

Open Review-proces - van den Bogaard ea Hoe Kunnen Jongeren de Regie over hun Welbevinden in Eigen Handen Nemen Jeugd in Ontwikkeling

Table of Contents

<i>Open Review-proces - van den Bogaard ea Hoe Kunnen Jongeren de Regie over hun Welbevinden in Eigen Handen Nemen Jeugd in Ontwikkeling.....</i>	<i>1</i>
<i>Originele versie.....</i>	<i>2</i>
<i>Mail met reactie op de eerste versie</i>	<i>27</i>
<i>Mail met reviews over eerste versie</i>	<i>27</i>
<i>Mail met reviews over tweede versie.....</i>	<i>29</i>
<i>Mail met reviews over derde versie</i>	<i>30</i>
<i>Mail met reviews over vierde versie</i>	<i>32</i>

Originele versie

**Hoe Kunnen Jongeren de Regie over hun Mentaal Welbevinden Meer in Handen
Nemen?**

De Stand van Zaken rond Psychologische Behoeftvormgeving

Trefwoorden: Zelf-Determinatie Theorie, Behoeftvormgeving, Welbevinden jongeren, Training.

Aantal woorden: 4749

Samenvatting

Volgens de Zelf-Determinatie Theorie (ZDT; Ryan & Deci, 2017; Vansteenkiste & Soenens, 2025) zijn ervaringen van autonomie (jezelf kunnen zijn), verbondenheid (een warme, hechte band ervaren) en competentie (je bekwaam voelen) noodzakelijk voor de positieve ontwikkeling en het mentaal welzijn van jongeren. Er zijn twee grote ingangspoorten om deze drie psychologische basisbehoeften te vervullen. Een eerste ingangspoort is de sociale context: ouders, leerkrachten en vrienden kunnen in verschillende mate ondersteuning bieden voor de psychologische basisbehoeften van jongeren. Een tweede ingangspoort is behoeftevormgeving ('need crafting'): dit is de vaardigheid om proactief op zoek te gaan naar ervaringen van behoeftebevrediging. Deze tweede route staat centraal in deze bijdrage. We bespreken recent cross-sectioneel, longitudinaal en dagboekonderzoek dat aantoont dat behoeftevormgeving het welzijn van jongeren voorspelt bovenop de rol van de sociale context. Verder tonen interventiestudies aan dat een training in behoeftevormgeving bijdraagt aan verbeterde behoeftebevrediging, welbevinden en veerkracht. We bespreken de praktische implicaties van deze onderzoekslijn evenals een aantal nieuwe onderzoeksvragen die dit werk oproept.

Abstract

According to Self-Determination Theory (SDT; Ryan & Deci, 2017; Vansteenkiste & Soenens, 2025), experiences of autonomy (being able to be yourself), relatedness (feeling a warm, close connection), and competence (feeling capable) are essential for the positive development and mental well-being of adolescents. There are two main pathways to fulfill these three basic psychological needs. The first pathway is the social context: parents, teachers, and peers can provide varying levels of support for adolescents' psychological needs. The second pathway is *need crafting*: the ability to proactively seek out experiences that satisfy one's psychological needs. This second route is central to the present contribution. We discuss recent cross-sectional, longitudinal, and diary research showing that need crafting predicts adolescents' well-being above and beyond the role of the social context. In addition, intervention studies indicate that training in need crafting enhances need satisfaction, well-being, and resilience. We conclude with practical implications, as well as a set of new research questions.

Introductie

De Zelf-Determinatie Theorie (ZDT; Ryan & Deci, 2017; Vansteenkiste & Soenens, 2025), een macro-theorie over motivatie, (sociale) ontwikkeling en welzijn, stelt dat het vervullen van drie psychologische basisbehoeften essentieel is om optimaal gebruik te maken van ontwikkelingsmogelijkheden en om psychosociale groei door te maken. Als kinderen en jongeren zichzelf kunnen zijn (autonomie), zich bekwaam voelen om dagdagelijkse taken en uitdagingen aan te gaan (competentie) en het gevoel hebben bij een groep te horen, waarbij ze warme, wederkerige relaties hebben (verbondenheid), dan bevordert dit volgens de ZDT hun welbevinden, veerkracht en psychosociale aanpassing. Deze psychologische behoefte-ervaringen bevorderen bovendien heel wat ontwikkelingspsychologische taken, zoals het ontwikkelen van een mature emotieregulatiestijl (Brenning et al., 2015) en een solide identiteit (Luyckx et al., 2009). Naar deze psychologische basisbehoeften wordt wel vaker verwezen met het acroniem ABC, waarbij de A staat voor Autonomie, de B voor verBondenheid en de C voor competentie (Vansteenkiste & Soenens, 2025).

Hoewel veelvuldig onderzoek reeds aantoonde dat de sociale context van jongeren een belangrijke rol speelt in het vervullen van deze behoeften (Bradshaw et al., 2024; Howard et al., 2024), is er recent ook meer aandacht voor de proactieve rol die jongeren kunnen spelen in het vervullen van hun basisbehoeften (Soenens & Vansteenkiste, 2020). De vraag is hierbij of jongeren hun welbevinden kunnen versterken door initiatief te nemen om ABC-vervullende ervaringen actief op te zoeken. De vaardigheid om actief ABC-ervaringen op te zoeken wordt behoeftevormgeving (of in het Engels ‘need crafting’) genoemd (Laporte, Soenens, Brenning & Vansteenkiste, 2021). Behoeftvormgeving houdt in dat jongeren zich *bewust* zijn van wat ze nodig hebben om hun ABC te vervullen en daar *proactief actie* voor ondernemen. Met toenemende leeftijd komt er meer ruimte voor deze vaardigheid omdat jongeren meer en meer mogelijkheden hebben om de regie over hun eigen leven in handen te nemen (Sheldon et al., 2006). In deze stand van zaken is de centrale vraag wat recent onderzoek ons leert over behoeftevormgeving en wat deze vaardigheid kan betekenen voor de ontwikkeling van jongeren: Wat zegt de wetenschap over de rol van behoeftevormgeving voor het welbevinden van jongeren? Kan behoeftevormgeving getraind worden en welke factoren maken het gemakkelijker voor jongeren om hun behoeften vorm te geven?

Het ABC van de Psychologische Basisbehoeften

Definitie

Net zoals eten, drinken en slapen essentieel zijn voor lichamelijke gezondheid, hebben mensen ervaringen van autonomie, verbondenheid en competentie nodig om mentaal gezond

te blijven (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2017). *Autonomie* is de ervaring om jezelf te zijn, ofwel het gevoel dat gedachten, gevoelens en gedragingen vanuit jezelf komen, dat deze er mogen zijn en dat je er achter staat. Een adolescent die inspraak heeft bij beslissingen over keuzevakken, een studierichting of vrijetijdsactiviteiten ervaart meer autonomie dan een adolescent die gedwongen wordt om de keuze van ouders te volgen (Ahn et al., 2023). In dit laatste geval kan een adolescent zich gefnuikt voelen in de autonomiebehoefte en daarbij gevoelens van druk en dwang ervaren. *Verbondenheid* is de ervaring om authentieke, warme en wederkerige relaties te hebben met anderen en zich deel te voelen van de groep waar je graag bij hoort. Jongeren die een vriendengroep hebben waarin wederzijds respect en vertrouwen heerst, hebben in sterke mate dit gevoel van verbondenheid.

Verbondenheidsfrustratie ontstaat als jongeren worden afgewezen of buitengesloten door anderen waar ze graag bij willen horen. *Competentie* is ten slotte de ervaring van bekwaamheid, waarbij je vooruitgang boekt en je doelen bereikt. Jongeren kunnen bijvoorbeeld merken dat ze goed zijn in Frans of dat ze beter worden in wiskunde dankzij het volgen van bijles. Frustratie ontstaat door faalervaringen, bijvoorbeeld als jongeren tekortschieten tegenover de eigen of externe verwachtingen of wanneer ze merken dat hun inspanningen niet lonen (Vansteenkiste & Soenens, 2025).

Kenmerken van basisbehoeften

Wat deze drie psychologische ervaringen gemeenschappelijk hebben en wat hen het label ‘basisbehoefte’ oplevert, is dat ze universeel, essentieel en richtinggevend zijn (Vansteenkiste et al., 2020). Met *universeel* wordt bedoeld dat alle mensen over deze basisbehoeften beschikken, ongeacht hun leeftijd (Soenens & Vansteenkiste, 2023), geslacht (Rodríguez-Meirinhos et al., 2020), cultuur (Chen et al., 2015), of persoonlijkheid (Mabbe et al., 2016).

