

A Healthy Start

Een Mentaal Gezonde Basis voor de Huidige Generatie Jongeren

Yara Jo Toenders¹, Eveline Crone^{1,2}, Ryan Muetzel³, Michelle Achterberg¹, Amine Bakkali⁴, Neeltje van den Bedem⁵, Eva Borkhuis¹, Caroline Figueroa⁶, Ruth Van der Hallen¹, Anita Harrewijn¹, Pauline Jansen^{1,3}, Julian Schaap⁷, Wanda Tempelaar³, Danielle de Veld⁵ en Danielle Remmerswaal¹

¹Erasmus School of Social and Behavioural Sciences, Erasmus Universiteit Rotterdam, Rotterdam, Nederland | ²Ontwikkelings- en Onderwijspsychologie, Universiteit Leiden, Leiden, Nederland | ³Afdeling Kinder- en Jeugdpsychiatrie, Erasmus MC, Rotterdam, Nederland | ⁴MIND Us, Amersfoort, Netherlands | ⁵Nederlands Jeugdinstituut, Utrecht, Nederland | ⁶Faculteit Techniek, Bestuur en Management, Technische Universiteit Delft, Delft, Nederland | ⁷Erasmus School of History, Culture and Communication, Erasmus Universiteit Rotterdam, Rotterdam, Nederland

Samenvatting De mentale gezondheid van jongeren staat onder grote druk, blijkt uit diverse rapporten. Ondanks inspanningen op onder andere scholen om dit te verbeteren, blijft de impact beperkt. Met Healthy Start willen we dit probleem transdisciplinair aanpakken, door middel van samenwerking met alle betrokkenen. Door jongeren, hun directe omgeving en beleidsmakers te betrekken willen we oplossingen zoeken die alle perspectieven meenemen. Het doel is om een wetenschappelijk onderbouwd aanbod te ontwikkelen dat jongeren helpt zich gezien, gehoord en ondersteund te voelen in hun mentale welzijn. Drie speerpunten van Healthy Start worden specifiek toegelicht.

Trefwoorden mentaal welzijn, jongeren, transdisciplinair

Artikelgeschiedenis

Ontvangen: 11 september 2024
Geaccepteerd: 23 april 2025
Online: 11 juni 2025

Contactpersoon

Yara Jo Toenders, toenders@essb.eur.nl

Copyright

© Author(s); licensed under Creative Commons Attribution 4.0. This allows for unrestricted use, as long as the author(s) and source are credited.

Financiering Onderzoek

Dit onderzoek wordt ondersteund door Convergence | Healthy Start, een programma van de Convergence Alliance – tu Delft, Erasmus Universiteit Rotterdam en Erasmus Medisch Centrum – om de toekomst van nieuwe generaties te verbeteren.

Belangen

Alle auteurs zijn betrokken bij Healthy Start, Mentaal Welzijn van Jongeren. Alleen YT en EB worden gefinancierd door Healthy Start.

1 Mentaal Welzijn van Jongeren onder Druk

De mentale gezondheid van de huidige generatie jongeren staat onder druk (Bor et al., 2014; Borg et al., 2024; Buli et al., 2023; HBSC, 2021; Stevens et al., 2020). Adolescenten, in de leeftijd 10 tot 24 jaar, ervaren een verminderd mentaal welzijn (Sawyer et al., 2018). Onze steeds complexer wordende samenleving, vol met uitdagingen, speelt hierbij een grote rol. De oorzaken liggen niet alleen bij de jongeren zelf, maar ook in hun omgeving, zoals in gezinnen, de school en de samenleving. Voorbeel-

den van veranderende omgevingsinvloeden die het mentaal welzijn kunnen beïnvloeden zijn kansenongelijkheid (Buli et al., 2023); de toegenomen druk vanuit het onderwijssysteem om te presteren (Högberg, 2021); zorgen om klimaatverandering (Kramer et al., 2024; van Nieuwenhuizen et al., 2021) en toenemende ongelijkheid en discriminatie (Yassine et al., 2023). Ook eenzaamheid onder jongeren is toegenomen (Mariko Hosozawa et al., 2024); jongeren kampen met zorgen om de toekomst (Green, Becht, et al., 2023) en smartphonegebruik en sociale media lijken positieve effecten te hebben voor sommigen – maar nadelige effecten voor anderen (Campbell & Edwards, 2024; Orben et al., 2024; Valkenburg et al., 2022). De adolescentie is een belangrijke periode voor het ontwikkelen van het mentaal welzijn, onder andere door de cruciale rol van de puberteit: hormonale veranderingen kunnen bijdragen aan een negatieve stemming (Y.J. Toenders, de Moor, et al., 2024), terwijl de afname van slaap (Y. Toenders et al., 2024), en de nog ontwikkelende hersenen (Casey et al., 2008; Crone & Steinbeis, 2017; Tamnes et al., 2010), ook belangrijke factoren zijn.

