



**rijksuniversiteit
groningen**

**faculteit gedrags- en
maatschappijwetenschappen**

De balans opmaken

Onderzoek naar opvattingen van jongeren over leefstijl

Kimberly Spijker (S2980088)

Masterscriptie Youth⁰⁻²¹, Society & Policy

Faculteit der Gedrags- en Maatschappijwetenschappen

Rijksuniversiteit Groningen

Eerste beoordelaar
Dr. P.R. Schreuder
Pedagogische wetenschappen

Tweede beoordelaar
Dr. A.A. de Boer
Pedagogische Wetenschappen

augustus 2022

Abstract

Strike a balance

International research shows that Western young people often have an unhealthy lifestyle, while healthy behaviour in adolescence has a preventive effect against the development of diseases of affluence. However, adolescents' own health perceptions depend on several, sometimes personal, factors. Youth participation in research can help to develop initiatives together with them that work for them. This qualitative action research looks into the experiences and ideas of young people concerning lifestyle by answering the following question: How do young people discuss what they view as important aspects of a healthy lifestyle, based on the photovoice method? For the data collection, focus group interviews were conducted with ten young people. The subject was jointly defined, and the photos were the starting point for discussion. These conversations were analysed using thematic analysis. From this, the aspects of 'feeling mentally healthy', 'feeling accepted', 'self-development', and 'feeling physically healthy' have emerged. Young people put their mental health first. The social context plays an essential role in all aspects. This indicates that a healthy lifestyle is not only about physical aspects but that connecting with others (especially family) is crucial for young people because they link the relationship with loved ones to their mental wellbeing. This research project activates the participating youth to engage in their own (healthy) lifestyle. A better understanding of what young people consider important contributes to knowledge about the needs and living environment of young people so that policy and intervention development can better match those needs.

Samenvatting

De balans opmaken

Uit internationaal onderzoek blijkt dat westerse jongeren een ongezonde leefstijl hebben, terwijl gezond gedrag in de adolescentietijd preventief werkt tegen de ontwikkeling van welvaartsziekten. Gezondheidspercepties van adolescenten zelf zijn echter afhankelijk van diverse, deels persoonlijke, factoren. Participatie van jongeren in onderzoek kan helpen om samen met hen initiatieven te ontwikkelen die voor hen werken. In dit kwalitatieve actieonderzoek is gekeken naar de ervaringen, opvattingen en ideeën van jongeren ten aanzien van leefstijl, door antwoord te geven op de vraag: Hoe bespreken jongeren aan de hand van de *photovoice*-methode wat zij zien als belangrijke aspecten van een gezonde leefstijl? Voor de dataverzameling zijn focusgroepgesprekken gevoerd met tien jongeren. Gezamenlijk is het onderwerp afgebakend en de eigen foto's van jongeren waren startpunt van gesprek. De focusgroepgesprekken zijn geanalyseerd middels thematische analyse. Hieruit zijn de aspecten, 'je mentaal gezond voelen', 'je geaccepteerd voelen', 'zelfontwikkeling' en 'je fysiek gezond voelen' naar voren gekomen. Jongeren zetten hun mentale gezondheid voorop. De sociale context speelt in alle aspecten een wezenlijke rol. Dit geeft aan dat gezonde leefstijl niet alleen gaat over fysieke aspecten, maar dat voor jongeren de verbondenheid met anderen (met name familie) cruciaal is, omdat zij de relatie met naasten koppelen aan hun mentale welbevinden. Het onderzoeksproject activeert de deelnemende jongeren om bezig te zijn met hun eigen leefstijl. Een beter inzicht in wat jongeren belangrijk vinden draagt bij aan de kennis over de behoeften en de leefwereld van jongeren, zodat beleid en interventieontwikkeling beter op die behoeften kunnen aansluiten.

Inhoudsopgave

1. Inleiding en theoretisch kader	5
1.1 Leefstijl en gezondheid	5
1.2 Jongeren	6
1.3 Jongerenparticipatie	8
1.4 YPAR	13
1.5 Context van het onderzoek.....	15
1.6 Doelstelling en onderzoeksvraag	16
2. Methode	17
2.1 Onderzoeksdesign, populatie en respondenten	17
2.2 Procedure en toestemming	18
2.3 Methodiek.....	18
2.4 Analyse.....	19
3. Resultaten	21
3.1 Je mentaal gezond voelen.....	21
3.2 Je geaccepteerd voelen	23
3.3 Zelfontwikkeling	25
3.4 Je fysiek gezond voelen.....	26
4. Discussie en conclusie	28
Literatuurlijst	32
Bijlage 1: Presentatie Bijeenkomst 1	39
Bijlage 2: Leidraad focusgroep Bijeenkomst 2	43
Bijlage 3: Presentatie Bijeenkomst 3	45
Bijlage 4: Schema leefstijl van en met jongeren	47
Bijlage 5: Foto's	48

1. Inleiding en theoretisch kader

1.1 Leefstijl en gezondheid

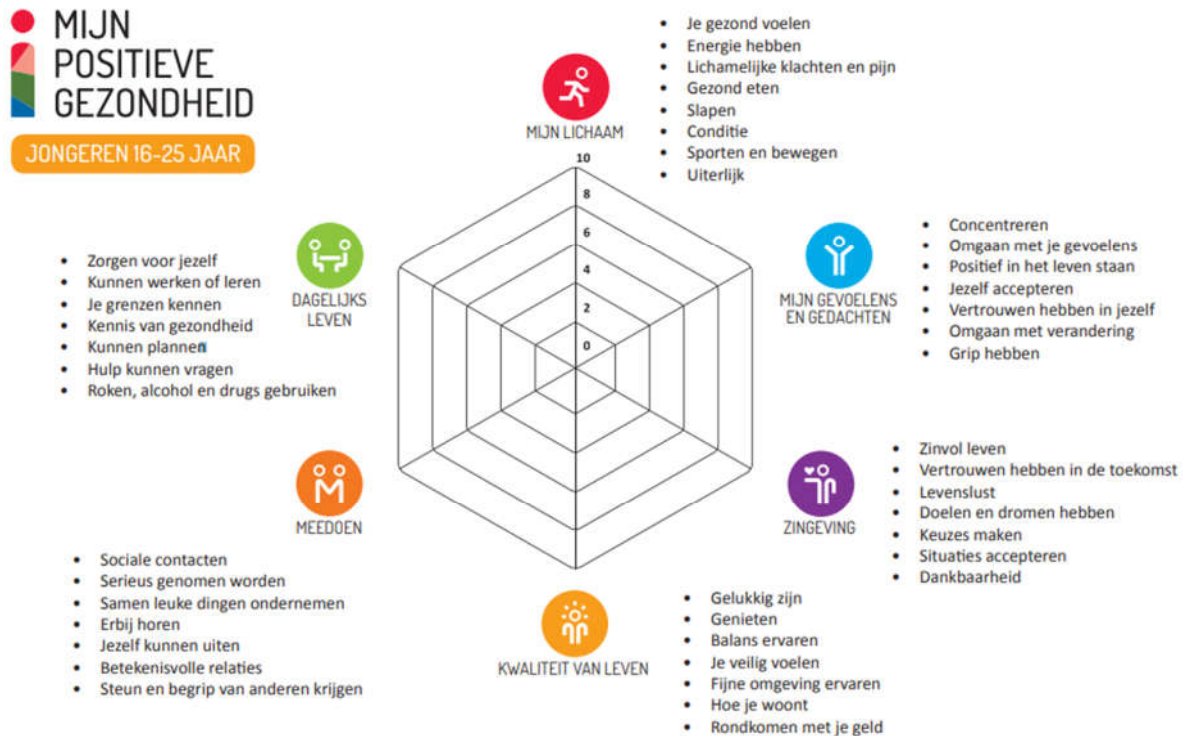
Met het oog op een gezonde en gelukkige toekomst is het belangrijk dat jongeren een gezonde leefstijl ontwikkelen. Uit internationaal onderzoek blijkt dat de leefstijl van slechts twee procent van de jongeren tussen de tien en zestien jaar kan worden geclassificeerd als gezond. Nederlandse jongeren zijn geen uitzondering, zij bewegen weinig, eten weinig groente en fruit, spenderen veel tijd voor een scherm, roken of drinken alcohol (Marques et al., 2020). Daarnaast kampen wereldwijd steeds meer jongeren met overgewicht (Hayba et al., 2020; Kobes et al., 2018).

Een gezonde leefstijl wordt steeds belangrijker om gezond en gelukkig oud te worden. Mensen worden ouder door effectieve bestrijding van infectieziekten, maar hierdoor neemt het aantal mensen met één of meerdere chronische ziekten toe. Deze chronische ziekten worden veroorzaakt door een combinatie van levensstijl, genetische aanleg en omgevingsfactoren (Quak et al., 2016). Door een ongezonde leefstijl lopen mensen dan ook meer risico op de ontwikkeling van welvaartsziekten, zoals diabetes, kanker, hart- en vaatziekten en daarom is een gezonde leefstijl cruciaal om te voorkomen dat mensen dit soort ziektes ontwikkelen (World Health Organization, 2015). Langetermijneffecten van middelengebruik, slecht slapen, slechte voeding en te weinig bewegen zijn ernstig, omdat dit kan leiden tot veel medische en psychologische problemen.

Vanwege de maatschappelijke veranderingen die maken dat steeds meer mensen met een chronische ziekte leven, ontwikkelden de onderzoekers van het Institute for Positive Health (iPH) (2019) een nieuw concept van gezondheid. Door het iPH wordt gezondheid omschreven als “het vermogen van mensen om met fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven om te gaan en daarbij zoveel mogelijk regie te voeren” (Huber et al., 2011, p. 1). Door het model van Positieve Gezondheid te gebruiken kunnen mensen kijken waar ze staan en zelf beslissen waar ze verbeteringen in willen aanbrengen. Gezondheid wordt daarmee gekoppeld aan gedrag, waardoor het mogelijk wordt iets aan je gevoel van gezondheid te doen. Op deze manier kunnen mensen in hun kracht gezet worden en wordt de nadruk gelegd op wat wel kan. De Mijn Positieve Gezondheid (MPG) jongerentool in Figuur 1 (Institute for Positive Health (iPH), 2019, p. 58) is een aangepaste versie speciaal voor jongeren tussen de zestien en vijventwintig jaar, mede ontwikkeld door jongeren in deze leeftijdsgroep.

Figuur 1

‘Spinnenweb’ met de hoofddimensies van de MPG-jongerentool



Noot overgenomen uit: “Ontwikkeling van de “Mijn Positieve Gezondheid” jongerentool” (p. 58), door Institute for Positive Health (iPH), 2019, 2019-01.

https://www.iph.nl/assets/uploads/2021/04/RapportMPGjongerentool_finaleversie190414.pdf

1.2 Jongeren

Onderzoek heeft aangetoond dat het hebben van gezonde gewoonten, individueel of gecombineerd, gerelateerd is aan positieve gezondheidsresultaten (Marques et al., 2020). Preventie wordt daarom gezien als noodzakelijk en urgent (Quak et al., 2016). Jongeren moeten worden aangemoedigd om ongezonde gewoontes te vermijden en gezonde gewoontes aan te nemen. Leefstijlinterventies richten zich op het bevorderen van een gezonde leefstijl en interventies in de adolescentenleeftijd hebben het potentieel om gezond gedrag op latere stadia te beïnvloeden (Landsberg et al., 2010). Ingrijpen is dan ook effectiever op een jonge leeftijd (Mieloo et al., 2013). Landsberg et al. (2010) pleiten voor gerichte interventies die rekening houden met de diversiteit aan levensstijlen van adolescenten. Interventies en programma's die

‘de leefstijl’ willen verbeteren, zijn volgens Landsberg et al. (2010) veel minder veelbelovend dan interventies die gericht zijn op een bepaalde leeftijdsgroep en specifieke problematiek.

