Wetenschappelijke basis & bronnen

Werkdocument BoostBox – kennislijnen 1 t/m 4 en masterliteratuurlijst

1. Veerkracht: persoon én omgeving

Wat weten we?

Jongeren ontwikkelen zich niet los van hun omgeving. Vanaf de klassieke ontwikkelingsmodellen van Bronfenbrenner en Sameroff tot recenter onderzoek naar veerkracht zien we steeds hetzelfde uitgangspunt terug: ontwikkeling ontstaat in voortdurende wisselwerking tussen een jongere en de wereld om die jongere heen.

Ook veerkracht is daarom geen vaste eigenschap die iemand wel of niet bezit. Masten beschrijft veerkracht als een dynamisch ontwikkelingsproces dat voortkomt uit gewone menselijke systemen en hulpbronnen. Juist alledaagse factoren zoals steunende relaties, mogelijkheden om vaardigheden te ontwikkelen en een omgeving die veiligheid en kansen biedt, kunnen van betekenis zijn.

De sociaal-ecologische benadering van Ungar verbreedt dit perspectief verder. Niet alleen wat een jongere zelf kan, maar ook de beschikbaarheid én toegankelijkheid van sociale, culturele en andere hulpbronnen zijn van belang. Systematische reviews laten eveneens zien dat beschermende factoren zich op verschillende niveaus bevinden: bij de jongere zelf, binnen het gezin, bij leeftijdsgenoten, op school en in de bredere sociale en culturele omgeving.

Binnen de Pedagogische Veerkrachtbenadering verbinden we deze wetenschappelijke kennis met onder andere Beschermjassen. Daarin is aandacht voor familie, historie, cultuur en vertrouwde verbindingen als mogelijke krachtbronnen.

Veerkracht vraagt dus niet alleen: wat kan een jongere versterken? Maar ook: wat kunnen we rondom een jongere versterken?

De vertaling naar BoostBox

BoostBox richt zich daarom niet alleen op vaardigheden die jongeren zelf kunnen ontwikkelen. Jongeren worden uitgenodigd om breder te ontdekken wat hen helpt: eigen kwaliteiten en ervaringen, maar ook mensen, plekken, activiteiten, gewoontes en andere bronnen in hun dagelijks leven.

Daarmee willen we voorkomen dat veerkracht een individuele opdracht wordt: jij moet leren om beter met moeilijke dingen om te gaan. Soms ligt wat helpt juist buiten jezelf. In iemand die naar je luistert, een plek waar je jezelf kunt zijn, iets wat je graag doet, je familie of achtergrond, of een omgeving die ruimte en vertrouwen geeft.

Wat jongeren ontdekken en oefenen

In BoostBox onderzoeken jongeren welke krachtbronnen zij al hebben en welke zij verder kunnen versterken. Ze staan stil bij wat energie geeft, wat helpt als iets tegenzit en wat voor hen belangrijk is.

Ook hun sociale omgeving krijgt letterlijk een plek. Jongeren kunnen mensen uit verschillende delen van hun leven zichtbaar maken – thuis, familie, school, sport, hobby, buurt, online of werk/stage – en ontdekken zo dat hun wereld soms groter is dan zij in eerste instantie denken.

Vervolgens kunnen zij verkennen welke mensen dichtbij voelen, bij wie ze zichzelf kunnen zijn en welke relaties rust, vertrouwen of steun geven. Daaruit kan bijvoorbeeld een BoostBuddy naar voren komen.

Het uitgangspunt is niet dat BoostBox bepaalt welke hulpbronnen belangrijk zijn. De jongere ontdekt zelf: wat helpt mij, wat geeft mij kracht en wie of wat is er voor mij?

Kernbronnen: Bronfenbrenner · Sameroff · Masten · Ungar · Llistosella et al. · Gartland et al. · Tjin A Djie & Zwaan

2. Kwaliteiten, invloed & eigen regie

Wat weten we?

Opgroeien betekent steeds meer ontdekken wie je bent, wat bij je past, wat je kunt en welke keuzes je zelf kunt maken. Het ervaren van invloed en ruimte om eigen keuzes te maken speelt daarbij een belangrijke rol.

Binnen de Self-Determination Theory beschrijven Ryan en Deci drie psychologische basisbehoeften: autonomie, competentie en verbondenheid. Autonomie gaat over ervaren dat je keuzes kunt maken die bij je passen. Competentie gaat over ervaren dat je iets kunt leren, proberen en ontwikkelen. Wanneer een omgeving ruimte biedt voor deze basisbehoeften, ondersteunt dat motivatie, ontwikkeling en welzijn.

Daarnaast is self-efficacy relevant: het vertrouwen dat je in een bepaalde situatie in staat bent om te handelen of iets voor elkaar te krijgen. Dat vertrouwen ontstaat niet alleen door te horen dat je iets kunt. Eigen ervaringen waarin iets lukt, het zien van anderen, aanmoediging en de manier waarop lichamelijke en emotionele reacties worden geïnterpreteerd, kunnen daarin een rol spelen.

Daarom vinden we het belangrijk dat jongeren niet alleen nadenken over wat moeilijk is of beter moet, maar ook leren herkennen wat zij al in huis hebben. Kwaliteiten worden daarbij niet gezien als vaste

etiketten. Ze krijgen betekenis in ervaringen: wanneer liet ik dit zien, wat deed ik toen en wanneer kan deze kwaliteit mij opnieuw helpen?

Eigen regie betekent daarbij niet dat je alles zelf moet oplossen. Het betekent ervaren waar je invloed hebt, waar je keuzes kunt maken én wanneer je iets of iemand anders nodig hebt.

De vertaling naar BoostBox

BoostBox geeft jongeren ruimte om zelf te kiezen wat zij willen ontdekken en waarmee zij aan de slag willen. Er is geen voorgeschreven route die bepaalt wat een jongere eerst moet leren of veranderen.

In verschillende onderdelen worden jongeren uitgenodigd om stil te staan bij hun kwaliteiten, successen en mogelijkheden. Niet met de boodschap je kunt alles als je maar genoeg je best doet, maar vanuit nieuwsgierigheid: wat kan ik al, wat heb ik eerder gedaan dat hielp en wat zou ik nu kunnen proberen?

