

Huub Nelis & Yvonne van Sark

Auteurs van Puberbrein binnenstebuiten

Extra  
hoofdstuk over  
crisissituaties  
& mentale  
weerbaarheid



# motivatie

## binnenstebuiten

HET GEHEIM ACHTER GEMOTIVEERDE PUBERS,  
ENTHOUSIASTE LEERLINGEN EN GEDREVEN STUDENTEN

Huub Nelis & Yvonne van Sark

Extra  
hoofdstuk over  
crisissituaties  
& mentale  
weerbaarheid

# motivatie

## binnenstebuiten

HET GEHEIM ACHTER GEMOTIVEERDE PUBERS,  
ENTHOUSIASTE LEERLINGEN EN GEDREVEN STUDENTEN

**KOSM • S**

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

---

# INHOUD

---

Voorwoord	9
<b>1.</b> Waarom en waarvoor willen we jongeren motiveren?	<b>13</b>
<b>2.</b> Wat is motivatie?	<b>32</b>
<b>3.</b> Ik wil verder komen	<b>66</b>
<b>4.</b> Ik wil ruimte hebben	<b>97</b>
<b>5.</b> Ik wil me verbonden voelen	<b>126</b>
<b>6.</b> Motivatie thuis en in de vrije tijd	<b>151</b>
<b>7.</b> Motivatie voor school en studie	<b>184</b>
<b>8.</b> Wat wil ik later worden?	<b>216</b>
<b>9.</b> Motivatie op de werkvloer	<b>243</b>
<b>10.</b> Motivatie & mentale gezondheid	<b>266</b>
<b>11.</b> Epiloog	<b>296</b>
Bedankt!	<b>306</b>
Bronnen en literatuur	<b>308</b>
Noten	<b>315</b>
Register	<b>320</b>



**‘Als ik soms om me heen kijk in de klas, heb ik echt medelijden met de andere leerlingen. Die zitten daar zonder dat ze er iets aan vinden. Ik heb hele enthousiaste ouders die overal met mij over praten. Dat is denk ik de reden dat ik zo gemotiveerd ben.’**

Kisha, 16 jaar

**‘Gebrek aan motivatie is vermoeiend voor iedereen. Voor jezelf en voor je omgeving.’** Rutger, 18 jaar

**‘Mijn ouders zeggen: dat jij niet weet wat je wilt, komt gewoon door Facebook, waardoor je alles ziet van andere mensen. Dan wil je alles wat anderen ook hebben. Dat is ook wel een beetje zo. Ik denk dat wij amper weten wat we willen en wie we zijn. Je hebt bijzonder veel vergelijkingsmateriaal. Facebook is gewoon de etalage van jou als persoon.’** Inge, 21 jaar<sup>1</sup>



# VOORWOORD

## Een antwoord op brandende vragen

'Leuk hoor, die verhalen over hoe iemand ergens heel goed in wordt', hoorden we vaak in reactie op ons vorige boek 'Over de top'. 'Maar wat

doe je nou als iemand helemaal nergens voor te motiveren is? Zeg maar, niet vooruit te branden? Wat doe je dán?' Of: 'Wat als je heel veel dingen leuk vindt? Hoe kom je er dan achter wat je écht wilt, zodat je daar vol voor kunt gaan?' Of 'Mijn zoon interesseert zich alleen maar voor gamen en computers. De rest gaat aan hem voorbij. Ik maak me zorgen over zijn toekomst.' Dergelijke vragen kregen we zo regelmatig van ouders, docenten, maar ook van jongerenwerkers, coaches en werkgevers, en vaak met een wanhopige ondertoon, dat we besloten ze verder uit te diepen. Hoe werkt motivatie precies? Wat speelt er vanbinnen? En hoe kunnen anderen van buitenaf – bijvoorbeeld als ouder, docent of leidinggevende – de motivatie van jongeren dan stimuleren? Het is duidelijk dat je, om ergens verder in te komen veel vlieguren moet maken, maar hoe raakt iemand gemotiveerd om dat ook te willen doen?