Hoewel wetenschappelijke inzichten algemene richtlijnen opleveren over wat een gezonde leefstijl is, zoals BRAVO factoren (meer Bewegen, niet Roken, matig zijn met Alcohol, gezonde Voeding en Ontspannen), zijn preventie en een gezonde leefstijl persoonlijk. De gezondheidspercepties van adolescenten zijn afhankelijk van persoonlijke, sociale, psychologische, gedrags- en medische factoren (Bleidablik, Meland, & Lydersen, 2008; Vingilis, Wade, & Seeley, 2002; Warnoff et al., 2016). Met andere woorden: hoe deze inzichten worden vertaald naar het dagelijks leven is voor iedere jongere anders. Zo kan deelnemen aan bewegen voor een student iets anders betekenen dan voor een werkende professional, omdat dit bijvoorbeeld afhangt van persoonlijke voorkeur en fysieke mogelijkheden, de inkomensgraad, het type sportaanbod, maar ook van werktijden of sociale netwerken waarin gesport wordt.

Sociaaleconomische status (SES) speelt een belangrijke rol als het gaat om een gezonde leefstijl. Jongeren met een hoge SES hebben 62 procent meer kans op het hebben van een gezonde leefstijl in vergelijking met jongeren met een lage SES (Marques et al., 2020). Het is een belangrijke factor die bepaald in welke omstandigheden iemand opgroeit en welke middelen iemand heeft. Inkomen, opleiding en huisvesting hebben rechtstreeks invloed op welke kansen iemand heeft om een gezonde leefstijl aan te nemen. Zo is gezond eten vaak duurder dan ongezond eten en hebben jongeren met een hogere SES meer geld en toegang tot sportclubs. Ook kan de omgeving waarin iemand opgroeit een slechte invloed hebben op iemands leefstijl. Drugsproblematiek in de buurt kan ertoe leiden dat jongeren hier sneller mee in aanraking komen. De complexe problematiek die samenhangt met een lage SES benadrukt dat de leefstijl van jongeren van veel verschillende factoren afhangt.

In het middelbaarberoepsonderwijs (mbo) zijn jongeren van verschillende achtergronden te vinden; verschillen in SES, maar ook verschillende opleidingsniveaus zijn vertegenwoordigd. Volgens Mieloo et al. (2013) is het belangrijk te “investeren in de gezondheid van de jeugd en dan vooral bij de jeugd op de lagere opleidingsniveaus” (p. 100). Het is van groot belang dit op een jonge leeftijd te doen, zodat de gezondheidsverschillen op jonge leeftijd worden verkleind.

Nagelhout et al. (2018) laten in hun onderzoek naar belangrijke randvoorwaarden bij de ontwikkeling van leefstijlinterventies voor mensen met een lage SES zien dat het belangrijk is de doelgroep te betrekken en dat interventies en beleid alleen effectief kunnen zijn als ze aansluiten op de belevingswereld van de eindgebruikers. Het is interessant te luisteren naar die

jongeren en samen met hen te kijken naar wat voor hen belangrijk en relevant is, zodat de afstand tussen algemene richtlijnen en de persoonlijke keuzes van individuele jongeren verkleind wordt. Op die manier kunnen onderwerpen boven tafel komen waar onderzoekers of beleidsmakers nog niet aan hebben gedacht. Participatie van jongeren in onderzoek kan helpen samen met jongeren initiatieven te ontwikkelen die aansluiten op hun behoeften en belevingswereld (Wong et al., 2010). Jongeren krijgen daarnaast meer regie over hun eigen leefstijl, doordat leefstijl samen met jongeren wordt onderzocht en zij met elkaar over leefstijl praten. Op macroniveau staat een aantal belemmeringen jongerenparticipatie in de weg. Deze belemmeringen hebben te maken met hoe jongeren worden gezien en met welk doel jongerenparticipatie wordt ingezet.

1.3 Jongerenparticipatie

Jongerenparticipatie kan worden gezien als een kwestie van sociale rechtvaardigheid, een mensenrecht, een manier om actief burgerschap te bevorderen, ontwikkelingsvoordelen te creëren of als een strategie om de natie te helpen (Zeldin et al., 2014). Participatie als een fundamenteel mensenrecht wordt bepleit door de United Nations (1989). De United Nations (2013) erkennen al lang dat jongeren “een belangrijke menselijke hulpbron voor ontwikkeling en sleutelfactoren voor sociale verandering, economische groei en technologische innovatie zijn” (p.1). Deelname van jongeren aan besluitvorming is daarom een belangrijk prioriteitsgebied van de agenda van de Verenigde Naties.

Voor jongerenparticipatie zijn verschillende redenen. Deze kunnen in verband worden gebracht met het beeld over jongeren: hoe ze door volwassenen worden gezien in termen van competentie en de mogelijke waarde van hun bijdrage. Grofweg twee opvattingen over jongeren zijn aanwezig. De eerste omschrijft hen als volwassenen die nog moeten leren en ontwikkelen, voordat ze als (politieke) burgers een bijdrage kunnen leveren (Andersson, 2017a; Andersson, 2017b; Cahill & Dadvand, 2018). Jongeren zijn in die optiek nog niet in staat om volwaardig te participeren. Ze hebben nog ondersteuning en kennis van volwassenen nodig (Lundy, 2018). Andersson (2017a, 2017b) identificeert dit als de ontwikkelingsbenadering. Dit zal vanaf nu de traditionele benadering van jongeren worden genoemd. Een valkuil kan zijn om het kind of de jongere te veel te beschermen door het weg te houden van uitdagingen.

Er heerst in beleid en onderzoek een perspectief dat focust op de tekorten van jongeren en dit perspectief is terug te zien in regelgeving (Delgado, 2008; Ginwright & Cammarota, 2002). Dit perspectief sluit aan bij de traditionele benadering. Bell (1995) duidt dit perspectief

aan met het begrip ‘adultisme’: gedragingen, attitudes en acties die voortvloeien uit de aanname van volwassenen dat zij superieur zijn aan jongeren. Wat een gezonde ontwikkeling voor jongeren inhoudt wordt grotendeels bepaald door volwassen ‘experts’, in plaats van door jongeren zelf (Langhout & Thomas, 2010). Schelbe et al. (2015) stelde dat kinderen en jongeren worden beschouwd als incompetent, passief, onvolwassen, conformerend en hoogstens beïnvloedbaar. Adultisme uit zich eveneens in hoe jongeren deze negatieve gedachten internaliseren, daarom is adultisme een van de meest verraderlijke belemmeringen die participatie van jongeren in de weg staat. Het kan bijdragen aan tokenistische participatie, ofwel onoprechte pogingen om jongeren echt te betrekken in onderzoek (Teixeira et al., 2021).

De tweede benadering toont de jeugd als mensen met hun eigen waarde, kennis en vaardigheden. Andersson (2017a, 2017b) identificeert dit als de contingente benadering. In deze visie zijn kinderen of jongeren (politieke) burgers met rechten (Andersson, 2017a; Andersson, 2017b). Zij hoeven niet te leren om te participeren, zij doen dat al of kunnen dat in elk geval al. Begin 20^e eeuw stelde John Dewey dat kinderen beter leren door te doen, in plaats van leren door passief ontvangen. Veel zaken kunnen niet aangeleerd worden op de schoolse manier, daarom beargumenteerde Dewey al in 1916 dat het belangrijk is dat kinderen in de samenleving echte, begeleide ervaringen opdoen (Dewey, 1916). Dit zal vanaf nu de alternatieve benadering van jongeren worden genoemd. Een valkuil van deze benadering kan zijn jongeren te overbelasten door hen te veel verantwoordelijkheid te geven.

De traditionele en alternatieve benaderingen kunnen in verband worden gebracht met machtsverhoudingen tussen jongeren en volwassenen. Machtsrelaties zijn van invloed op de mate waarin jongeren worden betrokken bij de besluitvorming (Gal, 2017). Tisdall (2017) richt zich op drie algemene concepten die betrekking hebben op de verdeling van macht: kwetsbaarheid, sociale verantwoordelijkheid en coproductie. In het eerste perspectief wordt ingegaan op de kwetsbaarheid en afhankelijkheid van jongeren. Dit leidt tot bepaalde verplichtingen van de staat die met name gericht zijn op het in bescherming nemen van de jongeren. Als gevolg hiervan worden participatieactiviteiten echter vaak therapeutische of 'leeractiviteiten', waardoor jongeren geen echte invloed hebben. Dit idee sluit aan bij de traditionele benadering waarin jongeren burgers ‘worden’, participatie een leermechanisme is en macht ongelijk verdeeld is. In het concept kwetsbaarheid speelt het risico van adultisme. Volwassen nemen aan dat jonge mensen nog niet klaar zijn voor participatie en jongeren participeren om iets te leren onder leiding van volwassenen.

Het perspectief van sociale verantwoordelijkheid gaat uit van gelijke mensenrechten en legt de nadruk op het opnemen van alle stemmen; ook van degenen die het risico lopen

uitgesloten te worden, zoals jongeren. Vanwege machtsongelijkheid is bijzondere ondersteuning nodig om jonge mensen bij de besluitvorming te betrekken en machthebbers moeten hiervoor verantwoordelijk worden gehouden. Door gebruik te maken van volwassen intermediairs kunnen kinderen en jongeren worden ondersteund bij participatie (Tisdall, 2017). Deze volwassenen kunnen worden gezien als ‘poortwachters’; het vermogen van jongeren om deel te nemen hangt af van de bereidheid van volwassenen om een deel van hun macht op te geven en participatiemogelijkheden te creëren (Gal, 2017). Hoewel het gebruik van tussenpersonen kinderen de ruimte kan geven om te leren en te groeien, wordt expliciet erkend dat jongeren niet beginnen met het vermogen om op hetzelfde niveau als volwassenen te participeren (Tisdall, 2017). Dit idee sluit daarom aan bij de traditionele benadering, vanwege de nadruk op ongelijkheid in de relatie, bescherming en leren.

Ten slotte richt coproductie zich op het creëren van een nieuwe relatie tussen volwassenen en jongeren die gelijkwaardig en wederkerig is. In deze visie zijn alle betrokkenen effectieve aanjagers van verandering. De expertise en bijdragen van jongeren worden erkend; ze zijn makers van kennis en hebben een reële invloed op de besluitvorming. Hoewel enkele uitdagingen op het gebied van duurzaamheid bestaan, toont deze benadering het potentieel voor jongeren om daadwerkelijke invloed te krijgen in de besluitvorming (Tisdall, 2017). Dit idee sluit het beste aan bij de alternatieve benadering, vanwege de nadruk op gelijke relaties, inclusie en het erkennen van de vaardigheden van jonge mensen.

Op macroniveau hebben de verschillende opvattingen over de capaciteiten van jongeren, de motieven achter de deelname van jongeren aan besluitvorming en hun relatie tot de gecreëerde machtsstructuren allemaal invloed op de uiteindelijke betrokkenheid van jongeren bij besluitvormingsprocessen. Eveneens in de alledaagse context (microniveau) bepalen belangrijke factoren de uiteindelijke betrokkenheid van jongeren.

De ontwikkeling van theoretische concepten en modellen van jongerenparticipatie heeft geresulteerd in een bredere kijk op participatie, toch bestaan een aantal kritiepunten op deze modellen. Ten eerste worden hiërarchische structuren gebruikt om ‘soorten participatie’ onder te verdelen, waarbij wordt gesproken in termen van hogere en lagere niveaus. Het probleem met die hiërarchische structuren is dat deze niet geschikt zijn voor de socio-culturele context waarin participatie plaatsvindt. Andere modellen classificeren participatie activiteiten, waarbij alsnog onderscheid wordt gemaakt. De modellen houden te weinig rekening met de dynamische en fluïde aard van participatie. Jongerenparticipatie is een complex, contextafhankelijk en dynamisch proces waarin alledaagse ruimtes en sociale relaties een belangrijke rol spelen (Cahill & Dadvand, 2018). Het hangt mede van de context en

omstandigheden af wanneer participatie kan slagen en wanneer niet. Een ‘hoog niveau’ is niet in elke situatie wenselijk.

