) of autonomie (Assor, 2017; Deci & Ryan, 2000): de mate van invloed en controle over het eigen leven.

Zelfregie, of autonomie, is een belangrijke factor voor weerbaarheid. Als mensen meer autonomie of zelfregie ervaren, gaan ze handelen op een manier die in lijn is met hun eigen interesses en voorkeuren. Dit draagt op twee manieren bij aan weerbaarheid. Ten eerste zorgt het ervoor dat, omdat men keuzes maakt en handelt uit eigen beweging, mensen meer open staan voor ervaringen, ook als die ervaringen anders zijn dan verwacht. Zo draagt autonomie er ook aan bij dat mensen meer open staan voor sociale relaties en minder defensief reageren op andere mensen. Ten tweede zijn mensen die autonome keuzes maken, beter bestandig tegen stress omdat ze zich minder bedreigd voelen en meer vertrouwen hebben in hun eigen handelen. Daarom kiezen ze, bij moeilijke situaties, oplossingen die werkbaar zijn en hun situatie verbeteren, in plaats van handelingen die de situatie moeilijker maken (Vansteenkiste & Ryan, 2013).

3.1.4 Asset 4: Zelfregulatie

Zelfregulatie is het vermogen van jongeren om hun gedragingen, aandacht, emoties en cognitieve processen te controleren wanneer zij innerlijke stimuli of stimuli vanuit de omgeving ervaren (Van Genugten et al., 2017). Zelfregulatie zorgt ervoor dat jongeren hun persoonlijke doelen kunnen behalen. Zelfregulatie krijgt steeds meer aandacht in interventies voor het versterken van de weerbaarheid van jongeren omdat jongeren die zichzelf kunnen reguleren een positievere zelfwaarde ervaren (Güldner & Stegge, 2007). Het reguleren van de eigen emoties wordt gezien als een emotionele vaardigheid (De Mooij et al. 2020). Jongeren die hun emoties op een gezonde manier kunnen reguleren, vermijden de ontwikkeling van negatieve zelfwaardering en behouden of versterken hun positieve zelfwaardering (Güldner & Stegge, 2007). Interventies die zelfregulatietechnieken aanleren, blijken een positief effect te hebben op zowel hun zelfwaardering als hun mentale welbevinden (oftewel internaliserende gedrag) (Van Genugten et al., 2017).

Zoals eerder genoemd, kunnen de verschillende individuele *assets* op elkaar inwerken om de weerbaarheid van jongeren te beïnvloeden. Zo blijkt uit onderzoek dat jongeren andere zelfregulatietechnieken gebruiken wanneer ze zich goed of slecht over zichzelf voelen (een positieve zelfwaardering/identiteit ervaren). Jongeren met gezonde zelfwaardering kunnen hun zelfwaarde van binnenuit reguleren en zijn niet afhankelijk van validatie of goedkeuring van de omgeving (Güldner & Stegge, 2013). Een gezonde zelfwaardering gaat gepaard met het vermogen om zelfcompassie en zelfacceptatie te voelen en zich competent te voelen. Deze gevoelens bieden een stevige basis om de zelfwaarde van jongeren stabiel te houden bij tegenslagen zoals negatieve ervaringen.

Daarentegen reguleren jongeren met een kwetsbare zelfwaardering hun zelfwaarde met behulp van bevestigingen vanuit hun omgeving. Ze zetten verschillende defensieve strategieën in om hun zelfwaarde op peil te houden in de interacties met hun omgeving. Een voorbeeld van een defensieve strategie is zelfidealiseratie. Bij zelfidealiseratie zijn jongeren geneigd om contexten of situaties waarin zij zich niet competent voelen, te ontkennen of als onbelangrijk te bestempelen om zo hun zelfwaarde op peil te houden (Harter, 1986). Zelfidealiseratie werkt averechts op de weerbaarheid van jongeren. Ook leidt zelfidealiseratie tot perfectionisme bij jongeren. In dit geval zijn jongeren bang voor gevoelens van schaamte en afwijzing vanuit hun omgeving. Zij houden hun zelfwaardering op peil door het ontkennen van hun gebreken en door te laten zien dat zij niet falen, maar juist succesvol zijn (Güldner & Stegge, 2013). Deze strategie geeft een onmiddellijk gevoel van zelfwaarde, maar heeft geen duurzaam effect op de weerbaarheid van jongeren omdat het altijd afhankelijk is van bevestiging uit de omgeving.

3.1.5 Resources: Gemeenschap

De brede sociale gemeenschap waarin jongeren zich bevinden, wordt gezien als een belangrijke *resource* van weerbaarheid. Een ondersteunende sociale omgeving fungeert als een beschermende factor voor het omgaan met tegenslagen. Uit een longitudinale meta-analyse komt naar voren dat sociale contacten en zelfwaardering een positieve wederzijdse wisselwerking hebben gedurende de gehele levensloop. Hoe beter de kwaliteit van iemands sociale relaties, des te hoger zijn of haar zelfwaardering. En andersom, hoe hoger iemands zelfwaardering, des te betere relaties iemand heeft in zijn of haar leven (Harris & Orth, 2020). Uit een andere meta-analyse blijkt dat ondersteuning vanuit de sociale omgeving bijdraagt aan het ontwikkelen van een gezond zelfbeeld (Chu, Saucier & Hafner, 2010). Dit verhoogt het mentaal welbevinden van jongeren.

In de context van weerbaarheid van jongeren spreken we over drie bronnen van ondersteuning vanuit de gemeenschap: de familie, rolmodellen (andere volwassenen uit de gemeenschap) en *peers* (leeftijdsgenoten). We bespreken de rol van deze drie typen bronnen vanuit sociale steun.

Familie

Uit de literatuur blijkt dat familie het meest directe en langetermijneffect heeft op de ontwikkeling van jongeren (Tian, Liu & Shan, 2018). In de studie van Noor (2016a) naar de weerbaarheid van jongeren met een migratieachtergrond in de Nederlandse context, geven jongeren aan dat ouders hun weerbaarheid vergroten door hen aan te moedigen positief in het leven te staan ondanks tegenslagen. Dat helpt hen wederzijds respect te creëren met mensen uit hun omgeving.

Rolmodellen

Meerdere onderzoeken tonen aan dat rolmodellen, ondersteunende volwassenen buiten de familie, als een potentiële buffer functioneren voor de weerbaarheid van kwetsbare jongeren (Rak & Patterson, 1996). Deze volwassenen kunnen in het bijzonder een belangrijke beschermende en aanvullende rol spelen bij onveilige thuissituaties of wanneer ondersteuning binnen de familie ontbreekt (Newman, 2002). Deze rolmodellen zijn formele mentoren of andere volwassenen uit de omgeving, zoals leerkrachten, (school)mentoren, professionals, rolmodellen vanuit religieuze instellingen of goede burens.

Peers

Ondanks dat familie in grotere mate bij kan dragen aan het vergroten van hun weerbaarheid (Chu, Saucier & Hafner, 2010), zoeken jongeren eerder hulp bij *peers* (leeftijdgenoten) dan hun familie (Smetana, Campione-Barr & Metzger, 2006). Dit komt omdat jongeren in de loop van hun ontwikkelingsjaren zich steeds onafhankelijker en autonoom zien van hun familie. Wederzijdse helpende relaties met *peers* kunnen een belangrijk vangnet vormen voor jongeren.



Weerbare gemeenschappen en collectieve verantwoordelijkheid

In het kader van radicalisering van jongeren stellen Mutsaers en Demir (2019) dat het ontwikkelen van individuele veerkracht belangrijk is, maar niet per se voldoende is om weerbaar te worden. Mensen worden altijd beïnvloed door de omgeving waarin ze leven. Dit wijst erop dat de bredere gemeenschap rondom jongeren ook verantwoordelijkheid heeft. Het gaat niet alleen om de mensen met dezelfde etniciteit, taal of cultuur als de jongeren. Het gaat ook om de professionals in het jeugddomein die in een gemeenschap werkzaam zijn, een scholengemeenschap, een wijk, een sportvereniging, docenten en politieagenten etc. Een weerbare gemeenschap begrijpt dat, om ervoor te zorgen dat alle leden van een gemeenschap weerbaar zijn, het noodzakelijk is dat reeds weerbare leden van de gemeenschap hun macht delen en of op zo'n manier uitoefenen dat het anderen weerbaar maakt (Labonté & Laverack, 2018). Om de gemeenschappelijke verantwoordelijkheid van de omgeving te verhogen, zijn enerzijds interventies nodig die de collectieve weerbaarheid van een gemeenschap verhogen. Dit kan door methoden vanuit ontwikkelingssamenwerking te gebruiken, zoals *community capacity building*. Hierbij is leiderschap een belangrijke middel om de weerbaarheid van gemeenschappen te versterken (Madsen & O'Mullan, 2014; Vindevogel, 2017). Maar deze interventies zijn alleen succesvol als instituties uit de omgeving van de gemeenschappen hier de voorwaarden voor scheppen door het faciliteren van een systematische aanpak (Markantoni et al. 2019; Vindevogel, 2017; Luthar & Cicchetti, 2000; Madsen & O'Mullan, 2014). Vanuit dit perspectief is weerbaarheid relationeel en gebaseerd op samenwerking en wederzijdse wisselwerking tussen de verschillende netwerken en instituties in de gemeenschap. Vindevogel (2017) toont in haar review dat een systematische, integrale aanpak, waarbij de overheid verantwoordelijkheid neemt door passend sociaal beleid en voorzieningen in te richten, het ontstaan van relationele weerbaarheid faciliteert en daardoor het ontstaan van weerbare gemeenschappen.

3.2 Methodische werkzame elementen

De, in 3.1. beschreven, inhoudelijk werkzame elementen zijn factoren die in te zetten zijn in interventies om jongeren weerbaarder te maken. In dit deel bespreken we methodisch werkzame elementen. Dat zijn manieren waarop je de werkzame elementen in interventies kunt versterken. Uit de literatuuranalyse komen zeven methoden die behulpzaam zijn in interventies:

- *Kennisoverdracht*: door kennis over te dragen over bijvoorbeeld psychologische processen of meer theoretische achtergronden krijgen deelnemers meer inzicht in hun eigen ervaringen of aan te leren vaardigheden.
- *Ervaringskennis*: door de ervaringen van deelnemers centraal te stellen en ze hierover te laten reflecteren (zelfreflectie) voelen deelnemers zich gehoord en gesteund. De trainer kan daardoor beter aansluiten bij de belevingswereld van de deelnemers.
- *Positieve bekrachtiging*: door het bevestigen van de talenten, sterke punten en mogelijkheden van de deelnemers aan de interventie, zoomen we in op positieve aspecten van de deelnemers en van de situaties waarin zij zich bevinden.
- *Peer onderwijs – en peer ondersteuning*: door deelnemers met elkaar in gesprek te laten gaan, in dialoog of discussie, leren deelnemers van elkaar leren (*peer* onderwijs) en ervaren zij steun aan elkaar door vergelijkbare verhalen en worstelingen te horen (*peer* ondersteuning)
- *Trainer als rolmodel*: door de trainer een centrale rol te geven in de interventie. Doordat de trainer optreedt als coach en begeleider heeft deze ook een voorbeeldfunctie. Het kan daarom belangrijk

zijn een trainer in te zetten met eenzelfde achtergrond of taal waarmee deelnemers zich kunnen identificeren.

- *Oefenen van vaardigheden*: door vaardigheden te oefenen worden de deelnemers meer bekwaam en zelfverzekerd in hun handelen.

- *Doelen formuleren*: door deelnemers doelen te laten formuleren, krijgen ze beter zicht op hun eigen wensen, handelen en leerprocessen.

Elk van deze methodisch werkzame elementen kunnen de weerbaarheid van jongeren vergroten. Afhankelijk van het inhoudelijk werkzame element in een interventie kan men specifieke methodes kiezen. Om een duidelijk overzicht te bieden van welke methodisch werkzame elementen er worden gebruikt bij het versterken van verschillende assets en resources, hebben we alle informatie samengevat in **tabel 1** (assets) en **2** (resources). Aan de hand van de beschikbare literatuur, hebben we per inhoudelijk werkzaam element (assets en resources) aangegeven welke methoden dit element kunnen versterken, en zo bij te dragen aan de weerbaarheid van jongeren. Daarbij beschrijven we ook een aantal voorbeelden van bestaande interventies die illustreren hoe de methodische elementen toepasbaar zijn in de praktijk. In deze paragraaf bespreken we aanpakken die zich richten op de weerbaarheid van jongeren met een leeftijd tussen de 12 en 25 jaar.⁸ Een deel van deze interventies wordt beschreven in verschillende online databanken voor effectieve interventies: [Databank Effectieve Jeugdinterventies](#) (Nji), [Databank Effectieve sociale interventies](#) (Movisie) en [Loketgezondleven.nl](#).

⁸ Voor inzicht in interventies voor een jongere leeftijdsgroep zie [inventarisatie van ZonMw](#) (Fekkes & Pannebakker, 2015).