Essentieel verwijst naar de eigenschap dat vervulling van deze basisbehoeften cruciaal is voor het welbevinden en de ontwikkeling van mensen (Vansteenkiste & Ryan, 2013). Adolescenten die meer behoeftevervulling ervaren, rapporteren meer levenstevredenheid, positieve emoties en vitaliteit (Cordeiro et al., 2016; Vandenkerckhove et al., 2020). Op dagelijks niveau blijkt dat jongeren die meer behoeftebevrediging rapporteren, minder stress ervaren, beter functioneren die dag en beter slapen (Campbell et al., 2020). Pre-adolescenten (8-11 jaar) rapporteren op dagen dat ze zich meer gesteund voelen in hun autonomie door hun ouders, meer vervulling van hun basisbehoeften, wat op zijn beurt voorspellend is voor hun welbevinden die dag (Van der Kaap-Deeder et al., 2017). De vervulling van elke basisbehoefte afzonderlijk draagt bij aan het welbevinden van kinderen en jongeren en op

zowel korte als langere termijn (Véronneau et al., 2005). Het belang van deze ervaringen voor jongeren beperkt zich niet tot meer positieve gevoelens en dagelijkse voordelen, maar draagt ook bij tot de bredere ontwikkeling van jongeren. Zo draagt behoeftebevrediging bij aan het opbouwen van een diepgewortelde identiteit (Luyckx et al., 2009), het verwerven van een veilig zelfwaardegevoel (Ümmet et al., 2015), het beter hanteren van emoties (Benita et al., 2020) en het ontwikkelen en behouden van meer kwaliteitsvolle studiemotivatie (Garn et al., 2019).

Tot slot zijn de basisbehoeften *richtinggevend*. Volgens de ZDT hebben mensen de spontane neiging om op zoek te gaan naar ervaringen van autonomie, verbondenheid en competentie (Ryan & Vansteenkiste, 2023). Op jonge leeftijd is dit bijvoorbeeld al zichtbaar wanneer een peuter graag een glijbaan wil uitproberen (autonomie), een kleuter blijft proberen tot het lukt om de deksel van een potje te krijgen (competentie) of een éénjarige spontaan een knuffel geeft (verbondenheid). Het gedrag van mensen zou dus in sterke mate worden aangestuurd door de – al dan niet bewuste – zoektocht naar ABC-ervaringen. Die ervaringen dienen tegelijk als criterium of toetssteen om te bepalen of het gedrag en de keuzes van mensen zullen bijdragen aan hun levensgeluk en mentale gezondheid: hoe meer gedrag gepaard gaat met ABC-ervaringen, hoe meer het ook positieve ontwikkeling en betere aanpassing bevordert (Ryan & Deci, 2017).

Hoewel de ZDT uitgaat van een proactieve rol van mensen in hun eigen ontwikkeling, is er relatief weinig onderzoek voorhanden naar de richtinggevende kracht van de psychologische basisbehoeften. Het meeste onderzoek binnen de ZDT spitste zich toe op de rol van de context (zoals ouders, leerkrachten en vrienden) als hofleverancier van behoeftevervulling (Ryan, 2023). De ZDT stelt echter dat de inspanningen die jongeren zelf leveren om in hun ABC-ervaringen te voorzien ook van tel zijn.

Behoeftvormgeving

Definitie en meting

Behoeftvormgeving wordt gedefinieerd als de vaardigheid om proactief ABC-ervaringen op te zoeken (Laporte, Soenens, Brenning & Vansteenkiste, 2021; Vansteenkiste & Soenens, 2025). Deze vaardigheid omvat twee essentiële elementen, namelijk (a) een *bewustzijn* van de activiteiten, personen en contexten die de psychologische behoeften al dan niet kunnen vervullen (b) de *acties* die ondernomen worden om aan de psychologische basisbehoeften te voldoen. Voorbeelden hiervan zijn: een adolescent die ervoor kiest om een eigen hobby te volgen, zoals auditie doen voor een toneelgezelschap (autonomie vormgeving), een kind dat aan een ouder vraagt om een vriendje uit te nodigen waar het een

goede band mee voelt (verbondenheid vormgeving), of een student die kiest voor extra oefeningen om beter te worden in statistiek (competentie vormgeving).

Om het begrip behoeftevormgeving te meten ontwikkelden Laporte en collega's (2021) de Need Crafting Scale (NCS). Deze bestaat uit 21 items en peilt naar de mate waarin mensen stilstaan bij de activiteiten, contexten en personen die tegemoet komen aan hun autonomie, verbondenheid en competentie (bewustzijn) en de mate waarin ze hier actief op inzetten (actie) (zie Figuur 1). Uit een cross-sectionele studie met 233 adolescenten (41.6% jongens; gemiddeld 16,60 jaar) bleek dat dit instrument een goede betrouwbaarheid had. Bovendien hing behoeftevormgeving op een betekenisvolle wijze samen met gerelateerde constructen zoals actieve betrokkenheid in de klas, mindfulness en het assertief opeisen van autonomie. Samengevat tonen deze resultaten dat de NCS een geschikt instrument is om behoeftevormgeving in kaart te brengen.

[Hier Figuur 1]

Behoeftvormgeving en welbevinden

In een volgende stap bleek dat adolescenten die meer inzetten op hun basisbehoeften ook meer behoeftebevrediging en minder -frustratie ervaren (Laporte, Soenens, Brenning & Vansteenkiste, 2021). Deze gunstige effecten verklaren op hun beurt waarom behoeftevormgeving een hoger welbevinden en minder depressieve gevoelens en negatieve emoties voorspelt. Bovendien blijven deze effecten op de mentale gezondheid bestaan wanneer de behoefteondersteunende rol van de omgeving in rekening wordt gebracht. Deze bevindingen werden verkregen in zowel een cross-sectionele als een longitudinale studie, waarin jongeren op 3 tijdstippen (met intervallen van 1 of 3 maanden) werden opgevolgd. Uit de longitudinale data van deze studie bleek dat jongeren meer behoeftebevrediging en welzijn ervaren in periodes waarin ze meer aan behoeftevormgeving doen.

Omdat de ervaringen en het gemoed van jongeren sterk verschillen van dag tot dag, met meer uitgesproken pieken en dalen dan bij volwassenen (Maciejewski et al., 2015), werd de rol van behoeftevormgeving ook op dagelijks niveau bestudeerd. Dagboekstudies bevestigen dat de mate waarin jongeren inzetten op hun basisbehoeften verschilt van dag tot dag en dat jongeren er baat bij hebben om dagelijks aan behoeftevormgeving te doen. Zo bleek uit een dagboekstudie (Laporte Soenens, Flamant et al. 2021), waarbij 159 adolescenten (61,5% meisjes; gemiddeld 15,56 jaar) gedurende 7 dagen werden opgevolgd, dat op dagen dat adolescenten meer investeren in hun basisbehoeften, zij ook meer behoeftebevrediging ervaren. Dagelijkse ervaringen van behoeftebevrediging voorspelden op hun beurt meer dagelijks positief affect en minder negatief affect.

Terwijl in de vorige studie jongeren op het einde van de dag terugblikten op de mate waarin ze hadden ingezet op hun basisbehoeften, werd in een andere dagboekstudie ([GEMASKEERD VOOR REVIEW]) aan 168 jongeren (76,1% meisjes; gemiddelde leeftijd = 16,63 jaar) gevraagd om 's ochtends aan te geven in welke mate ze de intentie hadden om die dag aan behoeftevormgeving te doen. 's Avonds evalueerden zij dan in welke mate hun plannen waren geslaagd. Ochtendlijke intenties tot behoeftevormgeving voorspelden hierbij meer avondlijke behoeftebevrediging en vitaliteit. Door de metingen van behoeftevormgeving en behoeftegerelateerde ervaringen in de tijd te ontkoppelen, werd de voorspellende kracht van behoeftevormgeving op basisbehoeftevervulling en welbevinden overtuigender aangetoond.

