Wetenschappelijke basis & bronnen

BoostBox is ontwikkeld vanuit de Pedagogische Veerkrachtbenadering van BIJ ONS. Binnen deze benadering verbinden we wetenschappelijke kennis over veerkracht, ontwikkeling en welzijn met praktijkkennis en de ervaringen en perspectieven van jongeren.

De onderstaande bronnen vormen de wetenschappelijke basis voor de inhoudelijke uitgangspunten en ontwerpkeuzes van BoostBox. BoostBox als complete toepassing is nog niet onderzocht op effectiviteit. We blijven het gebruik en de ervaringen van jongeren evalueren en gebruiken die kennis om BoostBox verder te ontwikkelen.

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 een belangrijk uitgangspunt terug: ontwikkeling vindt plaats in voortdurende wisselwerking tussen een jongere en de wereld om die jongere heen.

Ook veerkracht is geen vaste eigenschap die iemand wel of niet bezit. Masten beschrijft veerkracht als het vermogen van dynamische systemen om zich succesvol aan te passen aan betekenisvolle uitdagingen. Daarbij laat veerkrachtonderzoek zien hoe gewone menselijke systemen en hulpbronnen een belangrijke rol kunnen spelen in die aanpassing. Denk aan steunende relaties, mogelijkheden om vaardigheden te ontwikkelen en een omgeving die veiligheid en kansen biedt.

De sociaal-ecologische benadering van Ungar verbreedt dit perspectief verder. Niet alleen wat een jongere zelf kan, maar ook de sociale en fysieke omgeving en de beschikbaarheid en toegankelijkheid van hulpbronnen zijn van belang. Systematische reviews laten eveneens zien dat factoren die samenhangen met veerkracht 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.

Deze brede, contextuele manier van kijken zien we ook terug in Nederlandse kennisontwikkeling. Remy Vink (TNO) benadrukt het belang van zowel interne als externe bronnen van veerkracht en waarschuwt ervoor veerkracht als een individuele opdracht te benaderen. Ook Augeo brengt wetenschappelijke inzichten en praktijkkennis over veerkracht, stress, relaties en ingrijpende jeugdervaringen bij elkaar.

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

De vertaling naar BoostBox
Veel veerkrachtonderzoek richt zich op ontwikkeling en aanpassing wanneer kinderen en jongeren te maken krijgen met tegenslag, stress of andere uitdagingen. Binnen de **Pedagogische Veerkrachtbenadering** kiezen we ervoor om aandacht voor mogelijke bronnen van veerkracht niet pas te laten beginnen wanneer er problemen ontstaan.

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 (1979) · Sameroff (2009) · Masten (2018) · Ungar (2011) · Llistosella et al. (2022) · Gartland et al. (2019) · Tjin A Djie & Zwaan (2023)

2. Kwaliteiten, invloed & eigen regie

Wat weten we?
Opgroeien betekent steeds meer ontdekken wie je bent, wat bij je past, wat je kunt en waar je zelf invloed op hebt. Ervaren dat je keuzes kunt maken en mogelijkheden hebt om te handelen, speelt een belangrijke rol in motivatie, ontwikkeling en welzijn.

Binnen de **Self-Determination Theory** beschrijven Ryan en Deci drie psychologische basisbehoeften: autonomie, competentie en verbondenheid. Autonomie gaat daarbij niet simpelweg over alles zelf bepalen, maar over ervaren dat wat je doet bij je past en dat je daarin ruimte voor eigen keuzes ervaart. Competentie gaat over ervaren dat je kunt leren, oefenen en ergens beter in kunt worden. Verbondenheid

gaat over je gezien, betrokken en verbonden voelen met anderen. Een omgeving die deze basisbehoeften ondersteunt, kan bijdragen aan motivatie, ontwikkeling en welzijn.

Daarnaast is **self-efficacy** relevant: het vertrouwen dat je in een bepaalde situatie in staat bent om te handelen en invloed uit te oefenen op wat er gebeurt. Bandura beschrijft verschillende bronnen waaruit dat vertrouwen zich kan ontwikkelen. Eigen ervaringen waarin iets lukt spelen daarin een belangrijke rol, maar ook het zien van anderen, aanmoediging en de manier waarop lichamelijke en emotionele reacties worden ervaren en geïnterpreteerd.