Daarbij wilden we oog houden voor onderlinge diversiteit, want jongeren zijn natuurlijk heel verschillend. De een lijkt niets te willen. De ander wil juist van alles tegelijk of te veel en kan maar niet kiezen. De vraag wat iemand motiveert, is dus ook heel persoonlijk. In dit boek gaan we daarom op zoek naar onderliggende mechanismen van motivatie; hoe werkt het van binnenuit en van buitenaf? Daarbij kijken we naar de grootste groep jongeren, en niet specifiek naar jongeren met probleemgedrag. Daar kunnen immers hele andere thema's spelen die we hier niet behandelen. Met de meeste jongeren in Nederland gaat het gelukkig best goed, al ervaren veel volwassenen hun motivatie als een groeiend probleem.

## Van theorie naar praktijk

We doken in theorieën en spraken experts. Hoe kun je motivatie aanwakkeren of juist doven? Wat is daarover bekend vanuit de wetenschap? Maar meer nog gingen we op zoek naar goede voorbeelden. Wie zijn er in Nederland praktisch met dit thema bezig en hebben werkbare oplossingen? Natuurlijk gingen we ook met allerlei jongeren zelf in gesprek. Hoe kijken zij naar dit onderwerp en wat hebben zij hierin nodig? Want als iets duidelijk wordt, is dat motivatie alles te maken heeft met het leren maken van eigen individuele keuzes. Wat wil ik?

Wat kan ik? Waaruit kan ik eigenlijk kiezen? Het leidde tot veel inspirerende ontmoetingen, ervaringen en goede voorbeelden die we graag delen. Toen we ons eerste boek over het puberbrein hadden geschreven, vroegen mensen wel eens of jongeren in deze tijd dan opeens anders zijn dan vroeger. 'Wij waren vroeger toch ook zo?' Dat klopt en dat is misschien wel het belangrijkste inzicht: jongeren maken in alle tijden dezelfde sociaal-emotionele ontwikkeling door. Ze slaan niet opeens stapjes over. Wel geeft deze tijd extra uitdagingen aan opvoeders om te zorgen dat kinderen focus houden, de goede keuzes maken en gemotiveerd blijven om te leren. Er zijn zoveel prikkels die strijden om de aandacht van onze jongeren. 'Tot een jaar of vijf geleden ging het nog wel,' verzuchtte een heel ervaren docent tegen ons, 'maar nu weet ik soms ook niet meer hoe ik sommige leerlingen in beweging moet krijgen. Ze leven helemaal in een andere wereld en stoppen hun energie en tijd in allerlei oppervlakkige dingen die nergens toe leiden. Hoe krijg je ze gemotiveerd om hun hoofd erbij te houden en zich af en toe wat verder te verdiepen in minstens één of twee schoolvakken?'

Het voordeel van deze tijd is dat er op een heleboel gebieden meer kennis beschikbaar is over de hersenontwikkeling, over leren, over psychologische processen in de puberteit. Veel van die kennis zweeft rond op universiteiten en in bedrijven en druppelt mondjesmaat het onderwijs in. Soms is het echt lastig om theorie naar praktijk te vertalen, maar wij denken dat met name het onderwijs veel meer gebruik kan maken van actuele inzichten over jongeren en motivatie.

**'Als vader wil ik mijn kinderen zo zelfstandig mogelijk laten worden. Daarvoor moet je je kind durven loslaten, ook als hij daardoor even tot de bodem gaat. Als kinderen geen verantwoordelijkheid krijgen, komen ze ook niet in beweging. Ik denk wel eens dat veel ouders de motivatie van hun kinderen tegenwerken, omdat ze hen overal voor willen behoeden.'**

Michiel, vader van een zoon van 16

## Alwetende volwassenen

Berichten in de media laten steeds weer zien dat motivatie een actueel en alomvattend thema is. Het raakt aan opvoeding, aan onderwijs, maar ook aan vrijetijdsbesteding en studie- en beroepskeuze.