Slaap, energie en behoeftevormgeving

Het inzetten op de psychologische basisbehoeften leidt gemiddeld tot meer behoeftevervulling, wat op zijn beurt gepaard gaat met een verhoogd gevoel van energie en vitaliteit. Tegelijkertijd kost het ook energie om behoeftebevredigende acties te ondernemen. Jongeren weten misschien dat ze zich vitaler gaan voelen als ze naar hun hobby gaan of met hun vrienden afspreken maar de ene keer kost het meer moeite om effectief te handelen naar dit bewustzijn dan een andere keer. Waarom lukt dit de ene keer beter dan de andere keer?

Eén van de factoren die bij adolescenten werd onderzocht, is de rol van slaap ([GEMASKEERD VOOR REVIEW].). Uit deze dagboekstudie bleek dat adolescenten die een betere slaapkwaliteit rapporteerden in de ochtend zich tegelijkertijd ook energieke voelden. Het gevoel goed geslapen te hebben en de ervaring van energie hingen vervolgens beiden samen met meer intenties om in te zetten op hun psychologische basisbehoeften de komende dag. Deze resultaten bleven overeind na controle voor intenties tot behoeftevormgeving van de dag ervoor. De kans dat je inzet op je basisbehoeften in de ochtend is groter als je de dag begint voldoende opgeladen fysieke batterijen. Slaapinterventies bij jongeren hebben een langdurig positief effect op de subjectieve slaapkwaliteit en het energieniveau (Blake et al., 2017, 2019 voor een overzicht). Door tegelijk in te zetten op het trainen van betere slaaphygiëne en betere behoeftevormgeving, leren adolescenten niet alleen de vaardigheid om aan behoeftevormgeving te doen, maar beschikken ze ook over voldoende energie om van deze vaardigheid daadwerkelijk gebruik te maken.

Behoeftvormgeving in diverse levensdomeinen

In andere studies werd de rol van behoeftevormgeving in specifieke levensdomeinen, zoals sport (Sheldon et al., 2021), werk (Looy et al., 2025) en onderwijs (Patall, 2024)

onderzocht. In de onderwijscontext blijkt behoeftevormgeving onder andere uit de proactieve betrokkenheid van leerlingen in de klas (*agentic engagement*; Reeve & Tseng, 2011).

Proactieve betrokkenheid wordt gedefinieerd als de constructieve acties die jongeren in de klascontext ondernemen om hun leeromgeving te optimaliseren via interactie met de leerkracht. Voorbeelden hiervan zijn het stellen van vragen, het aangeven van voorkeuren of het opperen van ideeën. Onderzoek toont aan dat deze actieve betrokkenheid effectief een meer autonomieondersteunende reactie bij leerkrachten ontlokt, de autonomie-ervaring van jongeren versterkt en gepaard gaat met betere cijfers (Reeve, 2013; zie Vansteenkiste & Soenens, 2025)

Een andere belangrijke context waarin jongeren een groot deel van hun tijd doorbrengen is de online context, zoals sociale media. Hoewel sociale media vaak vereenzelvigd worden met oppervlakkige contacten, het streven naar ‘likes’ en sturende algoritmen, bieden sociale media ook mogelijkheden tot behoeftevervulling. Ze zijn immers altijd beschikbaar en vormen een verlengstuk van de leefwereld van jongeren. Onderzoek toont dan ook aan dat jongeren hun behoeften online kunnen vervullen en dat dit positief samenhangt met hun welzijn ([GEMASKEERD VOOR REVIEW].). Wanneer het relatieve belang van online behoeftebevrediging en behoeftebevrediging in de offline (‘echte’) wereld echter rechtstreeks worden vergeleken, blijken offline ervaringen van behoeftebevrediging meer doorslaggevend te zijn ([GEMASKEERD VOOR REVIEW].). Mogelijks zijn de ABC-ervaringen in de online context dus minder verrijkend en duurzaam dan offline ABC-ervaringen. In lijn hiermee toonde onderzoek ook dat behoeftevormgeving op sociale media enkel geassocieerd is met betere mentale gezondheid wanneer jongeren tegelijk ook offline aan behoeftevormgeving doen. Omgekeerd gesteld, kunnen de voordelen van online behoeftevormgeving teniet worden gedaan door een gebrek aan offline behoeftevormgeving ([GEMASKEERD VOOR REVIEW].).

Kan behoeftevormgeving getraind worden?

De bevindingen uit dagboekstudies suggereren dat behoeftevormgeving een dynamisch construct is dat van dag tot dag binnen een individu kan schommelen. Deze observatie sluit aan bij de idee dat behoeftevormgeving een vaardigheid is die jongeren dienen te ontwikkelen, en doet de vraag rijzen of behoeftevormgeving dankzij training kan verbeteren. Gezien de welzijnsvoordelen die geassocieerd zijn met behoeftevormgeving, zou dit een waardevol handvat voor interventie en preventie zijn.

In een aantal internationale interventiestudies werd nagegaan of inzetten op elementen van behoeftevormgeving bevorderlijk zou zijn voor veerkracht en mentale gezondheid. Deze

interventiestudies werden uitgevoerd in uiteenlopende populaties, waaronder Syrische vluchtelingen (Weinstein et al., 2016), volwassenen uit de algemene bevolking (Cantarero et al., 2021) en studenten (Behzadnia & FatahModares, 2020, 2023), waarbij de nadruk en focus per interventie verschilden. Sommige interventies bevorderen vooral bewustwording (bijvoorbeeld door middel van reflectie-opdrachten; Cantarero et al., 2021), terwijl andere meer gericht zijn op actie (bijvoorbeeld door een lijst met activiteiten aan te bieden die het vervullen van behoeften ondersteunen; Weinstein et al., 2016). Na het doorlopen van deze interventies bleken mensen doorgaans meer behoeftevervulling en welzijn te ervaren, waarbij de duur van de gunstige effecten zowel bleek op korte termijn (voor-na metingen; bijvoorbeeld Behzadnia & FatahModares, 2020, 2023) als langere termijn (zes maanden; bijvoorbeeld Sheldon et al., 2010).

In ons eigen werk ontwikkelden we een online training, genaamd 'LifeCraft'. Deze heeft als doel om deelnemers te informeren over het belang van hun ABC, hen bewuster te maken van hun psychologische basisbehoeften en ze te stimuleren tot het nemen van actie. LifeCraft is de meest omvattende interventie voor behoeftevorming tot nu toe omdat zowel bewustzijn als actie aan bod komen en omdat er aandacht is voor elk van de drie psychologische noden. Meer specifiek bestaat de LifeCraft interventie uit zeven online modules van ongeveer 15 minuten (zie Tabel 1). In elke module staat één basisbehoefte centraal. Achtereenvolgens bestaat een module uit een instructievideo over de uitdaging van deze module (bijv. 'doe iets waar je écht zin in hebt' voor autonomie), een brainstormoefening, een getuigenis, voorbeelden en tips en, ten slotte, de opdracht om een concreet actieplan te ontwerpen. Elke behoefte komt tweemaal aan bod, waarbij in een eerste ronde wordt ingezet op een meer voor de hand liggende invulling van de behoefte, terwijl in de tweede ronde een meer uitdagende invulling van elke basisbehoefte wordt voorzien (bijv. 'doe iets waardevol' voor autonomie). De zevende en laatste module bestaat uit een reeks consolidatioefeningen om de aangeleerde vaardigheden op een haalbare manier te integreren in het dagelijks leven. De input van deze consolidatiemodule wordt enkele weken later opnieuw naar de deelnemers gestuurd om hun betrokkenheid te versterken.

LifeCraft werd tot nu toe één keer bij volwassenen getest en twee keer bij studenten in het hoger onderwijs. In elke interventiestudie werd de effectiviteit van de training bevestigd (zie Figuur 2): Participanten die deelnamen aan LifeCraft vertoonden in vergelijking met de controlegroep een verhoging van behoeftevormgeving, en die toename voorspelde vervolgens meer behoeftevervulling, wat op zijn beurt een positief effect had op het welbevinden. De effectiviteit was doorgaans meer uitgesproken wanneer deelnemers aangaven dat ze hun

actieplannen meer dan de helft van de keren ook effectief hadden uitgevoerd. Er is dus betrokkenheid van de deelnemers nodig om de vruchten te kunnen plukken van de interventie.