Hart (1992) is met zijn ‘ladder of participation’ de grondlegger van de participatie modellen; hij classificeert participatie in lagere en hogere niveaus. Het model van Treseder (1997) classificeert vijf ‘degrees of participation’ en bouwt voort op het model van Hart (1992). Shier (2001) ontwierp een model dat de relatie tussen participatie en ‘empowerment’ benadrukt, waarbij de focus ligt op het effect van participatie in plaats van de manier waarop participatie plaatsvindt. Een sterk punt van dit model is de aandacht voor de dynamische aard van participatie als iets dat wordt gevormd door praktische, culturele en institutionele invloeden. Desalniettemin is veel kritiek op het model geuit. Het model is hiërarchisch en ‘adult centred’, waardoor het weinig ruimte overlaat voor initiatief van jongeren (Malone & Hartung, 2010). Wong et al. (2010) hebben in reactie op voorgaande kritiekpunten de ‘Typology of Youth Participation and Empowerment (TYPE) Pyramid’ ontworpen. Het model is gebaseerd op ‘youth-adult partnership research’ en focust op de mate van empowerment en controle die door volwassenen en jongeren worden ervaren. Echter, een conceptualisering van die concepten ontbreekt en het model houdt geen rekening met het feit dat verschillende soorten participatie naast elkaar kunnen bestaan binnen een project of activiteit. Het ‘Pedagogical Political Participation Model (3P-M) model van Andersson (2017a) draagt bij aan de focus op de contextuele en dynamische aard van participatie. Een beperking van dit model is dat het participatie formeel en procedureel benadert, waardoor het de dagelijkse realiteit van participatie negeert.

Hoewel deze modellen elk hun bijdrage hebben geleverd in onderzoek naar jongerenparticipatie hebben deze modellen de neiging bepaalde veronderstellingen te maken, onder meer dat participatie inherent goed is en dat het simpelweg laten horen van de stem van jongeren zal leiden tot ‘empowerment’. Geen rekening is gehouden met eventueel onbedoelde negatieve gevolgen voor jongeren. Niet in elke situatie is het wenselijk en haalbaar het ‘hoogste niveau van participatie’ te bereiken waarbij jongeren alles zelf bepalen, zoals Hart (1992) wel suggereert. Het is belangrijk rekening te houden met de bescherming van jongeren, door bijvoorbeeld ‘poortwachters’ in te zetten. Zo worden jongeren niet overbelast en hun grenzen niet overschreden. Participatie op de ‘lagere niveaus’ kan dan ook in sommige contexten heel betekenisvol en empowering zijn (Cahill & Dadvand, 2018).

Onderzoek heeft aangetoond dat participatie kan bijdragen aan de ontwikkeling van jongeren zelf, maar ook aan de kwaliteit, reikwijdte en impact van projecten (Cahill & Dadvand, 2018). Cahill en Dadvand (2018) hebben een raamwerk ontwikkeld dat geen

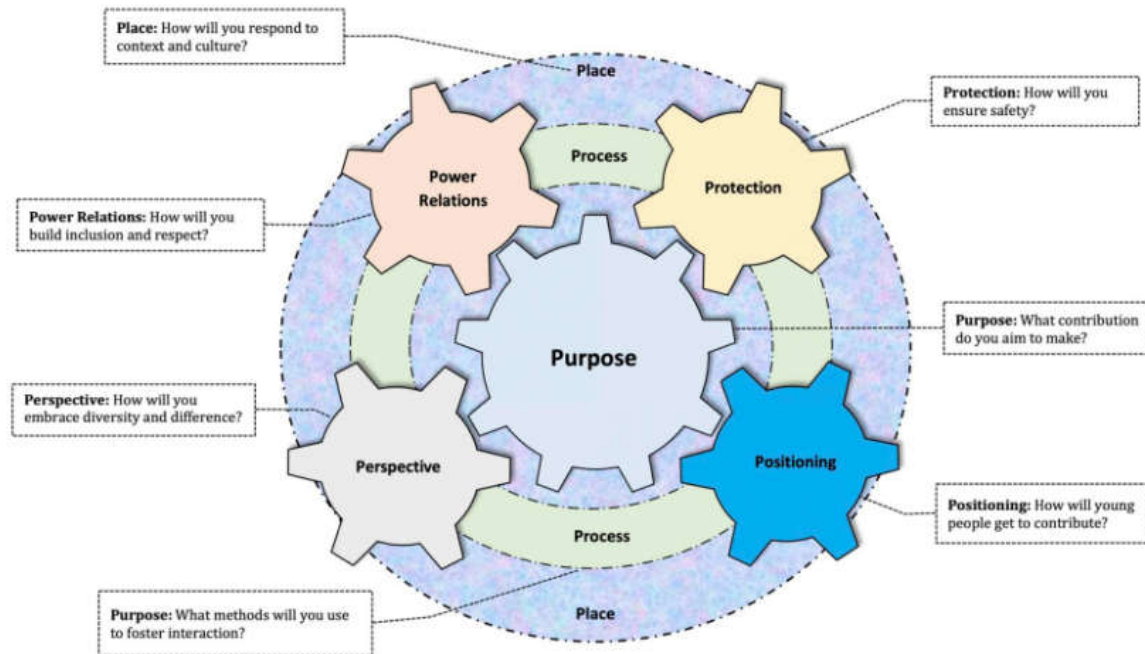
onderscheid maakt tussen verschillende soorten participatie, maar handvatten biedt om participatie zo goed mogelijk te faciliteren en organiseren. Het model houdt rekening met de complexe, dynamische en contextuele aard van participatie en kan gebruikt worden om grip te krijgen op de meest voorkomende problemen die samenhangen met jongerenparticipatie. Het P7 model ('thinking tool') beschrijft zeven onderling verbonden domeinen van participatie: doel, positionering, perspectief, machtsverhoudingen, bescherming, plaats (ruimte) en proces.

Het doel (purpose) gaat over de vraag welke bijdrage jongeren leveren. Positionering (positioning) gaat over de vraag hoe jongeren kunnen bijdragen en op welke manieren jonge mensen cultureel ingekaderd en begrepen worden als het gaat om hun mogelijke of wenselijke bijdragen. Perspectief (perspectives) gaat over hoe diversiteit en verschillen tussen deelnemers te omarmen; door hierover na te denken wordt rekening gehouden met de verschillen en diversiteiten binnen individuen in een groep. Machtsverschillen (power-relations) gaat over hoe inclusie en respect wordt opgebouwd. Het concept bescherming (protection) benadrukt dat protectieve factoren aandacht moeten krijgen, maar dat het belangrijk is dat een gepaste balans ontstaat tussen bescherming en participatie. Plaats en ruimte (place) gaat over hoe wordt omgegaan context en cultuur, plaats beïnvloedt of er sprake is van inclusie of exclusie. Proces (process) refereert aan de methodes die gebruikt worden om interacties uit te nodigen en te behouden gedurende het gehele project. De methodes die worden gekozen beïnvloeden de mate van interactie (Cahill & Dadvand, 2018).

Figuur 2 (Cahill & Dadvand, 2018, p. 248) laat zien dat deze domeinen niet op zichzelf staan, maar met elkaar in verbinding staan en elkaar beïnvloeden. Daarmee geven de onderzoekers de dynamische en fluïde aard van participatie weer en benadrukken ze de interactie tussen domeinen. Als bijvoorbeeld machtsrelaties goed beheerd worden, worden diverse perspectieven inbegrepen en gewaardeerd (Cahill & Dadvand, 2018). Daarnaast laat het model bijvoorbeeld zien dat de plaats (ruimte) een belangrijke rol speelt bij het creëren van participatiemogelijkheden. Zo is het belangrijk om na te denken over of de plek van de participatieactiviteiten voor iedereen toegankelijk is. Op die manier helpt dit model mensen die jongeren in hun projecten willen betrekken.

Figuur 2

P7 model



Noot. Overgenomen uit “Re-conceptualising youth participation: A framework to inform action,” door H. Cahill en B. Dadvand, 2018, *Children and Youth Services Review*, 95, 243-253. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2018.11.001>

1.4 YPAR

Hoewel jongerenparticipatie in onderzoek steeds meer erkenning krijgt en steeds meer betekenisvolle inclusie van jongeren tot stand komt, is dit nog vaker de uitzondering dan de regel (Teixeira et al., 2021; Wong et al., 2010). Dit is een gemiste kans, omdat de doelgroep kan worden betrokken in het ontwerp van interventies, door te kijken naar waar voor hen knelpunten liggen en wat hen interesseert. Zo worden de perspectieven en dagelijkse ervaringen van jonge mensen niet over het hoofd gezien en sluiten interventies beter aan bij de leefwereld van de doelgroep. Dit type maatschappelijke aandacht voor de stem van jongeren is terug te zien in andere gebieden. In de reguliere gezondheidszorg is steeds meer aandacht voor de stem van de patiënt, zodat de beste hulp geboden kan worden (Cluley et al., 2022). Daarnaast

wordt het in de jeugdzorg steeds belangrijker geacht wat jongeren zelf willen en worden zij meer betrokken in de besluitvorming (Stoffelen et al., 2018).

Youth Participatory Action Research (YPAR) is een vorm van actieonderzoek dat jongeren betreft in (wetenschappelijk) onderzoek. Jongeren worden betrokken bij de constructie van kennis, door het identificeren, onderzoeken en aanpakken van sociale problemen (Anyon et al., 2018). Deze vorm van participatief onderzoek is bedoeld om de stem van gemarginaliseerde groepen te laten horen, waaronder mensen van kleur, mensen met een lage SES en jongeren. Zo kunnen ze actief bijdragen aan verandering. In deze vorm van onderzoek zijn de jongeren meer dan ‘participanten’. Zij denken en beslissen mee over de wijze van dataverzameling, waarin zij als partners te werk gaan. Een gelijkwaardige verdeling van macht en middelen is hierbij een voorwaarde (Teixeira et al., 2021). Het is belangrijk een onderzoeksmethode te kiezen die rekening houdt met de complexe aard van jongerenparticipatie. Een voorbeeld van zo’n methode is *photovoice*.

De *photovoice*-methode (Wang & Burris, 1997) is speciaal ontwikkeld om de stem van gemarginaliseerde groepen te laten horen. Het ondersteunt individuen en groepen in het uitdrukken van hun ervaringen, door aan de hand van persoonlijke foto’s in dialoog te gaan met de onderzoeker (Wang & Burris, 1997). Met deze methode kan een leefomgeving worden vastgelegd en weergegeven. Deelnemers gaan aan de hand van een opdracht zelf aan de slag als fotograaf. De foto’s die zij maken worden gebruikt als uitgangspunt van een gesprek. Deze ‘participatieve actieonderzoek strategie’ heeft drie hoofddoelen, namelijk de sterke punten en zorgen van de leefwereld van deelnemers zichtbaar maken en bespreken. Ten tweede, een kritische dialoog en kennis bevorderen over persoonlijke en gemeenschapskwesties, middels groepsdiscussies over de gemaakte foto’s. Ten derde heeft *photovoice* als doel beleidsmakers te bereiken (Wang & Burris, 1997).

Uit onderzoek blijkt dat technieken als *photovoice* en dialogische activiteiten kunnen helpen bij het uitlokken van zinvolle en wederzijds voordelige interacties tussen jongeren (Cahill & Dadvand, 2018). Verder stelt deze methode deelnemers in staat om actief betrokken te zijn bij besluiten en sluit het werken met foto’s aan bij de belevingswereld van jongeren. Jongeren hebben allemaal een smartphone waar ze foto’s mee kunnen maken. Daarnaast geeft *photovoice* hen de regie om te kiezen wat het onderwerp van gesprek is, doordat zij bepalen waar ze foto’s van maken.

1.5 Context van het onderzoek

In het Nationaal Preventieakkoord (NPA) zijn met meer dan 70 partijen afspraken gemaakt die bijdragen aan een gezonder Nederland (Van Giessen et al., 2021). Onderwijsinstellingen spelen een belangrijke rol in deze maatschappelijke opdracht. Bij een instelling van het regionaal opleidingscentrum (roc) zijn beleidsmakers op zoek naar manieren om de leefstijl hun studenten te verbeteren. Gezondheidsinitiatieven zoals het Gezonde School programma bevorderen een gezonde leefstijl van studenten (Van Koperen et al., 2020), toch maken jongeren niet altijd gezonde keuzes.