Ook het onderscheid tussen wat wel en niet binnen de eigen invloed ligt krijgt een plek. Daarmee combineren we eigen regie steeds met realisme: sommige dingen kun je zelf veranderen, op andere dingen heb je weinig of geen invloed en soms heb je iemand anders nodig.

Wat jongeren ontdekken en oefenen

Met oefeningen rond de cirkel van invloed onderzoeken jongeren waar zij zelf iets mee kunnen en wat buiten hun invloed ligt. In Mijn Krachtmoment kijken ze terug op een concrete ervaring: wat ging goed, wat deed ik zelf, wat hielp en wat zegt dat over mij?

Met Swipe je kwaliteit willen we die ontdekking nog toegankelijker maken. Jongeren krijgen kwaliteiten voorgelegd en kunnen onderzoeken welke zij bij zichzelf herkennen. De verdieping zit niet in het verzamelen van zoveel mogelijk positieve eigenschappen, maar in het verbinden van een kwaliteit aan echte ervaringen.

Vragen kunnen bijvoorbeeld zijn: wanneer zie je deze kwaliteit bij jezelf? Wie zou deze kwaliteit ook bij jou herkennen? Wanneer heeft deze kwaliteit je al eens geholpen? Welke kwaliteit zou je vaker willen inzetten?

Zo wordt Swipe je kwaliteit geen persoonlijkheidstest en ook geen lijst die vertelt wie iemand is. Het is een speelse ingang om jongeren zelf woorden te laten geven aan wat zij in huis hebben.

Kleine challenges en ervaringen kunnen vervolgens helpen om iets daadwerkelijk uit te proberen. Daarmee verschuift de aandacht van alleen weten naar ook ervaren: dit lukte, dit deed ik zelf en dit kan ik misschien nog een keer gebruiken.

Kernbronnen: Ryan & Deci · Bandura · onderzoek naar strengths/kwaliteiten en self-efficacy

3. Betekenisvolle relaties, sociale steun & verbondenheid

Wat weten we?

Jongeren ontwikkelen veerkracht niet alleen. Relaties met mensen bij wie zij zich gezien, gesteund en vertrouwd voelen, kunnen een belangrijke bron zijn in hun ontwikkeling. Dat kunnen ouders of andere

familieleden zijn, maar ook vrienden, docenten, trainers, buren, collega's of andere mensen die voor een jongere betekenis hebben.

Daarbij gaat het niet alleen om hoeveel mensen iemand om zich heen heeft. Ook de kwaliteit van relaties en de manier waarop steun wordt ervaren zijn van belang.

Onderzoek naar natural mentoring sluit hierbij aan. Een meta-analyse van dertig studies laat zien dat het hebben van een natuurlijke mentor bescheiden positief samenhangt met uitkomsten voor jongeren. Die samenhang was sterker wanneer werd gekeken naar de kwaliteit van de relatie, waaronder verbondenheid, sociale steun en ondersteuning van autonomie.

Dat is een belangrijk uitgangspunt. Een betekenisvolle relatie ontstaat niet doordat iemand anders besluit belangrijk voor een jongere te zijn. Het perspectief van de jongere zelf doet ertoe: bij wie voel ik me op mijn gemak, wie vertrouw ik, wie ziet mij en bij wie kan ik terecht?

Ook binnen de Self-Determination Theory komt verbondenheid terug als een psychologische basisbehoefte. Daarmee raken eigen regie en verbondenheid elkaar: zelfstandig keuzes leren maken betekent niet dat je alles alleen moet kunnen.

Veerkracht betekent niet dat je alles alleen moet kunnen. Weten bij wie je terechtkunt, is óók veerkracht.

De vertaling naar BoostBox

BoostBox maakt sociale steun niet tot de opdracht om één persoon te zoeken die alles moet kunnen bieden. Jongeren worden eerst uitgenodigd om hun eigen sociale wereld te verkennen.

Wie zijn er eigenlijk om mij heen? Wie staat dichtbij? Bij wie kan ik mezelf zijn? Met wie kan ik lachen? Wie geeft rust of vertrouwen? Bij wie kan ik terecht als iets moeilijk is?

Daarbij kan ook zichtbaar worden dat verschillende mensen op verschillende momenten en op verschillende manieren belangrijk kunnen zijn.

BoostBox beoordeelt of rangschikt deze relaties niet. De jongere verkent zelf hoe relaties worden ervaren en welke betekenis mensen voor hem of haar hebben. Vanuit die bredere sociale wereld kan uiteindelijk iemand naar voren komen die de jongere zelf als BoostBuddy wil kiezen.

Wat jongeren ontdekken en oefenen

In de BoostBuddy-module brengen jongeren eerst mensen uit verschillende delen van hun leven in beeld. Vervolgens kunnen zij verkennen wie dichtbij voelt en hoe verschillende relaties voor hen worden ervaren.

Ze ontdekken daarbij dat steun verschillende vormen kan hebben. De één is misschien iemand bij wie je kunt lachen, een ander luistert goed en weer iemand anders geeft vertrouwen, rust of praktische hulp. Eén persoon hoeft dus niet alles te bieden.

Via korte situaties kunnen jongeren onderzoeken welk soort steun op verschillende momenten prettig zou zijn en welke mensen uit hun eigen leven daarbij in gedachten komen.

Een jongere kan vervolgens zelf een BoostBuddy kiezen: iemand die hij of zij vertrouwt en van wie af en toe een extra boost fijn kan zijn. Een BoostBuddy hoeft niets op te lossen en krijgt geen hulpverlenersrol.

BoostBox kan jongeren daarnaast uitnodigen tot een kleine stap in het dagelijks leven, bijvoorbeeld contact zoeken, iets vragen of iemand laten weten dat diegene belangrijk voor hen is.

BoostBuddy en JIM

De gedachte achter BoostBuddy raakt aan kennis over natural mentoring en aan principes die ook binnen JIM terugkomen: jongeren kunnen zelf iemand uit hun bestaande netwerk herkennen die voor hen van betekenis is.