Op een discussieavond die we organiseerden over ons boek, verzuchtte een moeder van tieners: 'Wie denken wij wel dat we zijn dat wij jongeren kunnen motiveren? Alsof we alwetend zijn. Laten we onszelf als volwassenen ook niet te belangrijk maken,' was haar pleidooi. 'Hoezo moeten anderen die jongeren in beweging brengen? Kunnen ze dat niet gewoon zelf dan?'

Totaal je handen ervan aftrekken? Of als een helikopterouder er voortdurend met de beste bedoelingen boven hangen? Dat lijken de twee extremen in de discussie. Wij geloven dat volwassenen een belangrijke rol hebben in het opgroeiproces van jongeren. Je kunt jongeren echt verder helpen hun eigen weg en tempo te vinden, maar het vraagt een andere rol dan je misschien gewend bent. Die is beslist niet alwetend, maar wel ondersteunend. Niet sturend, maar coachend. Hoe vul je dat dan in? Wat werkt? En wat niet?

Dit boek is geschreven voor iedereen die daar nieuwsgierig naar is: docenten, ouders, stagebegeleiders, werkgevers en mensen die op een andere manier met jongeren te maken hebben. We hopen dat het de lezer uiteindelijk helpt jongeren beter te kunnen ondersteunen in de zoektocht naar hun persoonlijke motivatie. Zo, dan weet je gelijk onze drijfveer om dit derde boek te schrijven. Zullen we maar beginnen?

## Hoe is dit boek opgebouwd?

In het eerste deel (hoofdstuk 1 tot en met 5) gaan we dieper in op motivatie. Wat is het en hoe ontstaat het? Wat is hier vanuit de wetenschap over geschreven? Aan welke randvoorwaarden moet voldaan zijn om de natuurlijke nieuwsgierigheid van mensen te wekken en bestaande motivatie niet tegen te werken? Daarna zoomen we in hoofdstuk 6 tot en met 9 verder in op domeinen als opvoeding, onderwijs, arbeidsmarkt en vrije tijd. Hoofdstuk 10 gaat over mentale gezondheid. Dit hoofdstuk is in 2021 toegevoegd, toen de coronapandemie extra duidelijk maakte dat veel jongeren door mentale problemen helemaal niet toekomen aan leren of andere dingen.

Je hoeft het boek niet van kافت tot kافت te lezen. Je kunt ook gewoon bladeren en de voorbeelden, verhalen en tips op je in laten werken. Kies je eigen manier!





# 1

# Waarom en waarvoor willen we jongeren motiveren?

HOE KAN HET DAT VOLWASSENEN ZICH ZO VAAK DRUK MAKEN OM DE MOTIVATIE VAN JONGEREN? OF ZE NU OUDER ZIJN OF DOCENT, TRAINER OF WERKGEVER. HET GEVOEL OVERHEERST VAAK DAT ER MEER UIT TE HALEN ZOU ZIJN, ALS JONGEREN GEMOTIVEERDER ZOULDEN ZIJN. HOE WERKT MOTIVATIE EIGENLIJK EN WAT KUNNEN WE VANUIT DIE KENNIS LEREN OM JONGEREN HIERIN BETER TE BEGELEIDEN?

---

## 1.1

# OPGROEIEN IN DEZE TIJD

---

We leven in een geweldig spannende tijd. Niet eerder was zoveel informatie en inspiratie met één druk op de knop beschikbaar. Voor mensen die weten wat ze willen is

dat een fantastisch uitgangspunt. Er is zoveel te leren en te ontdekken. Op YouTube vind je filmpjes met uitleg, tutorials, over de meest gedetailleerde onderwerpen, gemaakt door mensen uit de hele wereld. En er komt ook steeds meer kennis beschikbaar over hoe we leren en wat daarbij wel en niet goed werkt. Wie de Chinese taal wil leren, kan zich bijvoorbeeld verdiepen in Chineasy; een beeldtaal waarbij karakters grafisch zijn weergegeven zodat je ze makkelijker onthoudt.<sup>1</sup> Wie houdt van wiskunde, kan zijn hart ophalen bij de Kahn Academy.<sup>2</sup>

Ook qua opleidingsrichtingen die je uiteindelijk kunt kiezen, zijn er oneindig veel mogelijkheden en doorgaans weinig beperkingen. Ouders schrijven hun kinderen daarbij minder gebaande paden voor: jongeren mogen worden wat ze willen. Oké, er is toch één voorwaarde dan: als ze later maar gelukkig zijn.... En hoe jongeren dat kunnen worden, waar dat eindstation dan ook mag liggen, dat vertellen we er meestal niet bij.