De onderwijsinstelling waar dit onderzoek is uitgevoerd, werkt met het eerder genoemde model Positieve Gezondheid (Institute for Positive Health (iPH), 2019). Onder andere de opleidingen ‘Sport, Bewegen en Gezondheid’ en Verpleegkunde gebruiken Positieve Gezondheid in de klas en binnen het vak burgerschap wordt een keuzedeel Positieve Gezondheid aangeboden. In de praktijk wordt vooral de MPG-jongerentool gebruikt en dit fungeert daarom in dit onderzoek als kader waarbinnen wordt gepraat over leefstijl. De MPG-jongerentool focust op de volgende zes thema’s (dimensies) namelijk ‘mijn lichaam’, ‘mijn gevoelens en gedachten’, ‘zingeving’, ‘kwaliteit van leven’, ‘meedoen’ en ‘dagelijks leven’ (Institute for Positive Health (iPH), 2019). Het model helpt jonge mensen na te denken over wat voor hen belangrijk is en wat zij zelf kunnen doen aan hun gevoel van gezondheid. Op die manier probeert de school een actieve bijdrage te leveren aan het onderwerp leefstijl binnen het onderwijs.

Daarnaast vindt de roc-instelling het belangrijk een actieve bijdrage te leveren aan de innovatiekracht van de mbo-sector. Door practoraten kan de uiteindelijke kwaliteit van het onderwijs worden verbeterd. Een practoraat is een expertiseplatform binnen een mbo-instelling. Hier wordt praktijk(gericht) onderzoek uitgevoerd met het doel ‘het verspreiden van kennis en innovatie en opleiden tot innovatief vakmanschap’. Het is een expertiseplatform dat bestaat uit drie onderdelen; een ‘kenniskring’, een practor¹ en verschillende docent-onderzoekers. De practoraten hebben als functie een brug te slaan tussen onderwijs, onderzoek en het (regionale) bedrijfsleven. Het practoraat Gezondheid, Sport en Bewegen is onderdeel van de roc-instelling en richt zich op het vraagstuk hoe mensen gelukkig en gezond oud kunnen worden. Een van haar doelen is het initiëren en bijdragen aan kennis- en vaardigheidsontwikkeling gericht op preventie en een gezonde leefstijl bij mbo-professionals (in opleiding) gerelateerd aan hun (toekomstige) gezondheid en welzijn (Fix, 2022).

¹ Een practor is het hoofd van een practoraat; de inspirator of motor achter het team.

1.6 Doelstelling en onderzoeksvraag

Het doel van dit onderzoek is inzichtelijk maken hoe, binnen de kaders van Positieve Gezondheid, mbo-jongeren denken over hun leefstijl en wat hun ervaringen, opvattingen en ideeën zijn. Het mbo kan worden gezien als een plek waar verschillende opleidingsniveaus en SES worden vertegenwoordigd, op die manier is de roc-instelling een goede afspiegeling van de doelgroep. Met dit onderzoek, waarin jongeren middels de *photovoice*-methode zelf een belangrijke rol spelen bij de dataverzameling en de interpretatie van de data, kan duidelijk worden waar jongeren vinden dat aandacht voor moet komen en wat zij belangrijke onderwerpen vinden ten aanzien van leefstijl. De onderzoeksvraag luidt dan ook: Hoe bespreken jongeren aan de hand van de *photovoice*-methode wat zij zien als belangrijke aspecten van een gezonde leefstijl?

Het onderzoeksproject activeert de deelnemende jongeren om bezig zijn met hun eigen (gezonde) leefstijl en het draagt bij aan de kennis over de behoeften en de leefwereld van jongeren. Daarnaast kan dit onderzoek een bijdrage leveren aan de richting van het beleid omtrent leefstijl en gezondheid van de onderwijsinstelling, zodat beleid en interventieontwikkeling beter op de behoeften en ervaringen van jongeren aansluiten.

2. Methode

2.1 Onderzoeksdesign, populatie en respondenten

Dit onderzoek is ontworpen als Youth Participatory Action Research (YPAR). De *photovoice*-methode is gekozen om te onderzoeken hoe jongeren over leefstijl praten en welke aspecten zij belangrijk vinden. Het is een vorm van kwalitatief onderzoek, waarbij de jongeren meedenken en meebeslissen over de wijze van data verzameling. Dit gebeurt op basis van partnerschappen tussen jongeren en volwassenen. Het idee is door jongeren te betrekken bij het onderzoek en hen de regie te geven, zij meer gaan nadenken over hun eigen leefstijl.

De populatie waar het onderzoek zich op richt zijn mbo-jongeren. Het beoogde aantal respondenten lag tussen de tien en vijftien. Respondenten zijn geworven uit een derdejaars klas van de opleiding Sport, Bewegen en Gezondheid. Studenten uit deze klas zijn allemaal jongeren tussen de 20 en 24 jaar oud. Zij werken in hun professie aan gezondheidsvaardigheden en zijn in hun opleiding bezig met leefstijl en Positieve Gezondheid. Deze klas is al wat deskundig op de inhoud, omdat zij ver in hun opleiding zijn en daarom is de verwachting dat het project aansluit bij de leefwereld van de jongeren. Vijftien studenten uit deze klas hebben deelgenomen aan de eerste en derde groepsbijeenkomsten van het onderzoek. Tien studenten hebben ook deelgenomen aan de inhoudelijke gesprekken in de vorm van de focusgroepen. Deze respondenten zijn allemaal woonachtig in of rondom Zwolle.

Een docent van deze klas is projectleider bij het roc op het thema Positieve Gezondheid en is de vaste mentor van de groep. Met haar is een samenwerking aangegaan om het project in de specifieke onderwijscontext te vlechten. Het project is gekoppeld aan een bestaand curriculumonderdeel van 'vitaal burgerschap'; dit is een onderdeel van het schoolvak burgerschap. Op die manier kreeg het project betekenis voor studenten in het kader van hun opleiding. De jongeren kregen de mogelijkheid deelname aan het onderzoek te gebruiken voor dit vak, maar dat was niet verplicht. Op die manier is het onderzoek verweven in onderwijs zonder niet-deelnemers te benadelen. Daarnaast vergemakkelijkt samenwerken met een docent de communicatie tussen de onderzoeker en de respondenten. Vanuit het P7 model refererend aan bescherming en plaats, leek een vaste klas met een bekende mentor een veilige omgeving om het onderzoek uit te voeren en persoonlijke ervaringen te delen.

2.2 Procedure en toestemming

De onderzoeker is nauw betrokken bij de praktijk, doordat het onderzoek is ingebed in bestaande structuren van de school. De onderzoeker is aangesloten bij een practoraat, zodat de kennis over de praktijkplaats voor handen was. In voorbereidende gesprekken heeft de practor ondersteund bij uit kaders van het onderzoek, het werven van respondenten en hebben andere onderzoekers meegedacht over de onderzoeksopzet.

Tijdens de voorbereidende gesprekken met de docent van de klas is het concept project besproken en heeft zij de inhoud van feedback voorzien. Datums zijn gepland voor de bijeenkomsten, daarnaast is gekeken naar wat praktisch geregeld moest worden om het project uit te voeren. Zo heeft de docent locaties gereserveerd. De gesprekken met studenten zijn gevoerd op school en opgenomen met opnamemateriaal van de organisatie.

Respondenten zijn voorafgaand aan het onderzoek geïnformeerd middels een presentatie. Zij kregen de gelegenheid om vragen te stellen over het onderzoek en het toestemmingsformulier. Zo is benadrukt dat deelname aan het onderzoek vrijwillig is en op ieder moment beëindigd mag worden. Daarnaast is uitgelegd hoe de privacy van de respondenten wordt gewaarborgd binnen het onderzoek, maar ook hoe zij de privacy van anderen horen te waarborgen tijdens het maken van foto's. Via het e-mailadres van de onderwijsinstelling hebben de respondenten de foto's bij de onderzoeker ingeleverd.

Voorafgaand aan alle inhoudelijke focusgroepgesprekken is nogmaals benoemd dat het gesprek zal worden opgenomen, wat het doel van het onderzoek is, wat de rechten van de deelnemers zijn en hoelang het gesprek zal duren. Deze leidraad van de focusgroepgesprekken is te vinden in Bijlage 2. Data is verwerkt en bewaard volgens de richtlijnen van de faculteit der Gedrags- en Maatschappijwetenschappen (GMW) en de procedure is in overeenstemming met het regelement van deze faculteit.

2.3 Methodiek

De *photovoice*-methode geeft een bepaalde werkwijze, maar deze moet vervolgens in een specifieke praktijk geconcretiseerd worden. Het project is daarom vormgegeven in drie bijeenkomsten. Het project is geïntroduceerd bij de deelnemers middels Bijeenkomst 1 (zie Bijlage 1). In deze groepsbijeenkomst is uitleg gegeven over het project, waarna samen de thematiek is afgebakend. Aan de hand van de MPG-jongerentool zijn door de respondenten twee dimensies met kernwoorden gekozen. Op die manier zijn samen de kaders van het

onderzoek gedefinieerd en hebben de jongeren zelf bepaald over welk onderwerp het gesprek gaat.

Daaropvolgend maakten de respondenten zelf foto's in hun leefomgeving. Zij kregen twee weken de tijd om in totaal tien foto's te maken, vijf over elke dimensie. In Bijeenkomst 2 (zie Bijlage 2) ging de onderzoeker met de jongeren in gesprek over de foto's in de vorm van focusgroepgesprekken met drie tot vier respondenten. Tijdens de inhoudelijke gesprekken zijn vragen gesteld gebaseerd op de SHOWeD-methode (Hergenrather, 2009) (zie Bijlage 2), vervolgens is doorgevraagd en zo kon een gesprek (ook tussen de respondenten) ontstaan.

Jongeren worden door groepsdiscussies aangemoedigd te reflecteren op de foto's die zij hebben gemaakt (Wang & Burris, 1997). Daarnaast kunnen zij op die manier reageren op elkaars foto's en ervaringen. In de meeste *photovoice*-projecten worden een paar foto's per persoon uitgelicht. Mede omwille van een beperkt tijdsbestek zijn vier foto's per persoon aan bod gekomen, door het hierbij te laten bleef ruimte over om op elkaar te reageren.

Bijeenkomst 3 (zie Bijlage 3) stond in het teken van samen interpreteren en reflecteren. De onderzoeker heeft na afloop van de inhoudelijke gesprekken een schema gemaakt met de meest besproken onderwerpen. Dit schema is teruggekoppeld aan de respondenten en door hen van feedback voorzien. Het aangepaste schema (zie Bijlage 4) is dus samen met de jongeren tot stand gekomen. In de eerste en derde bijeenkomsten zijn verschillende interactieve gespreksvormen toegepast.

2.4 Analyse

Thematische analyse is gebruikt om de kwalitatieve data te analyseren en interpreteren. Met deze methode kunnen transcripten van inhoudelijke gesprekken nauwkeurig geanalyseerd worden om gemeenschappelijke of overkoepelende thema's, ideeën of patronen te kunnen identificeren en rapporteren (Braun & Clarke, 2006). De analyse is uitgevoerd met behulp van het softwareprogramma Atlas.ti 22.

Ten eerste is het belangrijk vertrouwd te raken met de data door de transcripten aandachtig te lezen en herlezen. De tweede fase bestaat uit het genereren van initiële codes (Braun & Clarke, 2006). 62 initiële codes werden gevonden, maar zonder onderlinge structuur. In fase drie is geprobeerd de potentiële codes in bepaalde thema's te clusteren. Middels de Constant Comparative Method (CCM) is tussen transcripten en respondenten gekeken en vergeleken welke codes van toepassing zijn. Op deze manier kan de onderzoeker geleidelijk

gemeenschappelijke thema's en concepten in de transcripten vinden (Boeije, 2002; Dierckx de Casterlé et al., 2012). Negen hoofdcodes kwamen hieruit voort; acceptatie, doelen behalen, gezond voelen, jezelf uiten, jezelf zijn, omgaan met gevoelens, plezier, positief in het leven staan en rust. Opnieuw is inhoudelijk geclusterd, door te kijken hoe de onderwerpen zich tot elkaar verhouden en wat inhoudelijk bij elkaar past. Daaruit kwamen vier hoofdthema's. In fase vier zijn de vier hoofdthema's beoordeeld, door te controleren of de thema's goed passen bij de tekst. In fase vijf zijn de thema's gedefinieerd. De uiteindelijke thema's zijn; 'je mentaal gezond voelen', 'je geaccepteerd voelen', 'zelfontwikkeling' en 'je fysiek gezond voelen'. In fase zes zijn de bevindingen gerapporteerd.