[Hier Figuur 2]

In de eerste interventiestudie (Laporte et al., 2024), die werd uitgevoerd bij Belgische volwassenen tijdens de COVID-19 pandemie ($N=725$; 68,55% vrouw; gemiddeld 51,67 jaar), hielden de effecten stand tot een maand na de interventie. Deze middellange termijneffecten werden bevestigd in een tweede interventiestudie ([GEMASKEERD VOOR REVIEW].) bij Vlaamse studenten hoger onderwijs ($N=582$; 84,4% vrouw; gemiddeld 23,11 jaar). De studenten werden een maand voor de landelijke examenperiode getraind in behoeftevormgeving. Tijdens hun examens rapporteerden zij nog steeds meer behoeftevormgeving en behoeftevervulling dan deelnemers in de controlegroep. De LifeCraft training leek hen dus beter bestand te maken tegen de stress en de verminderde behoeftevervulling die gepaard gaat met deze periode (Campbell et al., 2018).

Tot slot werd in een derde interventiestudie ([GEMASKEERD VOOR REVIEW].) bij 435 universiteitsstudenten (79% vrouw; gemiddeld 21,90 jaar) gekeken naar factoren die een invloed hadden op de uitval en de effectiviteit van de training tijdens de COVID-19 pandemie. Deelnemers gaven bij inschrijving aan of ze digitale ondersteuning wensten, of ze de training in één dan wel in twee weken wilden doorlopen en in welke mate ze gemotiveerd waren om aan de training deel te nemen. De effectiviteit van het programma hing niet af van gebruik van digitale ondersteuning, noch van de motivatie van deelnemers of de keuze voor een sneller of meer gespreid doorlopen van de modules. Echter, elk van deze factoren hing wel samen met de kans op uitval: deelnemers die kozen voor digitale ondersteuning, die meer autonoom gemotiveerd waren en die opteerden voor de snelle doorloop hadden een kleinere kans om tijdens de training af te haken.

Samengevat tonen deze studies aan dat LifeCraft een beloftevol programma is om deelnemers te versterken in hun vaardigheid om in te zetten op hun ABC. Het trainen van behoeftevormgeving tijdens of voorafgaand aan een stressvolle periode (COVID-19 en/of examens) blijkt immers mensen weerbaarder te maken tegen stressvolle invloeden uit de omgeving die de psychologische basisbehoeftevervulling onder druk zetten.

Tabel 1*Beschrijving van de LifeCraft interventie*

	1-2 weken							
	Module 1	Module 2	Module 3	Module 4	Module 5	Module 6	Module 7	Booster +3 weken
Behoefte	Autonomie	Verbondenheid	Competentie	Autonomie	Verbondenheid	Competentie	Consolidatie	
Uitdaging	Doe iets dat je echt graag wil doen	Connecteer met iemand die je graag hebt	Doe iets waar je goed in bent	Doe iets dat je waardevol vindt	Vraag hulp of help iemand anders	Leer iets	Terugblik	Eigen obstakels, strategieën en tips

Implicaties voor de praktijk

Behoeftvormgeving is een belangrijke vaardigheid voor het welbevinden die aan belang wint naarmate jongeren meer bewegingsvrijheid vergaren. Een belangrijke vraag voor de praktijk is wat er nodig is om deze vaardigheid te helpen ontwikkelen bij jongeren.

Trainen van behoeftvormgeving

Hoewel de resultaten van de LifeCraft interventies beloftevol zijn, zijn er drie grote beperkingen van deze onderzoeken. Ten eerste was er steeds sprake van een grote uitval doorheen de studies (van 50-70%). Dergelijke substantiële uitval is vrij typisch voor online programma's om het welbevinden te verbeteren (Clarke et al., 2015), maar is niettemin een probleem als het doel is om op grote schaal het welbevinden te promoten. Ten tweede gebeurde de instroom op basis van zelfselectie, waardoor er vooral vrouwen (68-84%) deelnamen waarvan de meerderheid bovendien al bezig was met hun mentale gezondheid (52-69%). Ten derde is er nog geen systematisch onderzoek gebeurd naar de trainbaarheid van behoeftvormgeving bij kinderen en jongeren. Als we deze vaardigheid op brede schaal willen versterken bij kinderen en jongeren is het dus nodig om het onderzoek rond de werkzame factoren en effectiviteit van LifeCraft te versterken.

Eén manier die toelaat om behoeftvormgeving te trainen bij kinderen en jongeren en die het risico op uitval kan verminderen is om dit trainingsprogramma via scholen aan te bieden. In de preadolescentie (10-12) krijgen kinderen in toenemende mate de mogelijkheid om zelf keuzes te maken en acties te ondernemen. Bovendien biedt de context van een vaste leerkracht de mogelijkheid om dit programma binnen de klasstructuur consistent te implementeren. Recent werd er dan ook door onze onderzoeksgroep een versie van LifeCraft ontwikkeld op maat van leerlingen in het 4^{de}-6^{de} leerjaar van de basisschool. Het moet nog blijken of op deze jonge leeftijd behoeftvormgeving te trainen is én hoe deze vaardigheid zich ontwikkelt op de langere termijn. Als dit echter zou blijken, dan zou dit een efficiënte manier zijn om in te zetten op het verhogen van de veerkracht van kinderen. In de context van onderwijs kunnen groeigesprekken tussen leraren en leerlingen ook een manier zijn om jongeren op school bewuster te maken van hun ABC en de manieren waarop ze proactief hiermee aan de slag kunnen gaan (Vansteenkiste & Soenens, 2025). Preventief inzetten op vaardigheden om de regie over de eigen mentale gezondheid te nemen, is aangewezen in deze leeftijdsgroep gezien de dalende mentale

gezondheid (Patalay et al., 2019) en schoolse motivatie (Bonquet et al., 2020; Gottfried et al., 2001) na de overgang naar het secundair onderwijs.

Een tweede manier om meer jongeren te bereiken en om uitval te vermijden is door LifeCraft in een mobiele applicatie aan te bieden. Dit geeft de mogelijkheid om tips, aanmoedigingen of herinneringen te geven (Meyerowitz-Katz et al., 2020). Een mobiele applicatie maakt ook een gepersonaliseerde beleving mogelijk (bijv. via het kiezen van een avatar en het visualiseren van het proces), wat een grotere betrokkenheid voorspelt (AlSlaity et al., 2022; Selter et al., 2018). Hoewel een kwart van alle gedownloade mHealth-apps slechts één keer wordt gebruikt (McCurdie et al., 2012), kan LifeCraft op deze manier meer jongeren bereiken. In onze groep wordt zo'n mobiele applicatie van LifeCraft ontwikkeld.

Gezien de toenemende zorgen rond het gebruik van sociale media (Viner et al., 2019) en het schermgebruik in het algemeen (Lissak, 2018), lijkt het verder belangrijk om jongeren te trainen in online behoeftevormgeving. Hoewel onderzoek suggereert dat offline behoeftevormgeving tot sterkere welzijnseffecten leidt dan online behoeftevormgeving ([GEMASKEERD VOOR REVIEW].), is de online wereld inmiddels alom vertegenwoordigd in het leven van jongeren (Montag et al., 2024). Jongeren meer bewust maken van wat wel en niet bijdraagt aan ABC-ervulling kan helpen om gericht gebruik te maken van de online mogelijkheden die er zijn. Tegelijk houdt zo'n online training in behoeftevormgeving ook een zeker risico in als er daarnaast geen of weinig offline behoeftevormgeving is ([GEMASKEERD VOOR REVIEW].). Het is dus eerder aangewezen om online behoeftevormgeving aan te bieden als onderdeel van een bredere training in behoeftevormgeving waarin ook offline behoeftevormgeving aan bod komt.

Een universeel interventie-programma zoals LifeCraft is wellicht te licht om veerkracht te versterken bij jongeren die kampen met ernstige psychologische problemen. De principes achter behoeftevormgeving kunnen echter ook in diepgaande en intensieve therapeutische begeleiding ingezet worden, waarbij deze principes ook op maat van de cliënt worden geformuleerd en opgevolgd (zie Brenning et al., 2021).

Faciliteren van behoeftevormgeving

Behoeftvormgeving gebeurt niet in een vacuüm en belangrijke mensen uit de sociale context van jongeren kunnen ook een belangrijke rol spelen in het aanleren en versterken van deze vaardigheid. De sociale context en behoeftevormgeving vormen dan wel twee

onderscheiden ingangspoorten naar behoeftevorming, ze staan niet helemaal los van elkaar. Een behoefte-ondersteunende context kan bijdragen tot behoeftevormgeving en omgekeerd kan behoeftevormgeving meer behoefte-ondersteunende interacties met de context ontlokken.