**‘Het is best een grote verantwoordelijkheid om jezelf zo goed mogelijk te moeten maken.’** Inge, 21 jaar<sup>3</sup>

Jongeren van nu horen wel vaker dat de wereld aan hun voeten ligt. Tja, dat klinkt natuurlijk mooi, aan je voeten. Maar als er oneindig veel keuzes mogelijk zijn, maakt dat het niet eenvoudiger om jouw eigen pad te kiezen. Hoe doorlopen jongeren die overgangsfase van kind zijn naar gaandeweg volwassen worden, het ontwikkelpad tussen pakweg hun 10<sup>e</sup> en 25<sup>e</sup>? Voor de een is dat een redelijk rechte lijn, op weg naar een duidelijk doel. Voor de ander is die weg hobbelig en kronkelig. Weer een ander staat weifelend op een T-splitsing met het zware gevoel onherroepelijke, levensbepalende keuzes voor later te moeten maken.

In dit boek zoomen we in op persoonlijke verhalen van jongeren over wat hen motiveert. Tegelijk kijken we naar hun omgeving en wat daar allemaal gebeurt en zoomen we nog verder uit, op zoek naar algemene inzichten en principes. Wat maakt dat jongeren in beweging komen? Hoe helpen anderen hen al dan niet daarbij?

Al die jongeren zou je kunnen zien als voortbewegende poppetjes in een Google Maps-omgeving, in een gigantisch wegenennetwerk, waarbinnen jij, de lezer, eenvoudig kunt inzoomen en uitzoomen.

### Een mismatch

Volwassenen dromen van jongeren die intrinsiek gemotiveerd zijn. Die leren omdat ze het vak zo leuk vinden, die uit eigen beweging tijd en toewijding stoppen in een bepaalde hobby, en die vol enthousiasme beginnen aan een vervolgopleiding nadat ze die weloverwogen hebben gekozen.

In de praktijk is intrinsieke motivatie lang niet altijd een vanzelfsprekendheid. Neem jongeren die aan het begin van het schooljaar schriften vol met berekeningen schrijven en tegen het einde van het jaar slechts de antwoorden kopiëren van hun buurman. Of de studenten die het opgeven zodra ze ontdekken dat die studie heel anders is dan ze verwacht hadden. 'Ze zijn niet gemotiveerd,' zeggen volwassenen dan. Of 'niet vooruit te branden.' Docenten klagen over leerlingen die moeilijker dan ooit te motiveren zijn. Ouders zijn soms radeloos. Ook internationale studies laten zien dat Nederlandse tieners lager scoren op motivatie dan leeftijdgenoten uit het buitenland.<sup>4</sup>

### Volwassenen geven meer vrijheid en bieden minder structuur dan vroeger.

Gaat hier iets mis? En waar lijkt het dan mis te gaan? Zijn veel jongeren niet juist heel gedreven, productief en gelukkig? Of zijn ze gedreven voor andere dingen dan volwassenen willen

zien of waarderen? Je kunt zeggen wat je wilt, maar wie tieners gadeslaat, ziet vaak dat ze juist óverlopen van energie en ideeën. Misschien richt die energie zich allereerst op andere zaken, het druk bezig zijn met elkaar, met het vinden van hun plekje in de groep, met hun mobiel? Is hier niet gewoon sprake van een mismatch tussen generaties?

Daarbij bieden volwassenen minder structuur dan vroeger en geven ze meer vrijheid. Ouders voeden anders op. Er is veel meer gelijkwaardigheid geslopen in de communicatie met onze jongeren, thuis, op school en in allerlei andere settings. En dat is, zoals verderop in dit boek zal blijken, vaak ook een groot goed.