Ik wil het graag allemaal goed doen, dus dat geeft wel veel druk. (Jongere, in gesprek over studeren, werken, sociale media en vrienden)

De tijd van nu zie ik als heel chaotisch. School, social media, alles daarbuiten, dat is heel chaotisch. Dat maakt het druk in mijn hoofd. (Jongere over de wereldproblematiek)

2 Nationale en Internationale Trends

(Inter)nationale onderzoeken en rapporten laten zien dat de mentale gezondheid van jongeren afneemt (Arslan et al., 2024; Bor et al., 2014; Buli et al., 2023; HBSC, 2021; Krokstad et al., 2022; Stevens et al., 2020). Zo laat de Nederlandse Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) studie zien dat emotionele problemen, vooral onder meisjes, tussen 2017 en 2021 sterk zijn toegenomen (HBSC, 2021). Dit fenomeen beperkt zich niet alleen tot Nederland. Ook internationaal wordt een afname in mentale gezondheid gerapporteerd. Het gaat hierbij vaak om milde problematiek, zoals depressieve gevoelens en angst, maar er is ook een toename te zien in psychiatrische diagnoses onder jongeren, vooral bij studenten en jongvolwassenen. Deze trend is al langere tijd zichtbaar, mogelijk versterkt tijdens de coronapandemie (Collishaw, 2015; Daly, 2022; Piao et al., 2022; ten Have et al., 2023).

Waarom krijgt mentaal welzijn op school niet dezelfde aandacht als fysieke gezondheid? (Jongere)

3 Er Gebeurt Al Veel: Initiatieven op Scholen

Om het mentale welzijn van jongeren te verbeteren, wordt er momenteel onder andere geïnvesteerd in initiatieven die plaatsvinden op school. Omdat iedere jongere naar school gaat, wordt de school vaak gezien als een 'gelijkmaker'; iedere jongere kan hier ondersteuning krijgen voor het mentale welzijn. Jongeren zelf geven ook aan meer aandacht voor sociaal emotionele ontwikkeling te willen op school (UNICEF, 2020). Veel scholen bieden lesprogramma's aan die gericht zijn op sociaal-emotioneel leren (SEL), met technieken gebaseerd op bijvoorbeeld cognitieve gedragstherapie en mindfulness. Resultaten van internationale meta-analyses over SEL-interventies zijn veelbelovend en laten onder andere een afname van emotionele problematiek zien (Durlak et al., 2022). Echter zijn de positieve effecten niet voor iedereen zichtbaar: sommige jongeren ervaren zelfs negatieve effecten, bijvoorbeeld doordat zij meer over hun problemen gaan piekeren (Andrews et al., 2023; Foulkes & Stringaris, 2023; Montero-Marín et al., 2022). Het is dus cruciaal om te onderzoeken wie van welk initiatief zal profiteren. Een bijkomend nadeel van veel SEL-interventies is dat ze zich grotendeels richten op veranderingen van het individu in plaats van het systeem rondom de jongere (de Haan et al., 2023). Dergelijke nadruk op de maakbaarheid van mentaal welzijn, waarbij er geen tegenslagen mogen zijn en de sleutel daartoe bij de jongere zelf ligt, draagt paradoxaal genoeg mogelijk ook bij aan de ervaren klachten van jongeren.

In Nederland worden verschillende SEL-interventies aangeboden, waarvan sommigen wetenschappelijk onderbouwd zijn, zoals Levensvaardigheden, Programma Alternatieve Denkstrategieën (PAD), School-wide Positive Behavior Support, KiVa en PRIMA (Goossens et al., 2012; Huitsing et al., 2020; Sørlie & Ogden, 2007; Van De Sande et al., 2022; van Verseveld et al., 2021). Er is echter onduidelijkheid over welke initiatieven effectief zijn, welke elementen het effectief maken, voor wie ze werken en wat de kwaliteit van deze initiatieven is (de Lange et al., 2024). Niet elke jongere heeft immers dezelfde baat van SEL-interventies (Andrews et al., 2023; Foulkes & Stringaris, 2023; Montero-Marín et al., 2022), wat vragen oproept over de juiste afstemming en doelmatigheid van deze interventies in de praktijk. Een gedifferentieerde benadering, waarin rekening wordt gehouden met individuele verschillen zoals leeftijd en sociaal-emotionele behoeften en ook de systemen om jongeren heen meegenomen worden, kan bijdragen aan effectievere ondersteuning. Het doel verschilt ook tussen SEL-interventies, bijvoorbeeld het verminderen van mentale problemen of sociale relaties versterken door middel van het vergroten van kennis, waardoor dit niet altijd aansluit bij de specifieke behoefte van jongeren. Om de impact van SEL-interventies te vergroten en deze optimaal te integreren in bestaande onderwijssystemen, is verder wetenschappelijk onderzoek nodig naar de werkzame elementen en de condities waaronder deze het meest effectief zijn.

