

**SNEEUWVLOKJES OF SUPERKRACHTEN?!  
DE MENTALE VEERKRACHT VAN ONZE JEUGD**

**PROF. LOES KEIJSERS**

**Erasmus University Rotterdam**





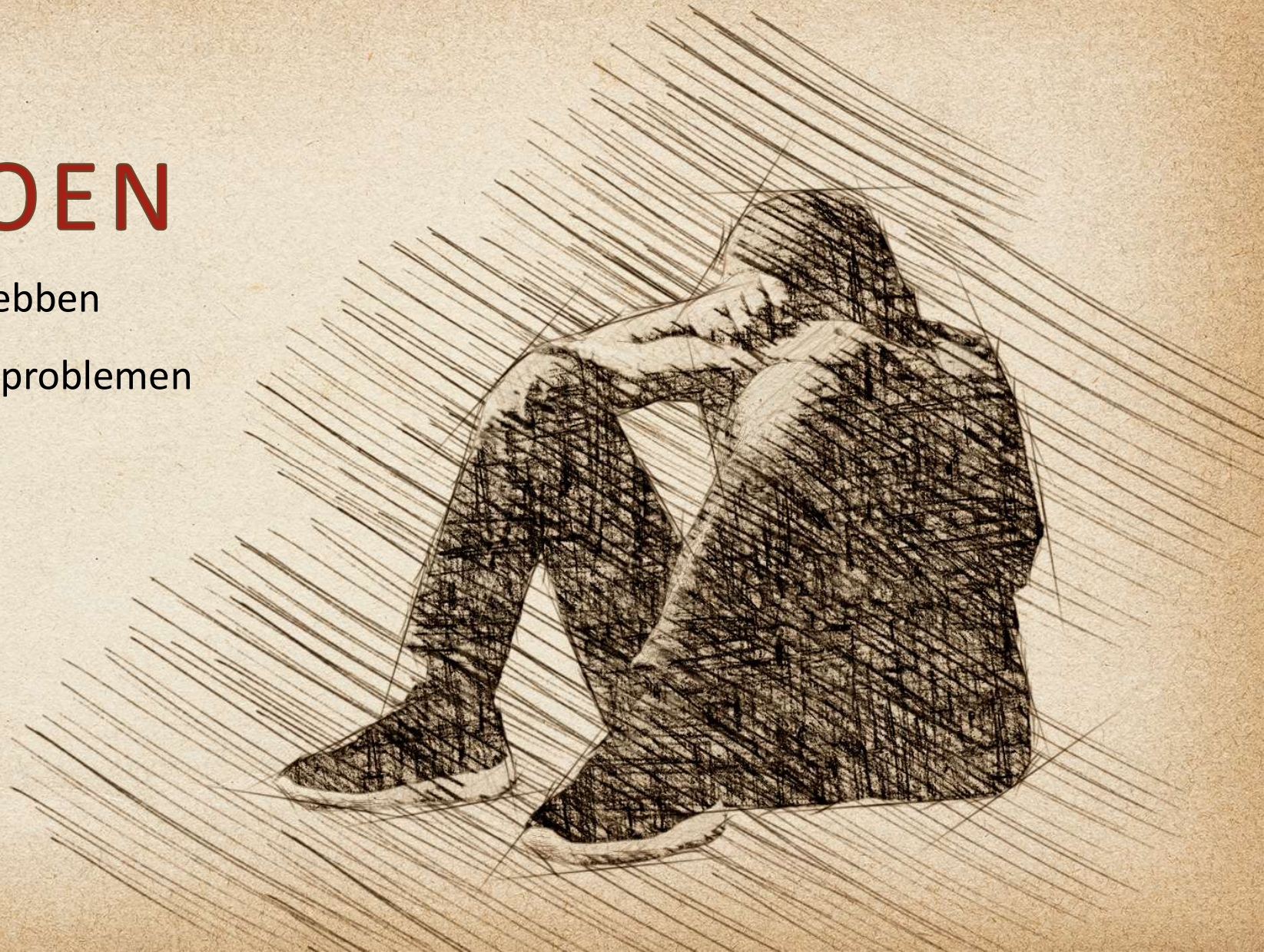
**SUPERKRACHTEN!**



# 9 MILJOEN

Europese jongeren hebben  
mentale gezondheidsproblemen

(Unicef, 2021).