Laten we verder niet vergeten dat er de laatste jaren vele afleidingen en prikkels bij zijn gekomen, vooral door informatietechnologie. Denk aan de smartphones en social media-berichtjes die mensen weghouden van diepe concentratie, van focus, van flow. De talloze verleidingen, de games, YouTube-filmpjes en Apps, die strijden om tijd en aandacht. Misschien is het wel geen wonder dat veel jongeren vastlopen in de zoektocht naar wat hen motiveert.

Want wanneer vind je binnen alle hectiek de rust om na te denken over wat jij zelf wilt, los van wat allerlei anderen daarover zeggen? En waar haal je de gedrevenheid en concentratie vandaan om dat dan ook af te maken? Is motivatie, of beter gezegd het ontbreken van motivatie bij jongeren, daarmee een thema van deze tijd, een onvermijdelijk gevolg van de combinatie van factoren?

### **Wie bepaalt wat je moet leren?**

In iedere tijd maken volwassenen zich druk over opgroeiende jongeren. We willen dat jonge mensen een goede toekomst krijgen, dat ze gelukkig worden en dat ze hun kansen optimaal benutten. Daarbij hebben we vaak ook een beeld voor ogen van wat goed is voor jongeren en ook voor de maatschappij. Zo willen volwassenen bijvoorbeeld dat jongeren later als slimme, zelfstandige, beleefde, sociale, creatieve, invoelende volwassenen hun leven gaan leiden, om maar een paar zaken te noemen. En stiekem nemen we onszelf en ons waarden- en normenpatroon daarbij als uitgangspunt.

Er zijn natuurlijk vele wegen die leiden naar de volwassenheid, maar een groot deel van die weg voert langs het onderwijs, langs situaties waarin wij onze kinderen vertellen wat ze moeten leren om straks klaar te zijn voor hun eigen leven. Daarbij is geen enkele volwassene vrij van vooringenomen standpunten. Wat moet je eigenlijk precies leren om klaar te zijn voor later? Hetzelfde als wat je ouders ooit hebben geleerd? 'Nee,' zeggen veel ouders, 'mijn kind mag zijn eigen weg volgen, maar er is natuurlijk een basis die we allemaal moeten hebben.' Maar wat is die basis dan? Over het belang van taal en rekenen hebben we in onze samenleving een redelijke consensus, maar dan zijn er nog vele andere schoolvakken die ze moeten leren, daarna naar keuze aangevuld met sportactiviteiten, muziek, dans en andere hobby's en vaardigheden. Dus ja, het mag zo zijn dat je als jongere in Nederland opgroeit in een tijd waarin je veel vrijheid en mogelijkheden krijgt om eigen keuzes te maken, maar tegelijkertijd moet er ook een hoop.

# 10.

## Motivatie & mentale gezondheid

MAAR WAT ALS JE NIET LEKKER IN JE VEL ZIT? SOMS HEBBEN JONGEREN MOEITE OM ZICHZELF TE MOTIVEREN OMDAT ZE TE MAKEN HEBBEN MET EXTRA HINDERNISSEN. ZE KAMPEN BIJVOORBEELD MET MENTALE PROBLEMEN, VARIËREND VAN VERVELING, EENZAAMHEID TOT DEPRESSIE EN ANDERE ERNSTIGE PSYCHISCHE KLACHTEN. DIT KAN ONTSTAAN DOOR SITUATIES IN HUN OMGEVING, ZIEKTE, OVERLIJDEN OF ECHTSCHIEDING VAN OUDERS, MAAR OOK DE CORONACRISIS HEEFT DE MENTALE GEZONDHEID VOOR SOMMIGE JONGEREN FLINK ONDER DRUK GEZET. WIE NIET GOED IN ZIJN OF HAAR VEL ZIT, KOMT MINDER GOED TOE AAN ANDERE ZAKEN: LEREN, VRIENDSCHAPPEN ONDERHOUDEN, GOED VOOR JEZELF ZORGEN, TOEKOMST-PLANNEN MAKEN. IN DIT HOOFDSTUK BELICHTEN WE DE WERKING VAN MENTALE GEZONDHEID. WAARDOOR KUNNEN JONGEREN UIT BALANS RAKEN? HOE UIT ZICH DAT? EN VOORAL: HOE KUNNEN WE JONGEREN HELPEN DE MOTIVATIE TERUG TE VINDEN?