Ook onderzoek naar kwaliteiten en strengths laat zien dat het herkennen en gebruiken van persoonlijke kwaliteiten samenhangt met verschillende aspecten van welzijn bij jongeren. Tegelijkertijd vraagt een strengths-benadering om nuance. Kwaliteiten zijn geen vaste etiketten die vertellen wie iemand is en ontwikkeling hangt niet alleen af van eigenschappen binnen een jongere. Wat iemand kan laten zien, ontwikkelen en inzetten ontstaat mede in ervaringen, relaties en omstandigheden.

Binnen de **Pedagogische Veerkrachtbenadering** kijken we daarom niet alleen naar *welke kwaliteiten heeft deze jongere?*, maar ook naar: *wanneer komt een kwaliteit naar voren, wat hielp daarbij, wie zag die kwaliteit en in welke omgeving krijgt die ruimte?*

Eigen regie betekent daarbij niet dat je alles zelf moet oplossen. Het betekent ervaren waar je invloed hebt, waar je keuzes kunt maken én herkennen 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 kwaliteiten, ervaringen, successen en mogelijkheden. Niet met de boodschap *je kunt alles als je maar genoeg je best doet*, maar vanuit nieuwsgierigheid: *wat kan ik al, wanneer heb ik dat laten zien, wat hielp daarbij 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 beïnvloeden, op andere dingen heb je weinig of geen invloed en soms heb je iemand of iets in je omgeving 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 daarbij en wat zegt dat over wat ik kan?

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 concrete ervaringen en situaties.

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? Wat maakte het mogelijk dat je deze kwaliteit kon 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 én te ontdekken wanneer en waar die kwaliteiten tot hun recht komen.

Kleine challenges en ervaringen kunnen vervolgens helpen om iets daadwerkelijk uit te proberen. Daarmee verschuift de aandacht van alleen *weten* naar ook *ervaren*: *dit probeerde ik, dit lukte, dit hielp daarbij en dit zou ik misschien opnieuw kunnen gebruiken.*

Kernbronnen: Ryan & Deci (2000) · Bandura (1977) · Quinlan et al. (2012) · Fu et al. (2025)

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 mensen binnen het gezin of de familie 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 steun en verbondenheid die jongeren daarin ervaren, zijn van belang.

Onderzoek naar **natural mentoring** sluit hierbij aan. Van Dam et al. (2018) brachten in een meta-analyse dertig studies naar natuurlijke mentorrelaties en uitkomsten bij jongeren samen. Zij vonden een kleine positieve samenhang tussen de aanwezigheid van een natuurlijke mentor en uitkomsten voor jongeren. Voor de kwaliteit van de natuurlijke mentorrelatie werd een grotere samenhang gevonden. Relatiekwaliteit werd in deze studies onder andere beschreven in termen van verbondenheid, sociale steun en ondersteuning van autonomie.

Deze bevindingen onderstrepen dat het bij natural mentoring niet alleen relevant is óf een jongere een natuurlijke mentor heeft, maar ook aandacht te hebben voor de kwaliteit van die relatie.

Ook binnen de **Self-Determination Theory** van Ryan en Deci (2000) is verbondenheid een van de drie psychologische basisbehoeften, naast autonomie en competentie. Daarmee raken eigen regie en verbondenheid elkaar: ruimte krijgen om zelf keuzes te maken staat niet tegenover steun van anderen.

Binnen de **Pedagogische Veerkrachtbenadering** sluiten we daarbij aan door niet alleen te vragen welke mensen er rondom een jongere aanwezig zijn, maar vooral te kijken naar de betekenis die relaties voor een jongere hebben: *bij wie voel ik me op mijn gemak, wie vertrouw ik, wie ziet mij en bij wie kan ik terecht?*

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 zichtbaar worden dat verschillende mensen op verschillende momenten en op verschillende manieren belangrijk kunnen zijn. De één kan goed luisteren, met een ander kun je lachen en weer iemand anders kan helpen wanneer je ergens mee zit of iets wilt ondernemen.