Tabel 1. Overzicht assets met werkzame elementen en voorbeeld interventies

Werkzame elementen		Methodisch werkzame elementen	Interventie praktijk	Voorbeeld interventie gericht op één asset	Voorbeeld interventie gericht op meerdere assets	
1. Positieve identiteit	Persoonlijke identiteit	Peer onderwijs /peer ondersteuning	Samen met leeftijdgenoten praten over levenservaringen en levensdoelen om helderder zelfbeeld te krijgen.	Changing Lives Program	This is me! / Diamanttraining / Levensvaardigheden	
		Ervaringskennis	Jongeren zelf in kaart laten brengen hoe men in belangrijke levensfasen heeft gehandeld.			
		Doelen formuleren	In gesprek uitdiepen welke (levens)doelen men heeft, waarom deze belangrijk voor hen zijn.			
		Positieve bekrachtiging	Bevestigen van talenten/persoonlijke kwaliteiten, zowel in keuzes die men maakt als handelingen/vaardigheden.			
		Oefenen vaardigheden	Vaardigheden ontwikkelen waaraan men identiteit kan ontleen (bijvoorbeeld sport, muziek of dans).	Sport/muziek/dans interventie/ Girls on the Run		
		Sociale identiteit	Positieve bekrachtiging	Jongeren bewust maken van de verschillende sociale groepen waartoe ze behoren (bestaande identiteit).		Social Identity Mapping
			Peer onderwijs /peer ondersteuning	Nieuwe groepsidentiteit creëren door gezamenlijke activiteiten, en vooral ook door gezamenlijk tot besluiten te komen.		Bootreis / Adventure education
2. Sociale Vaardigheden		Kennisoverdracht	Psycho-educatie waarbij uitleg wordt gegeven over groepsprocessen en sociale rollen die men daarin kan aannemen.	Sociale vaardigheden op Maat		
		Oefenen vaardigheden	Sociale vaardigheden oefenen.			
3. Zelfregie	Doelgroep: jongeren	Doelen formuleren	Doelen helder formuleren zodat jongeren beter voor ogen hebben welke keuzes ze kunnen maken, en zo meer regie over hun leven hebben.	Oplossingsgericht werken		
		Peer onderwijs / peer ondersteuning	Door samen met leeftijdsgenoten over hun doelen te praten, wordt de aanpak van het doel helderder en heeft men daar zelf meer regie over.			
		Doelgroep: begeleiders	Oefenen vaardigheden		Trainen van vaardigheden die jongeren ruimte geven voor zelfregie/autonomie. Gebruik hierbij vooral geen dwingende taal .	
4. Zelfregulatie		Oefenen vaardigheden	Aanleren van effectieve sociale interactie, inclusief assertiviteitstraining en gedrags- en cognitieve repetitie, rollenspellen.	Making friends with yourself		
		Kennisoverdracht	Psycho-educatie waarbij uitleg wordt geven over processen van zelfregulatie.			
		Positieve bekrachtiging	Zelfversterking, waarbij jongeren zich belonen als zij een doel behalen of beoogd gedrag tonen.			
			Doelen formuleren	Plannen maken voor de toekomst. Reflecteren op deze doelen en de ambities op een rij zetten.		

Tabel 2. Overzicht resources met methodisch werkzame elementen en voorbeeld interventies

Werkzame elementen	Methodisch werkzame elementen	Interventie praktijk	Voorbeeld interventie gericht op resource
1. Familie	Oefenen van vaardigheden	Vaardig worden in effectieve onderlinge communicatie, omgaan met conflict, regels stellen en het bespreken van normen en waarden.	Multidimensionele familietherapie
	Kennisoverdracht	Psycho-educatie waarbij uitleg wordt gegeven over interactieprocessen en communicatie in families.	
2. Rolmodellen	Oefenen van vaardigheden	Het aanleren van actief hulpzoekgedrag van jongeren.	
	Positieve bekrachtiging / aanmoedigen	Volwassenen aanmoedigen om zichzelf als bron van ondersteuning uit de omgeving beschikbaar te stellen.	
	Ervaringskennis	Reflecteren op relaties met jongeren, ervaringen in kaart brengen en daarvan leren.	
3. Peers	Oefenen vaardigheden	Trainen van sociaal-emotionele vaardigheden.	
	Positieve identiteit	Zie <i>asset</i> 1. positieve identiteit.	

3.2.1 Interventies gericht op positieve identiteit

Positieve identiteit kun je op verschillende manieren aanpakken binnen weerbaarheidsinterventies. Er zijn interventies om de persoonlijke positieve identiteit te versterken en er zijn interventies om de sociale identiteit van jongeren te vergroten.

a. Persoonlijke identiteit

Er zijn verschillende types interventies succesvol om de persoonlijk identiteit van jongeren positief te versterken. Dit zijn met name interventies die zich richten op psychosociale ontwikkeling en op persoonlijke competenties.

1. Interventies gericht op persoonlijke psychosociale ontwikkeling

Het type interventies dat inzet op psychosociale ontwikkeling is gebaseerd op twee psychologische processen die van belang zijn om de persoonlijk identiteit van jongeren positief te versterken (Eichas, Meca, Montgomery & Kurtines, 2015): 'zelf-constructie' en 'zelf-ontdekking'. In beide processen doorlopen jongeren een exploratie van hun eigen identiteit, wat bijdraagt aan hun weerbaarheid omdat jongeren dan komen tot een stabiel zelfbeeld (*achieved identity*) (Motti-Stefanidi, 2015). Deze exploratie wordt aan de ene kant gestimuleerd door een proces 'zelf-constructie' en aan de andere kant een proces 'zelf-ontdekking'.

Bij interventies rondom *zelf-constructie* gaat het erom jongeren te laten nadenken over de keuzes die ze in hun leven hebben gemaakt. Wat waren de alternatieve keuzes en wat zegt het vervolgens over hen zelf dat ze bepaalde keuzes maakten. Op die manier construeren jongeren middels een cognitief proces een beeld van wie ze zijn. Bij interventies rondom *zelf-ontdekking* draait het meer om de emoties die jongeren hebben bij de keuzes die ze maken. Wat zijn hun talenten en hun doelen voor de toekomst, en hoe voelen ze zich bij de keuzes die ze daarin maken? Door jongeren daarover te laten nadenken, ontdekken ze beter wat ze willen, waarom ze dat willen en vervolgens meer over hoe ze in het leven staan en wie ze zijn (Eichas et al., 2015).

In het literatuuronderzoek komen twee studies naar voren die interventies beschrijven die persoonlijke identiteit versterken door middel van psychosociale ontwikkeling (Eichas, Montgomery, Meca & Kurtines, 2017; Schwartz, Montgomery & Kurtines, 2005). Onderzoek wijst uit dat deze interventies de persoonlijk identiteit van de deelnemende jongeren significant versterken (Eichas et al. 2015). We hebben deze interventies geanalyseerd en hieruit blijkt dat deze gebruik maken van een aantal verschillende methodische elementen. Er wordt gebruik gemaakt van *peer*-onderwijs/*peer* ondersteuning en ervaringskennis. De jongeren kunnen van leeftijdgenoten leren en steun ervaren door levenservaringen van jongeren centraal te stellen en deze met *peers* te laten bediscussiëren. Daarnaast worden er ook doelen geformuleerd en in de groepsgesprekken worden jongvolwassenen positief bekrachtigd door het uitlichten van talenten en sterke punten. Hoe deze methoden toegepast worden, laten we zien aan de hand van een voorbeeldinterventie.

Voorbeeldinterventie: Changing Lives Program

Het *Changing Lives Program* wordt ingezet in het *Miami Youth Development Project* (Kurtines et al. 2008). In deze interventie moeten adolescenten voor zichzelf in een notitieboek twee opdrachten voorbereiden, waarbij ze hun belangrijkste levensgebeurtenissen moeten beschrijven en ook welke levensdoelen ze voor zich zien (= doelen formuleren). Vervolgens wordt iedere deelnemer in groepswerk (=peer ondersteuning) gevraagd meer te vertellen over hun levensgebeurtenissen en over waarom hun levensdoelen belangrijk voor hen zijn (Eichas, Montgomery, Meca & Kurtines, 2017).

In een vergelijkbare interventie, in onderzoek van Schwartz, Montgomery en Kurtines (2005), worden activiteiten toegepast die bijdragen aan zowel zelf-constructie als aan zelf-ontdekking. Bij de zelfconstructie-interventie wordt jongeren gevraagd om een dilemma of levenskeuze te benoemen die tekenend is voor hun leven (=ervaringskennis). Vervolgens probeert de groep te reconstrueren welke andere keuzes men kan maken (=peer ondersteuning) en de voordelen en nadelen van alle keuzes. Op deze manier wordt uitgediept waarom iemand bepaalde keuzes heeft gemaakt. Voor de interventie over zelf-ontdekking is het groepswork gericht op het stellen van drie doelen op de korte termijn. Per doel beschrijft men welke activiteiten er nodig zijn om deze te bewerkstelligen (=doelen stellen). Vervolgens bespreekt de groep welke emoties deze activiteiten bij de jongeren oproepen (waar krijg je energie van, wat staat je tegen en waarom?) (=positieve bekrachtiging).

2. Interventies gericht op persoonlijke competenties

Een andere manier om het zelfbeeld positief te versterken, is door in te zetten op specifieke competenties. Door competenties (kenmerken of vaardigheden) van een persoon te versterken, kan men een van deze competenties gebruiken om zichzelf te omschrijven (zelfbeeld). Als men dan goed wordt in deze vaardigheden kan men daar een positief gevoel uithalen (zelfwaardering). Met andere woorden, door vaardigheden in bijvoorbeeld sport te vergroten, kan iemand zichzelf gaan beschrijven als een sportief persoon (=zelfbeeld/identiteit) en zich goed voelen over dit deel van iemands identiteit omdat hij of zij goed wordt in deze vaardigheden (=zelfwaarde).

Ook hier vinden we twee studies (Liu, Wu & Ming, 2015; Slutzky & Simpkins, 2008) die dit type interventie beschrijven. Liu, Wu en Ming (2015) laten zien dat lichaamsbeweging op zich een effectieve methode is om de zelfwaardering van jongeren te verbeteren. Uit een longitudinale studie (Slutzky & Simpkins, 2008) blijkt dat jongeren die meer tijd besteden aan sport een positiever zelfbeeld hebben over hun sportvermogen, en daarmee een hogere zelfwaarde. Zowel individuele als teamsporten kunnen een positief effect hebben. Er is weinig bekend over wat voor gevolgen een dergelijk interventie heeft als jongeren minder aanleg hebben voor sport of als er een moeilijk bereikbaar lichaamsbeeld mee gemoeid gaat (Evans et al., 2017). De meta-analyse van Liu, Wu en Ming (2015) laat zien dat de meeste interventies bestaan uit een fysieke activiteit of sport, meestal in sessie van 45 minuten of meer voor een periode van 8 tot 20 weken. Naast sport kunnen ook competenties op het gebied van muziek (Carvalho, 2021) of dans (Burkhardt & Brennan, 2012) een basis vormen voor een positieve identiteit onder jongeren.

Onze analyse laat zien dat positieve bekrachtiging en het oefenen van vaardigheden van belang zijn in de interventies gebaseerd op competenties zoals sport. Jongeren worden in hun vaardigheden ondersteund, waardoor ze meer positieve identiteit of zelfwaardering uit deze vaardigheden halen.

Voorbeeldinterventie: *Girls on the Run*

Een voorbeeld van een interventie gericht op lichaamsbeweging met als doel het verhogen van zelfwaarde is de *Girls on the Run* interventie. Hierbij worden meisjes (11 tot 15 jaar) gecoacht om een hardlooppwedstrijd van 5 kilometer te rennen. Het programma vindt plaats gedurende 12 weken. In deze weken is er twee keer per week een bijeenkomst van een uur onder begeleiding van trainers. Deze bijeenkomsten bestaan uit zowel lessen over sociaal-emotionele ontwikkeling, als fysieke hardlooptraining (=oefenen van vaardigheden). Tijdens de lessen over sociaal-emotionele ontwikkeling wordt onder andere van deelnemers gevraagd om verhalen over zichzelf te schrijven waarin ze hun talenten benadrukken (= positieve bekrachtiging). Studies laten zien dat deze aanpak effectief is om meisjes een positiever zelfbeeld te laten ontwikkelen en meer zelfvertrouwen te creëren (Martin et al., 2009; Weiss et al. 2019).

b. Sociale identiteit

Naast het versterken van persoonlijke identiteit, kan men ook inzetten op het versterken van sociale identiteit. In het literatuuronderzoek komen twee studies naar voren die interventies beschrijven die sociale identiteit versterken (Cruwys et al., 2016; Koni et al., 2019). Hieruit blijkt dat er verschillende manieren zijn om deze te versterken bij jongeren. Aan de ene kant is het mogelijk om bestaande

sociale identiteiten te versterken, en aan de andere kant kan men een nieuwe sociale identiteit creëren.

1. Bestaande sociale identiteit versterken

Zo laat onderzoek van Cruwys en collega's (2016) zien dat het voor jongvolwassenen voor hun zelfwaardering belangrijk is om zichzelf onderdeel te voelen van verschillende sociale groepen. Om dit gevoel te versterken, is het belangrijk om jongeren meer bewust te maken van de sociale groepen waarvan ze onderdeel zijn. Als ze dit inzien, voelen ze meer verbondenheid en ontwikkelen ze een sterkere sociale identiteit.