**ZIJN JONGEREN  
SNEEUWVLOKJES GEWORDEN?**



# 47%

meer zelfdodingsgedachten en -pogingen  
onder jongeren  
in 2023 dan in 2019 (huisartsdata)



# OORZAKEN



# The Anxious Generation

How the Great Rewiring of  
Childhood Is Causing an Epidemic  
of Mental Illness

Jonathan Haidt

Coauthor of *The Coddling of the American Mind*





Handwritten text in a cursive script, likely a quote or a note, located in the top right corner of the page.

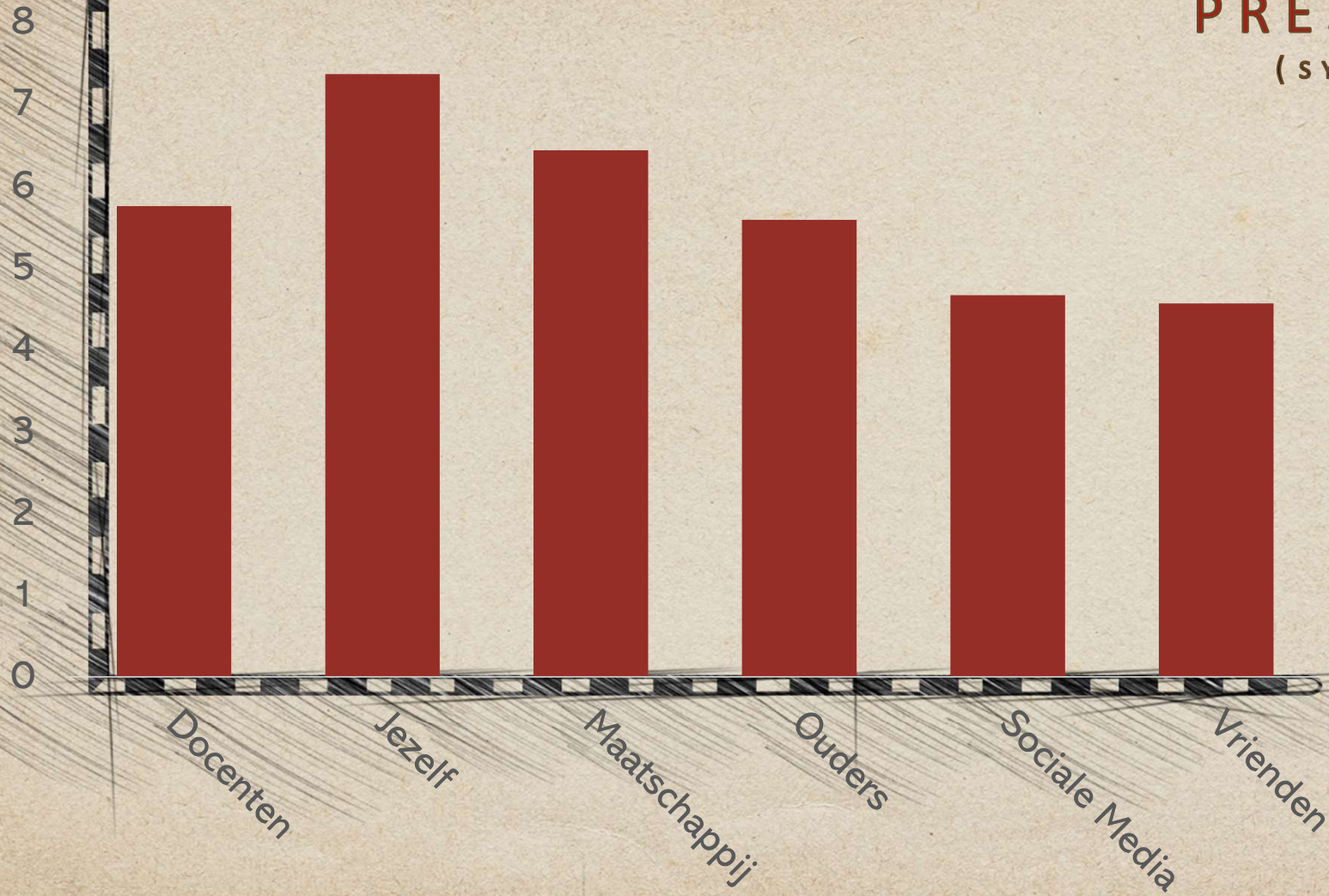
# ZIJN OUDERS TE BETROKKEN?