Tot op heden werd de rol van dagelijkse autonomieondersteuning door ouders onderzocht als factor die dagelijkse behoeftevormgeving bij jongeren kan faciliteren. Als jongeren zich meer ondersteund voelen in hun autonomie, zetten ze die dag meer in op hun eigen basisbehoeften (Laporte, Soenens, Flamant, et al. 2021). Autonomie-ondersteunende volwassenen tonen actieve interesse in het perspectief van jongeren en houden hen een spiegel voor die kan bijdragen tot meer bewustzijn van de eigen noden. Ze moedigen bovendien initiatief aan en creëren ruimte om te experimenteren en eigen keuzes te maken, waardoor jongeren ook actie kunnen en durven ondernemen om op zoek te gaan naar behoeftebevredigende ervaringen.

Het bieden van structuur is mogelijks een ander belangrijk aspect om behoeftevormgeving bij jongeren te faciliteren. Onderzoek bij leerkrachten toont aan dat het bieden van structuur bovenop autonomieondersteuning een positief effect heeft op betrokkenheid in de klas (Jang et al., 2010). Structuur wordt hierbij omschreven als het duidelijk overbrengen van de verwachtingen en doelen en het geven van constructieve feedback. Ook binnen de opvoedingscontext is structuur belangrijk gebleken bovenop autonomieondersteuning (Farkas & Grolnick, 2010; Flamm & Grolnick, 2013). Kinderen die meer structuur rapporteren in de opvoedingsstijl, ervaren meer academisch engagement en het gevoel controle te hebben over hun falen en succes (Griffith & Grolnick, 2014). Verder onderzoek is echter nodig om de precieze invulling en de faciliterende rol van structuur voor behoeftevormgeving in kaart te brengen.

Het is dus aannemelijk om te veronderstellen dat ouders via hun opvoedingsstijl invloed uitoefeningen op het ontwikkelen van ABC-bewustzijn en pro-actief inzetten op deze basisbehoeften. Naast de algemene opvoedingsstijl, kunnen zij ook via het geven van het goede voorbeeld hun kinderen stimuleren tot behoeftevormgeving. Onderzoek toonde in lijn hiermee reeds aan dat jongeren meer in contact zijn met hun belangrijkste waarden en voorkeuren als ouders hierin een voorbeeldrol spelen (Assor et al., 2023). Dit contact met het eigen intern kompas kan het bewustzijn van ABC-ervaringen verhogen en een springplank bieden om proactief meer behoeftebevredigende activiteiten te ondernemen.

Tot slot kunnen ouders de intenties van jongeren om aan behoeftevormgeving te doen actief ondersteunen, bijvoorbeeld door 's ochtends (tijdens het ontbijt) korte gesprekken te

voeren over de plannen voor de komende dag (bijv. ga je vandaag iets doen waar je echt zin in hebt?). Verder onderzoek zal uit moeten wijzen in welke mate de algemene opvoedingsstijl van ouders, het geven van het voorbeeld, en het direct stimuleren van ABC-intenties effectief bijdragen aan de behoeftevormgeving van jongeren.

In plaats van de stimulerende rol van de context kan verder onderzoek zich ook richten op de ABC-ondermijnende invloeden uit de context. Kan behoeftevormgeving voor een deel een buffer vormen voor sociale contexten die het ABC belemmeren, zoals een controlerende opvoeding of ervaringen van uitsluiting en pesten door leeftijdsgenoten? De bevindingen uit de interventiestudies (o.a., Laporte et al., 2024; [GEMASKEERD VOOR REVIEW].) wijzen er in elk geval op dat er mogelijk een bufferend effect van behoeftevormgeving is. Volwassenen en studenten waren immers beter bestand tegen ABC-frustrerende invloeden van de COVID-19 pandemie (Müller et al., 2021; Waterschoot et al., 2024) en de examenperiode (Campbell et al., 2018). Hoe ver dit bufferende effect reikt en voor welke doelgroepen dit opgaat is echter nog niet duidelijk. Ongetwijfeld zullen mensen met een meer chronische en ernstigere ABC-frustratie meer ondersteuning uit de omgeving nodig hebben om tot behoeftevormgeving te komen. Voor kinderen geldt dat zij nog veel afhankelijker zijn van de context dan adolescenten en volwassenen. Ook voor hen kan het mogelijk zo zijn dat behoeftevormgeving enkel kan plaats vinden indien er voldoende behoefteondersteuning is vanuit de context.

Conclusie

Volgens de Zelf-Determinatie Theorie kunnen de psychologische basisbehoeften aan Autonomie, verBondenheid en Competentie (ABC-behoeften) vervuld worden via een behoefteondersteunende context en via behoeftevormgeving. Onder behoeftevormgeving valt het ABC-bewustzijn en de proacties die ondernomen worden om de ABC-behoeften te vervullen. Behoetevormgeving draagt bij aan het welbevinden van jongeren bovenop de rol van autonomieondersteuning uit de context, is trainbaar en kan gefaciliteerd worden door o.a. kwaliteitsvolle slaap en autonomieondersteuning van ouders. De trainbaarheid van behoeftevormgeving bij kinderen en jongeren wordt momenteel onderzocht.

Referenties

- Ahn, J. S., Plamondon, A., & Ratelle, C. F. (2023). Different ways to support and thwart autonomy: Parenting profiles and adolescents' career decision-making. *Journal of Family Psychology*, 37(2), 161–172. <https://doi.org/10.1037/fam0000982>
- AlSlaity, A., Suruliraj, B., Oyebode, O., Fowles, J., steeves, D., & Orji, R. (2022). Mobile applications for health and wellness: a systematic review. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*, 6(EICS), 1-29.
- Assor, A., Benita, M., & Geifman, Y. (2023). The authentic inner compass as an important motivational experience and structure: Antecedents and benefits. In R. M. Ryan (Ed.), *The Oxford handbook of selfdetermination theory* (pp. 362–386). Oxford University Press.
- Benita, M., Benish-Weisman, M., Matos, L., & Torres, C. (2020). Integrative and suppressive emotion regulation differentially predict well-being through basic need satisfaction and frustration: A test of three countries. *Motivation and emotion*, 44, 67-81.
- Behzadnia, B., & FatahModares, S. (2020). Basic psychological need-satisfying activities during the COVID-19 outbreak. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 12(4), 1115-1139. <https://doi.org/10.1111/aphw.12228>
- Behzadnia, B., & FatahModares, S. (2023). A self-support approach to satisfy basic psychological needs during difficult situations. *Motivation and Emotion*, 47(1), 61-83. <https://doi.org/10.31234/osf.io/un6vp>

- Blake, M. J., Latham, M. D., Blake, L. M., & Allen, N. B. (2019). Adolescent-sleep-intervention research: Current state and future directions. *Current Directions in Psychological Science*, 28(5), 475-482. <https://doi.org/10.1177/0963721419850169>
- Blake, M. J., Sheeber, L. B., Youssef, G. J., Raniti, M. B., & Allen, N. B. (2017). Systematic review and meta-analysis of adolescent cognitive-behavioral sleep interventions. *Clinical child and family psychology review*, 20(3), 227-249. <https://doi.org/10.1007/s10567-017-0234-5>
- [GEMASKEERD VOOR REVIEW]
- [GEMASKEERD VOOR REVIEW]
- [GEMASKEERD VOOR REVIEW]
- van der Kaap-Deeder, J., Vansteenkiste, M., Soenens, B., & Mabbe, E. (2017). Children's daily well-being: The role of mothers', teachers', and siblings' autonomy support and psychological control. *Developmental Psychology*, 53(2), 237-251. <https://doi.org/10.1037/dev0000218>
- Bonquet, M., Soenens, B., Verschueren, K., Lavrijsen, J., Flamant, N., & Vansteenkiste, M. (2020). Killing two birds with one stone: The role of motivational resources in predicting changes in achievement and school well-being beyond intelligence. *Contemporary Educational Psychology*, 63, 101905. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101905>
- Bradshaw, E. L., Duineveld, J. J., Conigrave, J. H., Steward, B. A., Ferber, K. A., Joussemet, M., ... & Ryan, R. M. (2024). Disentangling autonomy-supportive and psychologically controlling parenting: A meta-analysis of self-determination theory's dual process model across cultures. *American Psychologist*. <https://doi.org/10.31234/osf.io/maf3e>
- Brenning, K., Coorevits, N., Van der Kaap-Deeder, J., & Vansteenkiste, M. (2021). Hoe een ABC-mindset de klinische praktijk kan verrijken: inzichten en concrete handvatten vanuit de zelfdeterminatietheorie. *Tijdschrift Klinische Psychologie*, 51(1), 22-34.
- Brenning, K., Soenens, B., Van Petegem, S., & Vansteenkiste, M. (2015). Perceived maternal autonomy support and early adolescent emotion regulation: A longitudinal study. *Social Development*, 24, 561-578
- Campbell, R., Soenens, B., Beyers, W., & Vansteenkiste, M. (2018). University students' sleep during an exam period: The role of basic psychological needs and stress. *Motivation and Emotion*, 42(5), 671-681. <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9699-x>