2. Nieuwe sociale identiteit creëren

Een andere mogelijkheid voor het versterken van sociale identiteit is om een nieuwe identiteit te creëren. Dit is bijvoorbeeld mogelijk door jongeren intensief met elkaar te laten samenwerken in een activiteit en hier ook een groepsnaam of gezamenlijke identiteit aan te verbinden (Koni et al., 2019). Dit onderzoek laat zien dat vooral jongeren met verlaagde weerbaarheid meer weerbaarheid ontwikkelen door de nieuwe sociale groepsidentiteit die ze ervaren.

Er zijn wel wat mogelijke nuances bij het versterken van sociale identiteit als strategie. Zo blijkt sociale identificatie vooral een positief effect te hebben als de groep in de interventie gezamenlijke beslissingen moet maken, of als dit in een meer therapeutische setting gebeurt (Steffens et al., 2021). Maar daarnaast kan het versterken van sociale identiteit ook negatieve gevolgen hebben. Zo kan het voorkomen dat als jongeren positiever zijn over de eigen sociale groep, dat men deze eigen groep positiever beoordeelt dan andere groepen. Daardoor kan men mogelijk meer negatieve vooroordelen hebben over andere sociale groepen (Nesdale, 2004). Het is dus van belang de sociale identiteit van jongeren niet te versterken door de verschillen met andere groepen te benadrukken.

Uit onze analyse van bovengenoemde studies blijkt dat interventies voor het versterken van sociale identiteit vooral de methodische elementen van positieve bekrachtiging en *peer* ondersteuning gebruiken. Door jongeren bewust te maken van de sociale groepen waartoe ze behoren, worden ze bekrachtigd in de positieve kanten van hun sociale omgeving. Daarnaast is *peer* ondersteuning van belang in processen waarbij een nieuwe sociale identiteit wordt gecreëerd. Daarbij is het dan vooral van belang dat jongeren gezamenlijk tot besluiten komen.

Voorbeeldinterventies: Social Identity Mapping & bootreis

De interventie die zich richt op het versterken van bestaande sociale identiteiten gebruikt een methode genaamd *Social Identity Mapping*. Hierbij worden jongeren gevraagd om een tekening te maken van hun sociale netwerk, en dan met name de sociale groepen waartoe ze behoren. Daarna moeten ze aangeven welke groepen ze belangrijk vinden, welke van de groepen wellicht op elkaar lijken/dicht bij elkaar staan, en of bepaalde groepen ook juist tegengesteld zijn. Door hiermee bezig te zijn, en dit in groepsverband te bespreken (= *peer* ondersteuning), worden jongeren zich meer bewust van de verschillende sociale groepen waar ze onderdeel van zijn en waar ze een positieve identiteit aan kunnen ontlelen (= positieve bekrachtiging).

Het is ook mogelijk om sociale identiteit positief te versterken door een nieuwe identiteit te creëren. Zo beschrijft onderzoek van Koni en collega's (2019) een interventie waarbij kwetsbare jongeren op een 10-daagse bootreis in groepen worden opgedeeld die gemeenschappelijke taken hebben die ze in samenspraak uitvoeren, en waarvan men aan het einde van de dag onderling evalueert wat goed ging en wat niet (= *peer* ondersteuning).

3.2.2 Interventies gericht op sociale vaardigheden

Er zijn veel interventies om sociale vaardigheden bij jongeren te versterken. Een meta-analyse van De Mooij en collega's (2020) laat zien dat verschillende type trainingen effect hebben op enerzijds interpersoonlijke vaardigheden en anderzijds emotionele vaardigheden. Voor de interpersoonlijke vaardigheden blijken trainingen gericht op *social emotional learning*, op pro sociaal gedrag, verstoring gedrag en anti-pestprogramma's effectief. Voor het aanleren van emotionele vaardigheden blijken trainingen gericht op *social emotional learning*, angstigheid en anti-pestprogramma's het meest effectief.

Maar de meta-analyse (De Mooij et al., 2020) laat ook zien dat niet alle methoden die gebruikt worden in de trainingen even goed werken. Zo blijkt dat met name interventies die gebruik maken van *psycho-educatie*, waarbij uitleg wordt gegeven over groepsprocessen en sociale rollen die mensen daarin kunnen aannemen, effectief zijn om vaardigheden te vergroten. Ook het trainen van sociale vaardigheden door *oefeningen* (bijvoorbeeld in rollenspellen) zijn effectief. Het is van belang om niet te veel, maar ook niet te weinig, oefeningen aan te bieden. De meta-analyse laat ook zien dat het doen van fysieke oefeningen (bijvoorbeeld ter ontspanning, houding, vergroten van zelfvertrouwen) en oefeningen gericht op het veranderen van gedachten en emoties (cognitieve-emotionele educatie) geen invloed hebben op het versterken van sociale vaardigheden van jongeren.

Samenvattend, blijkt bij het versterken van sociale vaardigheden onder jongeren in te zetten op kennisoverdracht of psycho-educatie, door jongeren te informeren over de psychologische processen die van belang zijn voor sociaal handelen in een groep. Ook belangrijk is het om sociale vaardigheden in de praktijk te oefenen. Die oefeningen moeten zich dan wel richten op het daadwerkelijk oefenen van sociale situaties (bijvoorbeeld in rollenspellen) en niet op fysieke ontspanning of het veranderen van gedachten en emoties.

Voorbeeldinterventie: Sociale vaardigheden op Maat

De interventie Sociale vaardigheden op Maat (Hoogsteder, 2019) wordt aangeboden aan jongeren tussen de 15 en 25 jaar met externaliserende gedragsproblemen. De interventie kan bestaan uit individuele sessies van 1 uur en een groepsessie van 1.5 uur, die wekelijks onder professionele begeleiding plaatsvinden. Sociale vaardigheden worden aangeleerd door middel van imitatie en rollenspellen (= oefenen van vaardigheden). Om ervoor te zorgen dat jongeren de sociale vaardigheden ook in de praktijk toepassen, worden jongeren getraind om hun dysfunctionele gedachten om te zetten in functionele gedachten (=psycho-educatie). Jongeren krijgen naast de wekelijkse sessies ook huiswerkopdrachten mee en de sociale omgeving (leefgroep, ouders etc.) wordt ook betrokken bij de training.

3.2.3 Interventies gericht op zelfregie

Interventies ter bevordering van de zelfregie of autonomie van jongeren richten zich meestal op twee verschillende groepen. Er zijn interventies die trainingen aan jongeren aanbieden waarin ze leren meer zelfregie te nemen en autonome keuzes te maken. En er zijn trainingen voor leerkrachten, begeleiders, ouders en andere volwassenen die jongeren bijstaan. Deze interventies richten zich erop om deze volwassenen vaardigheden te leren die de jongeren ondersteunen in hun autonomie.

De interventies voor de jongeren laten zien dat jongeren die weten wie ze zijn, wie ze willen worden en waar ze voor staan, meer in staat om hun lot in eigen handen te nemen (Winter, Griffith en Kolb, 1968). Voor het nemen van zelfregie is het van belang dat jongeren inzicht krijgen in hun huidige gedrag en wat dat beïnvloedt (Kolb en Boyatzis, 1970). Daarom hebben jongeren baat bij interventies gericht op zelfontdekking, zelfkennis en het ontdekken van hun eigen idealen en waardesysteem. Op

basis hiervan kunnen jongeren een realistisch zelfbeeld en een ideaal toekomstbeeld ontwikkelen. Door een duidelijk beeld van de toekomst te ontwikkelen, wordt het voor jongeren makkelijker om zelfregie over hun leven te nemen en zelf keuzes te maken. Uit onderzoek blijkt dat interventies gericht op zelfregie doelgericht moeten (Kolb en Boyatzis, 1970). Jongeren die in oefeningen bewust stilstaan bij, en nadenken over, wat hun doel is en hoe ze dat gaan bereiken, die zijn beter in staat doelen te stellen en daadwerkelijk te bereiken. Bij deze interventies is ook de rol van *peers* van belang. Wanneer jongeren hun toekomstdoelen en aanpak met elkaar bespreken en elkaar feedback geven, zijn ze succesvoller in het formuleren en bereiken van hun doelen dan jongeren die niet zijn aangemoedigd om te discussiëren (Kolb, Winter & Berlew 1968). Het belang van *peer support* wordt bevestigd door het Wat Werkt bij-dossier 'eigen regie'. Lotgenotencontact werkt goed in de aanpak van zelfregie omdat mensen met dezelfde soort problemen en ervaringen veel baat bij elkaar hebben (Meinema, 2017).

Er zijn ook interventies die zich richten op *empowerment* om de autonomie van jongeren te vergroten door jongeren te laten meedoen in beslissingsmakingsprocessen, zoals jongerenraden, belangenbehartigingsgroepen of *peer* onderwijs. In deze interventies worden er vaak projecten en activiteiten ontwikkeld op scholen. Jongeren krijgen zelf leiderschap en de gelegenheid om de activiteiten zelf te ontplooiën. Uit de review van Morton en Montgomery (2010) blijkt onvoldoende bewijs voor de effectiviteit van deze interventies. In deze meta-analyse zijn maar drie interventies meegenomen, wat laat zien dat deze programma's niet vaak geëvalueerd worden, terwijl deze vaak ingezet worden om onder andere de autonomie van jongeren te verhogen onder andere. Interventies gericht op begeleiders van jongeren bestaan doorgaans uit trainingen. Hierin leren begeleiders hoe ze kunnen handelen en communiceren op een manier die de autonomie en zelfregie van jongeren zoveel mogelijk ondersteunt en stimuleert.

Een meta-analyse door Su en Reeve (2011) laat zien dat deze interventies vijf vormen van handelen proberen te stimuleren:

- *Betekenisvolle verklaringen aanbieden*. Het begrijpelijk uitleggen waarom het goed is voor de jongeren om bij een bepaalde activiteit zelf de regie te nemen.
- *Negatieve gevoelens erkennen*. Het toegeven dat de activiteit of inspanning die je van een jongere vraagt tegenstrijdig is met de manier van handelen die de jongere zelf neigt te ondernemen. Door deze spanning te benoemen, verlicht je de spanning.
- *Geen dwingende taal gebruiken*. Het vermijden van woorden in de communicatie die druk uitoefenen (moeten, zullen, directieve zinnen: doe dit, ga daarheen) waardoor de jongeren het gevoel hebben zelf keuzes te maken.
- *Keuzes aanbieden*. Het aanbieden van verschillende opties, alternatieven doorspreken, stimuleren om zelf een keuze te maken, eigen initiatief aanmoedigen.
- *Eigen innerlijke motivatie stimuleren*. Het aanwakkeren van de eigen interesses en nieuwsgierigheid.

Uit de meta-analyse van 19 onderzoeken blijkt dat al deze vijf methoden effectief zijn in het verhogen van autonomie onder jongeren. Wel laat de studie zien dat van deze vijf methoden het afleren van dwingend taalgebruik het meest effectief is. Ook het erkennen van negatieve gevoelens, betekenisvolle verklaringen aanbieden en motivatie stimuleren blijken ook effectief. Het aanbieden van keuzes blijkt het minst effectief.

Samenvattend blijkt bij interventies gericht op zelfregie bij jongeren het bewust doelen formuleren goed werkt. Jongeren hebben dan beter voor ogen welke keuzes ze kunnen maken, en hebben meer regie over hun leven. Hiervoor is ook *peeronderwijs* of *peer* ondersteuning bevorderlijk. Door samen over hun doelen te praten, wordt de aanpak van het doel helderder en men heeft meer zelfregie. Voor interventies gericht op begeleiders, leerkrachten of trainers is het van belang vaardigheden te oefenen en dan met name vaardigheden om geen dwingende taal te gebruiken.

Voorbeeldinterventie: Oplossingsgericht werken

Oplossingsgericht werken is een methode om deelnemers gericht te vragen naar hun probleem, welk doel willen ze bereiken en welke stappen gaan ze nemen om het doel te bereiken (= doelen formuleren). Deze methode kan men zowel in individuele gesprekken inzetten, als in groepen, waarbij deelnemers elkaar ondersteunen in het analyseren en concreet formuleren van hun doelen (= *peer* ondersteuning). De interventie werkt met 5 stappen aan het formuleren en bereiken van het doel: 1. Probleempresentatie en onderzoek naar de perceptie, 2. Ontwikkeling van doelen op basis van de gewenste situatie, 3. Vinden van uitzonderingen, 4. Formuleren van een volgende stap, 5. Monitoren van de vooruitgang. De methode leert begeleiders vraagtechnieken die kunnen helpen zodat de deelnemers, bij deze stappen, duidelijk omschreven uitkomsten formuleren (= vaardigheden oefenen voor begeleiders).