In de voorgaande hoofdstukken hebben we de randvoorwaarden voor motivatie uitgebreid besproken; de belangrijkste pijlers waardoor jongeren aan het werk gaan en waardoor ze ontdekken wat ze echt belangrijk vinden, of door welke zure appels ze moeten heen bijten om een bepaald doel te bereiken. Maar onderliggend kunnen er problemen aan de orde zijn waardoor iemand helemaal niet meer bezig is met het behalen van doelen. In zo'n geval staat de hele motivatietheorie tijdelijk buitenspel. Iedereen die stress ervaart of alle energie nodig heeft om overeind te blijven in de dagelijkse routine, kan zich nauwelijks richten op andere doelen. In de overlevingsstand verdwijnt alle motivatie.

**Mentale problemen zijn lang niet altijd zichtbaar voor anderen.**

Het vervelende is dat we niet altijd van buitenaf kunnen zien wanneer dit bij jongeren aan de hand is. Bij problemen uit de een zich door een masker op te zetten en alles weg te lachen, terwijl een

ander zich juist terugtrekt in een hoekje. Een tiener kan tijdelijk even niet openstaan voor anderen en om die reden nukkig gedrag vertonen, maar er kan ook veel meer aan de hand zijn. Het is niet altijd direct herkenbaar of een jongere onzeker is over zijn of haar rol in de groep, sombere gedachten heeft of veel ernstigere psychische problemen. Daarnaast verbaast niemand zich erover dat heftige gebeurtenissen grote impact hebben op jongeren: een echtscheiding, een sterfgeval in het gezin, maar ook een langdurige periode waarin ze hun vrienden weinig kunnen zien, zoals tijdens de coronapandemie. Jongeren reageren heel verschillend op dergelijke ingrijpende omstandigheden. De een blijft gewoon goed functioneren, terwijl een ander heel veel extra ondersteuning nodig heeft om het normale leven weer vorm te geven. Dit heeft te maken met de mentale gezondheid en de mentale weerbaarheid van jongeren. Om goed te begrijpen waardoor motivatie soms echt helemaal verdwijnt, is het goed om eerst wat dieper in te gaan op mentale gezondheid.

**‘Als het niet zo lekker gaat op school of met m’n moeder, schrijf ik soms in een dagboek. Vaak ga ik mezelf dan beter snappen.’** Tess, 17 jaar