Als je iets moeilijk vindt wordt er meteen zo over gesproken dat je een mentaal probleem hebt ofzo. Maar je moet er niet heel formeel over doen. Dan wordt het alleen maar groter. Je moet niet meteen naar een psycholoog. (Jongere)

4 Mentaal Welzijn als *Wicked Problem*

Een kansrijke aanpak is om het mentaal welzijn van jongeren als een *wicked problem* te bekijken: een complex veelomvattend probleem dat geen eenvoudige oplossing kent. De geobserveerde afnames in de mentale gezondheid van jongeren zijn complex en contextafhankelijk. Zo is het taboe om over mentale gezondheid te praten afgenomen, wat heeft geleid tot een verandering in hoe we over mentale gezondheid spreken in de afgelopen decennia. Hierdoor wordt het voor jongeren mogelijk makkelijker om hun mentale gezondheidsproblemen te benoemen (Foulkes & Andrews, 2023). Daarnaast verslechtert het mentaal welzijn vermoedelijk door problemen bij specifieke subgroepen van jongeren, terwijl andere jongeren juist een verbetering in mentaal welzijn laten zien. Nederlands onderzoek liet zien dat jongeren met een migratieachtergrond meer discriminatie ervaren, wat weer samenhangt met een negatief mentaal welzijn (Yassine et al., 2023). Tegelijkertijd rapporteerden jongeren met een hoge sociaal-economische status in een Zweeds onderzoek juist steeds minder depressieve symptomen (Buli et al., 2023). Deze bevindingen benadrukken dat mentale gezondheid mede afhankelijk is van de middelen en omgeving waarin jongeren zich bevinden. Daarnaast waren er al verschillen in de mentale gezondheid van jongens en meisjes, wat deels verklaard kan worden door de verschillende manier waarop mentale gezondheidsproblemen zich uiten, verschillen in copingstijlen en sociale verwachtingen van genderrollen (Shi et al., 2021).

5 Een Nieuw Perspectief: De Transdisciplinaire Benadering van Healthy Start

Hoe kan het anders? Door gebruik te maken van een transdisciplinaire benadering, in samenwerking met jongeren en maatschappelijke organisaties, kan nieuw licht geworpen worden op dit wicked problem. Om een wicked problem aan te pakken is het essentieel om samen te werken met alle betrokken partijen (*getting the whole system in the room*) (Green, van de Groep, et al., 2023; Yamaguchi et al., 2023) – van wetenschappers en jongeren tot beleidsmakers en maatschappelijke organisaties. Deze benadering, waarbij alle betrokkenen aan tafel zitten, maakt het mogelijk om samen oplossingen te vinden die alle perspectieven meenemen.

Healthy Start, een samenwerking tussen Erasmus Universiteit Rotterdam, Erasmus Medisch Centrum en Technische Universiteit Delft, ambieert een vernieuwende manier van onderzoek naar het mentaal welzijn van jongeren via transdisciplinaire weten-

schap. Deze methode overstijgt bestaande disciplinaire kaders, plaatst de ervaringen van jongeren centraal en betreft tevens maatschappelijke partijen (te Brinke et al., 2022; Y.J. Toenders, Green, et al., 2024). Deze manier van transdisciplinair werken kan nieuwe inzichten bieden omdat het niet alleen wetenschappelijke kennis, maar ook maatschappelijke kennis en ervaring benut. Het actief bijdragen van jongeren en andere betrokken partijen kan bijvoorbeeld door het organiseren van focusgroepen of aan de hand van *youth participatory action research* (YPAR). In focusgroepen, of co-creatiesessies, worden activerende werkvormen gebruikt om jongeren en andere partijen in de verschillende fases van het onderzoek te betrekken, zoals bij het vaststellen van de agenda, het bedenken van passende onderzoeksmethodes, of het co-analyseren van de data. In de YPAR-methode nemen jongeren zelf de leiding in de onderzoeksacyclus, waardoor hun behoefte en perspectief centraal staat (Ozer et al., 2018). Uit onderzoek blijkt dat de betrokkenheid van jongeren essentieel is voor hervormingen in de geestelijke gezondheidzorg en het beleid (Bailey et al., 2024; Martinez et al., 2020).

Binnen Healthy Start richten we ons op drie speerpunten die centraal staan in onze transdisciplinaire benadering van onderzoek naar het mentaal welzijn van jongeren. Deze speerpunten sluiten aan bij de fundamentele behoeften van jongeren, zoals beschreven in de Zelf-Determinatie Theorie (Ryan & Deci, 2017) en zijn ook onderwerp van maatschappelijke discussie. Jongeren hebben de fundamentele behoefte aan autonomie, verbondenheid en competentie (Ryan & Deci, 2017). Door jongeren actief te betrekken bij het onderzoek, krijgen zij de ruimte om hun stem te laten horen en invloed uit te oefenen (en daardoor meer autonomie). Daarnaast draagt het betrekken van systemen rondom jongeren bij aan een bredere sociale inbedding en het versterken van hun netwerk (verbondenheid). Tot slot kunnen jongeren door te focussen op positieve factoren en hun eigen mogelijkheden, vaardigheden ontwikkelen die hen helpen zichzelf te leren kennen (competentie). Hierdoor kunnen zij ook beter omgaan met uitdagingen in het leven. Deze focuspunten dienen als de basis voor verdere ontwikkeling en uitbreiding van ons onderzoek in de toekomst. Hieronder zijn de speerpunten verder omschreven met enkele concrete onderzoeksvoorbeelden.