3.2.4 Interventies gericht op zelfregulatie

In de literatuur vinden we een groot aantal zelfregulatietechnieken. Een meta-analyse van Panday en collega's (2018) groepeerde deze technieken in vier categorieën:

- Curriculum: programma's als onderdeel van schoolcurriculum. Voor jongeren zijn deze doorgaans gericht op rollenspellen, psycho-educatie, groepstherapielessen.
- Fysieke activiteit of sport: interventies gericht op sport, zoals *martial arts*, teamsporten, atletiek.
- Mindfulness of yoga: interventies gecentreerd rondom verlichten van stress en emotieregulatie via ontspanningsoefeningen.
- Sociale en persoonlijke vaardigheden: oefenen van vaardigheden.

Een meta-analyse van Genugten en collega's (2017) laat zien dat hieronder vele vormen en vaardigheden vallen:

- Coping vaardigheden verhogen het vermogen van een persoon om met verschillende ongemakkelijke of angstwekkende situaties om te gaan.
- Het stellen van doelen houdt in dat iemand plannen maakt voor de toekomst, hierop reflecteert en de ambities op een rij zet.
- Sociale vaardigheden trainingen zijn geschikt voor mensen om sociale remming of sociale ineffectiviteit te overwinnen. Er zijn meerdere technieken voor het aanleren van effectieve sociale interactie in specifieke situaties (bijvoorbeeld bij sollicitatiegesprekken), inclusief assertiviteitstraining en gedrags- en cognitieve repetitie.
- Zelfmonitoring en zelfevaluatie is een gedragsmanagementmethode waarbij iemand zijn eigen gedrag observeert en bijhoudt, met het doel om zichzelf te veranderen. Zo wordt er bijvoorbeeld geregistreerd welke gevoelens in welke situaties ontstaan en of deze functioneel zijn in die situatie.
- Zelfversterking is een zelfregulatiemethode waarbij jongeren zichzelf belonen wanneer zij een doel behalen of wanneer zij beoogd gedrag tonen.
- Cognitieve gedragstherapie (CGT) is een vorm van psychotherapie waarbij denkfouten geïdentificeerd en aangepast worden.
- Vragen naar sociale ondersteuning uit de omgeving helpt jongeren tegenslagen te verwerken of op te lossen.

Men spreekt over actief hulpzoekend gedrag wanneer jongeren in staat zijn hun eigen problemen te herkennen en besluiten om ondersteuning te vragen aan iemand uit hun omgeving (Heerde en Hemphill, 2018). Daarom is deze zelfregulatiemethode nauw verbonden met de *resources* vanuit de sociale omgeving (zie ook Actief hulp zoeken, pagina 38).

Uit de meta-analyse van Panday en collega's (2018) blijkt dat alle categorieën van interventies in meer of mindere mate bijdragen aan het versterken van zelfregulatie. De interventies voor het versterken

van sociale en persoonlijke vaardigheden bereiken hierbij het grootste effect. Ook de meta-analyse van Genugten en collega's (2017) laat zien dat alle genoemde sociale en persoonlijke vaardigheden positief bijdragen aan zelfregulatie.

Beide meta-analyses laten daarnaast zien dat vooral kwetsbare jongeren extra baat hebben bij interventies voor zelfregulatie. De zelfregulatie interventies hebben een positief effect bij zowel jongeren zonder problemen of kwetsbaarheden, als bij kwetsbare jongeren (bijvoorbeeld met mentale gezondheidsproblemen). Bij deze laatste groep hebben de interventies het meest sterke effect (Panday et al., 2018; Van Genugten, et al., 2017). Daar waar voor jongeren zonder kwetsbaarheden alle interventies min of meer even goed werken, blijkt dat voor de kwetsbare jongeren de technieken van zelfmonitoring en zelfevaluatie bijzonder goed werken voor hun zelfregulatie (Van Genugten et al., 2017).

Echter waarschuwen de onderzoekers dat deze twee technieken, beide regulatietechnieken met aandacht op de 'zelf', mogelijk averechts werken bij jongeren die vatbaar zijn voor depressie en angst. Bij deze jongeren kunnen zelfmonitoring en zelfevaluatie namelijk nog meer negatieve gedachten veroorzaken. Voor deze jongeren is cognitieve gedragstherapie (CGT), waarin ook zelfregulatietechnieken worden toegepast, zijn mogelijk een alternatief. Taylor en Montgomery stellen vast in hun meta-analyse (2007) dat CGT een veelbelovende methode is bij jongeren met angsten en depressie.

Globaal blijkt uit bovenstaand onderzoek dat veel verschillende soorten interventies effectief zijn voor het versterken van zelfregulatie. Het meest effectief zijn de interventies die zich richten op sociale en persoonlijke vaardigheden. Dit zijn interventies die inzetten op het oefenen van vaardigheden, het formuleren van doelen en positieve bekrachtiging. In de schoolsetting (curriculum) is er ook vaak sprake van kennisoverdracht, met name rondom psycho-educatie.

Voorbeeldinterventie: Making friends with yourself

Een voorbeeld van een interventie gericht op mindfulness en zelfcompassie is de '*Making friends with yourself*' training voor jongeren. Onderzoek (Bluth et al., 2016) laat zien dat jongeren die deze training volgen meer mindfulness ervaren, minder angst, depressie en ook meer zelfcompassie. Hierdoor is het makkelijker emoties te reguleren. Jongeren leren zelfregulatie door te accepteren dat tegenslagen horen bij het leven en dat zij niet alleen zijn met hun uitdagingen. Ook leren zij om met nieuwe uitdagingen om te gaan, ondanks tegenslagen (=positieve bekrachtiging). Het programma bestaat uit psycho-educatie over de wetenschap achter zelfcompassie en de ontwikkelingen in het brein van jongvolwassenen. En uit praktische oefeningen om zelfwaardering en zelfbegrip op een simpele manier te oefenen. De insteek van de training is dat de aangereikte tools in het dagelijks leven toepasbaar zijn. Men kan de oefeningen uitvoeren op de momenten waarop jongeren angst, stress of zelfkritiek ervaren. In Nederland wordt de training door meerdere uitvoerders aangeboden, zie ook: <https://centerformsc.org/msc-teens-adults/>

3.2.5 Versterken van ondersteuning gemeenschap

Vanuit de gemeenschap (sociale omgeving van ouders, *peers* en rolmodellen) komen verschillende vormen van ondersteuning. Er kan verschil worden gemaakt tussen formele en informele ondersteuning (Heerde & Hemphill, 2018). Formele ondersteuning vanuit de gemeenschap wordt doelgericht ingezet bijvoorbeeld in het kader van een mentorprogramma. Bij informele vormen van sociale ondersteuning ontwikkelt de relatie tussen de jongere en een ander persoon op een natuurlijke manier. Dan spreken we over *natural helpers* die jongeren zonder een doelgerichte opdracht versterken in hun weerbaarheid. Denk bijvoorbeeld aan een vriend waarmee jongeren hun problemen bespreken of een leraar of buurman die extra aandacht geeft aan jongeren. Hieronder omschrijven we hoe de drie belangrijkste hulpbronnen uit de omgeving: familie, rolmodellen en *peers*, ingezet worden in interventies. Familie en *peers* bieden jongeren vooral informele steun als

natural helpers, terwijl rolmodellen in de gemeenschap zowel op een meer formele als op een informele manier steun kunnen bieden.

Familie-interventies

Uit onderzoek blijkt dat ondersteuning vanuit de familie het meest directe en lange termijneffect heeft op de ontwikkeling van jongeren, en op hun zelfwaardering in het bijzonder (Tian, Liu & Shan, 2018). Daarom zijn familie-interventies van groot belang bij het ontwikkelen van weerbaarheid. Er zijn twee manieren waarop men familie kan betrekken om de weerbaarheid van jongeren te vergroten.

Aan de ene kant zijn er interventies die ouders en andere familieleden trainen in vaardigheden die de weerbaarheid van jongeren in hun familie vergroten (Ungar, 2004). Zoals eerder beschreven, zijn er interventies die richten op het aanleren van vaardigheden aan ouders om jongeren te ondersteunen in hun zelfregie (Su en Reeve, 2011). In interventies die familie betrekken, werkt het beter als de nadruk ligt op de ondersteunende rol van de ouders dan op het oplossen van mogelijke conflicten die in de familie spelen. Uit onderzoek blijkt dat hoewel het aanpakken van familieconflicten bijdraagt aan de weerbaarheid van jongeren, het nog beter werkt voor de jongeren om de positieve ondersteuning van ouders te vergroten, bijvoorbeeld door te werken aan communicatievaardigheden (Tian, Liu & Shan, 2018).

Aan de andere kant is er ook veel literatuur over interventies die de weerbaarheid van de familie als geheel vergroten. Deze *family resilience* literatuur (Walsh, 2016) gaat uit van het idee dat de familie een systeem van individuen is dat op elkaar inwerkt. Om weerbaarheid te vergroten, is het zaak om het hele familiesysteem (ouders, kinderen en verdere familie, als die direct betrokken zijn) in de interventie mee te nemen.

Multidimensionele familietherapie (MDFT)

De MDFT (Vullings, 2015) is een voorbeeld van een interventie die de weerbaarheid van de gehele familie kan vergroten. De MDFT is ontwikkeld door Stichting Jeugdinterventies voor jongeren tussen de 12 en 19 jaar met vaak meervoudig probleemgedrag (criminaliteit, verslaving, psychische problemen) en hun families. In de aanpak is er onder andere aandacht voor het verbeteren van de communicatie in het gezin en het verbeteren van ouderschaps- en opvoedvaardigheden. De interventie is ook gericht op andere gezinsleden en de bredere sociale omgeving van de jongeren. Een traject neemt gemiddeld zes maanden in beslag; met twee tot drie sessies per week. De interventie is als effectief geëvalueerd door de deelcommissie Justitiële interventies en opgenomen in de Databank Effectieve Interventies.

Inzet rolmodellen

Ook rolmodellen zijn een belangrijke *resource* voor jongeren. Bij deze relaties functioneren andere volwassenen als mentor. Hierdoor krijgen jongeren de kans om ondersteuning van een volwassene te ervaren (Raposa en anderen, 2019). Daarbij is de kwaliteit van de relatie tussen mentor en jongeren van belang (Van Dam et al., 2018). In de context van de inzet van rolmodellen wordt er verschil gemaakt tussen formele en informele vormen van ondersteuning. Meerdere meta-analyses vinden een positief effect met betrekking tot formele mentorrelaties op het functioneren van jongeren (Van Dam et al., 2018). Zo laat de meta-analyse van Raposa en anderen (2019) zien dat een-op-een (formele) mentorprogramma's een positief effect hebben op de schoolprestaties, gezondheid, zelfwaardering, assertiviteit, mentale welbevinden en de sociale relaties en vaardigheden van jongeren.

Tegelijkertijd is ook vastgesteld dat informele mentorrelaties een stuk succesvoller zijn dan formele mentorrelaties (Van Dam et al., 2018). Informele mentorrelaties tussen jongeren en volwassenen van buiten de familie, ontwikkelen zich op een natuurlijke manier (Van Dam et al., 2018). Zo hebben weerbare jongeren tijdens hun ontwikkeling vaak een aantal informele rolmodellen. Dit zijn bijvoorbeeld leerkrachten, (school)mentoren, professionals, rolmodellen vanuit religieuze instellingen

of goede buren. Van Dam en anderen (2018) kijken in hun meta-analyse naar wat de aanwezigheid van een informele mentor betekent voor de jongeren op het gebied van functioneren op school en werk, sociaal-emotionele ontwikkeling, gezondheid en psychosociale problemen. Deze studie toont aan dat, ongeacht of de jongeren in een kwetsbare situatie zitten of niet, een natuurlijke of informele mentorrelatie tussen een jongere en een volwassene een positieve invloed heeft op de weerbaarheid van jongeren. Deze bevindingen wijzen erop dat informele rolmodellen vanuit de sociale omgeving een waardevolle bijdrage leveren aan de weerbaarheid van jongeren ongeacht hun familiesituatie. Met name de relaties met volwassenen met een zorgprofessionele achtergrond (zoals leerkrachten, zorgbegeleiders, therapeut etc.) zijn erg effectief.

Voor interventies is het daarom van belang in te zetten op het faciliteren en verbeteren van relaties met rolmodellen in het onderwijs en de gemeenschap. Het faciliteren kan door enerzijds specifieke interventies te richten op het aanleren van actief hulpzoekgedrag van jongeren. Anderzijds zijn er interventies die volwassenen aanmoedigen om zichzelf als bron van ondersteuning uit de omgeving beschikbaar te stellen (Van Dam et al., 2018). Als deze relaties er zijn dan is het goed om de kwaliteit te blijven vergroten. Interventies gebruiken hiervoor bijvoorbeeld reflectieoefeningen om leerkrachten bewust te laten nadenken met welke leerlingen de relatie minder goed verloopt, hoe ze met deze leerling interacteren en hoe ze dit kunnen verbeteren (Kincade, Cook, Goerdts, 2020). Hierbij reflecteren leerkrachten op hun ervaringen met leerlingen om hun ervaringskennis in kaart te brengen.

