

Jongerenwelzijn in perspectief: van cijfers naar inzicht en actie

Samenvatting keynote Nessa Ikani – ECIO Landelijk Netwerk Studentenwelzijn – 11 maart 2025

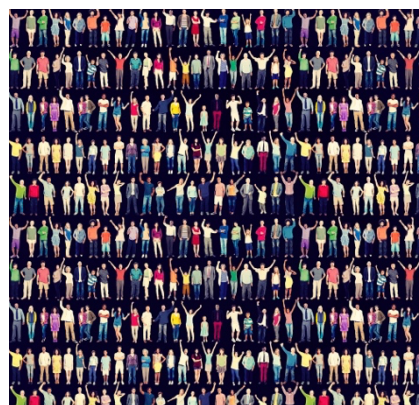
Het welzijn van jongeren staat al ruime tijd in de schijnwerpers. Terwijl nieuwsberichten en rapporten vaak een zorgwekkend beeld schetsen, is het belangrijk om deze cijfers in perspectief te plaatsen. Wat vertellen de cijfers ons eigenlijk? En misschien nog belangrijker, wat vertellen ze ons niet?

Welzijnsmetingen signaleren belangrijke trends

Welzijnsmetingen signaleren belangrijke trends in welzijn en geven inzicht in terugkerende thema's onder jongeren, zoals prestatiedruk, stress en eenzaamheid. Ze laten ook zien hoe jongeren reageren op ingrijpende maatschappelijke ontwikkelingen, zoals de COVID-19 pandemie of de wooncrisis. Daarnaast leveren welzijnsmetingen waardevolle input voor het evalueren van beleidsmaatregelen, zowel op nationaal niveau als binnen lokale onderwijsinstellingen. Toch is het belangrijk om te realiseren dat deze welzijnsmetingen slechts *momentopnames* zijn van hoe jongeren zich voelen op het moment van afname. Ze geven geen beeld van de ontwikkeling van welzijn over tijd en kunnen individuele verschillen maskeren door de focus op groepsgemiddelden.

Oog voor individuele verschillen en oog voor context

Welzijn is een dynamisch proces dat niet alleen per persoon verschilt, maar ook binnen een individu sterk kan fluctueren over de tijd. Iemand kan zich op het ene moment veerkrachtig, gemotiveerd en in balans voelen, terwijl diezelfde persoon zich korte tijd later overweldigd, onzeker of somber kan voelen. Bovendien ontstaan gevoelens, gedrag, ervaringen en alle andere aspecten die ons welzijn vormen, niet in een vacuüm. Ons welzijn wordt voortdurend beïnvloed door onze omgeving: door de (dagelijkse) gebeurtenissen die we meemaken, sociale relaties en de activiteiten die we doen. Waar de één bijvoorbeeld stress ervaart door prestatiedruk, kan een ander hier juist motivatie uit halen.



Meer aandacht voor positieve aspecten van welzijn

Welzijnsmetingen benadrukken vaak problemen, terwijl jongeren ook veel veerkracht en aanpassingsvermogen tonen. In het dagelijks leven worden jongeren regelmatig geconfronteerd met prestatiedruk, sociale verwachtingen, financiële onzekerheid of andere uitdagingen, maar heel veel jongeren vinden manieren om hiermee om te gaan. In plaats van alleen te focussen op wat misgaat, is het belangrijk om te ook te kijken naar wat jongeren juist helpt om met uitdagingen om te gaan en in hun kracht te staan, oftewel meer aandacht te hebben voor de positieve aspecten van welzijn.

Digitale dagboekregistraties als aanvulling op welzijnsmetingen

Een waardevolle methode om welzijn op individueel niveau beter in kaart te brengen is het gebruik van *digitale dagboekregistraties*, zoals de Experience Sampling Method (ESM). Door jongeren meerdere keren per dag korte vragen te laten beantwoorden via hun smartphone, krijg je op individueel niveau een gedetailleerd beeld van hun welzijn over tijd. Dit helpt bij: 1) Het herkennen van individuele welzijnspatronen; 2) het vroegtijdig signaleren van mogelijke scherpe veranderingen in individueel welzijn; 3) het aanbieden van persoonlijk advies en gerichte oefeningen of tools ter bevordering van het welzijn van jongeren en 4) het faciliteren van peer support. Deze



digitale, persoonsgerichte registraties die over een langere periode worden verzameld, vormen een waardevolle aanvulling op welzijnsmetingen en helpen om het bredere verhaal achter de cijfers beter te begrijpen.

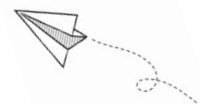
Met én Niet Over Jongeren Praten

GenZ wordt vaak geconfronteerd met negatieve stereotypen. Om jongeren daadwerkelijk te ondersteunen, is het essentieel om met hen in gesprek te gaan in plaats van alleen over hen te spreken. Dit voorkomt stigma's en misvattingen en helpt beleid en ondersteuning beter aan te laten sluiten bij de verschillende behoeften en wensen van jongeren. Digitale dagboekregistraties via de smartphone kunnen een laagdrempelige ingang vormen om het gesprek aan te gaan, bijvoorbeeld door open vragen te stellen over de uiteenlopende thema's die jongeren aan het denken zetten en hen ruimte te geven om hun ervaringen te delen. Dit biedt ook de mogelijkheid om jongeren te bereiken die minder snel zelf het gesprek starten.

Jongerenwelzijn vraagt om een brede en inclusieve aanpak. Door meer aandacht te besteden aan individuele ervaringen, context en positieve welzijnsaspecten, kunnen we niet alleen beter begrijpen hoe het met jongeren gaat, maar ook doelgerichter in actie komen voor duurzaam jongerenwelzijn.

Kernboodschappen:

1. *Welzijn is dynamisch, geen statisch gegeven.*
2. *Groepsgemiddelden vertellen niet het verhaal van het individu.*
3. *Zowel verschillen tussen als binnen mensen zijn cruciaal om in kaart te brengen.*
4. *Context bepaalt en kleurt welzijnservaringen.*
5. *Meer focus op de positieve aspecten van welzijn: veerkracht en aanpassingsvermogen.*
6. *Dagboekregistraties geven real-time inzichten in dagelijks welzijn via korte smartphonevragen.*
7. *Inzicht in eigen patronen helpt jongeren ontdekken welke strategieën of activiteiten werken én wanneer deze het beste werken.*
8. *Dagboekregistraties helpen bij het vroegtijdig herkennen van signalen van verminderd welzijn.*
9. *Dagboekregistraties bieden de mogelijkheid om persoonlijk advies en begeleiding aan te bieden.*
10. *Benadruk GenZ's kracht en ga in gesprek om stigma's te voorkomen en beleid te bevorderen – dagboekregistraties kunnen dit ondersteunen en ook jongeren bereiken die meer uit beeld zijn.*



Heb je vragen of wil je meer informatie? Stuur een bericht naar:

✉ n.ikani@tilburguniversity.edu  <http://www.linkedin.com/in/nessa-ikani>