BoostBuddy is echter geen JIM-traject. Binnen Youth-Initiated Mentoring wordt gewerkt met een door de jongere zelf gekozen mentor uit het bestaande sociale netwerk, ingebed in een meer georganiseerde mentoringaanpak. Onderzoek naar deze aanpak kan daarom niet één-op-één worden vertaald naar BoostBuddy.

BoostBuddy is bewust lichter. Er hoeft geen hulpvraag of hulpverleningstraject te zijn en de BoostBuddy krijgt geen formele rol. Het doel is jongeren bewuster te maken van de mensen die al onderdeel zijn van hun leven en van de steun en verbondenheid die daar te vinden kunnen zijn.

Kernbronnen: Van Dam et al. · Ryan & Deci · Rhodes · Youth-Initiated Mentoring/JIM · sociaal-ecologische veerkrachtliteratuur

4. Emoties, stress, gedachten & zelfregulatie

Wat weten we?

Boosheid, verdriet, spanning, onzekerheid, teleurstelling en piekeren horen bij het leven. Veerkracht betekent daarom niet dat moeilijke gevoelens moeten verdwijnen of dat jongeren zich altijd goed moeten voelen.

Wel ontwikkelen jongeren gaandeweg het vermogen om emoties en stressreacties te herkennen, te begrijpen en ermee om te gaan. Emotieregulatie is daarbij geen enkele vaardigheid of techniek. Het omvat verschillende manieren waarop mensen omgaan met wat zij voelen, denken en lichamelijk ervaren.

Onderzoek bij kinderen en jongeren laat zien dat coping- en emotieregulatiestrategieën samenhangen met psychisch functioneren. Strategieën zoals acceptatie, probleemoplossing en cognitieve herwaardering laten gemiddeld andere verbanden zien dan bijvoorbeeld langdurig vermijden, onderdrukken of blijven piekeren. Tegelijkertijd bestaat er niet één strategie die in iedere situatie en voor iedere jongere het beste werkt.

Ook cognitieve flexibiliteit ontwikkelt zich gedurende de kindertijd en adolescentie. Jongeren leren steeds beter om een situatie vanuit verschillende perspectieven te bekijken, maar de mogelijkheid om een strategie zoals cognitieve herwaardering te gebruiken hangt samen met leeftijd, context en ondersteuning.

Lichaam en geest staan daarbij niet los van elkaar. Bewegen kan een van de manieren zijn waarop jongeren spanning kunnen reguleren, uit hun hoofd kunnen komen of verandering in energie en stemming kunnen ervaren. Onderzoek naar fysieke activiteit bij jongeren laat overwegend gunstige effecten of verbanden zien voor verschillende psychosociale en mentale uitkomsten, maar de grootte en zekerheid van effecten verschillen per uitkomst. Daarom behandelen we bewegen niet als dé oplossing voor

moeilijke gevoelens, maar als één van de mogelijke bronnen die jongeren zelf kunnen ervaren en onderzoeken.

Het doel is niet om ieder moeilijk gevoel op te lossen, maar om te ontdekken: wat gebeurt er met mij en wat kan mij op dit moment helpen?

De vertaling naar BoostBox

BoostBox geeft jongeren verschillende ingangen om stil te staan bij wat zij voelen, denken en lichamelijk ervaren. Soms begint dat simpelweg met opmerken: hoe voel ik me eigenlijk? Waar merk ik spanning? Wat kost mij energie? Waar blijft mijn hoofd mee bezig?

Vervolgens kunnen jongeren verschillende mogelijkheden ontdekken en uitproberen. Bijvoorbeeld even naar buiten gaan of bewegen, vertragen, ademhalen, gedachten opschrijven, aandacht verplaatsen, iets vanuit een ander perspectief bekijken, contact zoeken of een gevoel juist even laten bestaan.

Bewegen krijgt daarbij bewust een plek. Niet als opdracht om te sporten en niet als oplossing voor ieder moeilijk gevoel, maar als uitnodiging om te ervaren wat lichamelijke activiteit of even naar buiten gaan kan doen met spanning, gedachten en energie.

BoostBox hoeft jongeren daarom ook niet zo lang mogelijk in de app te houden. Een digitale Boost kan juist het vertrekpunt zijn om de telefoon even weg te leggen, naar buiten te gaan, te bewegen, contact te zoeken of iets in het dagelijks leven te proberen.

Wat op het ene moment helpt, hoeft op een ander moment niet passend te zijn. BoostBox schrijft daarom niet voor welke strategie een jongere moet gebruiken, maar biedt verschillende mogelijkheden om te ontdekken wat voor hem of haar werkt.

Wat jongeren ontdekken en oefenen

In Stressbrein leren jongeren bijvoorbeeld signalen van stress herkennen en maken zij kennis met concrete mogelijkheden zoals ademhalen, schrijven en bewegen.

Ook piekeren krijgt een plek. Jongeren worden niet gevraagd een moeilijke gedachte simpelweg te vervangen door een positieve gedachte, maar kunnen leren opmerken dat hun hoofd ergens in blijft hangen en oefenen met afstand nemen, aandacht verplaatsen of anders naar een gedachte kijken.

In de PowerPack staan daarnaast korte oefeningen gericht op vertragen en bewust waarnemen, zoals ademhaling, een bodyscan, aandacht voor de zintuigen en het observeren van gedachten. Daarmee raken onderdelen van BoostBox aan principes uit mindfulness, acceptatie en cognitieve defusie, zonder te suggereren dat iedere losse oefening op zichzelf bewezen effectief is.

De dagelijkse check-ins verbinden gevoelens en gedachten met energie, behoeften, verbinding en kleine acties. Zo kan een jongere niet alleen registreren hoe het gaat, maar verder ontdekken: wat merk ik, wat heb ik nu nodig en wat zou ik kunnen proberen?

Ook beweging kan ervaringsgericht worden ingezet: niet tellen om te presteren, maar bijvoorbeeld eerst stilstaan bij spanning of energie, een stukje lopen of naar buiten gaan en daarna opnieuw voelen wat er veranderd is. Een eventuele toekomstige stappenteller past alleen binnen deze lijn wanneer hij die ontdekking ondersteunt en niet als prestatienorm wordt ingezet.