## 10.1

# WAT IS MENTALE GEZONDHEID?

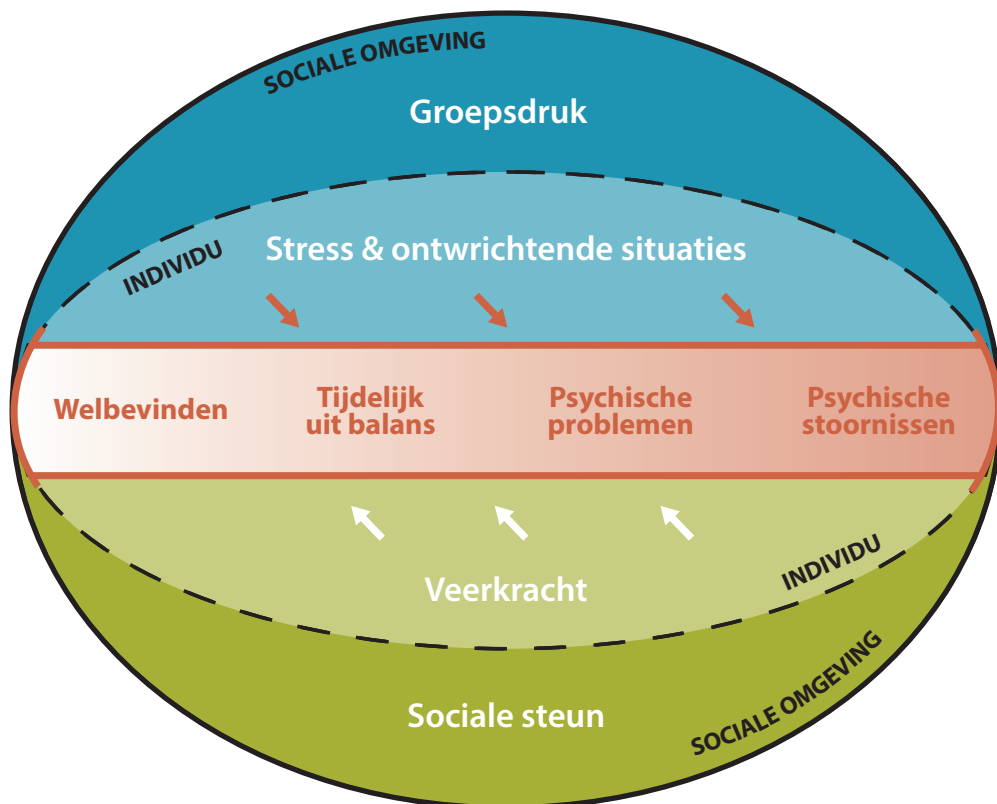
Bij de term gezondheid denk je mogelijk al gauw aan je lijf, aan je conditie, je fysieke gezondheid.

Als je fitter wilt worden, ga je meer bewegen, vroeger naar bed,

stop je met roken of ga je gezonder eten. Maar de verzorging van je geest heeft ook aandacht nodig. Een positieve mentale gezondheid kenmerkt zich door optimisme, zelfvertrouwen, geluk, vitaliteit, gevoel van betekenis hebben, eigenwaarde, en het goed weten om te gaan met de eigen emoties. Wie mentaal gezond is, kan genieten van het leven, is productief en kan normale spanningen en tegenslagen aan. Iedereen heeft immers weleens met stress en tegenslag te maken. Dat hoort bij het leven, of het nu komt door tentamens of door het verlies van een naaste. Essentieel is dat je van spanning en stress kunt herstellen. In stresssituaties maakt je lichaam meer adrenaline en cortisol aan om uitdagingen het hoofd te bieden. Als dat te lang duurt en je lichaam blijft langdurig alert en actief, dreigen regelsystemen als je slaapritme ontregeld te raken en raakt je mentale gezondheid onder druk.



Er is soms begripsverwarring over mentale gezondheid. Thema's als somberte, depressie en burn-out worden al gauw op een hoop gegooid. Bij mentale gezondheid zien we een graduele lijn van welbevinden naar een tijdelijke dip naar psychische problemen en psychische stoornissen.<sup>2</sup>



Figuur 16: Het ontstaan en tegengaan van psychische problemen<sup>3</sup>

Dit schema laat zien hoe iemand vanuit een fase waarin alles wel lekker loopt, een algemeen welbevinden, in de probleefase kan komen. Een ontwrichtende situatie kan een tijdelijke onbalans veroorzaken. Als de stress die dat veroorzaakt niet wordt gecompenseerd door je eigen veerkracht, kun je langduriger in de problemen komen.

Met het grootste deel van de jongeren gaat het goed; zij kunnen overweg met de stress en uitdagingen die het leven hen stelt. Een kleine groep bevindt zich helemaal rechts en heeft bijvoorbeeld last van een angststoornis, depressie of burn-out. Dan zijn er jongeren die niet aan de criteria van een stoornis voldoen, maar wel psychische problemen ervaren. Dit kunnen milde maar ook ernstige klachten zijn, veroorzaakt door tijdelijke dan wel chronische factoren. Iemand's

innerlijke veerkracht en ook de sociale steun uit de omgeving kunnen bijdragen aan het herstel van mentale gezondheid.