Het is belangrijk dat kwalitatief onderzoek systematisch wordt uitgevoerd, zodat interpretatiefouten zoveel mogelijk voorkomen worden. Data spreekt nooit 'voor zichzelf', het 'heeft' geen betekenis, dat is iets dat ontvangers toekennen aan de woorden die zij horen of lezen of de beelden die zij zien (Schreier, 2012). Mensen construeren die betekenis. Door inductief te coderen heeft de onderzoeker gezocht naar de beste manier om het verhaal van de jongeren te vatten. Echter, dit is afhankelijk van wat de onderzoeker in de tekst ziet. Een oordeel van de onderzoeker bij deze vorm van analyseren onvermijdelijk (Braun & Clarke, 2006). Volgens Kelle (2005) kan het zelfs waardevol zijn voor een onderzoeker om een bepaald perspectief te hebben. Dit kan helpen bij het zien van relevante data en het abstraheren van betekenisvolle thema's. De betrouwbaarheid van het onderzoek wordt hoger naarmate meerdere onderzoekers betrokken zijn bij de analyses. Het draait om samenwerking en afstemming (Dierckx de Casterlé et al., 2012). Meerdere onderzoekers zijn daarom betrokken geweest bij dit proces.

3. Resultaten

Het overkoepelende beeld van de gesprekken met jongeren laat zien dat jongeren balans zoeken in hun leefstijl, bijvoorbeeld tussen in- en ontspanning of vrijheid en verplichtingen. In die zoektocht naar balans in hun leefstijl zijn vier aspecten voor jongeren belangrijk. De bevindingen worden in dit hoofdstuk per aspect uiteen gezet, dit geeft een beeld van de ervaringen, opvattingen en ideeën van jongeren over leefstijl. De volgorde geeft aan hoeveel de jongeren erover hebben verteld. Het bespreken van de foto's horende bij de dimensie 'mijn gevoelens en gedachten' maakte veel los bij de jongeren. Gestart wordt dan ook met het aspect 'je mentaal gezond voelen'. Vervolgens komt het aspect 'je geaccepteerd voelen' aan bod, met daaropvolgend de aspecten 'zelfontwikkeling' en 'je fysiek gezond voelen'.

3.1 Je mentaal gezond voelen

De jongeren benoemen allemaal aan dat ze hun mentale gezondheid belangrijk vinden. Een student vertelde dat gevoelens en gedachten met alles in hun leven te maken heeft, *“want bij alles heb je denk ik wel een gedachte of gevoel, dus ja”* (respondent 10). Hoe die jongeren omgaan met gedachten en gevoelens verschilt per persoon, maar hoe zij over leefstijl en hun mentale gezondheid praten heeft overeenkomsten.

Bijna alle jongeren benoemen dat muziek een grote rol in hun leven speelt: *“Ja nou ik denk dat als ik een dag geen muziek luister dan ben ik wel, dan voel ik me wel een beetje vervelend. Ja ik weet niet, ik vind muziek gewoon leuk”* (respondent 1). Ze gebruiken muziek om 'saai' momenten leuker te maken, zoals tijdens het fietsen. Verder benoemen ze dat muziek hen kan helpen concentreren, maar zij koppelen muziek ook aan hun emotionele toestand: *“Ja je bent niet altijd blij, dus ja. Je moet gewoon muziek luisteren in welke stemming jij bent”* (respondent 3). Sommige jongeren geven aan dat 'zielige muziek' soms voor opluchting kan zorgen. Daarnaast geven anderen aan dat hun stemming door muziek juist kan veranderen: *“Als je niet goed of niet lekker in je vel zit en je gaat dan muziek luisteren, zodat je dan weer vrolijker wordt”* (respondent 4). Voor elke stemming hebben ze een afspeellijst en hiervan hadden meerdere jongeren een foto laten zien. Wat ze luisteren past bij de stemming waarin ze zijn of willen zijn: *“Als ik moet huilen dan zet ik muziek aan en dan ga ik even heel lang huilen en dan is het weer goed. En als ik energie heb dan heb ik ook gewoon een lijst waarbij ik lekker kan dansen Muziek geeft gewoon altijd iets van sfeer overal bij”*

(respondent 10). Met sporten luisteren ze bijvoorbeeld andere muziek dan met feesten, studeren of in hun overige vrije tijd.

De jongeren beschrijven dat wanneer het in hun omgeving en met hun sociale contacten goed gaat, zij zich mentaal beter voelen. Hoe prettig ze zichzelf voelen hangt mede af van: *“Of het op school goed gaat en het thuis goed gaat”* (respondent 11). Op school zien zij veel van hun vrienden en sociale contacten. De jongeren benoemden dat ze door de online lessen in de coronapandemie het sociale contact hebben gemist. Als het met familieleden niet goed gaat, bijvoorbeeld in geval van ziekte, heeft dit ook impact op de gevoelens en gedachten van de jongeren. Mentale gezondheid wordt daarmee gekoppeld aan hun relatie met anderen. Zo heeft respondent 5 foto 5.9 (zie Bijlage 5) laten zien, hierbij vertelde ze: *“Het zijn allemaal kaartjes waar mensen gewoon lieve dingen op hebben geschreven, uhm ja en ik heb die foto gekozen omdat als ik daar dan gewoon even naar kijk, dan geeft het me weer even zelfvertrouwen. Daar word ik gewoon gelukkig van omdat ik, ja, het geeft je gewoon wel de motivatie om weer door te gaan zeg maar”*. Anderen herkennen zich hierin, zij kijken bijvoorbeeld naar foto's op hun telefoon van vrienden, familie en romantische relaties. Op die manier proberen ze zichzelf op te vrolijken als ze minder lekker in hun vel zitten. Respondent 7 zegt hierover: *“ook wel even beseffen wat je ook toch wel voor leuke dingen hebt meegemaakt en met elkaar en dat soort dingetjes, maar ook wel eens als ik me blij voel”*. De jongeren vinden het van belang te weten dat mensen in hun omgeving om hen geven, die mensen helpen de jongeren om met moeilijke situaties om te gaan.

Uit alle gesprekken komt het onderwerp plezier naar voren. De onderwerpen lol maken, leuke dingen doen of gezelligheid zijn in alle gesprekken aan bod gekomen. Eveneens wordt dit onderwerp gekoppeld aan hun relatie met anderen. Zij besteden hun vrije tijd en hun weekenden het liefst met vrienden en vriendinnen. Zo lieten meerdere jongeren foto's zien van vriendengroepen. Het belangrijkste vinden ze om iets 'met z'n allen te doen'. Dit samenzijn kan in verschillende vormen, ze houden een filmavond, gaan samen shoppen, eten of sporten, *“maar ook gewoon kunnen face-timen of zoiets weet je wel”* (respondent 8). De meeste jongeren gaan in het weekend graag uit. Bij velen gaat dit gepaard met alcohol, maar niet bij iedereen. Over uitgaan en alcohol zegt respondent 7: *“Ja het moet gewoon een beetje in balans zijn, dus niet altijd”*. Op de vraag wat ze zo leuk vinden aan feesten antwoordden twee respondenten: *“De mensen”* (respondent 11), *“Ja echt de mensen inderdaad, het weekend is eigenlijk echt mijn moment om al mijn vrienden te zien, echt gewoon allemaal”* (respondent 10). Zij benoemen dat plezier in het weekend met hun vrienden hen energie geeft om de week weer te beginnen. Sommigen zien uitgaan als een uitlaatklep:

Omdat mijn weken altijd zo vol zitten vind ik het ook echt fijn om dan in het weekend alles te laten gaan en te feesten Ik denk dat je met sporten als uitlaatklep gewoon hebt, dan verwerk je denk ik wat sneller dingen en als je gaat feesten ofzo dan let je gewoon even niet op die dingen, dan ben je gewoon vrolijk en gezelligheid enzo, een andere soort uitlaatklep.” (respondent 12)

Het sociale contact behouden weegt voor jongeren zwaar: *“Je kan heel veel dingen kwijt, met iemand praten kan heel gezellig worden, dat is ook nog een stukje gelukkig zijn denk ik dat je er gewoon blij van wordt”* (respondent 8).

Naast dat plezier van belang is, benoemen deze jongeren daarnaast dat ze bepaalde mate van rust en ontspanning zoeken. Aan de ene kant zoeken zij dit samen met anderen. Meerdere jongeren noemen een moment aan tafel met een familielid als een ontspannende activiteit. Een jongere liet foto 3.9 (zie Bijlage 5) zien, omdat hij door samen te eten en de dag door te nemen met zijn moeder, een rustmoment ervaart.

Aan de andere kant zoeken deze jongeren rust en ontspanning alleen. Over foto 1.1 (zie Bijlage 5) zegt respondent 1: *“Soms wandel ik wel gewoon een rondje bijvoorbeeld met mijn hond, want ehm ik ben vaak veel te druk en ik wil gewoon alles doen enzo en op een gegeven moment wordt het een beetje te veel, dus dan ga ik gewoon een stukje wandelen met muziek in en dan ben ik daarna helemaal ontspannen”*. De jongeren vinden een bepaalde mate van rust belangrijk, zodat chaos en stress voorkomen kunnen worden. Deze rustmomenten hebben vooral te maken met ‘mentale rust’, want ook door inspanning ervaren zij rust. Zo zegt respondent 3 over hardlopen: *“Het is eigenlijk niet alleen voor het sporten zeg maar, maar ook gewoon om even je hoofd te legen”*. Verder zoeken de meeste studenten ook een bepaalde duidelijkheid in hun planning. Sommigen gebruiken hiervoor een agenda, anderen niet. Naast rustmomenten door de dag heen is slapen voor de jongeren belangrijk voor het hebben van energie, zodat zij geconcentreerd en vrolijk kunnen zijn.

3.2 Je geaccepteerd voelen

De jongeren omschrijven dat zij een bepaalde mate van acceptatie nodig hebben om te kunnen werken aan hun mentale en fysieke gezondheid. Hoewel het belangrijk is hoe zij zichzelf zien, gaat dit aspect tevens over de rol van anderen. Daarbij gaat het over of de jongeren de ruimte voelen in hun omgeving te zijn wie zij willen zijn.

Veel jongeren geven aan dat tijd doorbrengen met familie en vrienden belangrijk voor hen is, maar dat directe familie dichterbij staat. Zo hebben meerdere studenten foto's met ouders, broers of zussen laten zien: *“Ja dat is toch een ring dichterbij jezelf zeg maar, ik heb zeg maar eerst mezelf, dan mijn familie en dan mijn vrienden zitten daar weer buiten en daarbuiten heb je weer bijvoorbeeld mensen die je kent van school ofzo. Dus voor mij is dan familie toch de belangrijkste in die kringen zeg maar”* (respondent 3). De meeste jongeren benadrukken dat zij bij hun familie veiligheid ervaren en dat het belangrijk is dat zij zichzelf kunnen zijn thuis: *“Het voelt gewoon anders bij anderen ofzo. Ja, dat is best logisch maar ja, ja het voelt gewoon veilig dan thuis”* (respondent 7). Desalniettemin vinden ze het van belang veiligheid bij vrienden en romantische relaties te voelen.

Dat veilig voelen koppelen de jongeren direct aan de ruimte die zij (bij iemand) voelen om zichzelf te kunnen zijn en zichzelf te kunnen uiten; *“Gewoon je kan alles met elkaar delen thuis en ja je kent iedereen natuurlijk heel goed”* (respondent 8). Over de relatie met zijn broer zegt respondent 12: *“Heel vaak bespreken we ook gewoon dingen, want hij weet eigenlijk alles van waar ik mee bezig ben, daar heb ik heel veel contact over. Niet heel vaak heb ik advies nodig, maar als ik advies nodig heb dan ga ik eigenlijk naar hem of naar een van mijn beste maten toe”*. Ook romantische relaties zijn belangrijk. Een student liet een vakantiefoto met haar vriend zien, waarover ze zei: *“Is gewoon gelukkig zijn met de mensen waar het om gaat, waar je je gelukkig bij voelt dat je dan ook automatisch gelukkiger bent”* (respondent 8). Ze vertelde dat ze alles bij hem kwijt kan en ze veel met hem kan delen. Andere jongeren met een relatie zagen dit als een punt van herkenning.