Daarbij blijft ruimte voor een andere uitkomst: soms hoeft een gevoel niet veranderd te worden. Herkennen dit voel ik nu, begrijpen waar het mogelijk mee samenhangt en ervaren dat een gevoel er mag zijn en weer kan veranderen, kan op zichzelf al waardevol zijn.

Regulatie gebeurt niet alleen in een jongere

Zelfregulatie betekent niet dat jongeren verantwoordelijk worden gemaakt voor het oplossen van iedere stressreactie. Soms helpt een individuele strategie, soms is rust nodig, soms moet een situatie veranderen en soms is juist contact met iemand anders belangrijk.

Daarmee sluit deze kennislijn aan op de eerdere lijnen: ook andere mensen en de omgeving kunnen helpen om spanning te dragen, veiligheid te ervaren en weer tot rust te komen.

Kernbronnen: Gross · Compas et al. · Schäfer et al. · Willner et al. · onderzoek naar fysieke activiteit en mentale gezondheid bij jongeren · Masten/Ungar

Masterliteratuurlijst – werkversie

Deze lijst is breder dan de bronnen die uiteindelijk op de website zichtbaar worden. Per bron houden we bij welk inhoudelijk uitgangspunt of welke ontwerpkeuze de bron ondersteunt. Methodieken, theoretische kaders, systematische reviews en meta-analyses worden bewust niet als hetzelfde type bewijs gepresenteerd.

Lijn 1 – Veerkracht: persoon én omgeving

- Bronfenbrenner, U. – bio-ecologische/ecologische ontwikkelingsbenadering; ontwikkeling in wisselwerking met context.
- Sameroff, A. – transactioneel ontwikkelingsmodel; wederzijdse beïnvloeding tussen kind en omgeving.
- Masten, A. S. – resilience/'ordinary magic'; veerkracht als dynamisch ontwikkelingsproces en resultaat van gewone adaptieve systemen.
- Ungar, M. – sociaal-ecologische benadering van veerkracht; toegang tot en betekenis van sociale, culturele en materiële hulpbronnen.
- Llistosella, M. et al. (2022). Development of the Individual and Environmental Resilience Model among children, adolescents and young adults using the empirical evidence: An integrative systematic review. Health & Social Care in the Community, 30(6), e3277–e3299. DOI: 10.1111/hsc.13899.
- Gartland, D. et al. (2019). What factors are associated with resilient outcomes in children exposed to social adversity? A systematic review. BMJ Open, 9, e024870. DOI: 10.1136/bmjopen-2018-024870.
- Rutter, M. – risico-, beschermende en veerkrachtprocessen; opnemen als klassieke achtergrondbron.
- Werner, E. – longitudinaal onderzoek naar veerkracht en beschermende factoren; opnemen als historische achtergrondbron.
- Tjin A Djie, K. & Zwaan, I. (2023). Beschermjassen: transculturele hulp aan families. Van Gorcum. Methodisch/theoretisch kader.
- Beschermjassen op school en relevante recentere onderwijsuitgaven – familie, cultuur, historie en krachtbronnen binnen de onderwijscontext; bibliografische gegevens nog definitief controleren.

Lijn 2 – Kwaliteiten, invloed & eigen regie

- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American Psychologist, 55(1), 68–78. DOI: 10.1037/0003-066X.55.1.68.
- Bandura, A. – self-efficacy; ervaren invloed, succeservaringen, modelling en aanmoediging. Definitieve kernpublicatie nog selecteren.
- Strengths/kwaliteitenbenaderingen – gericht literatuuronderzoek en bronselectie nog afronden vóór publicatie van lijn 2-bronnen.
- Zelfcompassie, growth mindset en affirmaties/self-talk – voorlopig ondersteunende subthema's; alleen opnemen bij concrete BoostBox-inhoud en na afzonderlijke broncontrole.

Lijn 3 – Betekenisvolle relaties, sociale steun & verbondenheid

- Van Dam, L., Smit, D., Wildschut, B., Branje, S. J. T., Rhodes, J. E., Assink, M., & Stams, G. J. J. M. (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. DOI: 10.1002/ajcp.12248.

- Van Dam, L., Blom, D., Kara, E., Assink, M., Stams, G.-J., Schwartz, S., & Rhodes, J. (2021). Youth Initiated Mentoring: A Meta-analytic Study of a Hybrid Approach to Youth Mentoring. Journal of Youth and Adolescence, 50, 219–230. DOI: 10.1007/s10964-020-01336-5.
- Ryan & Deci – relatedness/verbondenheid als psychologische basisbehoefte; koppeling met lijn 2.
- Rhodes, J. E. – theoretische en empirische literatuur over youth mentoring; definitieve kernpublicatie nog selecteren.
- JIM/Youth-Initiated Mentoring – methodische/praktijk- en onderzoekslijn; steeds onderscheiden van bewijs voor BoostBuddy zelf.
- Ungar/Masten – relationele en sociaal-ecologische veerkracht; koppeling met lijn 1.

Lijn 4 – Emoties, stress, gedachten & zelfregulatie

- Gross, J. J. – procesmodel van emotieregulatie; definitieve kernpublicatie/recente update nog selecteren.
- Compas, B. E. et al. (2017). Coping, Emotion Regulation, and Psychopathology in Childhood and Adolescence: A Meta-Analysis and Narrative Review. Psychological Bulletin, 143(9), 939–991. PMID: 28616996.
- Schäfer, J. Ö., Naumann, E., Holmes, E. A., Tuschen-Caffier, B., & Samson, A. C. (2017). Emotion Regulation Strategies in Depressive and Anxiety Symptoms in Youth: A Meta-Analytic Review. Journal of Youth and Adolescence, 46(2), 261–276. DOI: 10.1007/s10964-016-0585-0.
- Willner, C. J. et al. (2022). The Development of Cognitive Reappraisal From Early Childhood Through Adolescence: A Systematic Review and Methodological Recommendations. Frontiers in Psychology, 13, 875964. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.875964.
- Wang, T., Li, W., Deng, J., Zhang, Q., & Liu, Y. (2024). The influence of physical exercise on negative emotions in adolescents: a meta-analysis. Frontiers in Psychiatry, 15, 1457931. DOI: 10.3389/fpsyt.2024.1457931. Met voorzichtigheid gebruiken vanwege hoge heterogeniteit.
- Umbrella review fysieke activiteit en psychosociale uitkomsten bij kinderen en adolescenten (JAACAP, 2024; DOI: 10.1016/j.jaac.2023.04.017) – opnemen voor bredere onderbouwing van bewegen; exacte auteursgegevens nog aanvullen.
- Augeo/Expeditie Veerkracht – Nederlandse kennis-/praktijkbronnen rond gevoelens, stress, steunfiguren en regulatie; niet als equivalent van systematische review presenteren.
- Mindfulness, acceptatie, cognitieve defusie, zelfcompassie en self-talk – alleen als subthema's koppelen aan concrete oefeningen; per claim afzonderlijke bronselectie afronden.