Handwritten text in a cursive script, likely a quote or a note, located in the bottom left corner of the page.

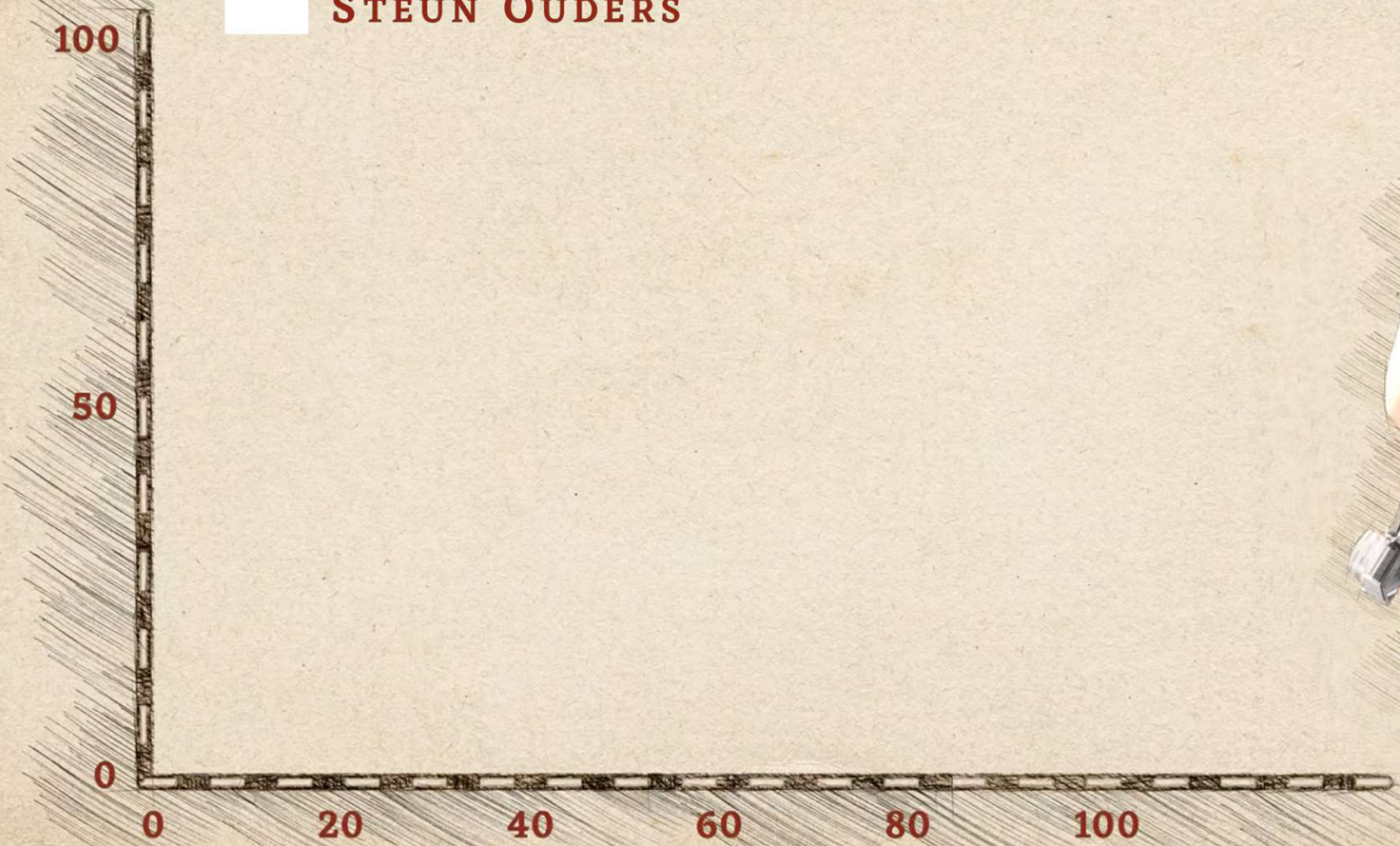


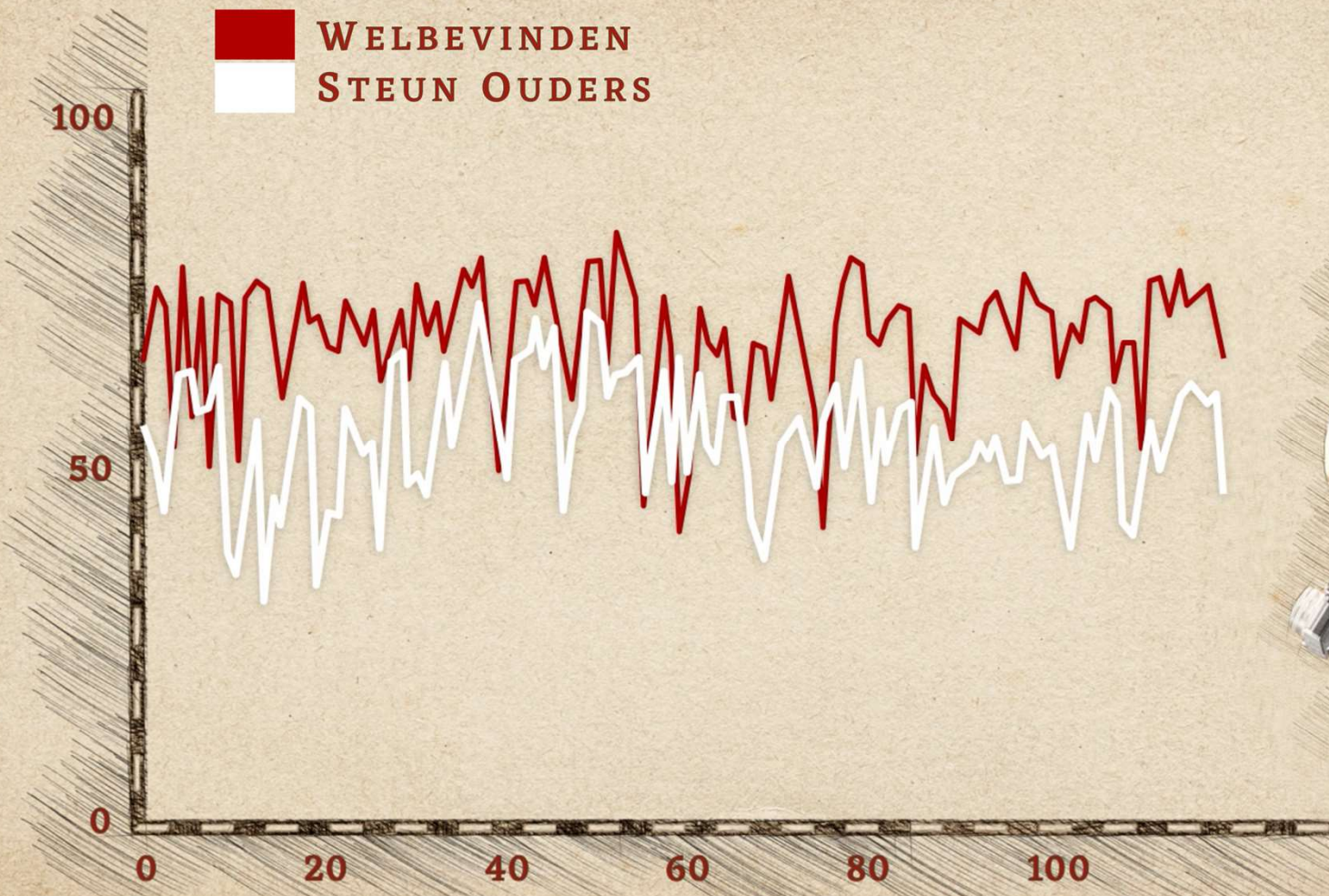
# PRESTATIEDRUK

( SYNC LAB, 2023 )



**WELBEVINDEN**  
**STEUN OUDERS**





# NA WARMTE/ STEUN VAN OUDERS

**19%** negatieve emoties

**43%** geen verschil in emoties

**38%** positieve emoties

Bülow, A., van Roekel, E., Boele, S., Denissen, J. J., & Keijsers, L. (2022). Parent–adolescent interaction quality and adolescent affect—An experience sampling study on effect heterogeneity. *Child Development*, 93(3), e315-e331.