5.1 Onderzoek Samen met Jongeren

Inhoudelijk gezien is het cruciaal om initiatieven gericht op het verbeteren van mentale gezondheid van jongeren te onderzoeken op actieve, werkende, ingrediënten, in samenwerking met jongeren zelf, zodat de initiatieven aansluiten bij de fundamentele behoeften van opgroeiende jongeren. Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat initiatieven die zijn ontwikkeld voor én met jongeren, meer impact kunnen maken, bijvoorbeeld door impactvolle beleidsveranderingen (Kennedy et al., 2019; Kirby & Bryson, 2002). Door jongeren en sleutelfiguren actief te betrekken bij het onderzoek, vergroten we niet alleen de effectiviteit van interventies, maar versterken we ook het gevoel van empowerment bij de jongeren zelf. Dit kan weer bijdragen aan een verbetering van hun mentale welzijn.

Een onderzoeksvoorbeeld dat hierbij aansluit is onze focus op rolmodellen. Rolmodellen zijn personen die een aspiratie vormen voor jongeren, zoals ouders, docenten, leeftijdsgenoten, atleten of influencers. De keuze voor een type aspiratiemodel hangt samen met verschillende uitkomsten in het leven van de jongere, zoals interesse in onderwijs en levenstevredenheid (Atif et al., 2022). Onderzoek toont ook aan dat SEL-lesSEN gegeven door een docent die bekend is met de klas en een vertrouwensband heeft, effectiever zijn dan lessen gegeven door een externe persoon (Durlak et al., 2022). Meer onderzoek is nodig naar hoe de rol van deze rolmodellen zich ontwikkelt tijdens de adolescentie en hoe ze ingezet kunnen worden voor het mentaal welzijn van jongeren.

Ik heb gewoon behoefte aan iemand die met me meedenkt, die me even begeleidt. (Jongere)

5.2 Betrekken van Systeem rondom Jongeren

Gezien de complexiteit van de huidige samenleving, is het cruciaal om niet alleen het mentaal welzijn van jongeren te vergroten door aan te grijpen op individuele factoren, maar om ook te onderzoeken hoe systemische veranderingen hieraan bij kunnen dragen. Terwijl jongeren de fundamentele behoefte hebben om sociale relaties te onderhouden, kunnen de mogelijkheden hiertoe ook mogelijke negatieve effecten hebben op jongeren. Een eigen onderzoeksvoorbeeld hiervan is het effect van smartphones op mentaal welzijn van jongeren. De systemen om jongeren heen, zoals het onderwijssysteem, kunnen hier een rol in spelen, bijvoorbeeld door middel van een smartphoneverbod. Het merendeel van het onderzoek naar smartphone gebruik op school richt zich op de gevolgen op schoolprestaties (Beland & Murphy, 2016; Beneito & Vicente-Chrivella, 2023), maar de gevolgen voor het mentaal welzijn blijven onderbelicht. Een ander voorbeeld is de invloed van slaap en fysieke activiteit op stress en stemming. Eerder onderzoek, en jongeren zelf, geven aan dat de fysieke gezondheid belangrijk is voor het mentaal welzijn (Green, van de Groep, et al., 2023; Y. Toenders et al., 2024). Ook dit biedt mogelijkheden voor aanpassingen in systemen om jongeren heen, door bijvoorbeeld schooltijden te verlaten of de beschikbare middelen om te sporten te vergroten. Aanpassingen in de context rondom jongeren door middel van regelgeving kan zo bijdragen aan het mentaal welzijn.

Ik vind het belangrijk om mee te denken over hoe er omgegaan wordt met het mentaal welzijn van jongeren. (Jongere)

5.3 Focus op Positieve Factoren Die Jongeren Kracht Kunnen Bieden

Door niet alleen te kijken naar negatieve factoren in de omgeving van jongeren, die bijdragen aan kwetsbaarheid, maar juist ook op positieve factoren te focussen, kunnen talenten van jongeren verder ontwikkeld worden. Deze factoren kunnen indirect ook

het mentaal welzijn van jongeren beïnvloeden. Jongeren hebben het vermogen om zelf op zoek gaan naar ervaringen om aan hun basisbehoeften te voldoen (need-crafting) (Laporte et al., 2021; van den Bogaard et al., 2024). Recent onderzoek heeft aangetoond dat muziek voor sommige jongeren wordt gebruikt om stemmingen mee te reguleren en zelfs kan werken als fysieke pijnstillers, terwijl anderen juist voldoening halen uit sociale interacties of sport (Hirani et al., 2022; Saarikallio & Erikilä, 2007; Van der Valk Bouman et al., 2024). De connectie tussen cultuurparticipatie en mentaal welzijn in jongeren is echter nog onvoldoende onderzocht, vooral in de adolescentie, een periode waarin identiteit en persoonlijke voorkeuren zich ontwikkelen.