<b>ENKELE BEGRIPPEN OP EEN RIJ</b>	
<b>Mentaal welbevinden</b>	Een positieve geestelijke gezondheid, bepaald door: optimisme, zelfvertrouwen, geluk, vitaliteit, gevoel van betekenis hebben, eigenwaarde, het ervaren van ondersteuning uit de omgeving en het goed weten om te gaan met de eigen emoties.
<b>Psychische problemen</b>	Emotionele (internaliserende) problemen: depressieve klachten en angst- of spanningsklachten die niet zo ernstig zijn dat de persoon voldoet aan de criteria voor een psychische stoornis, zoals een depressieve stoornis of een angststoornis (volgens de DSM, het handboek uit de psychiatrie). Op basis van vragenlijsten voor psychische problemen kan geen onderscheid worden gemaakt tussen psychische problemen en stoornissen.
<b>Stress</b>	Een hoge mate van spanning of druk geeft stress. Stress brengt het lichaam in paraatheid. Stress is niet per se ongezond. Als het maar niet chronisch wordt en zolang de draagkracht maar groter is dan de draaglast.
<b>Weerbaarheid</b>	Een combinatie van cognitieve, emotionele en sociale vaardigheden die iemand in staat stellen om te gaan met veranderingen en een zinvol en productief leven te leiden. En tijdens verschillende stadia in zijn of haar levensloop succesvol verschillende sociale rollen en functies te vervullen.
<b>Veerkracht</b>	De mogelijkheid om terug te veren bij tegenslag, oftewel om te kunnen omgaan met moeilijkheden, tegenslagen, veranderingen en stress.

## Van de makers van *Puberbrein binnenstebuiten*

### Hoe maak je jongeren enthousiast en krijg je ze in beweging?

Hoe zorg je ervoor dat jongeren gemotiveerd raken om hun talenten te benutten? Om naar school te gaan, te trainen, te leren, hun werk te doen? De een wil niets. De ander wil juist van alles tegelijk, maar kan maar niet kiezen. Jongeren zijn onderling heel verschillend. Tijdens de adolescentie, tussen hun 10e en 25e, moeten jongeren er geleidelijk achter komen wat goed bij hen past. Dat begint al in groep 8 en gaat door tot aan de eerste baan.

Veel mensen willen weten hoe ze intrinsieke motivatie bij jongeren kunnen verhogen. Intrinsieke motivatie lijkt iets ongrijpbaars, want je kunt het niet bij iemand anders afdwingen. De kunst is om jongeren op een dusdanige manier te begeleiden en te inspireren dat ze uit zichzelf in beweging komen. Hierbij gelden verschillende basisprincipes, die in dit boek op toegankelijke wijze aan de orde komen. Of je nu geconfronteerd wordt met een klas vol leerlingen die er geen zin in hebben of met een zoon of dochter die het liefst op de bank zit; dit boek geeft interessante inzichten en tips.

*Motivatie binnenstebuiten* is een boek vol prikkelende verhalen, fascinerende theorie, hardnekkige mythes en bewezen feiten, geïllustreerd met vele concrete voorbeelden en interviews met schooldirecteuren, managers van grote bedrijven, wetenschappers, coaches, docenten en natuurlijk met jongeren zelf.

- Bevat meer dan 100 concrete tips om jongeren te helpen hun motivatie te ontdekken.
- Geeft een scherp beeld van de huidige jongerenwereld.
- Schema's om motivatieproblemen te ontrafelen.
- Met extra aandacht voor mentale gezondheid en sociale weerbaarheid.
- Een praktisch en beeldend boek voor ouders, docenten op alle schoolniveaus, stagebegeleiders, leermeesters en managers.

**‘Wat zijn de voorwaarden waardoor jongeren echt gemotiveerd raken om dingen te willen leren? Dat is een uitdaging waar ouders en docenten steeds antwoord op moeten vinden.’** Paul Rosenmöller, Voorzitter VO-Raad



9 789021 589015

WWW.KOSMOSUITGEVERS.NL

**KOS  
M•S**

NUR 847  
Kosmos Uitgevers,  
Utrecht/Antwerpen