Actief hulp zoeken

Actief hulp zoeken is een gezonde vorm van *coping* (Heerde & Hemphill, 2018). Er wordt over actief hulpzoekend gedrag gesproken wanneer jongeren in staat zijn hun eigen problemen te herkennen en ze besluiten om ondersteuning te vragen aan een contact uit de omgeving. Actief hulp zoeken wordt ook gezien als een zelfregulatiemethode. Uit de meta-analyse van Van Genugten en anderen (2018) blijkt dat interventies gericht op actief hulpzoekgedrag jongeren helpen hun internaliserende gedragsproblemen te verminderen. Uit een andere meta-analyse van Heerde en Hemphill (2018) blijkt dat actief hulp zoeken een beschermend effect heeft zowel tegen internaliserende gedragsproblemen als het misbruik van drugs en pestgedrag. Daarnaast heeft actief hulp zoeken ook een positief effect op schoolprestaties. In het bijzonder draagt de ingeroepen hulp van familieleden en *peers* bij aan de weerbaarheid van jongeren. Actief hulpzoekend gedrag kan effectief aangeleerd worden door interventies die gericht zijn op psychosociale vaardigheden (Heerde & Hemphill, 2018). Denk aan interventies die jongeren vaardigheden aanleren die hen helpen mentaal en gedragsmatig weerbaar te zijn ten opzichte van de invloeden uit het sociale en culturele milieu.

Maar het aanmoedigen van actief hulp zoeken, kan ook averechts werken (Chu, Saucier & Hafner, 2010). Jongeren met een zeer lage zelfwaardering kunnen de aanmoediging om actief hulp te zoeken als stressvol ervaren omdat zij mogelijk zichzelf als minder competent zien en schaamte voelen over het feit dat zij hulp 'moeten' zoeken.

Peers

Jongeren zoeken eerder hulp bij *peers* dan bij familie (Smetana, Campione-Barr & Metzger, 2006). Zo kunnen wederzijds helpende relaties met *peers* een belangrijk vangnet vormen voor jongeren. Het inzetten van *peers* en lotgenoten in weerbaarheidsinterventies kan een effectieve methode zijn. Uit een recente meta-analyse (Mitic et al. 2021) blijkt dat interventies voor ondersteunende *peer* relaties het meest effectief zijn als ze zich richten op twee individuele competenties bij jongeren. Dit zijn het creëren van een positieve identiteit en het trainen van sociaal-emotionele vaardigheden. Ook de schoolcontext blijkt van groot belang voor het faciliteren van ondersteunende *peer* relaties. Als jongeren zich thuis voelen op school, helpt dit om betere relaties met leeftijdgenoten te onderhouden.

Samenvattend, blijkt dat familie, rolmodellen en *peers* belangrijke ondersteunende hulpbronnen zijn voor de weerbaarheid van jongeren. Het is belangrijk om relaties met deze contacten te faciliteren en te versterken. Interventies om relaties tot stand te brengen en te faciliteren kunnen zich richten op het aanleren van actief hulpzoekgedrag bij jongeren. Of interventies kunnen volwassenen aanmoedigen om zichzelf als bron van ondersteuning uit de omgeving beschikbaar te stellen. Relaties verbeteren, is het meest effectief via training of therapeutische oefeningen. Zo kunnen families middels oefeningen leren beter met elkaar te communiceren, regels te stellen en normen en waarden te bespreken, om zo hun onderlinge relaties te versterken.

Relaties met *peers* (leeftijdsgenoten) hebben er vooral baat bij als jongeren betere sociale vaardigheden en een positieve identiteit ontwikkelen. Relaties met rolmodellen (bijvoorbeeld leerkrachten) worden sterker door interventies die gebruik maken van reflectie-oefeningen om de volwassene bewust te laten nadenken over hun relatie met de jongeren. Met welke jongeren verloopt de relatie minder goed en hoe kan dat beter? Maar ook kennisoverdracht in de vorm van psycho-educatie vormt een belangrijk onderdeel van de interventies, met name bij familie-interventies.

3.2.6 Interventies met een gecombineerde aanpak

De besproken interventies richten zich doorgaans op één van de *assets* of *resource*. Maar er zijn ook interventies die meerdere *assets* tegelijkertijd proberen te beïnvloeden. In de praktijk is de inhoudelijke en methodische opbouw soms meer genuanceerd en minder gestructureerd dan de indeling van de werkzame elementen zoals beschreven in dit dossier. Maar de onderstaande aanpakken bevatten meerdere inhoudelijke en methodische en uitvoeringselementen, door wetenschappelijke bewijs onderbouwd. Verder zijn er geen interventies die alle *assets* en *resources* van weerbaarheid aankaarten. Ook in andere landen is dit niet gebruikelijk, volgens onze literatuurstudie. We hebben geen beschrijvingen of studies gevonden van een gecombineerde aanpak. Sommige van deze interventies richten zich op jongeren uit etnische minderheidsgroepen, maar deze zijn ook toepasbaar voor jongeren met andere culturele (meerderheids-) achtergronden.

Diamanttraining

De Diamanttraining van Stichting Interculturele Participatie en Integratie (S-IPI) is een van de meest doorontwikkelde interventies tegen radicalisering. De methode bevat verschillende werkzame elementen namelijk, positieve identiteit, sociale vaardigheden, zelfregie en het betrekken van de sociale omgeving. Deze methode helpt moslimjongeren die door identiteitsconflicten een verhoogd risico hebben op crimineel gedrag of radicalisering. De Diamantmethode wil het zelfvertrouwen en de doelgerichtheid van jongeren vergroten, hen leren omgaan met de duale identiteit en interculturele conflicten. De methode wil hen in contact brengen, of houden, met de Nederlandse samenleving.

De training wordt uitgevoerd door gecertificeerde Diamanttrainers met een pedagogische achtergrond. Vier programmaonderdelen worden over drie maanden verspreid. In het eerste deel werken jongeren aan hun identiteitsontwikkeling en acceptatie van mensen die anders denken dan zij (*assets* zelfwaardering en sociaal-emotionele vaardigheden). In de tweede deel leren jongeren beslissingen nemen en zelfstandig werken (zelfregie). Het derde deel richt zich op omgaan met conflicten (*asset* sociale vaardigheden). In het laatste deel oefenen jongeren met de geleerde competenties in de praktijk.

De sociale omgeving van de jongeren, het gezin, de ouders, het informele netwerk, werk of opleiding en de aanwezige hulpverleners, wordt betrokken bij de uitvoering van de interventie. De methode is interessant voor organisaties in de sectoren onderwijs, gezondheid, zorg en welzijn, openbare

veiligheid en justitie. Uit onderzoek van het EU-project SAFIRE blijkt dat de interventie een positief effect heeft op het zelfvertrouwen en vertrouwen in anderen.

Voor meer informatie: <https://www.kis.nl/artikel/diamantmethode>

This is me!

De training *This is me!* is een methodiek ontwikkeld door Movisie die jongeren met een migratieachtergrond weerbaar maakt tegen discriminatie. De interventie maakt gebruik van de inhoudelijke en methodische werkzame elementen van positieve identiteit, zelfregie en sociale vaardigheden en gebruikt *peer support* tijdens de uitvoering.

De methodiek is ontwikkeld vanuit de praktijk; veel thema's in de methodiek zijn aangedragen door de jongeren zelf (vraaggericht). Er is veel gebruik gemaakt van inzichten uit bestaande interventies op het gebied van *empowerment* van migrantengroepen. Het wordt uitgevoerd in de vorm van een groepstraining en gegeven door getrainde jongeren- of welzijnswerkers die, waar nodig, worden geassisteerd door een jongere uit de doelgroep.

De training bestaat uit vier pijlers die de zelfwaardering, zelfregie en sociale vaardigheden van de jongere versterkt. In de eerste pijler 'Wie ben ik?' werken jongeren aan hun zelfvertrouwen en zelfacceptatie (positieve identiteit). In de tweede pijler 'Wat kan ik?' vergaren jongeren kennis over hun talenten, kwaliteiten en mogelijkheden (realistische zelfbeeld, zelfregie). In pijler drie 'Wat wil ik?' werken jongeren aan een toekomstperspectief dat overeenkomt met hun talenten, kwaliteiten en mogelijkheden (zelfregie). De vierde pijler 'Hoe ga ik met anderen om?' is gericht op sociale vaardigheden. Door kennisoverdracht, tools en handvaten leren jongeren beter om te gaan met ervaren onrecht en discriminatie. De methode is goed omgeschreven en onderbouwd. Voor meer informatie: <https://www.kis.nl/sites/default/files/bestanden/Publicaties/this-is-me.pdf>

3.3 Randvoorwaarden van de uitvoering

De onderzoeken die voor dit dossier zijn geraadpleegd, laten een aantal randvoorwaarden zien die de slagingskansen vergroten van interventies gericht op het versterken van de weerbaarheid van jongeren. Deze randvoorwaarden zijn niet voor elk van de hierboven genoemde methodische werkzame elementen getoetst, maar komen uit verschillende onderzoeken naar voren. We kunnen de randvoorwaarden beschouwen als factoren waarmee men in het algemeen rekening kan houden bij het ontwerpen van interventies ten behoeve van de weerbaarheid van jongeren. In het volgende deel bespreken we deze randvoorwaarden.

3.3.1 Vraaggericht werken

Interventieontwikkelaars moeten een duidelijk beeld hebben van de kenmerken en de hulpvragen van de doelgroep. Als dit niet het geval is, kunnen ze de plank misslaan bij het kiezen en uitvoeren van interventiemethodes. Bij deze hulpvragen moeten weerbaarheidstechnieken vraaggericht worden toegepast. Uit een KIS-rapportage blijkt dat vooraf opgestelde doelen niet goed werken omdat de mate en kwaliteit van weerbaarheid per persoon verschilt (Meijer, de Winter-Koçak en Cadat, 2018). Om de juiste methode te kiezen, is het nodig om de sociale omgeving van jongeren te verkennen. Als blijkt dat jongeren vanuit huis geen ondersteuning hebben, wordt dit bijvoorbeeld opgevangen door *peer support* of een mentor. Het werkzame element van een ondersteunende sociale omgeving kan werken bij een zelfstandige interventie, zoals een interventie die specifiek op ouders is gericht. Of als een van de werkzame elementen van een interventie die gericht is op het verhogen van zelfwaarde, zoals het inzetten van *peers*.

Om de juiste methode te kiezen, stelt de uitvoerder zich de volgende vragen:

1. Is er sprake van internaliserende of externaliserende gedragsproblemen?
2. Is er sprake van een gezonde manier van zelfregulering?
3. Is er sprake van een veilige en ondersteunende thuissituatie of juist niet?
4. Bij een gebrek aan ondersteuning vanuit de familie, is er sprake van andere formele of informele ondersteuning vanuit *peers* of rolmodellen?

Bij de kenmerken van de doelgroep gaat het niet alleen om achtergrondkenmerken van jongeren zoals seksuele voorkeur, etniciteit, huidskleur of gender. Een meta-analyse naar de effectiviteit van interventies gericht op zelfwaardering met diverse groepen deelnemers toont bijvoorbeeld aan dat ze effectief zijn bij alle jongeren, ongeacht hun achtergrondkenmerken (Craig et al., 2012). Een andere meta-analyse over het trainen van sociale vaardigheden stelt vast dat de leeftijd van deelnemers geen invloed heeft op de resultaten (De Mooij et al., 2020).

Onderzoek laat zien dat het wel effectief kan zijn om genderspecifieke weerbaarheidstrainingen te ontwikkelen met als doel de drempel voor deelnemers die kwetsbaar zijn te verlagen (Taouanze, Achahchah & Hollemans, 2018). Dit kan de onderlinge herkenning en erkenning van ervaringen en problemen vergroten (Meijer, Winter-Koçak en Cadat, 2018).

3.3.2 Duur en frequentie training

Trainingen met een langere duur en grotere frequentie leveren, over het algemeen, betere resultaten op (Meijer, Winter-Koçak & Cadat, 2018). Een aantal kortere sessie verspreid binnen een specifieke tijd werken beter dan eenmalige langere sessies. Uit de meta-analyse van De Mooij en anderen (2020) komt specifieke wetenschappelijke kennis beschikbaar over de optimale duur en frequentie van sociale vaardigheden interventies en cognitieve gedragstherapie (CGT). Uit het onderzoek blijkt dat keuzes over het aantal oefeningen per programmaonderdeel bepalend zijn voor de effectiviteit van een interventie. De meest effectieve interventies bevatten drie tot zes pschy-educatieve elementen, gericht op het overdragen van kennis over sociale vaardigheden, en tussen de 11-20 oefeningen met sociale vaardigheden. Het beste kunnen deze sessies in een periode van 16 weken worden uitgevoerd en voor het beste resultaat binnen 27 weken afgerond. Ook bij CGT is de ideale duur van de interventie bekend. CGT werkt alleen als het langer dan vijf maanden wordt ingezet en is vooral effectief in het vergroten van de academische zelfwaardering (Taylor en Montgomery, 2007). CGT is effectief in het verhogen van de algemene zelfwaardering wanneer het consequent, en over een langere periode, wordt ingezet.