Nog uit te werken

5. Welzijn versterken in het dagelijks leven – amplitie, positieve mentale gezondheid, energie, slaap, beweging, buiten zijn, ontspanning, sociale verbinding, plezier en gezonde dagelijkse gewoontes. Bewegen krijgt hier een bredere welzijnsfunctie dan in lijn 4, waar het vooral als mogelijke regulatie- en ervaringsstrategie wordt beschreven.

Aanvulling Nederlandse kennis- en praktijkbronnen

Deze aanvulling maakt zichtbaar welke Nederlandse onderzoekers, kennisorganisaties en praktijkontwikkelingen inhoudelijk aansluiten bij de vier kennislijnen. Deze bronnen geven context, herkenning en verbinding met actuele kennisontwikkeling, maar worden steeds met het juiste bewijsniveau gebruikt: wetenschappelijke publicatie, kennisbron, methodische uitwerking of praktijkbron.

Lijn 1 – Veerkracht: persoon én omgeving

- Remy Vink (TNO) – zeer relevant. In haar uitwerking wordt veerkracht beschreven als dynamisch, intergenerationeel, contextueel, individueel én collectief. Zij benadrukt het combineren van interne en externe bronnen en een verschuiving van een individueel I-frame naar een sociaal/systemisch S-frame. Dit sluit direct aan bij het PVB-uitgangspunt dat veerkracht geen individuele opdracht mag worden.
- Gabriele Mari (Erasmus Universiteit Rotterdam / SSH Veerkracht in Jeugd) – toevoegen als kritische sociaal-wetenschappelijke verdieping. Zijn werk waarschuwt dat veerkracht geen neutraal begrip is en dat sociale ongelijkheid, economische omstandigheden, beleid en machtsverhoudingen mede bepalen welke ruimte mensen hebben om veerkrachtig te zijn.
- Augeo Foundation / Veerkracht in Jeugd – opnemen als Nederlandse kennis- en praktijkbron. De lijn dat veerkracht dynamisch en relationeel is en dat een sociaal fundament rond kinderen nodig is, past sterk bij PVB.
- Wouter Staal – opnemen als methodische/praktijkbron. Zijn uitwerking verbindt interne en externe hulpbronnen, context, relaties, Positieve Gezondheid, Beschermjassen en JIM en past daarmee vooral bij deze eerste overkoepelende lijn.
- Walsh (2021), Family Resilience: A Dynamic System Framework – relevante extra wetenschappelijke/theoretische bron uit de aangeleverde symposiumliteratuur voor veerkracht in familiesystemen.
- Bawati et al. (2025), Family and social resilience – relevante recente sociaal-wetenschappelijke bron uit de aangeleverde literatuurlijst; nader beoordelen voor definitieve inzet.
- Dagdeviren et al. (2020), Structural foundations of social resilience – relevante bron om structurele voorwaarden van veerkracht te onderbouwen.

Lijn 2 – Kwaliteiten, invloed & eigen regie

- Augeo Veerkrachtportfolio – relevant als Nederlandse kennisbron doordat persoonlijke krachten, waaronder zelfvertrouwen/self-efficacy en regulerende vaardigheden, naast externe hulpbronnen worden geplaatst. Dit ondersteunt de keuze om kwaliteiten nooit los te zien van context en relaties.
- Wouter Staal – relevant voor het herkennen en versterken van interne krachtbronnen, ervaren balans, eigen mogelijkheden en de vraag wat of wie nodig is. Gebruiken als methodische/praktijkbron naast Ryan & Deci en Bandura.
- Leonie Kaptein, Elizabeth Buimer & Anne-Laura van Harmelen / The Art of Resilience – interessante kennis-/participatiebron. Het project verbindt wetenschappelijke kennis en ervaringen en nodigt mensen uit hun persoonlijke veerkrachtpalet te verkennen, waaronder wat zij meekrijgen van ouders, vrienden en hobby's. Niet gebruiken als effectbewijs, wel als herkenbare Nederlandse vertaling van veerkracht naar persoonlijke en relationele bronnen.

- Gabriele Mari – relevant als kritische begrenzing van ‘eigen regie’: aspiraties en motivatie alleen heffen structurele beperkingen niet op. Dit helpt voorkomen dat invloed wordt vertaald als ‘als je maar wilt, lukt het’.
- Osinski (2023), Resilience or resistance? Agency in the eye of the beholder – mogelijk relevante aanvullende bron over agency en de normatieve kant van veerkracht; nader beoordelen vóór publieke inzet.