Bovengenoemde transdisciplinaire speerpunten zijn mede aangedragen door jongeren en sluiten aan bij onze bestaande expertise. In de toekomst zullen deze voorbeelden verder aangevuld worden om ook andere aspecten en omgevingsinvloeden verder te onderzoeken waarbij dezelfde drie speerpunten centraal staan.

Met een vernieuwende focus op positieve factoren die jongeren zelf belangrijk vinden voor hun mentale welzijn, en die aansluiten bij hun fundamentele behoeften, evenals een transdisciplinaire aanpak, draagt het Healthy Start Mentaal Welzijn-ambitieproject bij aan het creëren van duurzame verbeteringen in het welzijn van jongeren in Nederland. Een focus op het systeem rondom de jongere kan langetermijnoplossingen bieden voor een maatschappelijke verandering met positieve effecten voor de huidige en volgende generatie.

De combinatie van wetenschappelijk onderzoek en jongerenparticipatie biedt de mogelijkheid om bestaande SEL-interventies kritisch te evalueren en te identificeren welke elementen uit de initiatieven voor welke jongeren werken. Dit biedt scholen handvatten om gerichtere en beter onderbouwde keuzes te maken voor een passende interventie. Daarnaast kunnen de bevindingen uit de Healthy Start onderzoeken beleidsmakers ondersteunen in het ontwikkelen van wetenschappelijk onderbouwde strategieën voor jongerenwelzijn. Het includeren van de stem van jongeren in beleidsvorming kan bijdragen aan een meer inclusief en duurzaam welzijnsbeleid, waarin jongeren zich gehoord en vertegenwoordigd voelen. Het versterken van de positieve ontwikkeling van jongeren kan in de toekomst ook bijdragen aan het verminderen van de druk op jeugdzorg (Colizzi et al., 2020). Door middel van deze transdisciplinaire aanpak willen we niet alleen bijdragen aan het verminderen van mentale gezondheidsproblemen, maar ook aan het bevorderen van een veerkrachtige en gezonde generatie. Samen kunnen we ervoor zorgen dat iedere jongere in Nederland zich gezien, gehoord en ondersteund voelt in hun mentale welzijn.

Literatuur

Andrews, J.L., Birrell, L., Chapman, C., Teesson, M., Newton, N., Allsop, S., McBride, N., Hides, L., Andrews, G., Olsen, N., Mewton, L., & Slade, T. (2023). Evaluating the effectiveness of a universal

- eHealth school-based prevention programme for depression and anxiety, and the moderating role of friendship network characteristics. *Psychological Medicine*, 53(11), 5042–5051. <https://doi.org/10.1017/S0033291722002033>
- Arslan, I., Distelbrink, M., & Yassine, D. (2024). *Mentale gezondheid van jongeren en studenten in Nederland*.
- Atif, H., Peck, L., Connolly, M., Endres, K., Musser, L., Shalaby, M., Lehman, M., & Olympia, R.P. (2022). The Impact of Role Models, Mentors, and Heroes on Academic and Social Outcomes in Adolescents. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.27349>
- Bailey, K., Allemang, B., Vandermorris, A., Munce, S., Cleverley, K., Chisholm, C., Cohen, E., Davidson, C., El Galad, A., Leibovich, D., Lowthian, T., Pillainayagam, J., Ramesh, H., Samson, A., Senthilnathan, V., Siska, P., Snider, M., & Toulany, A. (2024). Benefits, barriers and recommendations for youth engagement in health research: combining evidence-based and youth perspectives. In *Research Involvement and Engagement* (Vol. 10, Issue 1). BioMed Central Ltd. <https://doi.org/10.1186/s40900-024-00607-w>
- Beland, L.P., & Murphy, R. (2016). Ill Communication: Technology, distraction & student performance. *Labour Economics*, 41, 61–76. <https://doi.org/10.1016/j.labeco.2016.04.004>
- Beneito, P., & Vicente-Chrivella, O. (2023). Banning mobile phones in schools: evidence from regional-level policies in Spain. *Applied Economic Analysis*, 62, 183–209. <https://doi.org/10.13039/501100011033>
- Bor, W., Dean, A.J., Najman, J., & Hayatbakhsh, R. (2014). Are child and adolescent mental health problems increasing in the 21st century? A systematic review. In *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry* (Vol. 48, Issue 7, pp. 606–616). SAGE Publications Ltd. <https://doi.org/10.1177/0004867414533834>
- Borg, M.E., Heffer, T., & Willoughby, T. (2024). Generational Shifts in Adolescent Mental Health: A Longitudinal Time-Lag Study. *Journal of Youth and Adolescence*. <https://doi.org/10.1007/s10964-024-02095-3>
- Buli, B.G., Larm, P., Nilsson, K., & Giannotta, F. (2023). Trends in adolescent mental health problems 2004–2020: do sex and socioeconomic status play any role? *Scandinavian Journal of Public Health*. <https://doi.org/10.1177/1403494823116552>
- Campbell, M., & Edwards, E. (2024). *We looked at all the recent evidence on mobile phone bans in schools – this is what we found*.
- Casey, B.J., Getz, S., & Galvan, A. (2008). The adolescent brain. *Developmental Review*, 28(1), 62–77. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2007.08.003>
- Colizzi, M., Lasalvia, A., & Ruggeri, M. (2020). Prevention and early intervention in youth mental health: Is it time for a multidisciplinary and trans-diagnostic model for care? In *International Journal of Mental Health Systems* (Vol. 14, Issue 1). BioMed Central Ltd. <https://doi.org/10.1186/s13033-020-00356-9>
- Collishaw, S. (2015). Annual research review: Secular trends in child and adolescent mental health. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 56(3), 370–393. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12372>
- Crone, E.A., & Steinbeis, N. (2017). Neural Perspectives on Cognitive Control Development during