3.3.3 Groepsgrootte

De groepssamenstelling en -grootte zijn van belang voor de effectiviteit van de weerbaarheidstraining (Meijer, Winter-Koçak & Cadat, 2018). Hoewel dit vaak afhangt van het doel van de interventie, heeft een kleinere groep de voorkeur. Bij een kleinere groep kan de vertrouwensband tussen de deelnemer en de trainer, maar ook de relatie tussen de deelnemers onderling, sterker groeien. Weerbaarheidstrainingen zijn in het algemeen geschikt voor 8 tot 15 deelnemers.

3.3.4 Werving

Bij de werving van deelnemers zijn verschillende punten belangrijk. Ten eerste kan de werving het beste worden uitgevoerd door iemand die bekend is met de deelnemers. Bijvoorbeeld sleutelfiguren,

zoals hulpverleners, mentoren of jongerenwerkers. Deze persoonlijke aanpak werkt beter dan het gebruik maken van bijvoorbeeld flyers, on- en offline (Pels et al., 2009; Peters et al., 2003). Ten tweede is de framing van de training belangrijk. Deze moet aansluiten bij de leefwereld van de jongeren. De vraagstukken die spelen moeten terugkomen bij de werving.

Als derde worden ook de ouders van de jongeren betrokken in de werving (Van Rooijen-Mutsaers & Ince, 2012). Ouders kunnen wel of geen toestemming verlenen aan hun kinderen om deel te nemen aan deze trainingen. De jongeren zijn veelal minderjarig en maken deze beslissing vaak niet zelf. Door in de werving de ouders te betrekken en ze kennis te laten maken met de training of cursus, is de kans groter dat deze jongeren deelnemen aan de training.

3.3.5 Rol wetenschappelijke kennis

Interventies hebben een grotere slagingskans als deze wetenschappelijk onderbouwde werkzame elementen bevatten (Nation et al., 2003). Haney en Durlak (1998) ontdekten dat uitvoerders van interventies gericht op sociale vaardigheden die gebruik maken van wetenschappelijk theorieën en empirische kennis inzetten, meer effectief zijn in het uitkiezen en werven van de doelgroep. Ook in het ontwikkelen en evalueren van de interventie en het beoordelen van de interventieresultaten zijn zij meer effectief. Een recent onderzoek naar de effectiviteit van jeugdinterventies gericht op zelfwaardering bevestigt dit beeld (Bos et al., 2006).

3.3.6 Competenties uitvoerders

Uit de literatuur komen een aantal competenties naar voren die belangrijk kunnen zijn voor uitvoerders. Deze competenties gaan vooral in op kwaliteiten en vaardigheden die het voor uitvoerders gemakkelijker maken om in te spelen op de (vooral methodisch) werkzame elementen.

Evaringsdeskundigheid en peer support

Interventies hebben doorgaans baat bij uitvoerders die door hun eigen achtergrond en ervaringen dichtbij de belevingswereld van de deelnemers staan (Meijer, Winter-Koçak en Cadat, 2018). Het inzetten van deze uitvoerders verlaagt de drempel voor jongeren om hun ervaringen te delen. Het kan jongeren inspireren en het gevoel van trots over hun eigen verhaal vergroten (Meijer, Winter-Koçak en Cadat, 2018). Het blijkt goed te werken wanneer trainers en deelnemers zich als co-trainer opstellen omdat dit een gelijkwaardige, onbevooroordeelde relatie faciliteert. Wetenschappelijke bewijs uit ons literatuuronderzoek toont aan dat ervaringsdeskundigheid en *peer support* bijzonder effectief werken in zelfregie en zelfregulatie interventies. Verder kunnen *peers* ingezet worden in interventies die zich richten op het versterken van ondersteuning uit de sociale omgeving.

Kwaliteit ondersteuning uit sociale omgeving

Bij het inzetten van ondersteuning vanuit de sociale omgeving gaat kwaliteit boven kwantiteit. Voor jongeren is het belangrijk dat zij de hulp als ondersteunend ervaren; niet het aantal mensen die hen helpen of die zij om zich heen hebben (Chu, Saucier & Hafner, 2010). Een kwalitatief goede relatie tussen helpende en jongere wordt gekenmerkt door intensief contact, ongeacht de werkelijk hoeveelheid verkregen hulp. Des te gelijkwaardiger de relatie, des te positiever is het resultaat wat met de leeftijd toeneemt (Chu, Saucier & Hafner, 2010). Daarnaast is het van belang dat de hulpverlener een positieve instelling heeft en vertrouwen in de capaciteit van de hulpbehoevende om te groeien. Hierdoor wordt een vertrouwensband tussen de hulpverlener en de hulpbehoevende opgebouwd (Meijer, Winter-Koçak en Cadat, 2018). Verder blijkt uit het onderzoek van Dam en anderen (2018) dat wanneer informele mentoren over een professionele achtergrond beschikken, zoals een pedagogische of hulpverlenende achtergrond, zij effectiever zijn in hun ondersteunende rol dan wanneer zij dat niet hebben. Bij *peer support* speelt de kwaliteit van de relatie ook een belangrijke

rol. Des te meer ondersteuning jongeren ervaren van hun vrienden, des te meer dat bijdraagt aan hun weerbaarheid (Kolb, Winter & Berlew, 1968; Pejičić, Ristić & Anđelković, 2018).

Sensitiviteit voor diversiteit

Sensitiviteit voor diversiteit houdt in dat men rekening houdt met de achtergrond van de ander (Meijer, Winter-Koçak en Cadat, 2018). Het kan gaan om diversiteit gebaseerd op culturele of etnische achtergrond, maar bijvoorbeeld ook seksuele of genderidentiteit. Het gaat hierbij om het verplaatsen in de ander in plaats van het denken vanuit een eigen referentiekader (Erp, Van Biene, & Heessels, z.j.). De omgang met de ander is respectvol, zonder vooroordelen, en men beschikt over enige kennis van culturele achtergronden en interculturele communicatieve vaardigheden. Ook is het aan te bevelen, zich te verdiepen in de problemen en gevoeligheden die worden ervaren door jongeren met een LHBTI achtergrond.

4 Tot slot

Voor dit Wat Werkt bij-dossier doen we literatuuronderzoek naar de mechanismes die interventies kunnen inzetten om de weerbaarheid van jongeren te versterken. Uit de literatuur blijkt dat het belangrijk is om de positieve identiteit, sociale vaardigheden, zelfregie en zelfregulatie van jongeren te versterken om hen daardoor meer weerbaar te maken. Daarnaast is het belangrijk dat jongeren hierbij worden ondersteund door de gemeenschap om hen heen (familie, leeftijdsgenoten of andere rolmodellen in de gemeenschap). In het dossier beschrijven we de manieren waarop deze mechanismen in interventies toe te passen; dit biedt handelingsperspectieven voor interventieontwikkelaars.

Tegelijkertijd laat dit literatuuronderzoek ook zien dat het moeilijk is om eenduidig aan te wijzen wat de meest effectieve manier is om de weerbaarheid van jongeren te vergroten. De verschillende werkzame mechanismen (*assets* en *resources*) werken op elkaar in. Ook zijn er verschillende manieren om deze mechanismen toe te passen in interventies. Zo komt in dit onderzoek naar voren dat de aanwezigheid van een steunende sociale omgeving (*resource*) bij verschillende *assets* meespeelt, zoals bij zelfregie (*peers*) of zelfwaardering (familie) of zelfregulatie (actief hulp vragen). Echter naar de wisselwerking en de samenhang van deze verschillende werkzame elementen is nog geen breed onderzoek gedaan (Fergus & Zimmerman, 2005). Daarom is er niet één allesomvattende aanpak voorhanden, wat mogelijk wel erg effectief kan zijn.

Onderzoek naar de effecten van preventie van middelengebruik onder jongeren laat bijvoorbeeld zien dat een integrale aanpak, waarin een combinatie van verschillende interventies en ondersteuning van ouders en leeftijdgenoten wordt ingezet, het meest effectief is (van den Hof, de Veld & Zoon, 2018). Daarom is het goed om meer onderzoek te doen naar een integrale aanpak van weerbaarheid.

Desalniettemin geeft een analyse van effectstudies van afzonderlijke interventies waarschijnlijk meer inzicht in werkzame elementen op het uitvoerende en praktische niveau. Denk daarbij aan kennis over de werkhouding en competenties van de uitvoerende professionals. Een verfijning van de resultaten naar dit praktische niveau kan een volgende stap zijn.



Bronnenlijst

Achahchah, J., Horvers, J., Mohamed Said, J., Werkhoven, J. van, Noor, S. (2018) *This is me! Train-de-trainer. Weerbaarheid & Identiteit*. Utrecht: Kennisplatform Integratie & Samenleving.

Andriessen, I., Hoegen Dijkhof, J., Van der Torre, A., Van den Berg, E., Pulles, I., Iedema, J., & De Voogd-Hamelink, M. (2020). *Ervaren discriminatie in Nederland II*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.

Assor, A. (2017). The striving to develop an authentic inner compass as a key component of adolescents' need for autonomy: Parental antecedents and effects on identity, well-being, and resilience. In B. Soenens, M. Vansteenkiste, & S. van Petegem (Eds.), *Autonomy in adolescent development: Towards conceptual clarity*. (pp. 119–144). *Psychology Press*.

Azough, N. (2017). Weerbare jongeren, weerbare professionals. *Ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap & Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport*.

Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V.S. Ramachandran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, pp. 71–81). *New York: Academic Press*

Bethell, C. D., Newacheck, P., Hawes, E., & Halfon, N. (2014). Adverse childhood experiences: assessing the impact on health and school engagement and the mitigating role of resilience. *Health affairs*, 33(12), 2106-2115.

Blokhuis, P. (2020, 25 mei). *Beleidsnota Landelijke Nota Gezondheidsbeleid 2020-2024*. Geraadpleegd van <https://www.rijksoverheid.nl/documenten/rapporten/2020/02/29/gezondheid-breed-op-de-agenda>

Bluth, K., Gaylord, S. A., Campo, R. A., Mullarkey, M. C., & Hobbs, L. (2016). Making friends with yourself: A mixed methods pilot study of a mindful self-compassion program for adolescents. *Mindfulness*, 7(2), 479-492.

Boelhouwer, M. D. (2013). *Tussen weerstand en weerbaarheid en andere recepten: een effectevaluatie van het WIBO-lesprogramma met behulp van vragenlijsten, dagboeken en observaties*. University of Groningen.

Bool, M., Felten, H. en Rensen, P. (2019). *Wat verandert. De waarde van werkzame mechanismen voor de praktijk van sociaal werk*. Movisie: Utrecht.

Bos, A. E., Muris, P., Mulkens, S., & Schaalma, H. P. (2006). Changing self-esteem in children and adolescents: A roadmap for future interventions. *Netherlands Journal of Psychology*, 62(1), 26-33.

Boumans, J. (2012). *Naar het hart van empowerment. Een onderzoek naar de grondslagen van empowerment van kwetsbare groepen*. Utrecht: Movisie.

Buijs, F. J., Demant, F., & Hamdy, A. (2006). Home grown warriors: Radical and democratic Muslims in the Netherlands.

Burkhardt, J., & Brennan, C. (2012). The effects of recreational dance interventions on the health and well-being of children and young people: A systematic review. *Arts & Health*, 4(2), 148-161.

Bussemaker, J. (2014, 12 december). *Extra kansen voor jongeren in een kwetsbare positie*. [Kamerbrief]. Geraadpleegd van <https://www.rijksoverheid.nl/documenten/kamerstukken/2014/12/12/kamerbrief-over-extra-kansen-voor-jongeren-in-een-kwetsbare-positie>

Caminada, K., Jongen, E., Bos, W., Brakel, M. van den, & Otten, F. (2021). Inkomen verdeeld, trends 1977-2019. Heerlen / Leiden: Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) / Universiteit Leiden. Retrieved from <https://hdl.handle.net/1887/3216933>

Carvalho, S. E. (2021). The Use of Music Interventions to Impact Adolescent Self-Concept and Personal Identity: A Realist Synthesis Review (Doctoral dissertation, University of Kansas).

Cense, M. & Dalmijn, E. (2017) In één klap volwassen. Scenario's leidend tot tienerzwangerschap. *Tijdschrift voor Seksuologie*, 41 (1), 1-6

Chu, P. S., Saucier, D. A., & Hafner, E. (2010). Meta-analysis of the relationships between social support and well-being in children and adolescents. *Journal of social and clinical psychology*, 29(6), 624-645.

Craig, S. L., McInroy, L., Austin, A., Smith, M., & Engle, B. (2012). Promoting self-efficacy and self-esteem for multiethnic sexual minority youth: An evidence-informed intervention. *Journal of Social Service Research*, 38(5), 688-698.

Cruwys, T., Steffens, N. K., Haslam, S. A., Haslam, C., Jetten, J., & Dingle, G. A. (2016). Social Identity Mapping: A procedure for visual representation and assessment of subjective multiple group memberships. *British Journal of Social Psychology*, 55(4), 613–642. <https://doi.org/10.1111/bjso.12155>

Day, M. & Badou, M. (2019). *Geboren en getogen. Onderzoek naar de identiteitsbeleving en gevoelens van binding van jongeren met een migratieachtergrond*. Utrecht: Kennisplatform Integratie & Samenleving.