Dat je jezelf kan uiten gaat deels over laten zien wie je wilt zijn. Een van de respondenten liet foto 7.9 (zie Bijlage 5) zien; hij en een vriend staan samen op een verkleedfeest. Hij liet deze foto zien: *“als voorbeeld dat je gewoon jezelf moet kunnen laten zien, wat je zelf wilt zijn. Dat is een beetje de gedachtegang erachter denk ik”* (respondent 7).

Jezelf uiten heeft ook te maken met uiterlijk, hoe zij zichzelf presenteren aan de buitenwereld. Veel jongeren benoemen dat ze veel bezig zijn met hoe ze eruit zien en dat ze het belangrijk vinden tevreden te zijn met hun uiterlijk. Zo hebben meerdere jongeren een foto laten zien van hun kledingkast. Leuke kleding dragen geeft hen zelfvertrouwen en met die kleding kunnen ze laten zien wie ze zijn en wat ze mooi vinden. Daarnaast is een verzorgd uiterlijk essentieel, omdat de eerste indruk van anderen mede bepaald wordt door het uiterlijk. De onderwerpen make-up, gewicht en verzorging kwamen meermaals aan bod. Sommige jongeren hebben verteld dat zij wel eens onzeker zijn over hun uiterlijk. Daarnaast werd door meerdere jongeren benoemd dat een bepaalde maatschappelijke druk ligt op hoe jongens en

meisjes eruit moeten zien: *“Je ziet het ook wel veel online enzo. Jongens doen helemaal mee met de trend om een beest te worden en dan meisjes heel erg, ja dat zie je ook dat ze helemaal dun moeten zijn en dus gezond eten enzo, daarom”* (respondent 2). Uiterlijk lijkt een rol te spelen in hoeverre jongeren zichzelf accepteren en in hoeverre hun omgeving dat doet, doordat meerdere respondenten dit met voorbeelden beaamden.

3.3 Zelfontwikkeling

In deze paragraaf is samengevat hoe jongeren spraken over werken aan zichzelf en hun ontwikkeling. Het gaat over reflecteren op wie ze zijn, waar ze staan en hoe ze willen zijn. Foto 4.2 (zie Bijlage 5) laat een beeld zien van bekercuppen en trofeeën. Hierbij vertelden een aantal jongeren dat ze bezig zijn met hun toekomst, dromen en doelen. Een student zegt hierover: *“Dat kunnen kleine dingen zijn, dus bijvoorbeeld in de sportschool een bepaald gewicht halen ofzo, maar dat kan ook iets voor lange termijn zijn dus bijvoorbeeld ik wil later die baan hebben of zus en zo zeg maar”* (respondent 3). Zo vertelden alle studenten dat hun diploma halen een prioriteit is. Ten eerste, omdat dat belangrijk is voor later, zodat zij bijvoorbeeld een bepaalde baan kunnen krijgen. Daarnaast noemen ze dat school belangrijk is, omdat ze veel leren, maar ook omdat ze veel sociale contacten en vrienden zien: *“ik denk dat het wel een rol kan spelen in je gevoelens want bijvoorbeeld je leert nieuwe vrienden kennen en nieuwe mensen kennen, dus voor mij is dat wel een belangrijk deel”* (respondent 3).

De jongeren zoeken aan de ene kant plezier in hun leven, maar willen aan de andere kant ook de verantwoordelijkheden nakomen die horen bij het nastreven van doelen. Hierin zoeken ze een bepaalde balans tussen plezier en verplichtingen. Ze benoemen dat het belangrijk is om de avond voor stage of werk vroeg naar bed te gaan. Ook noemen ze afspraken nakomen, flexibel zijn, op tijd komen, agenda's bijhouden en huiswerk maken. Toch zeggen ze dat het niet altijd lukt dit te doen. Over huiswerk zegt respondent 12: *“Op school zorg ik eigenlijk altijd dat ik mijn huiswerk, bijna altijd, af heb (lachen)”*, zodat hij zijn vrije tijd kan besteden aan sporten, werken en met vrienden zijn. Ook spraken sommige jongeren over het belang van hulp kunnen vragen: *“Maar ik denk dat heel veel mensen dat ook niet vragen om extra hulp bij dingen. Dat deed ik eerder ook niet maar je moet nu wel, je moet je diploma halen Ja als ik er echt niet uitkom dan vraag ik wel hulp. Vooral als het moet, als ik er niet onderuit kom”* (respondent 2).

Verder kwam de algemene ontwikkeling aan bod. Dit gaat over de ontwikkeling van hun identiteit en wat zij belangrijk vinden. Opnieuw komt het belang van jezelf zijn naar voren:

“Ja jezelf zijn dat is wat ik belangrijk vind, Dus niet als iemand anders voordoen zeg maar. Dat je je eigen keuzes moet kunnen blijven maken, of ook al heb je mensen om je heen die iets anders willen gewoon bij jezelf blijven, dat is het belangrijkste” (respondent 7). Daarnaast kwam het belang van grenzen verleggen naar voren; *“Als ik weet dat de uitdaging mij heel veel geluk kan brengen dan kies ik daar eerder voor dan dat ik twijfel over de andere keuze zeg maar”* (respondent 5). Hierbij vertellen een aantal jongeren dat ze het heel belangrijk vinden om positief in het leven te staan. Een van de studenten vertelde dat ze vrijwilligerswerk heeft gedaan in Roemenië, waar ze een school bouwden voor kinderen met een beperking. Daar was veel armoede en daarover zei ze: *“Ik ben dat zelf ook hoor, ik kan zelf ook overal het negatieve van in zien, maar ik probeer eigenlijk wel gewoon het meeste van de positieve kant te bekijken, omdat ja eigenlijk hebben wij niet heel veel te klagen als je dat ziet zeg maar. Als je dat ziet dan sta je ook echt van... ja... dit is echt niks gewoon”*.

Tevredenheid en dankbaarheid zijn dan ook onderwerpen die vaker zijn teruggekomen in de gesprekken met jongeren. Zij koppelen deze onderwerpen aan andere mensen, zoals dankbaar zijn voor de mensen die voor hen klaar staan. Vriendschap en het onderhouden van sociale contacten lijkt dan ook voor alle jongeren een rol te spelen in hoe zij zichzelf zien en wat ze belangrijk vinden.

3.4 Je fysiek gezond voelen

Dit aspect gaat over hoe jongeren praten over hun fysieke gezondheid en de waarde die ze hieraan hechten. Bijna alle jongeren hebben foto's laten zien van sport of voeding. Hoewel de jongeren deze onderwerpen associëren met fysieke gezondheid, relateren ze fysieke gezondheid ook aan mentale gezondheid.

De meeste jongeren beoefenen verschillende sporten in hun vrije tijd. Het overgrote deel heeft een favoriete sport, zoals handbal, paardrijden of voetbal en gaan daarnaast naar de sportschool. Verder sporten de jongeren op school in het kader van hun opleiding, maar dit is anders dan sporten in hun vrije tijd. Op school is sport een verplichting, iets wat ze krijgen toegewezen en waar een cijfer of beoordeling van af hangt. In hun vrije tijd kunnen ze 'echt zelf sporten'. Naast dat zij sporten om zich fysiek gezond te voelen, benadrukken zij andere redenen waarom ze sporten.

Deze jongeren koppelen sport aan mentale gezondheid, een student legt dit uit: *“Maar ik heb wel zoiets van ja, als je jezelf niet gezond voelt dan zit je ook een stuk minder lekker in je vel”* (respondent 10). Sport helpt hen zelfvertrouwen te krijgen, plezier te beleven of tot rust

te komen. Daarnaast noemen ze het een uitlaatklep om hun hoofd leeg te maken; ze gebruiken sport om met stress om te gaan, doordat het voor afleiding zorgt. Sommigen sporten voornamelijk alleen, maar een groot deel van de jongeren sport vaak in teamverband. Een van de jongeren vertelde over foto 12.4 (zie Bijlage 5): *“Dit is een foto met het vriendenteam want eh, ik eh, sport wel veel en voor de rest hou ik ook wel van gezelligheid dus dat komt daar altijd mooi bij elkaar Het is meer echt voor het plezier dat we het doen en niet echt perse om heel hoog te eindigen of dat echt voetbal heel goed moet zijn altijd”* (respondent 12).

Naast sport vinden de jongeren gezonde voeding van belang voor hun fysieke gezondheid. Hier krijgen de jongeren les over tijdens hun opleiding. De meesten zeggen dat ze sinds de start van hun opleiding bewuster en gezonder zijn gaan eten. Toch vinden sommige jongeren het lastig een gezond eetpatroon altijd vol te houden. Zo vertelde een student over gezond eten: *“Dat vind ik wel heel belangrijk, maar ik doe het niet zo goed moet ik zeggen. ... Ik weet wel wat gezond eten is, maar het toepassen vind ik wel nog een beetje lastig”* (respondent 11). De meeste jongeren hoeven niet altijd gezond te eten, maar ze proberen het wel. Zo legde een student bij foto 4.7 (zie Bijlage 5) uit dat pure chocolade niet heel gezond is voor het lichaam, maar het wel een goede invloed heeft op je hersenen. Soms kiezen de jongeren voor ongezond, omdat het lekker is, vanwege het gemak of het gebrek aan tijd of zin om iets gezonds klaar te maken. Verder zijn ze vaak afhankelijk van ‘wat in huis is’, omdat de meeste jongeren nog bij hun ouders wonen. Bovendien benoemen meerdere jongeren dat ze bij hun vrienden uitzonderingen maken. Ongezond eten, zoals pizza of chips wordt dan geassocieerd met plezier en het weekend: *“Dat is altijd... als we bij elkaar zijn of snoepjes, of we bestellen een pizza met z’n allen en gaan een film kijken. Maar ja je gaat niet zeggen doe mij maar een salade”* (respondent 1). Tevens wordt alcohol geassocieerd met het weekend en vrienden. Naast dat gezond eten de jongeren energie geeft, koppelen jongeren gezonde voeding ook aan uiterlijk. Sommigen benadrukken dat ze door gezond eten, gewichtstoename of acne willen voorkomen.

4. Discussie en conclusie

In dit onderzoek is gekeken naar de ervaringen, opvattingen en ideeën van jongeren ten aanzien van leefstijl, door antwoord te geven op de vraag: Hoe bespreken jongeren aan de hand van de *photovoice*-methode wat zij zien als belangrijke aspecten van een gezonde leefstijl. Aan de hand van een kwalitatief actieonderzoek, door middel van de *photovoice*-methode is geprobeerd antwoord te geven op de onderzoeksvraag. Voor de dataverzameling zijn met in totaal tien jongeren drie focusgroepgesprekken gevoerd over door hen zelf gemaakte foto's. Deze gesprekken zijn geanalyseerd door middel van thematische analyse.