- Childhood and Adolescence. *Trends in Cognitive Sciences*, 21(3), 205–215. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2017.01.003>
- Daly, M. (2022). Prevalence of Depression Among Adolescents in the U.S. From 2009 to 2019: Analysis of Trends by Sex, Race/Ethnicity, and Income. *Journal of Adolescent Health*, 70(3), 496–499. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.08.026>
- de Haan, A., Vreeker, A., & Achterberg, M. (2023). *Pleidooi voor breder perspectief op jeugdzorg*.
- de Lange, A., van den Essenburg, M., & Kleinjan, M. (2024). *Een wirwar aan interventies voor welbevinden in het onderwijs: uitdagingen en oplossingen*.
- Durlak, J., Mahoney, J., & Boyle, A. (2022). What We Know, and What We Need to Find Out About Universal, School-Based Social and Emotional Learning Programs for Children and Adolescents: A Review of Meta-Analyses and Directions for Future Research. *Psychological Bulletin*, 148(11), 765–782. <https://doi.org/10.1037/bul0000383.suppl>
- Foulkes, L., & Andrews, J.L. (2023). Are mental health awareness efforts contributing to the rise in reported mental health problems? A call to test the prevalence inflation hypothesis. *New Ideas in Psychology*, 69. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2023.101010>
- Foulkes, L., & Stringaris, A. (2023). Do no harm: can school mental health interventions cause iatrogenic harm? *BJPsych Bulletin*, 47(5), 267–269. <https://doi.org/10.1192/bjb.2023.9>
- Goossens, F., Gooren, M.J.C., Orobio De Castro, B., Van Overveld, K., Goof, J., Monshouwer, K., Onrust, S.A., & Paulussen, T.G.W.M. (2012). *Implementation of PATHS Through Dutch Municipal Health Services: A Quasi-Experiment*. 6(2), 225–233.
- Green, K.H., Becht, A.I., van de Groep, S., van der Cruisen, R., Sweijen, S.W., & Crone, E.A. (2023). Socioeconomic hardship, uncertainty about the future, and adolescent mental wellbeing over a year during the COVID-19 pandemic. *Social Development*, 32(3), 1092–1114. <https://doi.org/10.1111/sode.12674>
- Green, K.H., van de Groep, S., van der Cruisen, R., Polak, M.G., & Crone, E.A. (2023). The Multi-dimensional Wellbeing in Youth Scale (mwys): Development and Psychometric Properties. *Personality and Individual Differences*, 204. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.112038>
- HBSC. (2021). *Gezondheid en welzijn van jongeren in Nederland*.
- Hirani, S., Ojukwu, E., & Bandara, N.A. (2022). Understanding the Role of Prosocial Behavior in Youth Mental Health: Findings from a Scoping Review. In *Adolescents* (Vol. 2, Issue 3, pp. 358–380). Multidisciplinary Digital Publishing Institute (MDPI). <https://doi.org/10.3390/adolescents2030028>
- Högberg, B. (2021). Educational stressors and secular trends in school stress and mental health problems in adolescents. *Social Science and Medicine*, 270. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113616>
- Huitsing, G., Lodder, G.M.A., Browne, W.J., Oldenburg, B., Van der Ploeg, R., & Veenstra, R. (2020). A Large-Scale Replication of the Effectiveness of the KiVa Antibullying Program: a Randomized Controlled Trial in the Netherlands. *Prevention Science*, 21(5), 627–638. <https://doi.org/10.1007/s11211-020-01116-4>
- Kennedy, H., DeChants, J., Bender, K., & Anyon, Y. (2019). More than Data Collectors: A Systematic Review of the Environmental Outcomes of Youth Inquiry Approaches in the United States. In