De Koning, M. (2008). *Zoeken naar een 'zuivere' islamgeloofsbeleving en identiteitsvorming van jonge Marokkaans-Nederlandse moslims*. Uitgeverij Bakker.

De Koster, Y. (2021, 1 februari). **BRANDBRIEF: ACTIEGERICHT DELTAPLAN JEUGD KEIHARD NODIG**, *Binnenlands Bestuur*. Verkregen van: <https://www.binnenlandsbestuur.nl/sociaal/nieuws/brandbrief-actiegericht-deltaplan-jeugd-keihard.15942005.lynkx>

De Mooij, B., Fekkes, M., Scholte, R. H., & Overbeek, G. (2020). Effective components of social skills training programs for children and adolescents in nonclinical samples: A multilevel meta-analysis. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 1-15.

Deen, C., Donker, A., Fafieanie, V., Hublart, P., van Schaardenburgh, E., Wagemans, R., Wijnen, B. (2017). *Kansen voor jongeren in kwetsbare posities. Vooronderzoek programmering Kansen voor jongeren II*. Utrecht: Nederlands Jeugdinstituut

Dopmeijer, J. M., Nuijer, J., Busch, M. C. M. en Tak, N. I. (2021). *Monitor Mentale gezondheid en Middelengebruik Studenten hoger onderwijs*. Den Haag, Utrecht; RIVM, Trimbos-instituut en GGD GHOR.

Edzes, A., Middeldorp, M., & van Dijk, J. (2013). *Weerbaarheid en dynamiek: Schoolverlaters in Rotterdam*.

Eichas, K., Meca, A., Montgomery, M. J., & Kurtines, W. (2015). Identity and positive youth development: advances in developmental intervention science. In K. C. McLean & M. U. Syed (Eds.), *The Oxford Handbook of Identity Development* (pp. 337–354). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199936564.013.020>

Eichas, K., Montgomery, M. J., Meca, A., & Kurtines, W. M. (2017). Empowering Marginalized Youth: A Self-Transformative Intervention for Promoting Positive Youth Development. *Child Development*, 88(4), 1115–1124. <https://doi.org/10.1111/cdev.12866>

Elmer, N. (2001). *Self-esteem. The costs and causes of low self-worth*. Joseph Rowntree Foundation: Prentice Hall.

Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis* (No. 7). WW Norton & company.

Fekkes, M. & Pannebakker, F. (2015). *Eindverslag Consortium Sociale vaardigheden en Weerbaarheid*. Leiden: TNO.

Erp, M., van Biene, M. & Heessels, M. z.j. *Cultuursensitieve professionals in zorg en welzijn*. Arnhem/Nijmegen: Hogeschool van Arnhem en Nijmegen

Evans, M. B., Allan, V., Erickson, K., Martin, L. J., Budziszewski, R., & Côté, J. (2017). Are all sport activities equal? A systematic review of how youth psychosocial experiences vary across differing sport activities. *British journal of sports medicine*, 51(3), 169-176.

Fekkes, M., Klein Velderman, M., & Detmar, S. (2020). *Kom maar op! Versterk de weerbaarheid van de jeugd voor een veilige, gezonde en kansrijke toekomst [Bring it on! Strengthen children's resilience for a safe health and promising future]*. Leiden: TNO.

Fergus, S., & Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual Review of Public Health*, 26, 399-419.

GGD'en & RIVM (2019). *Gezondheidsmonitor Jeugd 2019*. Geraadpleegd van <https://statline.rivm.nl/#/RIVM/nl/dataset/50077NED/table?ts=1609859731304>

- Gilligan, R. (2004). Promoting resilience in child and family social work: Issues for social work practice, education and policy. *Social Work Education*, 23(1), 93-104.
- Gould, R. L. (1972). The phases of adult life: A study in developmental psychology. *American Journal of Psychiatry*, 129(5), 521-531.
- Güldner, M. G., & Stegge, G. T. M. (2013). Beschermt een gezonde zelfwaardering tegen de negatieve gevolgen van falen en kritiek?. *Kind & Adolescent*, 34(1), 45-58.
- Güldner, M. G., & Stegge, H. (2007). Zelfbeeld, zelfwaardering en zelfregulatie in de klinische praktijk. *Kinder & Jeugdpsychotherapie*, 34(2), 38-48
- Haney, P., & Durlak, J. A. (1998). Changing self-esteem in children and adolescents: A meta-analytical review. *Journal of clinical child psychology*, 27(4), 423-433.
- Harris, M. A., & Orth, U. (2020). The link between self-esteem and social relationships: A meta-analysis of longitudinal studies. *Journal of personality and social psychology*, 119(6), 1459.
- Harter, S. (1986). Process underlying the construction, maintenance and enhancement of the selfconcept in children. In J. Suls & A. Greenwald (Eds.), *Psychological perspectives on the self*. Volume 3 (pp. 137-181). Hillsdale, NJ: Lawrence Earlbaum Association.
- Heerde, J. A., & Hemphill, S. A. (2018). Examination of associations between informal help-seeking behavior, social support, and adolescent psychosocial outcomes: A meta-analysis. *Developmental Review*, 47, 44-62.
- Henry, C. S., Sheffield Morris, A., & Harrist, A. W. (2015). Family resilience: Moving into the third wave. *Family Relations*, 64(1), 22-43.
- Hilderink, H. B. M., & Verschuuren, M. (2018). Volksgezondheid Toekomst Verkenning 2018: Een gezond vooruitzicht. Synthese.
- Hof, V. van den, de Veld, D. & Zoon, M. (2018). *Wat werkt bij kinderen en jongeren met overgewicht en obesitas? Een review gericht op opvoeding en psychosociale factoren in interventies*. Utrecht: Nederlands Jeugdinstituut.
- Hoogsteder (5 augustus 2019). Justitieelinterventies.nl: beschrijving Sociale Vaardigheden op Maat. Utrecht: Nederlands Jeugdinstituut, Movisie en Trimbos instituut. Gedownload van www.justitieelinterventies.nl
- Ince, D. (2019, 8 januari). Cijfers over Jeugd en Opvoeding. Loverboys. Nederlandse Jeugdinstituut. Geraadpleegd van <https://www.nji.nl/nl/Databank/Cijfers-over-Jeugd-en-Opvoeding/Cijfers-per-onderwerp/Loverboys#ch322254>
- Ince, D. & Kalthoff, H. (2020). *Opgroeien en Opvoeden. Normale uitdagingen voor kinderen, jongeren en hun ouders*. Utrecht: Nederlands Jeugd Instituut
- Ince, D., van Yperen, T., & Valkestijn, M. (2018). *Top tien positieve ontwikkeling jeugd. Beschermende factoren in opvoeden en opgroeien*. Utrecht: Nederlands Jeugdinstituut.

Kincade, L., Cook, C., & Goerdts, A. (2020). Meta-analysis and common practice elements of universal approaches to improving student-teacher relationships. *Review of Educational Research*, 90(5), 710-748.

Kleinjan, M., Pieper, I., Stevens, G., van de Klundert, N., Rombouts, M., Boer, M., Lammers, J. (2020). *Geluk onder Druk? Onderzoek naar het mentaal welbevinden van jongeren in Nederland*. Den Haag: UNICEF Netherlands.

Kolb, D. A., & Boyatzis, R. E. (1970). Goal-setting and Self-directed Behavior Change. *Human Relations*, 23(5), 439–457.

Kolb, D. A., Winter, S. K., & Berlew, D. E. (1968). Self-directed change: Two studies. *The Journal of applied behavioral science*, 4(4), 453-471.

Kompas Volksgezondheid Noord- en Oost-Gelderland. Sociaaleconomische status. Geraadpleegd van <https://www.kvnog.nl/onderwerpen-voorst/bevolking-voorst/sociaaleconomische-status>

Koni, E., Moradi, S., Arahanga-Doyle, H., Neha, T., Hayhurst, J. G., Boyes, M., Cruwys, T., Hunter, J. A., & Scarf, D. (2019). Promoting resilience in adolescents: A new social identity benefits those who need it most. *PLoS ONE*, 14(1).
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0210521>

Labonté, R., & Laverack, G. (2008). *Health promotion in action: from local to global empowerment*. Basingstoke: Palgrave Macmillan

Liu, M., Wu, L., & Ming, Q. (2015). How does physical activity intervention improve self-esteem and self-concept in children and adolescents? Evidence from a meta-analysis. *PloS one*, 10(8), e0134804.

Lukken, G. (2020, 4 januari). Waarom jongeren zich laten verleiden tot ‘bijbaan’ in drugs. De Gelderlander. Geraadpleegd van <https://www.gelderlander.nl/home/waarom-jongeren-zich-laten-verleiden-tot-bijbaan-in-drugs~a4b23002/>

Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and psychopathology*, 12(4), 857.

Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological bulletin*, 131(6), 803.

Madsen, W., & O’Mullan, C. (2014). ‘Knowing me, knowing you’: Exploring the effects of a rural leadership programme on community resilience. *Rural Society*, 23(2), 115-160.

Maliepaard, M., & Phaet, K. (2012). Social integration and religious identity expression among Dutch Muslims: The role of minority and majority group contact. *Social Psychology Quarterly*, 75(2), 131-148.

Markantoni, M., Steiner, A. A., & Meador, J. E. (2019). Can community interventions change resilience? Fostering perceptions of individual and community resilience in rural places. *Community Development*, 50(2), 238-255.

Martin, J. J., Waldron, J. J., McCabe, A., & Choi, Y. S. (2009). The impact of "Girls on the Run" on self-concept and fat attitudes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(2), 127-138.

Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.

Meijer, R., & de Winter-Koçak, S. (2018) *Werkzame elementen van weerbaarheidstrainingen tegen discriminatie voor jongeren met een migratieachtergrond*. Utrecht: Kennisplatform Integratie & Samenleving.

Meijer, R., De Winter-Koçak, S., Distelbrink, M., Noor, S. (2018) This is me! *Methodiekonderbouwing. Weerbaarheids- en identiteitsversterking voor jongeren met een migratieachtergrond*. Utrecht: Kennisplatform Integratie & Samenleving.

Meinema, T. (2017). *Wat werkt bij eigen regie*. Utrecht: Movisie.

Metz, J. (2020). De betekenis van het jongerenwerk voor preventie: Een stand van zaken. *Mens en maatschappij*, 95(2), 113-131.

Metz, J. J. (2013). *De waarde(n) van het jongerenwerk*. Amsterdam: Vossiuspers UvA.

Meyer, I. H. (2003). Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: conceptual issues and research evidence. *Psychological bulletin*, 129(5), 674.

Mitic, M., Woodcock, K. A., Amering, M., Krammer, I., Stiehl, K. A., Zehetmayer, S., & Schrank, B. (2021). Toward an Integrated Model of Supportive Peer Relationships in Early Adolescence: A Systematic Review and Exploratory Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*, 12.

Morton, M. H., & Montgomery, P. (2013). Youth Empowerment Programs for Improving Adolescents' Self-Efficacy and Self-Esteem: A Systematic Review. *Research on Social Work Practice*, 23(1), 22-33.

Motti-Stefanidi, F. (2015). Identity development in the context of the risk and resilience framework. In K. C. McLean & M. Syed (Eds.), *Oxford handbook of identity development* (pp. 472-489). Oxford University Press.

Movisie (2014, 2015 april 15). *Transitie jeugdzorg: een overzicht*. Utrecht: Movisie. Verkregen van <https://www.movisie.nl/artikel/transitie-jeugdzorg-overzicht>

Movisie. (2021). *'Laat welzijn van jongeren zwaarder wegen': Handreikingen voor beleid en praktijk*. Utrecht: Movisie. Verkregen van https://www.movisie.nl/sites/movisie.nl/files/2021-02/Handreiking_jongeren_coronavirus.pdf

Mutsaers, P., & Demir, S. (2020) Preventing radicalization and polarization: A literature review of policies, priorities, programs, and partnerships for youth at risk. Platform JEP. Geraadpleegd



van <https://www.platformjep.nl/documenten/publicaties/2020/04/09/preventing-radicalization-and-polarization>

Nation, M., Crusto, C., Wandersman, A., Kumpfer, K. L., Seybolt, D., Morrissey-Kane, E., & Davino, K. (2003). What works in prevention: principles of effective prevention programs. *American psychologist*, 58(6-7), 449-456.

Nederlands Jeugdinstituut (z.d.) Kennisdossier Armoede. Opgroeien in armoede. Gevolgen voor kinderen. Geraadpleegd van: <https://www.nji.nl/nl/Kennis/Dossier/Armoede/Gevolgen-voor-kinderen/Opgroeien-in-armoede-gevolgen-voor-kinderen>

Nederlands Jeugdinstituut. (2021). Het Jeugdpakket. *Nederlands Jeugdinstituut* (website). Verkregen van <https://www.nji.nl/nl/coronavirus/Gemeenten/Wat-kan-er-wel-in-coronatiid/Voorbeelden-van-activiteiten-voor-jongeren>

Nederlands Jeugdinstituut. (2020). Werken aan mentale gezondheid van jongeren: Adviezen voor gemeenten tijdens de coronacrisis. Utrecht: Nederlands Jeugdinstituut. Verkregen van <https://www.nji.nl/nl/coronavirus/Gemeenten/Mentale-gezondheid-van-jongeren>

Newman, T. (2002). Promoting resilience: A review of effective strategies for child care services—summary. *Prepared for the Centre for Evidence-Based Social Services, University of Exeter*.