Jongeren zijn op zoek naar balans in hun leefstijl. Ze vinden vier aspecten belangrijk als het gaat om hun leefstijl en zetten verschillende middelen en mensen in om aan deze aspecten te werken. Zij zoeken hun weg in wat voor hen werkt, om zo hun algemene welzijn te verbeteren. Leefstijl wordt daarmee niet alleen geassocieerd met fysieke gezondheid, juist de mentale gezondheid staat centraal in hoe jongeren leefstijl bespreken. Deze mentale gezondheid is in sterke mate gekoppeld aan aspecten uit de directe leefomgeving van de jongeren. Zo laten de gesprekken met jongeren zien dat het gaat over balans, de relatie met sociale contacten, jezelf kunnen zijn en uiten, omgaan met moeilijke situaties en fysieke gezondheid. Hoe de jongeren in dit onderzoek leefstijl bespreken heeft veel overeenkomsten met de definitie van mentale gezondheid ontwikkeld door Galderisi et al. (2015):

Geestelijke gezondheid is een dynamische toestand van intern evenwicht die individuen in staat stelt hun capaciteiten te gebruiken in harmonie met de universele waarden van de samenleving. Basis cognitieve en sociale vaardigheden; het vermogen om de eigen emoties te herkennen, uit te drukken en te moduleren, evenals inleven in anderen; flexibiliteit en het vermogen om te gaan met ongunstige gebeurtenissen in het leven en te functioneren in sociale rollen; en harmonieuze relatie tussen lichaam en geest vertegenwoordigen belangrijke componenten van de geestelijke gezondheid die, in verschillende mate, bijdragen aan de staat van intern evenwicht. (Galderisi et al., 2015, pp. 231-232)

Om aan deze onderdelen van mentale gezondheid te kunnen werken, vinden jongeren het belangrijk dat zij zich geaccepteerd voelen. Het gaat over dat jongeren zichzelf accepteren, maar ook dat zij door anderen acceptatie voelen. Voor jongeren is de relatie met

leeftijdsgenoten uitermate belangrijk. Balluerka et al. (2016) beargumenteren dat een veilige gehechtheid aan leeftijdsgenoten gekenmerkt wordt door banden die een ‘veilige haven’ zijn en de emotionele basisbehoeften van jongeren bevredigen. In de periode van adolescentie ontwikkelen jongeren hun autonomie en worden ze steeds minder afhankelijk van hun ouders. Daarmee gaat gepaard dat hun leeftijdsgenoten een significante bron van sociale en emotionele steun worden (Gorrese & Ruggieri, 2012). Hoewel jongeren in de adolescentie steeds meer loskomen van hun ouders en leeftijdsgenoten een steeds grotere rol spelen in hun sociale omgeving, blijft de binding met ouders een even groot essentieel deel van hun leven (Mónaco et al., 2019).

Volgens Arnett (2000) focussen jongeren meer op zichzelf in vergelijking met volwassenen, omdat zij hun identiteit nog aan het ontwikkelen zijn. Verder staan jongeren meer open voor een verscheidenheid aan mogelijkheden. Deze focus op het zelf en de overweging van verschillende mogelijkheden zorgen ervoor dat jongeren meer alternatieven overwegen in gebieden als carrière, relaties, religie en waarden (Schwartz et al., 2013). Deze focus op het zelf is terug te zien in de gevoerde gesprekken, omdat de jongeren veel bezig met wie zij zijn, waar zij waarde aan hechten en wat ze willen bereiken.

Hoewel blijkt uit de literatuur dat veel westerse jongeren een ongezonde leefstijl hebben (Marques et al., 2020), komt uit de gesprekken naar voren dat deze jongeren fysieke gezondheid wel relevant vinden. Zij hechten een groot belang aan energie, sporten en gezonde voeding. Meerdere jongeren benoemden dat zij niet altijd gezonde keuzes maken, maar dat zij wel balans zoeken. Zij proberen bijvoorbeeld thuis gezond te eten, maar maken een uitzondering wanneer ze met vrienden zijn. Verder is het belangrijk te realiseren dat jongeren niet de hele dag door bewuste keuzes maken, net als iedereen. Zij worden beïnvloed door hun omgeving en door de mogelijkheden die zij hebben.

Photovoice maakt het mogelijk participatiemogelijkheden te creëren en samen met jongeren onderzoek te doen. Het onderzoeksthema is bij de jongeren neergelegd, door hen te betrekken in de definiëring van het onderwerp. Daarnaast bepaalden zij het onderwerp tijdens de inhoudelijke focusgroepgesprekken, omdat zij de foto's kozen. De manier waarop het onderzoek is vormgegeven, heeft ervoor gezorgd dat de stem van jongeren waarschijnlijk sterker vertegenwoordigd is, dan wanneer traditionele onderzoeksmiddelen, zoals gestructureerde interviews waren gebruikt.

Onderzoeksthema's zoals leefstijl zijn moeilijk onder woorden te brengen. De *photovoice*-methode lijkt een goede manier om een groep die moeilijk te bereiken is (Tisdall, 2017) te laten nadenken en praten over leefstijl. Het is een activerende vorm van onderzoek,

doordat de respondenten is gevraagd input te leveren voor de gesprekken. Hierdoor is waarschijnlijk een hoge mate van betrokkenheid gecreëerd.

Daarnaast zijn de practor en mentor van de groep respondenten betrokken bij de vormgeving en implementatie van het onderzoek in de onderwijscontext. Op deze manier is het mogelijk gemaakt dicht aan te sluiten bij waar de groep al mee bezig is. Door het onderzoek op de onderwijscontext af te stemmen is de drempel om deel te nemen aan het onderzoek zo laag mogelijk gehouden. Het onderzoek was vrijwillig en had het geen negatieve gevolgen voor niet-deelnemers. Ook kon het in een veilige, bekende omgeving worden uitgevoerd.

Een belangrijk punt is dat studenten die de opleiding Sport, Bewegen en Gezondheid volgen, waarschijnlijk meer affiniteit hebben met het onderwerp leefstijl dan andere leeftijdsgenoten. Hun interesses liggen bij sporten en gezonde voeding. Dit kan de antwoorden en keuzes van de respondenten op een bepaalde manier hebben gekleurd en beïnvloedt. Hun interesses en kennis zullen een rol hebben gespeeld in hoe de jongeren leefstijl bespreken. Wellicht zien de resultaten van studenten van een andere opleiding er anders uit.

Een van de doelen van *photovoice* is het bereiken van beleidsmakers (Wang & Burris, 1997) en het bedenken van acties, zodat verandering tot stand kan komen. Het gevaar is dat echte invloed van jongeren in de besluitvorming niet tot stand is gekomen, doordat deze stap omwille van praktische overwegingen niet is uitgevoerd. Hoewel de *photovoice*-methode het doel heeft gemarginaliseerde groepen in hun kracht te zetten, kan niet gegarandeerd worden dat jongeren dat in dit project ook zo hebben ervaren. Beargumenteerd kan worden dat de participatie in dit project bij therapeutische motieven is gebleven (Tisdall, 2017). Vooralsnog is geen duidelijkheid over of de onderwijsinstelling iets gaat doen met de resultaten en wat er gaat gebeuren met de resultaten.

Daarnaast zijn de foto's en onderwerpen die de respondenten hebben gekozen gebaseerd op het model van Positieve Gezondheid en de verwoording daarvan. Twee onderdelen van gezondheid zijn gekozen om het onderwerp leefstijl af te bakenen. Hierdoor is mogelijk informatie over andere onderdelen van leefstijl misgelopen. Door de jongeren vrij te laten in de definiëring van de twee 'dimensies' van gezondheid, is geprobeerd hen de ruimte te geven. Het is daarentegen niet uit te sluiten dat de jongeren in bepaalde begrippen of structuren zijn gaan denken. Aan de andere kant werkten deze jongeren al met de MPG-jongerentool en heeft iedereen bepaalde associaties bij gezondheid. Daarnaast is het belangrijk dat een onderwerp wordt afgebakend, daarom is dit probleem niet helemaal te vermijden.

Ten slotte is door deze manier van werken wellicht bepaalde informatie misgelopen. Bepaalde onderwerpen, zoals seksualiteit of drugsgebruik zijn gevoelig. De drempel om deze

onderwerpen aan te kaarten was hoog, omdat zij in gesprek gingen in een groep, op school en met een onbekende. Wel is geprobeerd een omgeving van veiligheid te creëren, door de gesprekken in een bekende omgeving uit te voeren en hen te informeren over hoe hun privacy wordt gewaarborgd. Daarnaast is de manier van analyseren afhankelijk van de interpretatie van de onderzoeker en kan door deze manier van onderzoek doen niet worden gegeneraliseerd. Het geeft een indruk van wat deze groep heeft laten zien.

Concluderend; de jongeren die deelnamen aan dit project zetten hun mentale gezondheid voorop. De aspecten 'je geaccepteerd voelen', 'zelfontwikkeling' en 'je fysiek gezond voelen' relateren zij aan hun mentale welbevinden. De gesprekken met jongeren laten zien dat ze op zoek zijn naar een bepaalde balans in hun leefstijl, doordat zij telkens bepaalde afwegingen maken. Over leefstijl wordt dan ook vooral in termen van algemeen welzijn gesproken. Verder speelt de sociale context in alle aspecten een wezenlijke rol. Deze jongeren geven allemaal aan dat zij anderen in hun omgeving nodig hebben. De mensen die het dichtste bij hen staan zijn familie, goede vrienden en hun romantische relaties. Die verbondenheid met anderen is cruciaal in hoe deze jongeren leefstijl bespreken, omdat zij de relatie met naasten in verband brengen met hun mentale welbevinden.

Uit ontwikkelingsperspectief is het vanzelfsprekend dat jongeren waarde hechten aan familie en leeftijdsgenoten (Gorrese & Ruggieri, 2012), maar het belang van het sociale netwerk en het sociale welzijn komt in activiteiten en adviezen over een gezonde leefstijl niet vaak aan bod. Algemene leefstijladviezen gaan over zaken als meer bewegen, niet roken en gezond eten; ze zijn gericht op het individu. Een aanbeveling is dan ook bij interventies gericht op het bevorderen van een gezonde leefstijl in te zetten op de rol van de sociale context. Tevens onderzoek en beleid zouden hier meer aandacht aan kunnen besteden, omdat de gesprekken met jongeren laten zien dat die sociale factor een wezenlijk onderdeel is van het eigen welzijn. Het is belangrijk niet alleen te kijken naar de rol die leeftijdsgenoten spelen, maar ook die van familie.

Daarnaast zou inzicht in de perspectieven van studenten die een andere opleiding volgen een vollediger beeld geven van de doelgroep. De studenten die minder interesse hebben in leefstijl worden dan ook in beeld gebracht. Ten slotte zou het interessant kunnen zijn te kijken hoe onderzoek en mbo-onderwijs structureel verbonden kan worden, zodat alle jongeren beter vertegenwoordigd worden in wetenschappelijk onderzoek. Met jongeren kan goed onderzoek gedaan worden ten behoeve van de praktijk, een aanbeveling is jongeren vaker te betrekken in onderzoek en daarbij echt over te gaan op actie.

Literatuurlijst

- Andersson, E. (2017a). The pedagogical political participation model (the 3P-M) for exploring, explaining and affecting young people's political participation. *Journal of Youth Studies*, 20(10), 1346–1361. <https://doi.org/10.1080/13676261.2017.1333583>
- Andersson, E. (2017b). Young People's Political Participation. *YOUNG*, 26(2), 179–195. <https://doi.org/10.1177/1103308817729971>
- Anyon, Y., Bender, K., Kennedy, H., & Dechants, J. (2018). A Systematic Review of Youth Participatory Action Research (YPAR) in the United States: Methodologies, Youth Outcomes, and Future Directions. *Health Education & Behavior*, 45(6), 865–878. <https://doi.org/10.1177/1090198118769357>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.5.469>
- Balluerka, N., Gorostiaga, A., Alonso-Arbiol, I., & Aritzeta, A. (2016). Peer attachment and class emotional intelligence as predictors of adolescents' psychological well-being: A multilevel approach. *Journal of Adolescence*, 53(1), 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.08.009>
- Bell, J. (1995). *Understanding adultism: A major obstacle to developing positive youth-adult relationships*. Somerville, MA: YouthBuild, USA.
- Boeije, H. (2002). A purposeful approach to the constant comparative method in the analysis of qualitative interviews. *Quality and Quantity*, 36(4), 391–409. <https://doi.org/10.1023/A:1020909529486>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>