Lijn 3 – Betekenisvolle relaties, sociale steun & verbondenheid

- Augeo / Expeditie Veerkracht – sterk passend. De aangeleverde materialen benadrukken positieve relaties met volwassenen en leeftijdsgenoten, betrouwbare volwassenen en het expliciet verkennen van steunfiguren: wie is belangrijk, waarvoor kun je bij iemand terecht en kan dat per situatie verschillen?
- @ease – relevante Nederlandse praktijk- en onderzoekslijn rond laagdrempelige peer support, gehoord worden en toegankelijkheid. Niet gebruiken als bewijs voor BoostBuddy, maar wel als erkenning dat steun en verbinding ook buiten formele hulpverleningsrelaties vorm kunnen krijgen.
- SSH Veerkracht in Jeugd – Werkgroep Eenzaamheid – relevante actuele kennis-/ontwikkelbron. Het project verbindt onderzoek en ervaringskennis via co-creatie en betekenisvolle dialoog en vertrekt mede vanuit het belang dat jongeren zelf aan eenzaamheid geven.
- Wouter Staal – relevant voor het versterken van positieve sociale relaties, familie- en netwerkrelaties en het benutten van Beschermjassen, JIM en collectieve vormen.
- Remy Vink / TNO – ondersteunt de bredere gedachte dat relaties, netwerken, voorzieningen en systemen bronnen van veerkracht kunnen zijn.
- Walsh (2021) – bruikbaar voor relationele en gezinsveerkracht naast de specifieke natural-mentoringliteratuur.

Lijn 4 – Emoties, stress, gedachten & zelfregulatie

- Augeo / Expeditie Veerkracht – zeer relevant. De materialen koppelen stress aan gedrag en benadrukken dat kinderen en jongeren gevoelens leren herkennen, begrijpen en ermee omgaan. Ook steunfiguren en co-regulatie blijven in beeld.
- Augeo Veerkrachtportfolio – opnemen als kennisbron voor regulerende vaardigheden: emotieregulatie, fysiologische stressregulatie en cognitieve flexibiliteit worden naast persoonlijke krachten en betekenisgeving geplaatst.
- Wouter Staal – relevant doordat zijn methodische uitwerking emotieregulatie niet los behandelt van interne en externe hulpbronnen, sociale relaties en dagelijkse leefstijlfactoren zoals bewegen en slaap.
- Remy Vink – bruikbaar als contextuele begrenzing: regulatie en herstel zijn niet uitsluitend individuele taken; ook relaties, voorzieningen en omstandigheden kunnen stress verminderen of juist versterken.
- @ease – mogelijk als praktijk-/onderzoekslijn rond laagdrempelig delen, gehoord worden en peer support wanneer het leven tegenzit; niet als bron voor specifieke emotieregulatietechnieken.
- Olga Bogolyubova (Universiteit Leiden / SSH Veerkracht in Jeugd) – toevoegen als belangrijke bron voor de digitale context. Haar werk benadrukt dat digitale technologie diep verweven is met het dagelijks leven van jongeren en dat online en offline kwetsbaarheid niet los van elkaar kunnen worden begrepen. Dit is relevant voor PVB én voor een digitale toepassing als BoostBox.

Overkoepelend – co-creatie en ervaringskennis

- SSH Veerkracht in Jeugd / Werkgroep Eenzaamheid – expliciete co-creatie met jongeren van concept tot uitvoering en verspreiding, met als doel onderzoeksprioriteiten en communicatie beter te laten aansluiten op wat jongeren belangrijk vinden.
- Anne Sadza / SSH Veerkracht in Jeugd – meenemen als actuele kennislijn dat prioriteiten van jongeren, ouders en onderzoekers niet vanzelf samenvallen en dat jongeren mede-richtinggever moeten zijn wanneer onderzoek en ontwikkeling op hun leefwereld willen aansluiten.
- The Art of Resilience – voorbeeld van uitwisseling tussen wetenschappelijke kennis en ervaringen in een publieksgerichte, creatieve vorm.
- Deze bronnen onderbouwen niet dat co-creatie BoostBox effectief maakt. Ze ondersteunen wel het ontwerpprincipe dat jongeren betekenisvol worden betrokken bij taal, inhoud, vorm en verdere ontwikkeling.

Nieuwe bronnen uit de aangeleverde literatuur voor de masterlijst

- Masten, A. S. (2018). Resilience theory and research on children and families: Past, present, and promise. Journal of Family Theory & Review, 10(1), 12–31.
- Walsh, F. (2021). Family Resilience: A Dynamic System Framework. In M. Ungar (Ed.), Multisystemic Resilience: Adaptation and Transformation in Contexts of Change (pp. 255–270). Oxford University Press.
- Bawati, A., Nieuwenhuis, R., Uzunalioglu, M., & Thaning, M. (2025). Family and social resilience. Demographic Research, 52, 887–914.
- Dagdeviren, H., Capucha, L., Calado, A., Donoghue, M., & Estêvão, P. (2020). Structural foundations of social resilience. Social Policy and Society, 19(4), 539–552.
- King, H., Crossley, S., & Smith, R. (2021). Responsibility, resilience and symbolic power. The Sociological Review, 69(5), 920–936.
- Rose, N., & Lentzos, F. (2017). Making us resilient: Responsible citizens for uncertain times. In Competing Responsibilities: The Politics and Ethics of Contemporary Life (pp. 27–48). Duke University Press.
- Walker, J., & Cooper, M. (2011). Genealogies of resilience: From systems ecology to the political economy of crisis adaptation. Security Dialogue, 42(2), 143–160.
- Mari, G. (2025). Pandemic income support programs and adolescent mental health in the UK, Ireland, and Australia. Social Science & Medicine, 365, 117612.
- Mari, G., Keizer, R., & van Gaalen, R. (2024). The timing of parental unemployment, insurance and children's education. European Societies, 26(3), 602–638.
- Osinski, A. (2023). Resilience or resistance? Agency in the eye of the beholder. rEUsilience Thinking about Resilience Series, Paper 1.
- Bogolyubova, O. – research line on childhood adversity and online harm / digitally mediated youth vulnerability. Exact published review details to be retrieved before using as a formal bibliographic citation.
- Augeo Foundation / SSH Consortium Veerkracht in Jeugd – symposium and Veerkrachtportfolio materials. Register as knowledge/practice sources; where possible trace claims to the underlying scientific publications.

- Vink, R. (TNO) – Dóórgaan: over veerkracht in gezinnen met complexe problemen. Register presentation/knowledge source and trace underlying TNO/publication references where available.
- Staal, W. – methodische uitwerking Veerkracht. Register as methodical/practice source; do not classify as peer-reviewed evidence.
- Kaptein, L., Buimer, E., & Van Harmelen, A.-L. – The Art of Resilience / Van Nature–Voor Elkaar. Register as knowledge/participation project, not effect evidence.
- Werkgroep Eenzaamheid (SSH Veerkracht in Jeugd) – co-creation and meaningful dialogue with youth. Register as current knowledge/development project.