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. Eén persoon hoeft 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, natural mentoring en JIM
De gedachte achter BoostBuddy raakt aan onderzoek naar **natural mentoring** en **Youth-Initiated Mentoring (YIM)**. Binnen YIM identificeren en benaderen jongeren zelf een mentor uit hun bestaande sociale netwerk. Daarmee wordt voortgebouwd op een relatie die niet door een professional of programma voor de jongere wordt uitgekozen.

Van Dam et al. (2021) onderzochten deze aanpak in een meta-analyse. De resultaten laten een positieve samenhang zien tussen Youth-Initiated Mentoring-programma's en verschillende uitkomsten voor jongeren. YIM is echter een georganiseerde mentoringaanpak waarin de gekozen natuurlijke mentor onderdeel wordt van een formeel ondersteunde structuur.

In Nederland is **JIM (Jouw Ingebrachte Mentor)** een toepassing van dit gedachtegoed binnen de jeugdhulp. BoostBuddy is geen JIM- of YIM-traject en onderzoek naar deze aanpakken 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. Wat we meenemen is het onderliggende uitgangspunt dat jongeren zelf betekenis kunnen geven aan de relaties in hun bestaande sociale netwerk en zelf kunnen aangeven wie voor hen belangrijk is.

Ook in Nederlandse kennis- en praktijkbronnen van Augeo en Expeditie Veerkracht krijgt de sociale omgeving nadrukkelijk aandacht. Betrouwbare volwassenen, positieve relaties en het herkennen van mensen bij wie een kind of jongere terechtkan, worden daarin als mogelijke bronnen van veerkracht beschreven.

Kernbronnen: Van Dam et al. (2018) · Van Dam et al. (2021) · Rhodes et al. (2006) · Ryan & Deci (2000)

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.

Tijdens het opgroeien ontwikkelen jongeren steeds meer mogelijkheden om emoties en stressreacties te herkennen, te begrijpen en ermee om te gaan. Emotieregulatie is daarbij niet één vaardigheid of techniek.

Het omvat verschillende processen en strategieën waarmee mensen invloed kunnen uitoefenen op wat zij voelen, wanneer zij dat voelen en hoe zij daarmee omgaan.

Onderzoek bij kinderen en jongeren laat zien dat coping- en emotieregulatiestrategieën samenhangen met psychisch functioneren. In een omvangrijke meta-analyse van Compas et al. (2017) waren adaptieve vormen van coping en emotieregulatie gerelateerd aan minder internaliserende en externaliserende symptomen, terwijl onder andere vermijding, ontkenning en emotionele onderdrukking samenhingen met meer symptomen. Ook Schäfer et al. (2017) vonden bij jongeren dat strategieën zoals acceptatie, probleemoplossing en cognitieve herwaardering gemiddeld anders samenhangen met depressieve en angstsymptomen dan vermijding, onderdrukking en piekeren. Deze bevindingen beschrijven samenhangen en betekenen niet dat één strategie in iedere situatie en voor iedere jongere de beste is.

Ook het vermogen om een situatie anders te interpreteren ontwikkelt zich gedurende de kindertijd en adolescentie. Willner et al. (2022) laten in een systematische review van onderzoek bij kinderen en jongeren zien dat het gebruik en de effectiviteit van cognitieve herwaardering gedurende de ontwikkeling veranderen en mede afhankelijk zijn van de manier waarop deze strategie wordt uitgelokt en gemeten.

Lichaam en geest staan daarbij niet los van elkaar. Fysieke activiteit kan een van de manieren zijn waarop jongeren verandering in spanning, energie of stemming ervaren. Een umbrella review van Purgato et al. (2024) laat gunstige effecten zien van interventies met fysieke activiteit op verschillende psychosociale uitkomsten bij kinderen en jongeren. Tegelijkertijd beoordelen de auteurs de sterkte van de gevonden verbanden als zwak en varieert de zekerheid van het bewijs per uitkomst en doelgroep. Daarom behandelen we bewegen niet als dé oplossing voor moeilijke gevoelens, maar als één van de mogelijkheden 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 voor een jongere kan betekenen.