*“HEEL FIJN,  
MAAR NIET GOED VOOR ME”*



99%

VOELT ZICH BETER ALS OUDERS  
AUTONOMIE ONDERSTEUNEN

Bülow, A., Neubauer, A. B., Soenens, B., Boele, S., Denissen, J. J., & Keijsers, L. (2022). Universal ingredients to parenting teens: Parental warmth and autonomy support promote adolescent well-being in most families. *Scientific Reports*, 12(1), 16836.



des adalvred illidit enpaflo effiq a unndi  
Nnon adillitp oca unnditlam eflupit unndi  
id unnditp unndit a luy paf agef unndi Nnon  
q. unnditp Nnon ad. adaldr illitunnditp unndi  
Nnon adillitp unndit unndi a luy unnditp  
adilvred unndit unndit unnditp unnditp  
unndit unndit unndit unndit unndit unndit  
unndit unndit unndit unndit unndit unndit

# SOCIALE MEDIA

des adalvred illidit enpaflo effiq a unndi  
Nnon adillitp oca unnditlam eflupit unndi  
id unnditp unndit a luy paf agef unndi Nnon  
q. unnditp Nnon ad. adaldr illitunnditp unndi  
Nnon adillitp unndit unndi a luy unnditp  
adilvred unndit unndit unnditp unnditp  
unndit unndit unndit unndit unndit unndit  
unndit unndit unndit unndit unndit unndit

# 6-8 UUR

Per dag online

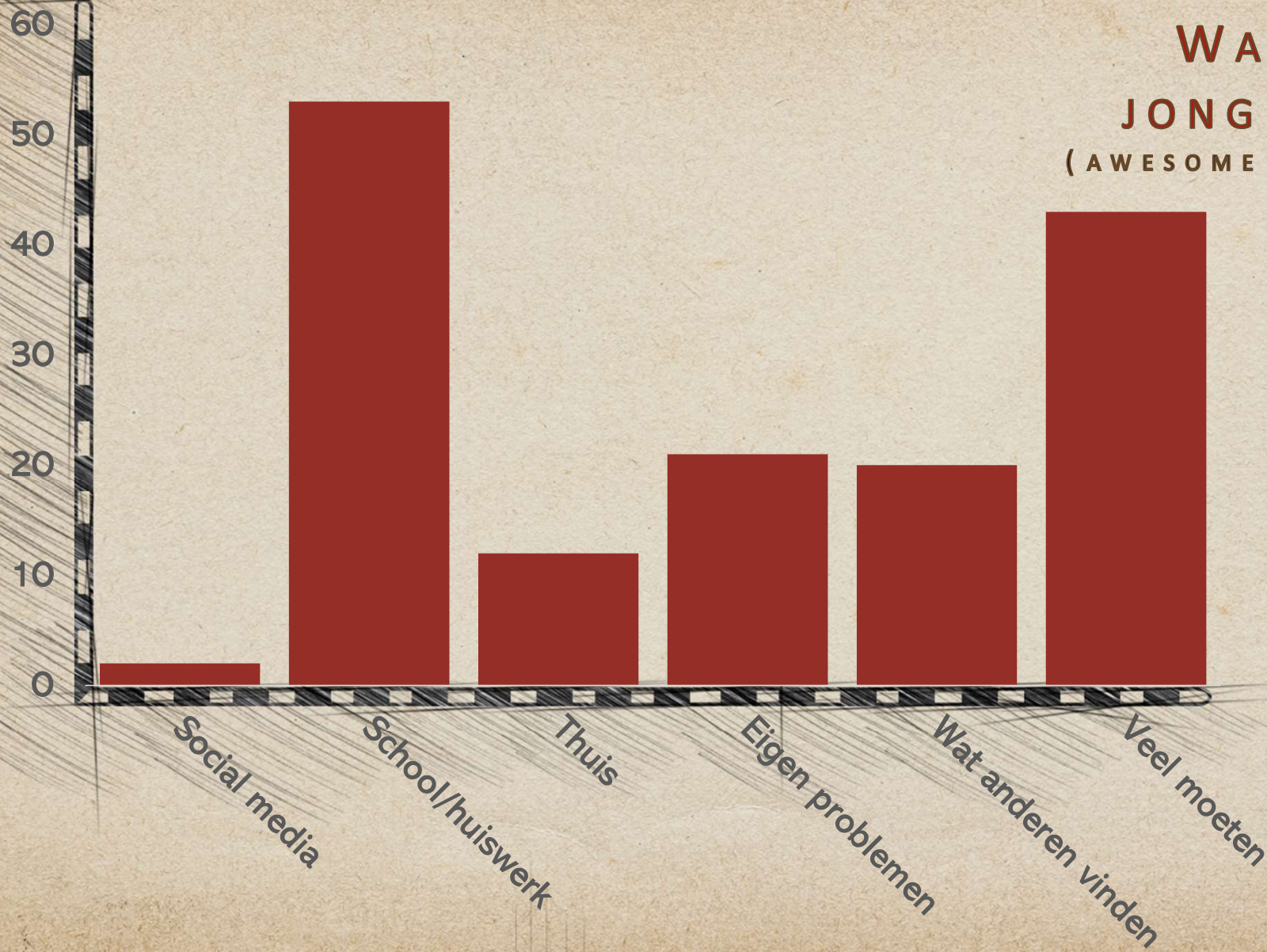
(Siebers et al 2024)