- American Journal of Community Psychology* (Vol. 63, Issues 1–2, pp. 208–226). Wiley Blackwell. <https://doi.org/10.1002/ajcp.12321>
- Kirby, P., & Bryson, S. (2002). *Measuring the magic?: Evaluating and researching young people's participation in public decision making*.
- Kramer, A.W., van de Groep, S., te Brinke, L.W., van der Cruijssen, R., Fakkkel, M., Spitzer, J., Borggreven, N., Dubois, E., Toenders, Y.J., Green, K., Thomaes, S., & Crone, E.A. (2024). *Jongerenperspectief op de klimaatcrisis*.
- Krokstad, S., Weiss, D.A., Krokstad, M.A., Rangul, V., Kvaløy, K., Ingul, J.M., Bjerkeset, O., Twenge, J., & Sund, E.R. (2022). Divergent decennial trends in mental health according to age reveal poorer mental health for young people: Repeated cross-sectional population-based surveys from the HUNT Study, Norway. *BMJ Open*, 12(5). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-057654>
- Laporte, N., Soenens, B., Brenning, K., & Vansteenkiste, M. (2021). Adolescents as active managers of their own psychological needs: The role of psychological need crafting in adolescents' mental health. *Journal of Adolescence*, 88, 67–83. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.02.004>
- Mariko Hosozawa, A., Igami, K., Stanyon, D., Charvat, H., Knowles, G., Nishida, A., Shimizu, T., Ikeda, A., Iso, H., & Hosozawa, M. (2024). Global trends in adolescent loneliness from 2000 to 2018: A cross-national investigation of 1.6 million students from 79 countries. *Available at SSRN 4754870*. <https://ssrn.com/abstract=4754870>
- Martinez, L.S.S., Yan, C.T., Augsberger, A., Ndulue, U.J., Libsch, E.A., Pierre, J.S., Freeman, E., & Barnett, K.G. (2020). Changing the face of health care delivery: The importance of youth participation. *Health Affairs*, 39(10), 1776–1782. <https://doi.org/10.1377/hlthaff.2020.00728>
- Montero-Marin, J., Allwood, M., Ball, S., Crane, C., De Wilde, K., Hinze, V., Jones, B., Lord, L., Nuthall, E., Raja, A., Taylor, L., Tudor, K., Blakemore, S.J., Byford, S., Dalglish, T., Ford, T., Greenberg, M.T., Ukoumunne, O.C., Williams, J.M.G., & Kuyken, W. (2022). School-based mindfulness training in early adolescence: What works, for whom and how in the MYRIAD trial? *Evidence-Based Mental Health*, 25(3), 117–124. <https://doi.org/10.1136/ebmental-2022-300439>
- Orben, A., Meier, A., Dalglish, T., & Blakemore, S.J. (2024). Mechanisms linking social media use to adolescent mental health vulnerability. In *Nature Reviews Psychology* (Vol. 3, Issue 6, pp. 407–423). Nature Publishing Group. <https://doi.org/10.1038/s44159-024-00307-y>
- Ozer, E.J., Afifi, R., Gibbs, L., & Mathur, R.T. (2018). Youth Engagement and Participation: Field-Building Across Research and Practice. *Journal of Adolescent Health*, 63(6), 671–672. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2018.09.011>
- Piao, J., Huang, Y., Han, C., Li, Y., Xu, Y., Liu, Y., & He, X. (2022). Alarming changes in the global burden of mental disorders in children and adolescents from 1990 to 2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease study. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 31(11), 1827–1845. <https://doi.org/10.1007/s00787-022-02040-4>
- Ryan, R., & Deci, E. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.
- Saarikallio, S., & Erikilä, J. (2007). The role of music in adolescents' mood regulation. *Psychology of Music*, 35(1), 88–109. <http://pom.sagepub.com>
- Sawyer, S.M., Azzopardi, P.S., Wickremarathne, D., & Patton, G.C. (2018). The age of adolescence.