- Campbell, R., Vansteenkiste, M., Soenens, B., Vandenkerckhove, B., & Mouratidis, A. (2021). Toward a better understanding of the reciprocal relations between adolescent psychological need experiences and sleep. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 47(3), 377-394. <https://doi.org/10.1177/0146167220923456>
- Cantarero, K., Van Tilburg, W. A., & Smoktunowicz, E. (2021). Affirming basic psychological needs promotes mental well-being during the COVID-19 outbreak. *Social Psychological and Personality Science*, 12(5), 821-828. <https://doi.org/10.31234/osf.io/pyhce>
- [GEMASKEERD VOOR REVIEW].
- [GEMASKEERD VOOR REVIEW].
- Chen, B., Vansteenkiste, M., Beyers, W., Boone, L., Deci, E. L., Van der Kaap-Deeder, J., ... & Ryan, R. M. (2015). Basic psychological need satisfaction, need frustration, and need strength across four cultures. *Motivation and Emotion*, 39(2), 216-236. <https://doi.org/10.1007/s11031-014-9450-1>
- Cordeiro, P., Paixão, P., Lens, W., Lacante, M., & Luyckx, K. (2016). The Portuguese Validation of the Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration Scale: Concurrent and longitudinal relations to well-being and ill-being. *Psychologica Belgica*, 56(3), 193-209. <https://doi.org/10.5334/pb.252>
- Clarke, A. M., Kuosmanen, T., & Barry, M. M. (2015). A systematic review of online youth mental health promotion and prevention interventions. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(1), 90-113. <https://doi.org/10.1007/s10964-014-0165-0>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Farkas, M. S., & Grolnick, W. S. (2010). Examining the components and concomitants of parental structure in the academic domain. *Motivation and Emotion*, 34, 266-279. DOI 10.1007/s11031-010-9176-7
- Flamm, E. S., & Grolnick, W. S. (2013). Adolescent adjustment in the context of life change: The supportive role of parental structure provision. *Journal of adolescence*, 36(5), 899-912. <http://dx.doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.07.006>
- Garn, A. C., Morin, A. J., & Lonsdale, C. (2019). Basic psychological need satisfaction toward learning: a longitudinal test of mediation using bifactor exploratory structural equation

- modeling. *Journal of educational psychology*, 111(2), 354.
<https://doi.org/10.1037/edu0000283>
- Griffith, S. F., & Grolnick, W. S. (2014). Parenting in Caribbean families: A look at parental control, structure, and autonomy support. *Journal of Black Psychology*, 40(2), 166-190.
<https://doi.org/10.1177/0095798412475085>
- Gottfried, A. E., Fleming, J. S., & Gottfried, A. W. (2001). Continuity of academic intrinsic motivation from childhood through late adolescence: A longitudinal study. *Journal of Educational Psychology*, 93(1), 3. 10.1037//0022-0663.93.1.3
- Howard, J. L., Slemp, G. R., & Wang, X. (2024). Need support and need thwarting: A meta-analysis of autonomy, competence, and relatedness supportive and thwarting behaviors in student populations. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 1-22.
<https://dx.doi.org/10.1177/0146167223122536>.
- Jang, H., Reeve, J., & Deci, E. L. (2010). Engaging students in learning activities: It is not autonomy support or structure but autonomy support and structure. *Journal of educational*
- Laporte, N., Brenning, K., Vansteenkiste, M., Waterschoot, J., & Soenens, B. (2021). *A preliminary test of a brief training targeting behoeftevormgeving: effects on adolescents' psychological need-based experiences and mental health*. Unpublished manuscript
- Laporte, N., Soenens, B., Brenning, K., & Vansteenkiste, M. (2021). Adolescents as active managers of their own psychological needs: the role of psychological behoeftevormgeving in adolescents' psychosocial adjustment. *Journal of Adolescence*, 88, 67-83. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.02.004>
- Laporte, N., Soenens, B., Flamant, N., Vansteenkiste, M., Mabbe, E., & Brenning, K. (2021). The role of daily need crafting in daily fluctuations in adolescents' need-based and affective experiences. *Motivation and Emotion*, 46 (2), 137-149.
<https://doi.org/10.1007/s11031-021-09921-2>
- Laporte, N., Bogaard, D. van den, Brenning, K., Soenens, B., & Vansteenkiste, M. (2024). Testing an online program to foster need crafting during the COVID-19 pandemic. *Current Psychology*, 43(9), 1-18. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03603-z>
- Lissak, G. (2018). Adverse physiological and psychological effects of screen time on children and adolescents: Literature review and case study. *Environmental research*, 164, 149-157. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2018.01.015>

- Looy, N. Van, Bogaard, D. van den, & Vansteenkiste, M. (2025). Need crafting and wellbeing at work: A validation study. *Manuscript in preparation*.
- Luyckx, K., Vansteenkiste, M., Goossens, L., & Duriez, B. (2009). Basic need satisfaction and identity formation: Bridging self-determination theory and process-oriented identity research. *Journal of Counseling Psychology*, 56(2), 276.
<https://doi.org/10.1037/a0015349>
- Mabbe, E., Soenens, B., Vansteenkiste, M., & Van Leeuwen, K. (2016). Do personality traits moderate relations between psychologically controlling parenting and problem behavior in adolescents? *Journal of Personality*, 84(3), 381-392.
<https://doi.org/10.1111/jopy.12166>
- Maciejewski, D. F., van Lier, P. A., Branje, S. J., Meeus, W. H., & Koot, H. M. (2015). A 5-year longitudinal study on mood variability across adolescence using daily diaries. *Child Development*, 86(6), 1908-1921. <https://doi.org/10.1111/cdev.12420>
- McCurdie, T., Taneva, S., Casselman, M., Yeung, M., McDaniel, C., Ho, W., & Cafazzo, J. (2012). mHealth Consumer Apps : The Case for User-Centered Design. *Biomedical Instrumentation & Technology*, 46(s2), 49-56. <https://doi.org/10.2345/0899-8205-46.s2.49>
- Meyerowitz-Katz, G., Ravi, S., Arnold, L., Feng, X., Maberly, G., & Astell-Burt, T. (2020). Rates of attrition and dropout in app-based interventions for chronic disease: systematic review and meta-analysis. *Journal of medical Internet research*, 22(9), e20283.
<https://doi.org/10.2196/20283>
- Montag, C., Demetrovics, Z., Elhai, J. D., Grant, D., Koning, I., Rumpf, H. J., ... & Van den Eijnden, R. (2024). Problematic social media use in childhood and adolescence. *Addictive behaviors*, 153, <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2024.107980>
- Müller, F. H., Thomas, A. E., Carmignola, M., Dittrich, A. K., Eckes, A., Großmann, N., ... & Bieg, S. (2021). University students' basic psychological needs, motivation, and vitality before and during COVID-19: a self-determination theory approach. *Frontiers in psychology*, 12, 10.3389/fpsyg.2021.775804
- Patalay, P., & Gage, S. H. (2019). Changes in millennial adolescent mental health and health-related behaviours over 10 years: A population cohort comparison study. *International Journal of Epidemiology*, 48(5), 1650-1664. [10.1093/ije/dyz006](https://doi.org/10.1093/ije/dyz006)