Selectieadvies voor de publieke webpagina

De publieke pagina hoeft deze uitgebreide lijst niet te tonen. De sterkste aanpak is per kennislijn een beperkt aantal wetenschappelijke kernbronnen te noemen en in de tekst waar passend één Nederlandse kennis- of praktijklijn herkenbaar te maken. Zo ontstaat wetenschappelijke stevigheid én aansluiting bij actuele Nederlandse ontwikkeling, zonder dat verschillende bewijsniveaus door elkaar gaan lopen.

5. Welzijn versterken in het dagelijks leven

Wat weten we?

Mentale gezondheid is meer dan de afwezigheid van psychische klachten. Het two-continua-model van Keyes maakt onderscheid tussen psychische klachten en positieve mentale gezondheid. Iemand kan klachten ervaren en tegelijkertijd bronnen van welzijn, betekenis, verbinding of plezier hebben. Andersom betekent het ontbreken van klachten niet automatisch dat iemand zich goed voelt of tot bloei komt.

Dat ondersteunt een belangrijk uitgangspunt binnen de Pedagogische Veerkrachtbenadering: aandacht voor welzijn hoeft niet pas te beginnen wanneer er zorgen zijn. We kunnen ook bewust versterken wat jongeren helpt om zich goed te ontwikkelen en zich goed te voelen.

Onderzoek naar mentale gezondheidsbevordering bij jongeren laat zien dat universele en selectieve interventies gericht op positieve mentale gezondheid effecten kunnen hebben op verschillende aspecten van welzijn. Tegelijkertijd verschillen effecten tussen interventies, doelgroepen en uitkomsten. Welzijn ontstaat niet door één oefening, gewoonte of vaardigheid.

Ook het gewone dagelijks leven doet ertoe. Slaap, bewegen, ontspanning, sociale verbinding, plezier en momenten van herstel kunnen samenhangen met hoe jongeren zich voelen en hoeveel energie zij ervaren. Voor slaap laat een recente meta-analyse onder kinderen en jongeren een samenhang zien tussen minder optimale slaap en minder gunstige mentale gezondheid. Voor fysieke activiteit wijzen umbrella reviews op mogelijke gunstige effecten op psychosociale uitkomsten, maar de bewijskracht varieert per uitkomst en doelgroep.

Daarom beschouwen we slaap, bewegen en andere dagelijkse gewoontes binnen BoostBox niet als voorschriften of garanties voor mentale gezondheid. Het zijn mogelijke bronnen van welzijn die jongeren kunnen leren herkennen, uitproberen en benutten.

Deze brede blik zien we ook terug in Nederlandse kennis- en praktijkontwikkelingen rond veerkracht. In materialen van Augeo worden persoonlijke krachten en regulerende vaardigheden verbonden met externe hulpbronnen en relaties. Ook in de methodische uitwerking van Wouter Staal worden dagelijkse leefstijlfactoren, waaronder bewegen en slaap, verbonden met interne en externe hulpbronnen, sociale relaties en de context waarin jongeren opgroeien.

Welzijn versterken betekent niet dat jongeren voortdurend aan zichzelf moeten werken. Het betekent ruimte maken om te ontdekken wat helpt om goed te leven, te herstellen, plezier te ervaren en zich te ontwikkelen.

De vertaling naar BoostBox

BoostBox nodigt jongeren uit om te onderzoeken wat in hun eigen dagelijks leven invloed heeft op hoe zij zich voelen en hoeveel energie zij ervaren.

Dat kan gaan over slaap, bewegen en ontspanning, maar ook over muziek luisteren, iets doen waar je plezier aan beleeft, contact hebben met anderen, naar buiten gaan, rust nemen of juist iets ondernemen.

De vraag is daarbij niet: doe jij wel genoeg gezonde dingen? De vragen zijn eerder: waar krijg jij energie van? Wat helpt jou om op te laden? Waar voel jij je goed bij? Wat heb je op dit moment nodig? En wat zou je eens willen proberen?

BoostBox geeft jongeren daarmee geen leefstijlprogramma dat voorschrijft wat zij moeten doen. Het biedt mogelijkheden om verbanden te ontdekken tussen dagelijkse ervaringen, gewoontes, behoeften, energie en welzijn.

Wat jongeren ontdekken en oefenen

Via Jouw Batterij kunnen jongeren onderzoeken wat energie geeft en wat energie kost. Dagelijkse check-ins verbinden hoe iemand zich voelt met energie, rust, verbinding, behoeften en mogelijke kleine acties. Zo ontstaat niet alleen de vraag hoe gaat het met mij?, maar ook: wat merk ik en wat zou mij nu kunnen helpen?

Boosts en challenges kunnen jongeren vervolgens uitnodigen om iets in het dagelijks leven uit te proberen. Even naar buiten. Een stukje bewegen. Muziek luisteren. Contact zoeken. Een rustmoment nemen. Iets doen waar je plezier aan beleeft. Of juist ontdekken dat er vandaag iets anders nodig is.

Bewegen krijgt daarbij bewust een plek. Niet vanuit een prestatienorm en ook niet met de boodschap dat bewegen psychische problemen oplost. Jongeren kunnen ervaren wat bewegen of buiten zijn voor hén doet met energie, spanning, stemming of het gevoel vast te zitten in hun hoofd.

Hetzelfde geldt voor slaap en herstel. BoostBox kan jongeren helpen ontdekken welke gewoontes invloed hebben op hoe uitgerust of energiek zij zich voelen, zonder van slapen opnieuw iets te maken waarin zij moeten ‘slagen’.

Kleine stappen zijn daarbij bewust klein. Niet omdat één kleine actie alles verandert, maar omdat proberen, ervaren en opnieuw kiezen jongeren informatie geeft over zichzelf en over wat voor hen werkt.