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 om te presteren, maar bijvoorbeeld door stil te staan bij spanning of energie, een stukje te lopen of naar buiten te gaan en vervolgens te ervaren of er iets verandert.

Daarbij blijft ruimte voor een andere uitkomst: soms hoeft een gevoel niet veranderd te worden. Herkennen *dit voel ik nu*, onderzoeken wat ermee samenhangt en ervaren dat een gevoel er mag zijn, kan ook 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 vraagt de situatie zelf om verandering 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.

In Nederlandse kennis- en praktijkbronnen zien we eveneens aandacht voor deze bredere benadering. Augeo verbindt regulerende vaardigheden met persoonlijke en externe hulpbronnen en relaties. Ook in de methodische uitwerking van Wouter Staal worden regulatie en dagelijkse hulpbronnen verbonden met relaties en de context waarin jongeren opgroeien.

Kernbronnen: Compas et al. (2017) · Schäfer et al. (2017) · Willner et al. (2022) · Purgato et al. (2024)

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 (2007) maakt onderscheid tussen psychische klachten en positieve mentale gezondheid. Daarmee laat het model zien dat de aanwezigheid of afwezigheid van psychische klachten niet hetzelfde is als de aanwezigheid of afwezigheid van positieve mentale gezondheid.

Dit model is oorspronkelijk ontwikkeld en onderzocht bij volwassenen. Het biedt voor de **Pedagogische Veerkrachtbenadering** vooral een belangrijk conceptueel uitgangspunt: aandacht voor welzijn hoeft niet pas te beginnen wanneer er zorgen zijn. We kunnen ook bewust aandacht hebben voor factoren die bijdragen aan positieve ontwikkeling en welzijn.

Onderzoek naar mentale gezondheidsbevordering bij jongeren ondersteunt dat bredere perspectief. Salazar de Pablo et al. (2020) brachten in een omvangrijke systematische review en meta-analyse universele en selectieve interventies gericht op het bevorderen van positieve mentale gezondheid bij jonge mensen samen. Voor verschillende uitkomsten, waaronder emoties, zelfpercepties en waarden, kwaliteit van leven, cognitieve en sociale vaardigheden, werden positieve effecten gevonden. De grootte van die effecten verschilde tussen uitkomsten en interventies.

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. Thompson et al. (2026) vonden in een omvangrijke meta-analyse bij kinderen en adolescenten een samenhang tussen minder optimale slaap en minder gunstige mentale gezondheid. De studie laat daarmee een relatie zien, maar bewijst niet dat minder optimale slaap op zichzelf de oorzaak is van psychische problemen.

Voor fysieke activiteit laat een umbrella review van Purgato et al. (2024) gunstige effecten zien op verschillende psychosociale uitkomsten bij kinderen en jongeren. Tegelijkertijd varieert de zekerheid van het bewijs en beoordelen de auteurs de sterkte van de gevonden verbanden als beperkt. 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 samenhangt met 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 onderzoeken wat bewegen of buiten zijn voor hén betekent voor bijvoorbeeld energie, spanning of stemming.

Hetzelfde geldt voor slaap en herstel. BoostBox kan jongeren helpen stil te staan bij gewoontes rondom slaap en bij 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 kan geven 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.

De contextuele lijn die onder andere Remy Vink (TNO) naar voren brengt, helpt daarbij als belangrijke begrenzing: aandacht voor veerkracht en welzijn mag niet veranderen in een opdracht aan jongeren om zichzelf voortdurend te optimaliseren. Binnen de Pedagogische Veerkrachtbenadering kijken we daarom steeds naar interne én externe bronnen.

Kernbronnen: Keyes (2007) · Salazar de Pablo et al. (2020) · Purgato et al. (2024) · Thompson et al. (2026)

BoostBox wordt evidence-informed ontwikkeld en blijvend geëvalueerd en doorontwikkeld.