- Patall, E. A. (2024). Agentic engagement: Transcending passive motivation. *Motivation Science*.
- Reeve, J. (2013). How students create motivationally supportive learning environments for themselves: The concept of agentic engagement. *Journal of Educational Psychology*, 105(3), 579-595. <https://doi.org/10.1037/a0032690>
- Reeve, J., & Tseng, C.-M. (2011). Agency as a fourth aspect of students' engagement during learning activities. *Contemporary Educational Psychology*, 36(4), 257-267. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2011.05.002>
- Rodríguez-Meirinhos, A., Antolín-Suárez, L., Brenning, K., Vansteenkiste, M., & Oliva, A. (2020). A Bright and a Dark Path to Adolescents' Functioning: The Role of Need Satisfaction and Need Frustration Across Gender, Age, and Socioeconomic Status. *Journal of Happiness Studies* 21(1), 94-116. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-00072-9>
- Ryan, R. M. (Ed.). (2023). *The Oxford Handbook of Self-Determination Theory* (2023). <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780197600047.001.0001>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Publications.
- 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. 10.1037/110003-066X.55.1.68
- Ryan, R. & Vansteenkiste, M. (2023). Self-Determination Theory: Metatheory, Methods, and Meaning. In R. M. Ryan (Ed.), *The Oxford handbook of Self-Determination Theory* (pp. 3 - 32). Oxford University Press.
- Selter, A., Tsangouri, C., Ali, S. B., Freed, D., Vatchinsky, A., Kizer, J., Sahuguet, A., Vojta, D., Vad, V., Pollak, J., & Estrin, D. (2018). An mHealth App for Self-Management of Chronic Lower Back Pain (Limbr): Pilot Study. *JMIR mHealth and uHealth*, 6(9), e179. <https://doi.org/10.2196/mhealth.8256>
- Sheldon, K. M., Abad, N., Ferguson, Y., Gunz, A., Houser-Marko, L., Nichols, C. P., & Lyubomirsky, S. (2010). Persistent pursuit of need-satisfying goals leads to increased happiness: A 6-month experimental longitudinal study. *Motivation and emotion*, 34, 39-48. <https://doi.org/10.1007/s11031-009-9153-1>

- Sheldon, K. M., Corcoran, M., & Titova, L. (2021). Supporting one's own autonomy may be more important than feeling supported by others. *Motivation Science*, 7(2), 176. DOI: 10.1037/mot0000215
- Sheldon, K. M., Houser-Marko, L., & Kasser, T. (2006). Does autonomy increase with age? Comparing the goal motivations of college students and their parents. *Journal of Research in Personality*, 40(2), 168-178. doi:10.1016/j.jrp.2004.10.004
- Slemp, G. R., Field, J. G., Ryan, R. M., Forner, V. W., Van den Broeck, A., & Lewis, K. J. (2024). Interpersonal supports for basic psychological needs and their relations with motivation, well-being, and performance: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*. <https://doi.org/10.1037/pspi0000459>
- Soenens, B., Vansteenkiste, M., & Beyers, W. (2019). Parenting adolescents. In M. H. Bornstein (Ed.), *Handbook of parenting (3rd edition), Vol. 1: Parenting across the lifespan* (pp. 101-167). New York: Routledge.
- Soenens, B., & Vansteenkiste, M. (2020). Taking adolescents' agency in socialization seriously: The role of appraisals and cognitive-behavioral responses in autonomy-relevant parenting. *New Directions for Child and Adolescent Development*
- Soenens, B., & Vansteenkiste, M. (2023). A lifespan perspective on the importance of the basic psychological needs for psychosocial development. In R. M. Ryan (Ed.), *The Oxford handbook of Self-Determination Theory*. Oxford University Press.
- Ümüt, D. (2015). Self-esteem among college students: A study of satisfaction of basic psychological needs and some variables. *Procedia—Social and Behavioral Sciences*, 174, 1623–1629. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.813>.
- Vandenkerckhove, B., Vansteenkiste, M., Brenning, K., Boncquet, M., Flamant, N., Luyten, P., & Soenens, B. (2020). A longitudinal examination of the interplay between personality vulnerability and need-based experiences in adolescents' depressive symptoms. *Journal of Personality*, 88(6), 1145-1161. <https://doi.org/10.1111/jopy.12562>
- Vansteenkiste, M., Ryan, R. M., & Soenens, B. (2020). Basic psychological need theory: Advancements, critical themes, and future directions. *Motivation and emotion*, 44(1), 1-31. <https://doi.org/10.1007/s11031-019-09818-1>

- Vansteenkiste, M., & Ryan, R. M. (2013). On psychological growth and vulnerability: basic psychological need satisfaction and need frustration as a unifying principle. *Journal of Psychotherapy Integration*, 23(3), 263-280. <https://doi.org/10.1037/a0032359>
- Vansteenkiste, M. & Soenens, B. (2025). *Het ABC van motivatie in het onderwijs*. Lannoo
- Weinstein, N., Khabbaz, F., & Legate, N. (2016). Enhancing need satisfaction to reduce psychological distress in Syrian refugees. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 84(7), 645-650. <https://doi.org/10.1037/ccp0000095>
- Waterschoot, J., Morbée, S., Soenens, B., Van den Bergh, O., Raemdonck, E., Brisbois, M., Schmitz, M., Klein, O., Luminet, O., Van Oost, P., Yzerbyt, V., & Vansteenkiste, M. (2024). Psychological need fulfillment as a source of resilience: Its protective role in concerns and symptoms of anxiety and depression during the COVID-19 pandemic. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 16(2), 632-652. DOI: 10.1111/aphw.12508
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Publications.
- Véronneau, M. H., Koestner, R. F., & Abela, J. R. (2005). Intrinsic need satisfaction and well-being in children and adolescents: An application of the self-determination theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(2), 280-292. <https://doi.org/10.1521/jscp.24.2.280.62277>
- Viner, R. M., Gireesh, A., Stiglic, N., Hudson, L. D., Goddings, A. L., Ward, J. L., & Nicholls, D. E. (2019). Roles of cyberbullying, sleep, and physical activity in mediating the effects of social media use on mental health and wellbeing among young people in England: a secondary analysis of longitudinal data. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 3(10), 685-696. 10.1016/S2352-4642(19)30186-5

Mail met reactie op de eerste versie

Van: "Jochum Veenstra" <jeugdinontwikkeling@outlook.com>
Aan: "Daphne van den Bogaard" <daphne.vandenbogaard@ugent.be>
Onderwerp: Redacteursbeslissing

Geachte Daphne van den Bogaard,

Graag deel ik mee dat uw manuscript, Hoe Kunnen Jongeren de Regie over hun Mentaal Welbevinden Meer in Handen Nemen? De Stand van Zaken rond Psychologische Behoeftvormgeving, doorsturen naar peer reviewers.

Als u vragen heeft, neem dan contact met mij op via jeugdinontwikkeling@outlook.com .

Met vriendelijke groet,

Jochum Veenstra

Mail met reviews over eerste versie

Van: "Jochum Veenstra" <jeugdinontwikkeling@outlook.com>
Aan: "Daphne van den Bogaard" <daphne.vandenbogaard@ugent.be>
Onderwerp: Redacteursbeslissing

Geachte Daphne van den Bogaard, Maarten Vansteenkiste, Marlies Van de Castele, Bart Soenens,

Uw artikel "Themanummer Hoe Kunnen Jongeren de Regie over hun Mentaal Welbevinden Meer in Handen Nemen? De Stand van Zaken rond Psychologische Behoeftvormgeving" is beoordeeld door twee leden van de redactie.

Beiden vinden het een relevant artikel, maar hebben nog wel vragen en komen daarom tot het oordeel dat er een revisie nodig is.

De reviewers concluderen dat het onderwerp goed aansluit bij het tijdschrift en dat het goed past in het themanummer Positieve ontwikkeling en veerkracht bij kinderen en jongeren. De bijdrage biedt een overzicht van onderzoek naar behoeftevormgeving bij jongeren en legt bovendien een duidelijke koppeling met de praktijk.

Een belangrijk aandachtspunt betreft de totstandkoming van het overzicht: het blijft momenteel onduidelijk hoe de geselecteerde studies zijn gevonden en welke criteria zijn gehanteerd voor de selectie. In het verlengde hiervan lijkt het erop dat uitsluitend studies met significante associaties zijn opgenomen. Is er ook gezocht naar studies die geen significante associaties rapporteerden? Ook als deze studies niet bestaan zouden de reviewers dat graag in het manuscript lezen.

