

# Hoe kunnen jongeren de regie over hun welbevinden in eigen handen nemen

## De theorie in het kort

Volgens de Zelf-Determinatie Theorie (ZDT; Ryan & Deci, [2017](#)) vormen ervaringen van **Autonomie** (het gevoel jezelf te kunnen zijn), **verbondenheid** (het gevoel van warmte en wederzijdse zorg) en **Competentie** (het gevoel van bekwaamheid en vertrouwen in je eigen kunnen) de voedingsbodem voor een positieve ontwikkeling en het mentaal welzijn van jongeren. Inmiddels is overtuigend aangetoond dat de sociale context, zoals ouders, leerkrachten en vrienden, een belangrijke rol spelen in het vervullen van deze **ABC-behoeften** van jongeren (Ryan, [2023](#)). Jongeren kunnen echter ook zélf voor ABC-ervaringen zorgen via het proces van **behoeftevormgeving** (Laporte et al., [2021](#)).

Behoeftevormgeving houdt in dat jongeren zich **bewust** zijn welke activiteiten, contexten en relaties ze nodig hebben om hun ABC te vervullen en dat ze **proactief actie ondernemen** om ABC-ervaringen op te doen. Dit betekent dat jongeren niet enkel door hun omgeving kunnen ondersteund worden in het voeden van hun ABC, maar dat ze ook doelgericht keuzes maken. Zo kan een adolescent ervoor kiezen om een eigen hobby te volgen (autonomie vormgeving), kan een kind aan z'n ouder vragen om een vriendje uit te nodigen met wie het een klik voelt (verbondenheid vormgeving) of kan een student kiezen voor extra oefeningen om beter te worden in statistiek (competentie vormgeving).

## Behoefte- vormgeving



## Empirische evidentie voor de rol van behoeftevormgeving op welbevinden

Onderzoek toont aan dat behoeftevormgeving **robuust samenhangt met welbevinden**. Jongeren die meer inzetten op hun psychologische basisbehoeftes rapporteren systematisch meer behoeftebevrediging en minder behoeftefrustratie, wat zich vertaalt in meer positieve emoties, levenstevredenheid en energie en tegelijkertijd in minder negatieve emoties, stress en depressieve klachten (van den Bogaard et al., [2026](#)). Bovendien blijkt dat behoeftevormgeving een unieke bron van ABC-vervulling is voor jongeren; het draagt bij aan hun welbevinden bovenop de steun die ze van ouders ontvangen (Laporte et al., [2021](#)).

Dagboekonderzoek verfijnt dit beeld. Op dagen waarop jongeren 's avonds aan te geven meer aan behoeftevormgeving te hebben gedaan, ervaren zij meer ABC-bevrediging en positieve gevoelens. Ouders spelen hierbij nog steeds een significante rol. Op dagen waarop jongeren zich meer gesteund voelen in hun ABC, doen ze meer aan behoeftevormgeving (Laporte et al., [2022](#)).

Echter, behoeftevormgeving vereist zelfregulatie en energie. Slaapkwaliteit blijkt hierin van cruciaal belang: jongeren die 's ochtends aangeven beter te hebben geslapen, zeggen meer energie te hebben, wat verklaart waarom ze een sterker voornemen formuleren om die dag hun ABC aandacht te geven. Deze intenties tot behoeftevormgeving dragen bij tot meer ABC-bevrediging die dag. Dit wijst op een belangrijk samenspel tussen fysiologische en psychologische processen (van den Bogaard et al., [2025](#)).

## Kan je behoeftevormgeving trainen?

Bevindingen uit dagboekstudies tonen aan dat behoeftevormgeving geen statische eigenschap is die je hebt of niet hebt. Behoeftvormgeving is eerder dynamisch van aard en kan dus van dag tot dag schommelen (Laporte et al., [2022](#); van den Bogaard, Soenens, Brenning, Van Hees et al., [2025](#)). Dat maakt behoeftevormgeving interessant voor training!

Enter **LifeCraft**, een online training om het welbevinden via behoeftevormgeving te versterken. LifeCraft, bestaat uit **diverse modules**. Elke module **combineert psycho-educatie, reflectie en concrete opdrachten** om deelnemers bewuster te maken over hun ABC-behoefte en hen te stimuleren om concrete acties in te plannen die voor ABC-ervaringen kunnen zorgen.



**Werkt zo'n training echt?** Kort gezegd: De eerste resultaten zijn alvast beloftevol! Intussen werden er drie LifeCraft trainingen ontwikkeld en getoetst: Een algemene training voor volwassenen (Laporte et al., [2024](#)) en een versie voor studenten (van den Bogaard, Soenens, Brenning & Vansteenkiste, [2025](#); [2024](#)) en adolescenten (Van de Castele et al., [2026](#)). Een training voor pre-adolescenten en voor ouders is nog in ontwikkeling. Keer op keer blijkt actieve deelname aan LifeCraft behoeftevormgeving te verhogen, wat leidt tot meer ABC-ervaringen en een **verbeterd welbevinden**. Het werkende bestanddeel van LifeCraft is het **effectief uitvoeren van de actieplannen**, enkel bewustzijn verhogen is dus niet voldoende. De effecten houden stand tot minstens één maand na de interventie en blijken ook beschermend tijdens stressvolle periodes zoals examens of de COVID-19-pandemie (Laporte et al., [2024](#); van den Bogaard, Soenens, Brenning & Vansteenkiste, [2025](#)).

# Wat kan jij doen om jongeren te ondersteunen in ABC-vormgeving?

## **Stimuleer bewustzijn én actie**

Gesprekken die gericht zijn op ABC-bewustzijn (bv. "Wat lukt er al goed?", "Waar wil je meer van weten?", "Bij wie voel je je goed?"), of op actie ("Plan je vandaag om iets te doen waar je écht zin in hebt?", "Met wie spreek je graag af dit weekend?") kunnen jongeren helpen om hun behoeftes beter te herkennen en ernaar te handelen. Hoe concreter hoe beter!

## **Benader jongeren vanuit oprechte interesse en laat ze voelen dat ze het waard zijn**

Met deze autonomie-ondersteunende grondhouding, is het gemakkelijker voor jongeren om te voelen wat ze écht willen en durven ze meer zichzelf te zijn. Dit helpt dan ook om zelf in gang te schieten voor hun ABC.

## **Besteed aandacht aan energiebeheer**

Optimaliseer randvoorwaarden zoals slaap en herstel; zonder voldoende energie blijft behoeftevormgeving vaak intentioneel maar wordt niet in actie omgezet. Je kunt dit doen door structuur te bieden (bijv. afspraken rond bedtijd en schermgebruik, gezond eten, beweging en buitenlucht stimuleren) en zelf het goede voorbeeld te geven.

## **Moedig ABC-ervaringen in het echte leven aan maar versta de charme van de online wereld**

Wanneer online en offline behoeftevormgeving vergeleken wordt (Van de Castele et al., [2025](#)), blijkt beide domeinen ABC-ervaringen opleveren. Het effect van offline behoeftevormgeving is echter groter, frustratie komt echter ook harder aan in de echte wereld. Het is dus vooral belangrijk om voldoende in de echte wereld aan behoeftevormgeving te doen, gamen of social media kunnen daarnaast een waardevolle aanvulling zijn!

Wil je meer weten over behoefte-vormgeving?

[Lees het volledige artikel](#)