Nicolay, P.G. (2015). Weerbaarheid. Inauguratie lector weerbaarheid, Stenden Hogeschool, 3 juni 2015

Nijland, E., Boomkens, C., Metz, J. W. (2016). *Kracht van Meiden! Methodiekb beschrijving voor het werken met meiden in het jongerenwerk* (Doctoraal dissertatie). Amsterdam: Hogeschool van Amsterdam.

Noor, S. (2016a). *Van kwetsbaar naar weerbaar tegen ervaren discriminatie en uitsluiting. Wat is weerbaarheid en hoe worden jongeren met een migratieachtergrond weerbaar?* Utrecht: Kennisplatform Integratie en Samenleving

Noor, S. (2016b). *Vrouwelijke ISIS-gangers: waarom gaan ze?* Utrecht: Kennisplatform Integratie en Samenleving.

Oshri, A., Topple, T. A., & Carlson, M. W. (2017). Positive Youth Development and Resilience: Growth Patterns of Social Skills Among Youth Investigated for Maltreatment. *Child Development*, 88(4), 1087–1099. <https://doi.org/10.1111/cdev.12865>

Owens, T. J. (1993). Accentuate the positive-and the negative: Rethinking the use of self-esteem, self-deprecation, and self-confidence. *Social Psychology Quarterly*, 288-299.

Para, E. A. (2008). The role of social support in identity formation: A literature review. *Graduate Journal of Counseling Psychology*, 1(1), 9.

Pejičić, M., Ristić, M., & Anđelković, V. (2018). The mediating effect of cognitive emotion regulation strategies in the relationship between perceived social support and resilience in postwar youth. *Journal of Community Psychology*, 46(4), 457-472.

Pels, T., Distelbrink, M., & Tan, S. (2009). *Meetladder diversiteit interventies: Verhoging van bereik en effectiviteit van interventies voor (etnische) doelgroepen*. Utrecht: Verwey-Jonker Instituut.

Peters, L., Molleman, G., Hommels, L., Ploeg, M., Hosman, C., & Jané-Llopis, E. (2003). Preventie Effectmanagement Instrument. Preffi 2.0. Toelichting. Woerden: NIGZ.

Rak, C.F., & Patterson, L.E. (1996). Promoting resilience in at-risk children. *Journal of Counseling and Development*, 74, 368-373.

Raposa, E. B., Rhodes, J., Stams, G. J. J., Card, N., Burton, S., Schwartz, S., Sykes, L. A. Y., Kanchewa, S., Kupersmidt, J. & Hussain, S. (2019). The effects of youth mentoring programs: a meta-analysis of outcome studies. *Journal of youth and adolescence*, 48(3), 423-443.

Rombouts, M., van Dorsselaer, S., Scheffers-van Schayck, T., Tuithof, M., Kleinjan, M., & Monshouwer, K. (2020). *Jeugd en riskant gedrag 2019. Kerngegevens uit het Peilstationsonderzoek Scholieren*. Utrecht: Trimbos

Rupp, J.C.C., (1969). *Opvoeden tot schoolweerbaarheid. Een Utrechtse Kinderpsychologische studie*. Groningen: Wolters-Noordhoff.

Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *The British journal of psychiatry*, 147(6), 598-611.

Saltzman, W. R. (2016). The FOCUS family resilience program: An innovative family intervention for trauma and loss. *Family process*, 55(4), 647-659.

Schneider, M., Dunton, G. F., & Cooper, D. M. (2008). Physical activity and physical self-concept among sedentary adolescent females: An intervention study. *Psychology of sport and exercise*, 9(1), 1-14.

Schoemaker, C., Kleinjan, M., Van der Borg, W., Busch, M., Muntinga, M., Nuijen, J., & Dedding C., (2019). *Mentale gezondheid van jongeren: enkele cijfers en ervaringen*. Bilthoven: RIVM, Trimbos-instituut en Amsterdam UMC.

Schwartz, S. J., Montgomery, M. J., & Kurtines, W. K. (2005). A comparison of two approaches for facilitating identity exploration processes in emerging adults. *Journal of Adolescent Research*, 20, 309-345

Sociaal Economische Raad (SER), (2019). *Hoge verwachtingen - Kansen en belemmeringen voor jongeren in 2019*. Den Haag: SER.

Slutzky, C. B., & Simpkins, S. D. (2009). The link between children's sport participation and self-esteem: Exploring the mediating role of sport self-concept. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(3), 381-389.



- Smetana, J. G., Campione-Barr, N., & Metzger, A. (2006). Adolescent development in interpersonal and societal contexts. *Annu. Rev. Psychol.*, 57, 255-284.
- Smith, C., & Carlson, B. E. (1997). Stress, coping, and resilience in children and youth. *Social service review*, 71(2), 231-256.
- Sonneveld, J., Metz, J., & Manders, W. (2019). *De preventieve kracht van het jongerenwerk. bijdrage aan de transformatiedoelen van de Jeugdwet*. Amsterdam: Hogeschool van Amsterdam, Lectoraat Youth Spot.
- Steenbergen, B., Boonman, R. & de Leeuw, A. (2016). *Handboek weerbaarheid. Van theorie naar toepassing*. Amsterdam: Uitgeverij SWP.
- Steenssens, K. & van Regenmortel, T. (2007). *Empowerment Barometer; Procesevaluatie van empowerment in buurtgebonden activeringsprojecten*. Leuven: HIVA.
- Steffens, N. K., LaRue, C. J., Haslam, C., Walter, Z. C., Cruwys, T., Munt, K. A., Haslam, S. A., Jetten, J., & Tarrant, M. (2021). Social identification-building interventions to improve health: a systematic review and meta-analysis. *Health Psychology Review*, 15(1), 85–112.
<https://doi.org/10.1080/17437199.2019.1669481>
- Stevens, G. W. J. M., van Dorsselaer, S., Boer, M., de Roos, S., Duinhof, E. L., ter Bogt, T. F. M., van den Eijnden, R.J.J.M., Kuyper, L., Visser, D., Vollebergh, W.A.M. & de Looze, M. (2018). *HBSC 2017. Gezondheid en welzijn van jongeren in Nederland*. Utrecht University. study among Turkish-Dutch Muslims. *Personality and social psychology bulletin*, 33(10), 1448-1462.
- Su, Y.-L., & Reeve, J. (2011). A Meta-analysis of the Effectiveness of Intervention Programs Designed to Support Autonomy. *Educational Psychology Review*, 23(1), 159–188.
<https://doi.org/10.1007/s10648-010-9142-7>
- Tajfel, H., Turner, J. C., Austin, W. G., & Worchel, S. (1979). An integrative theory of intergroup conflict. *Organizational identity: A reader*, 56, 65.
- Taouanza, I., Achahchah, J., & Hollemans, C. (2018). *Weerbare meiden. Werkzame mechanismen voor het vergroten van weerbaarheid bij meiden met een migratieachtergrond*. Utrecht: KIS.
- Taylor, T. L., & Montgomery, P. (2007). Can cognitive-behavioral therapy increase self-esteem among depressed adolescents? A systematic review. *Children and Youth Services Review*, 29(7), 823-839.
- Ter Brake, N. (2011) *De samenhang tussen gevoel van zelfwaarde en internaliserende & externaliserende problemen en reactieve & proactieve agressie bij jongeren met een licht verstandelijke beperking geplaatst in een residentiële instelling*. Masterthesis Forensische Jeugdzorg, Universiteit Utrecht.

Tian, L., Liu, L., & Shan, N. (2018). Parent–child relationships and resilience among Chinese adolescents: The mediating role of self-esteem. *Frontiers in psychology*, 9, 1030.

TNO (2020, 9 juli). Hoe kunnen wij de weerbaarheid van de jeugd versterken? Geraadpleegd van: <https://www.tno.nl/nl/tno-insights/artikelen/hoe-kunnen-we-de-weerbaarheid-van-de-jeugd-versterken/>

Trimbos, 2020. Meer eenduidigheid nodig in het definiëren en meten van mentale gezondheid onder jongeren. Geraadpleegd van <https://www.trimbos.nl/actueel/nieuws/bericht/meer-eenduidigheid-nodig-in-het-definieren-en-meten-van-mentale-gezondheid-onder-jongeren>

Tsang, S. K., Hui, E. K., & Law, B. (2012). Positive identity as a positive youth development construct: A conceptual review. *The Scientific World Journal*, 2012.

Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of personality and social psychology*, 86(2), 320.

Turner, J. C., Oakes, P. J., Haslam, S. A., & McGarty, C. (1992, May). Personal and social identity: Self and social context. In Conference on “The Self and the Collective,” Princeton University, Princeton, NJ. Paper retrieved from <http://psychology.anu.edu.au/files/Abstracts-Presentations-1-Personal-and-Social-Identity-Self-and-Social-Context-Princeton-1992.pdf>.

Ungar, M. (2004). The importance of parents and other caregivers to the resilience of high-risk adolescents. *Family process*, 43(1), 23-41.

Ungar, M. (2008). Resilience across cultures. *The British Journal of Social Work*, 38(2), 218-235.

Van Dam, L., Smit, D., Wildschut, B., Branje, S. J. T., Rhodes, J. E., Assink, M., & Stams, G. J. J. (2018). Does natural mentoring matter? A multilevel meta-analysis on the association between natural mentoring and youth outcomes. *American journal of community psychology*, 62(1-2), 203-220.

Van Dorsselaer, S., de Beurs, D., Monshouwer, K. (2020). *Middelengebruik onder studenten van 16-18 jaar op het MBO en HBO 2019*. Utrecht: Trimbos Instituut.

Van Genugten, L., Dusseldorp, E., Massey, E. K., & van Empelen, P. (2017). Effective self-regulation change techniques to promote mental wellbeing among adolescents: a meta-analysis. *Health psychology review*, 11(1), 53-71.

Van Regenmortel, T. (2009). Empowerment als uitdagend kader voor sociale inclusie en moderne zorg. *Journal of Social Intervention: Theory and Practice*, 18(4), 22-42.

Van Rooijen-Mutsaers, K. & Ince, D. (2013). *Wat werkt bij migrantenjeugd en hun ouders?* Utrecht: Nederlands Jeugd Instituut.

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. <https://doi.org/10.1037/a0032359>

Verkuyten, M., & Yildiz, A. A. (2007). National (dis) identification and ethnic and religious identity: A

Vindevogel, S. (2017). Resilience in the context of war: A critical analysis of contemporary conceptions and interventions to promote resilience among war-affected children and their surroundings. *Peace and conflict: journal of peace psychology*, 23(1), 76.

VN-Kinderrechtenverdrag. Defence for Children. Geraadpleegd van: <https://defenceforchildren.nl/kinderrechten/vn-kinderrechtenverdrag/>

Vullings, H. (2015). Multidimensionele familietherapie. *Systeemtherapie*, 26(2).

Waterman, L. (24 november, 2019). Onderzoek Erasmus Universiteit: Jongeren willen wel impact maken, maar weten niet hoe. Geraadpleegd van <https://youngimpact.nl/onderzoek-erasmus-universiteit-jongeren-willen-wel-impact-maken-maar-weten-niet-hoe/>

Weiss, M. R., Kipp, L. E., Reichter, A. P., Espinoza, S. M., & Bolter, N. D. (2019). Girls on the Run: Impact of a physical activity youth development program on psychosocial and behavioral outcomes. *Pediatric exercise science*, 31(3), 330-340.

Wessels, L., & Dijkman, A. (2012). Radicaal (On) zichtbaar. *Verkenkend onderzoek naar omvang, kenmerken en oorzaken van mogelijke radicalisering onder Amsterdamse moslima's*. Amsterdam: Informatie Huishouding van de Dienst Openbare Orde & Veiligheid, Gemeente Amsterdam.

Wijga, A. H. & van de Berg, M. (2013). *Weerbaarheid en gezond gedrag: Een inventarisatie van interventies voor de jeugd*. Den Haag: RIVM

Winter, S. K., Griffith, J. C., & Kolb, D. A. (1968). Capacity for self-direction. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 32(1), 35.

Wolf, A. de & B. Doosje (2010) *Aanpak van radicalisme. Een psychologische analyse van de weg naar radicalisme*. Amsterdam: SWP.

Yperen, T.A. van (2003). *Resultaten in de jeugdzorg. Begrippen, maatstaven en methoden*. Utrecht: NIZW.

Zimmerman, M. A., Stoddard, S. A., Eisman, A. B., Caldwell, C. H., Aiyer, S. M., & Miller, A. (2013). Adolescent resilience: Promotive factors that inform prevention. *Child development perspectives*, 7(4), 215-220.

Zolkoski, S. M., & Bullock, L. M. (2012). Resilience in children and youth: A review. *Children and youth services review*, 34(12), 2295-2303.