Tot slot raden we aan om, met het oog op de structuur en vorm van het artikel, te kijken naar het artikel Ingrediënten van Effectieve Ouderbegeleiding bij Gedragsproblemen van Jonge Kinderen (zie: <https://jeugdinontwikkeling.nl/article/view/11691>).

Zou u voor 16 september een nieuwe versie willen uploaden?

Voeg bij u nieuwe versie zowel een antwoordbrief als een versie van het manuscript mét track and trace (of arceringen).

Onder deze mail en in de bijlage kan u de reviews lezen. Wilt u een nieuwe versie indienen dan kan dat via jeugdinontwikkeling.nl

Zou u de ontvangst van deze mail willen bevestigen door te mailen naar:
jeugdinontwikkeling@outlook.com

Met vriendelijke groeten,
Jochum Veenstra (redactie-secretaris)

Reviewer 1:

Aanbeveling: Revisies benodigd

Dank voor mogelijkheid tot het reviewen van het artikel 'Hoe Kunnen Jongeren de Regie over hun Mentaal Welbevinden Meer in Handen Nemen? De Stand van Zaken rond Psychologische Behoeftvormgeving' voor het themanummer. Het onderwerp is zeer relevant voor het tijdschrift en in het bijzonder voor het themanummer. Het artikel is daarnaast prettig te lezen. Wel heb ik enkele suggesties voor het aanscherpen/aanvullen van de inhoud, waaronder het specificeren hoe het artikel tot stand is gekomen.

Reviewer 2:

Aanbeveling: Revisies benodigd

Deze Stand van zaken bijdrage geeft een mooi en duidelijk beeld van het recente onderzoek op het gebied van psychologische behoeftvormgeving, past erg goed binnen het themanummer, en is over het algemeen goed geschreven. Ik had nog wel wat onduidelijkheden bij het lezen en miste soms wat informatie. Zie de bijlage voor mijn opmerkingen en suggesties.

Mail met reviews over tweede versie

Van: "Jochum Veenstra" <jeugdinatorontwikkeling@outlook.com>

Aan: "Daphne van den Bogaard" <daphne.vandenbogaard@ugent.be>

Onderwerp: Redacteursbeslissing

Geachte Daphne van den Bogaard, Maarten Vansteenkiste, Marlies Van de Castele, Bart Soenens,

Uw artikel "Themanummer Hoe Kunnen Jongeren de Regie over hun Mentaal Welbevinden Meer in Handen Nemen? De Stand van Zaken rond Psychologische Behoeftvormgeving" is beoordeeld door twee leden van de redactie. De beoordeling heeft even op zich laten wachten door een persoonlijke situatie van een van de reviewers.

De reviewers hebben nog enkele kleine opmerkingen, zie daarvoor de bijlages in deze mail.

Zou u over twee weken een nieuwe versie kunnen uploaden. De deadline voor de nieuwe versie is: 11 november 2025.

Voeg bij u nieuwe versie zowel een antwoordbrief als een versie van het manuscript mét track and trace (of arceringen).

Wilt u een nieuwe versie indienen dan kan dat via jeugdinhontwikkeling.nl

Zou u de ontvangst van deze mail willen bevestigen door te mailen naar:
jeugdinhontwikkeling@outlook.com

Met vriendelijke groeten,
Jochum Veenstra (redactie-secretaris)

Reviewer 1:

Aanbeveling: Accepteer inzending

Deze Stand van zaken bijdrage geeft een mooi en duidelijk beeld van het recente onderzoek op het gebied van psychologische behoeftevormgeving, past erg goed binnen het themanummer, en is goed geschreven. Ik ben tevreden met de reacties en aanpassingen van de auteurs naar aanleiding van mijn eerdere suggesties. Ik heb nog een paar laatste kleine opmerkingen, zie daarvoor de bijlage.

Reviewer 2:

Aanbeveling: Revisies benodigd

Veel dank voor de zorgvuldige verwerking van de eerder gemaakte opmerkingen en de duidelijke toelichting in het respons document! Het artikel biedt een waardevol en helder geschreven overzicht van de beschikbare literatuur op dit onderwerp en is een mooie bijdrage aan het themanummer.

Ik heb na lezing nog enkele kleine opmerkingen en vragen. Zie bijlage.

Mail met reviews over derde versie

Van: "Jochum Veenstra" <jeugdinatorontwikkeling@outlook.com>
Aan: "Daphne van den Bogaard" <daphne.vandenbogaard@ugent.be>
Onderwerp: Redacteursbeslissing

Geachte Daphne van den Bogaard, Maarten Vansteenkiste, Marlies Van de Castele, Bart Soenens,

Uw artikel "Themanummer Hoe Kunnen Jongeren de Regie over hun Mentaal Welbevinden Meer in Handen Nemen? De Stand van Zaken rond Psychologische Behoeftenvormgeving" is voor de laatste keer beoordeeld door een lid van de redactie.

De reviewer heeft alleen kleine tekstuele dingen om onduidelijkheid te vermijden. Zou u deze opmerkingen willen verwerken? De opmerkingen kan u onderaan deze mail lezen. Daarnaast heb ik nog enkele (technische) aanvullende informatie nodig. De informatie die ik graag ontvang heb ik in de bijlage van deze mail gezet. Zou u die bijlage willen openen en daarin verder willen werken?

Zou u over twee weken de nieuwe versie willen uploaden? De deadline voor de nieuwe versie is: 9 december.

Ik hoef geen antwoordbrief te ontvangen. Wel ontvang ik graag een versie van het manuscript mét track and trace (of arceringen).

Een nieuwe versie kan u indienen via jeugdinatorontwikkeling.nl

Zou u de ontvangst van deze mail willen bevestigen door te mailen naar:
jeugdinatorontwikkeling@outlook.com

Mocht u de revisie niet binnen twee weken een revisie kunnen schrijven zou u dan contact met ons willen opnemen via: jeugdinatorontwikkeling@outlook.com

Met vriendelijke groeten,
Jochum Veenstra (redactie-secretaris)

Reviewer 1:

Aanbeveling: Accepteer inzending

Ik wil de auteurs bedanken voor de zorgvuldige manier waarop de eerder meegegeven opmerkingen zijn verwerkt. Dank voor het heldere, goed leesbare overzicht van de stand van zaken op dit terrein.

Ik heb op een paar plaatsen nog een heel kleine tekstuele suggestie die ik hieronder opneem.

Samenvatting, regel 4: twee grote manieren. Is het akkoord om 'grote' weg te laten?

Introductie, tweede alinea: 'sinds de ontwikkeling van het concept en de ontwikkeling van het meetinstrument'. Verderop in het artikel komt het meetinstrument aan de orde en is ook de referentie toegevoegd. Hier roept het noemen van het instrument vragen op: wat voor instrument en hoezo 'het' instrument. Mijn suggestie is om het op deze plaats te houden bij 'sinds de ontwikkeling van het concept'.

De alinea daarna: 'deze stand van zaken'. Nog iets duidelijker voor de lezer is het als hier zou staan 'Dit stand van zaken overzicht' of 'dit stand van zaken artikel' oid.

Verderop in het artikel, onder kopje 'lifecraft interventies' wordt als voorbeeld gegeven: doe iets waardevol. In Tabel 2 staat 'doe iets dat je waardevol vindt'. Beter hele zin ook in het voorbeeld opnemen?

Mail met reviews over vierde versie

Van: "Jochum Veenstra" <jeugdinontwikkeling@outlook.com>

Aan: "Daphne van den Bogaard" <daphne.vandenbogaard@ugent.be>

Onderwerp: Redacteursbeslissing

Beste Daphne van den Bogaard, Maarten Vansteenkiste, Marlies Van de Castele en Bart Soenens,

Hartelijk dank voor de laatste aanvullingen bij het manuscript "Themanummer Hoe Kunnen Jongeren de Regie over hun Mentaal Welbevinden Meer in Handen Nemen? De Stand van Zaken rond Psychologische Behoeftvormgeving".

Met veel plezier deel ik mee dat het artikel is geaccepteerd en ik stuur het door naar de corrector. Na de corrector wil ik u vragen om de laatste tekst aanpassingen te doen. Daarna ontvangt u nog een keer de proef van de opmaker waarin u minimale opmerkingen kan plaatsen.

Ik hoop u over twee weken het gecorrigeerde versie over de mail toe te sturen. Waarschijnlijk kunnen we in het nieuwe jaar het manuscript dan naar de opmaker sturen.

Met vriendelijke groet,

Jochum Veenstra