Amplitie: versterken wat er al kan groeien

Deze kennislijn raakt direct aan amplitie. Preventie richt zich op het voorkomen of verkleinen van problemen. Amplitie kiest een breder vertrekpunt: bewust investeren in factoren die welzijn, ontwikkeling en veerkracht kunnen versterken — ook wanneer er geen problemen zijn.

Daarom is BoostBox er voor alle jongeren. Een jongere hoeft niet eerst vast te lopen om aandacht te mogen hebben voor energie, plezier, verbinding, herstel, kwaliteiten of dingen die het leven betekenis geven.

En ook wanneer een jongere begeleiding of behandeling krijgt, blijven deze bronnen belangrijk. Een jongere blijft immers meer dan de vraag waarvoor ondersteuning nodig is.

Je hoeft niet eerst vast te lopen om aandacht te mogen hebben voor wat jou goed doet.

Welzijn is geen individuele opdracht

Ook hier blijft de bredere blik uit de Pedagogische Veerkrachtbenadering belangrijk. Niet iedere jongere heeft dezelfde mogelijkheden om voldoende te slapen, buiten te zijn, te bewegen, rust te nemen of dingen te doen die energie geven. Gezinsomstandigheden, school, financiële mogelijkheden, woonomgeving, veiligheid, sociale relaties en maatschappelijke omstandigheden kunnen daarin verschil maken.

BoostBox kan jongeren helpen ontdekken wat binnen hun mogelijkheden ligt. Maar de verantwoordelijkheid voor een omgeving waarin jongeren gezond en veerkrachtig kunnen opgroeien ligt nooit alleen bij de jongere.

Kernbronnen: Keyes · Salazar de Pablo et al./Fusar-Poli et al. · Purgato et al. · recente slaap-meta-analyse · Augeo / Veerkracht in Jeugd · Wouter Staal · Masten/Ungar

Aanvulling masterliteratuurlijst – lijn 5

- Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: a complementary strategy for improving national mental health. American Psychologist, 62(2), 95–108. DOI: 10.1037/0003-066X.62.2.95. Conceptuele kernbron voor positieve mentale gezondheid/twee continua; oorspronkelijke populatie is volwassenen, dus niet als jeugd-effectstudie presenteren.
- Salazar de Pablo, G., De Micheli, A., Nieman, D. H., et al., met Fusar-Poli, P. (2020). Universal and selective interventions to promote good mental health in young people: Systematic review and meta-analysis. European Neuropsychopharmacology, 41, 28–39. DOI: 10.1016/j.euroneuro.2020.10.007. 276 studies, 159.508 deelnemers; gemiddelde leeftijd 15 jaar.
- Purgato, M., Cadorin, C., Prina, E., et al. (2024). Umbrella Systematic Review and Meta-Analysis: Physical Activity as an Effective Therapeutic Strategy for Improving Psychosocial Outcomes in Children and Adolescents. Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 63(2), 172–183. DOI: 10.1016/j.jaac.2023.04.017. Gunstige signalen, maar zwakke associatiesterkte en wisselende GRADE-bewijskracht; daarom voorzichtig formuleren.
- Unpacking sleep and mental health disparities across childhood and adolescence: A meta-analytic and systematic review. Sleep Medicine Reviews, 85 (2026), 102206. DOI: 10.1016/j.smrv.2025.102206. 104 studies/66 onafhankelijke steekproeven, 326.478 deelnemers; minder optimale slaap hing samen met minder gunstige mentale gezondheid. Definitieve auteursgegevens nog bibliografisch aanvullen in de eindlijst.
- Augeo / Veerkracht in Jeugd – kennis- en praktijkbronnen over persoonlijke en externe hulpbronnen, regulatie, relaties en dagelijkse context. Claims waar mogelijk terugvoeren op onderliggende wetenschappelijke publicaties.
- Wouter Staal – methodische/praktijkbron voor de verbinding tussen veerkracht, interne/externe hulpbronnen, relaties, bewegen, slaap en dagelijkse leefstijl; niet classificeren als effectonderzoek.
- Remy Vink / TNO – contextuele kennisbron: combineer interne en externe veerkrachtbronnen en voorkom dat veerkracht een individuele opdracht wordt.
- Gabriele Mari / SSH Veerkracht in Jeugd – kritische sociaal-wetenschappelijke verdieping over ongelijk verdeelde mogelijkheden, structurele omstandigheden en publieke/private buffers.

Eindredactionele uitgangspunten voor de webversie

- De vijf lijnen vormen samen één inhoudelijk geheel: persoon én omgeving; kwaliteiten en eigen regie; betekenisvolle relaties; emoties en zelfregulatie; dagelijks welzijn. De webversie moet deze samenhang laten zien zonder dezelfde contextuele boodschap in iedere lijn volledig te herhalen.
- De contextuele waarschuwing — veerkracht is geen individuele opdracht — wordt uitgebreid uitgelegd in lijn 1 en komt in de overige lijnen alleen terug waar die inhoudelijk nodig is.
- Relaties worden in lijn 1 als onderdeel van de ecologie benoemd; lijn 3 is de plek voor de verdieping naar sociale steun, natural mentoring, BoostBuddy en JIM.

- Bewegen wordt in lijn 4 beschreven als mogelijke regulatie- en ervaringsstrategie; lijn 5 is de plek voor de bredere relatie met dagelijks welzijn, energie en gewoontes.
- Op de publieke pagina gebruiken we per lijn een beperkt aantal kernbronnen. De volledige masterliteratuurlijst blijft een verdiepende onderbouwing.
- BoostBox wordt aangeduid als evidence-informed. De bronnen onderbouwen inhoudelijke uitgangspunten en ontwerpkeuzes; zij bewijzen niet de effectiviteit van BoostBox als complete toepassing.
- Co-creatie met jongeren ondersteunt relevantie, taal, vorm en aansluiting, maar wordt niet gepresenteerd als bewijs van klinische of preventieve effectiviteit.
- Methodieken en Nederlandse kennis-/praktijkbronnen zoals Augeo, Wouter Staal, Beschermjassen, JIM, Remy Vink/TNO en SSH Veerkracht in Jeugd krijgen zichtbaar erkenning, met behoud van het onderscheid tussen peer-reviewed onderzoek, kennisbron, methodiek en praktijkbron.