- In *The Lancet Child and Adolescent Health* (Vol. 2, Issue 3, pp. 223–228). Elsevier B.V. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(18\)30022-1](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(18)30022-1)
- Shi, P., Yang, A., Zhao, Q., Chen, Z., Ren, X., & Dai, Q. (2021). A Hypothesis of Gender Differences in Self-Reporting Symptom of Depression: Implications to Solve Under-Diagnosis and Under-Treatment of Depression in Males. In *Frontiers in Psychiatry* (Vol. 12). Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.589687>
- Sørli, M.A., & Ogden, T. (2007). Immediate impacts of PALS: A schoolwide multi-level programme targeting behaviour problems in elementary school. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 51(5), 471–492. <https://doi.org/10.1080/00313830701576581>
- Stevens, G., Pieper, I., Lammers, J., Boer, M., Kleinjan, M., Rombouts, M., & van de Klundert, N. (2020). *Geluk onder druk*.
- Tamnes, C.K., Østby, Y., Fjell, A.M., Westlye, L.T., Due-Tønnessen, P., & Walhovd, K.B. (2010). Brain maturation in adolescence and young adulthood: Regional age-related changes in cortical thickness and white matter volume and microstructure. *Cerebral Cortex*, 20(3), 534–548. <https://doi.org/10.1093/cercor/bhp118>
- te Brinke, L.W., van der Cruijssen, R., Green, K.H., & Crone, E.A. (2022). Positive and Negative Risk-Taking in Adolescence and Early Adulthood: A Citizen Science Study During the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.885692>
- ten Have, M., Tuithof, M., van Dorselaer, S., Schouten, F., Luik, A.I., & de Graaf, R. (2023). Prevalence and trends of common mental disorders from 2007–2009 to 2019–2022: results from the Netherlands Mental Health Survey and Incidence Studies (NEMESIS), including comparison of prevalence rates before vs. during the COVID-19 pandemic. *World Psychiatry*, 22(2), 275–285. <https://doi.org/10.1002/wps.21087>
- Toenders, Y.J., de Moor, M.H.M., van der Cruijssen, R., Green, K., Achterberg, M., & Crone, E.A. (2024). Within-person biological mechanisms of mood variability in childhood and adolescence. *Human Brain Mapping*, 45(11). <https://doi.org/10.1002/hbm.26766>
- Toenders, Y.J., Green, K.H., te Brinke, L.W., van der Cruijssen, R., van de Groep, S., & Crone, E.A. (2024). From developmental neuroscience to policy: A novel framework based on participatory research. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 67. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2024.101398>
- Toenders, Y., van der Cruijssen, R., Runze, J., van de Groep, S., Wierenga, L., & Crone, E. (2024). Mood swings during development and their relation to sleep and brain development. *Scientific Reports*.
- UNICEF. (2020). *Jongeren missen aandacht voor mentale gezondheid op school*. <https://www.unicef.nl/files/Infographic%20opiniepeiling%20mentale%20gezondheid-large.pdf>
- Valkenburg, P.M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. In *Current Opinion in Psychology* (Vol. 44, pp. 58–68). Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.017>
- Van De Sande, M.C., Fekkes, M., Diekstra, R.F., Gravesteyn, C., Reis, R., & Kocken, P.L. (2022). Effects of an SEL Program in a Diverse Population of Low Achieving Secondary Education Students. *Frontiers in Education*, 6. <https://doi.org/10.3389/feduc.2021.744388>
- van den Bogaard, D., Soenens, B., Brenning, K., Flamant, N., & Vansteenkiste, M. (2024). Can Stu-

- dents Learn to Optimize Their Need-Based Experiences and Mental Health During a Stressful Period? Testing a Need-Crafting Intervention in Higher Education. *Journal of Happiness Studies*, 25(5). <https://doi.org/10.1007/s10902-024-00761-8>
- Van der Valk Bouman, E.S., Becker, A.S., Schaap, J., Berghman, M., Oude Groeniger, J., Van Groenigen, M., Vandenberg, F., Geensen, R., Jeekel, J., & Klimek, M. (2024). The impact of different music genres on pain tolerance: emphasizing the significance of individual music genre preferences. *Scientific Reports*, 14(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-024-72882-2>
- van Nieuwenhuizen, A., Hudson, K., Chen, X., & Hwong, A.R. (2021). The Effects of Climate Change on Child and Adolescent Mental Health: Clinical Considerations. In *Current Psychiatry Reports* (Vol. 23, Issue 12). Springer. <https://doi.org/10.1007/s11920-021-01296-y>
- van Verseveld, M.D.A., Fekkes, M., Fekkink, R.G., & Oostdam, R.J. (2021). Effects of Implementing Multiple Components in a School-Wide Antibullying Program: A Randomized Controlled Trial in Elementary Schools. *Child Development*, 92(4), 1605–1623. <https://doi.org/10.1111/cdev.13529>
- Yamaguchi, S., Bentayeb, N., Holtom, A., Molnar, P., Constantinescu, T., Tisdall, E.K.M., Tuong, J., Iyer, S.N., & Ruiz-Casares, M. (2023). Participation of Children and Youth in Mental Health Policymaking: A Scoping Review [Part 1]. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 50(1), 58–83. <https://doi.org/10.1007/s10488-022-01223-0>
- Yassine, D., Yenga, M., Badou, M., Felten, H., & Does, S. (2023). *Ongelijkheid in welzijn. Een mixed-methode onderzoek naar de mentale gezondheid van Nederlandse jongeren met en zonder migratieachtergrond*.