# WAT ZEGGEN JONGEREN ZELF?

(AWESOME RESEARCH, 2023)



# NA SOCIALE MEDIA GEBRUIK

**10%** negatieve emoties

**44%** geen verschil in emoties

**46%** positieve emoties

Beyens, I., Pouwels, J. L., van Driel, I. I., Keijsers, L., & Valkenburg, P. M. (2020). The effect of social media on well-being differs from adolescent to adolescent. *Scientific reports*, 10(1), 10763.

# NA SOCIALE MEDIA GEBRUIK

8% Minder zelfvertrouwen

88% Geen effect

4% Meer zelfvertrouwen



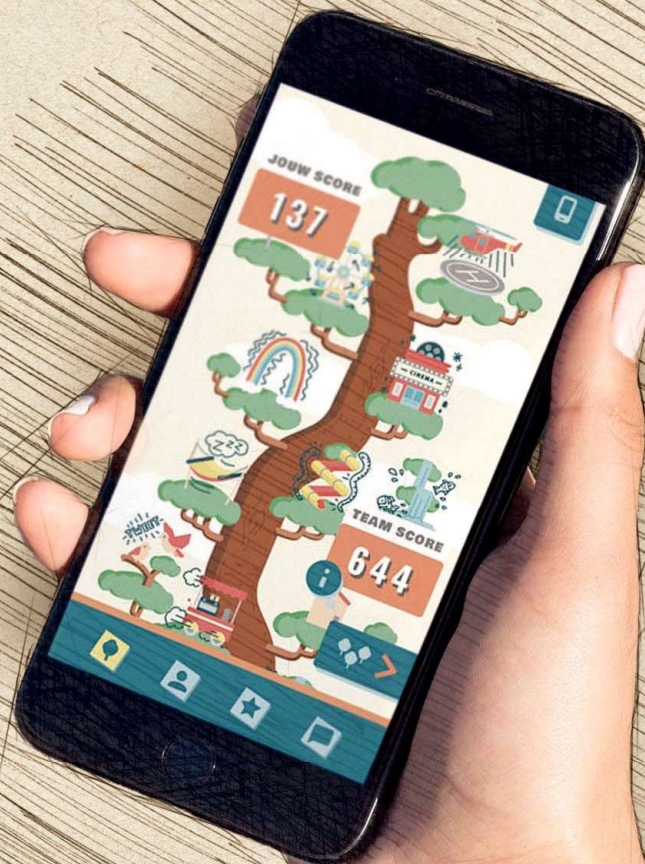
De adalste...  
Hoe adalste...  
De adalste...  
Hoe adalste...  
De adalste...  
Hoe adalste...  
De adalste...  
Hoe adalste...

De adalste...  
Hoe adalste...  
De adalste...  
Hoe adalste...  
De adalste...  
Hoe adalste...  
De adalste...  
Hoe adalste...

# EEN VEERKRACHTIGE JEUGD HOE KUNNEN WE BIJDRAGEN?

**SUPERKRACHTEN!**





# GROW IT APP

**Erasmus MC**  
University Medical Center Rotterdam



**Erasmus University Rotterdam**

# BEHOEFTES JONGEREN

(NJR, 2023)