- Breidablik, H. J., Meland, E., & Lydersen, S. (2008). Self-rated health in adolescence: A multifactorial composite. *Scandinavian Journal of Public Health*, 36(1), 12–20. <https://doi.org/10.1177/1403494807085306>
- Cahill, H., & Dadvand, B. (2018). Re-conceptualising youth participation: A framework to inform action. *Children and Youth Services Review*, 95, 243–253. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2018.11.001>
- Cluley, V., Ziemann, A., Feeley, C., Olander, E. K., Shamah, S., & Stavropoulou, C. (2022). Mapping the role of patient and public involvement during the different stages of healthcare innovation: A scoping review. *Health Expectations*, 25(3), 840–855. <https://doi.org/10.1111/hex.13437>
- Delgado, M. (2008). *Youth-Led Community Organizing*. New York, NY: Oxford University Press.
- Dewey, J. (1916). *Democracy and Education: An Introduction to the Philosophy of Education*. New York, Verenigde Staten: Macmillan Publishers.
- Dierckx de Casterlé, B., Gastmans, C., Bryon, E., & Denier, Y. (2012). QUAGOL: A guide for qualitative data analysis. *International Journal of Nursing Studies*, 49(3), 360–371. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2011.09.012>
- Fix, M. (2022). *Elke(!) jongere actief en gezond; het mbo als startpunt voor een gezond en gelukkig leven*. Geraadpleegd van https://www.landstedegroep.nl/media/27381/digitaal_boek_pracgsb.pdf
- Gal, T. (2017). An ecological model of child and youth participation. *Children and Youth Services Review*, 79, 57–64. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2017.05.029>
- Galderisi, S., Heinz, A., Kastrup, M., Beezhold, J., & Sartorius, N. (2015). Toward a new definition of mental health. *World Psychiatry*, 14(2), 231–233. <https://doi.org/10.1002/wps.20231>

- Ginwright, S., & Cammarota, J. (2002). New terrain in youth development: The promise of a social justice approach. *Social Justice*, 29(4), 82–95
- Gorrese, A., & Ruggieri, R. (2012). Peer Attachment: A Meta-analytic Review of Gender and Age Differences and Associations with Parent Attachment. *Journal of Youth and Adolescence*, 41(5), 650–672. <https://doi.org/10.1007/s10964-012-9759-6>
- Hart, R. A. (1992). *Children's participation: From tokenism to citizenship*. Florence, Italy: UNICEF International Child Development Centre.
- Hayba, N., Rissel, C., & Allman Farinelli, M. (2020). Effectiveness of lifestyle interventions in preventing harmful weight gain among adolescents: A systematic review of systematic reviews. *Obesity Reviews*, 22(2). <https://doi.org/10.1111/obr.13109>
- Hergenrather, K. (2009). Photovoice as Community-Based Participatory Research: A Qualitative Review. *American Journal of Health Behavior*, 33(6), 686–698. <https://doi.org/10.5993/ajhb.33.6.6>
- Huber, M., Knottnerus, J. A., Green, L., van der Horst, H., Jadad, A. R., Kromhout, D., ... Smid, H. (2011). How should we define health?. *BMJ (Clinical research ed.)*, 343, d4163. <https://doi.org/10.1136/bmj.d4163>
- Institute for Positive Health (iPH). (2019, april). *Ontwikkeling van de “Mijn Positieve Gezondheid” jongerentool* (Nr. 2019–01). Geraadpleegd op 3 mei 2022, van https://www.iph.nl/assets/uploads/2021/04/RapportMPGjongerentool_finaleversie190414.pdf
- Kelle, U. (2005). ‘Emergence’ vs. ‘forcing’ of empirical data? A crucial problem of ‘Grounded Theory’ reconsidered. *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research*, 6(2). <https://doi.org/10.17169/fqs-6.2.467>

- Kobes, A., Kretschmer, T., Timmerman, G., & Schreuder, P. (2018). Interventions aimed at preventing and reducing overweight/obesity among children and adolescents: a meta-synthesis. *Obesity Reviews*, *19*(8), 1065–1079. <https://doi.org/10.1111/obr.12688>
- Landsberg, B., Plachta-Danielzik, S., Lange, D., Johannsen, M., Seiberl, J., & Müller, M. J. (2010). Clustering of lifestyle factors and association with overweight in adolescents of the Kiel Obesity Prevention Study. *Public Health Nutrition*, *13*(10A), 1708–1715. <https://doi.org/10.1017/s1368980010002260>
- Langhout, R. D., & Thomas, E. (2010). Imagining Participatory Action Research in Collaboration with Children: an Introduction. *American Journal of Community Psychology*, *46*(1–2), 60–66. <https://doi.org/10.1007/s10464-010-9321-1>
- Lundy, L. (2018). In defence of tokenism? Implementing children’s right to participate in collective decision-making. *Childhood*, *25*(3), 340–354. <https://doi.org/10.1177/0907568218777292>
- Malone, K., & Hartung, C. (2010). Challenges of participatory practice with children. In B. Percy-Smith, & N. Thomas (Eds.). *A handbook of children and young people's participation: Perspectives from theory and practice* (pp. 24–38). Abingdon: Routledge.
- Marques, A., Bordado, J., Tesler, R., Demetriou, Y., Sturm, D. J., & Matos, M. G. (2020). A composite measure of healthy lifestyle: A study from 38 countries and regions from Europe and North America, from the Health Behavior in School-Aged Children survey. *American Journal of Human Biology*, *32*(6). <https://doi.org/10.1002/ajhb.23419>
- Mieloo, C., Van de Looij-Jansen, P., De Waart, F., Van Waart, M., & De Zwart, O. (2013). Gezondheid en leefstijl van scholieren op het ROC vraagt om aandacht! *Tijdschrift voor gezondheidswetenschappen*, *91*(2), 100–107. <https://doi.org/10.1007/s12508-013-0039-y>

- Mónaco, E., Schoeps, K., & Montoya-Castilla, I. (2019). Attachment Styles and Well-Being in Adolescents: How Does Emotional Development Affect This Relationship? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *16*(14), 2554. <https://doi.org/10.3390/ijerph16142554>
- Nagelhout, G. E., Verhagen, D., Loos, V., & De Vries, H. (2018). Belangrijke randvoorwaarden bij de ontwikkeling van leefstijlinterventies voor mensen met een lage sociaaleconomische status. *Tijdschrift voor gezondheidswetenschappen*, *96*(1), 37–45. <https://doi.org/10.1007/s12508-018-0101-x>
- Quak, S., Heilbron, J., & Meijer, J. (2016). Primaire preventie van chronische ziekten: obstakels, stand van zaken en perspectieven. *Tijdschrift voor gezondheidswetenschappen*, *94*(1), 34–40. <https://doi.org/10.1007/s12508-016-0013-6>
- Schelbe, L., Chanmugam, A., Moses, T., Saltzburg, S., Williams, L. R., & Letendre, J. (2015). Youth participation in qualitative research: Challenges and possibilities. *Qualitative Social Work*, *14*(4), 504–521. <https://doi.org/10.1177/1473325014556792>
- Schreier, M. (2012). *Qualitative content analysis in practice*. Los Angeles: SAGE Publications Ltd.
- Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Luyckx, K., Meca, A., & Ritchie, R. A. (2013). Identity in Emerging Adulthood. *Emerging Adulthood*, *1*(2), 96–113. <https://doi.org/10.1177/2167696813479781>
- Shier, H. (2001). Pathways to participation: Openings, opportunities and obligations. *Children & Society*, *15*(2), 107–117. <https://doi.org/10.1002/chi.617>
- Stoffelen, J., Van de Pol, J., Houterman, H., & Wiersma, S. (2018). ‘Hallo, luistert daar iemand?’ *Tijdschrift voor gezondheidswetenschappen*, *96*(8), 305–306. <https://doi.org/10.1007/s12508-018-0194-2>

- Teixeira, S., Augsberger, A., Richards-Schuster, K., & Sprague Martinez, L. (2021). Participatory Research Approaches with Youth: Ethics, Engagement, and Meaningful Action. *American Journal of Community Psychology*, 68(1–2), 142–153. <https://doi.org/10.1002/ajcp.12501>
- Tisdall, E. K. M. (2017). Conceptualising children and young people’s participation: examining vulnerability, social accountability and co-production. *The International Journal of Human Rights*, 21(1), 59–75. <https://doi.org/10.1080/13642987.2016.1248125>
- Treseder, P. (1997). *Empowering children and young people*. London: Save the Children.
- United Nations (1989). *Convention on the Rights of the Child*. Geraadpleegd van: <https://www.ohchr.org/Documents/ProfessionalInterest/crc.pdf>
- United Nations (UN). (2013). *Youth Participation Issue Briefs* [Fact sheet]. Department of Economic and Social affairs. Geraadpleegd van: <https://www.un.org/esa/socdev/documents/youth/fact-sheets/youth-participation.pdf>
- Van Giessen, A., Boer, J., Van Gestel, I., Pees, S., Douma, E., Kuijpers, T., ... Koopman, N. (2021, juli). *Voortgangsrapportage Nationaal Preventieakkoord 2020* (Nr. 2021–0098). Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM). <https://doi.org/10.21945/RIVM-2021-0098>.
- Van Koperen, M., Kruitwagen, V., Westhuis, A., & Sobels, M. (2020). Gezonde School: landelijke samenwerking voor een gezonde jeugd. *TSG - Tijdschrift voor gezondheidswetenschappen*, 98(S2), 62–65. <https://doi.org/10.1007/s12508-020-00279-3>
- Vingilis, E. R., Wade, T. J., & Seeley, J. S. (2002). Predictors of Adolescent Self-rated Health. *Canadian Journal of Public Health*, 93(3), 193–197. <https://doi.org/10.1007/bf03404999>

- Wang, C., & Burris, M. A. (1997). Photovoice: Concept, Methodology, and Use for Participatory Needs Assessment. *Health Education & Behavior*, 24(3), 369–387. <https://doi.org/10.1177/109019819702400309>
- Warnoff, C., Lekander, M., Hemmingsson, T., Sorjonen, K., Melin, B., & Andreasson, A. (2016). Is poor self-rated health associated with low-grade inflammation in 43 110 late adolescent men of the general population? A cross-sectional study. *BMJ Open*, 6(4). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2015-009440>
- Wong, N. T., Zimmerman, M. A., & Parker, E. A. (2010). A Typology of Youth Participation and Empowerment for Child and Adolescent Health Promotion. *American Journal of Community Psychology*, 46(1–2), 100–114. <https://doi.org/10.1007/s10464-010-9330-0>
- World Health Organization. (2015, september). *World report on ageing and health*. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186463/9789240694811_eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Zeldin, S., Krauss, S. E., Collura, J., Lucchesi, M., & Sulaiman, A. H. (2014). Conceptualizing and Measuring Youth-Adult Partnership in Community Programs: A Cross National Study. *American Journal of Community Psychology*, 54, 337–347. <https://doi.org/10.1007/s10464-014-9676-9>



1



2



3



4



5



6

Wat levert het onderzoek op?

- Meer begrip voor waarom jongeren bepaalde keuzes maken
- Rekening houden met de behoeftes van jongeren, want jongeren onderzoeken zelf mee
- Inzicht krijgen in hoe we jongeren kunnen helpen om gezonder te leven
- Kunnen we deze manier (photovoice) voor andere onderwerpen inzetten om te weten te komen hoe mbo jongeren daarover denken?

Voor jullie: bewijsmateriaal voor ib

7

Hoe?

Hoe komen we erachter hoe mbo jongeren denken over leefstijl?

- Jullie worden mede-onderzoekers

Als mede-onderzoekers beslissen jullie mee over welke onderwerpen we gaan onderzoeken. Daarnaast gaan jullie foto's maken uit jullie eigen omgeving om daar vervolgens met mij over in gesprek te gaan.

Zijn er vragen tot nu toe?

8

Waar denken jullie aan bij het woord gezondheid?

Ga naar www.menti.com
Code 3004 8777

9

Mijn positieve gezondheid jongerentool



10

Welke 2 dimensies zouden we moeten onderzoeken?

- Wat zijn volgens jullie belangrijke dimensies die jullie leefstijl beïnvloeden?
- En welke dimensies zouden we moeten onderzoeken om een idee te krijgen van wat jullie belangrijk vinden aan jullie gezondheid?
- Waar hechten jullie veel waarde aan?
- Wat zouden andere jongeren kiezen?

Ga naar www.menti.com
Code 4170 8818

11

Opdracht

Voor de volgende keer maken jullie 10 foto's

- 5 foto's die met *dimensie 1* te maken hebben en
- 5 foto's die met *dimensie 2* te maken hebben

Op die foto's mag van alles staan, zo lang het maar iets zegt over jouw leefstijl en jouw eigen ervaringen. Het kan ook iets zeggen wat ij belangrijk vindt

De foto's zeggen dus iets over jouw leven met betrekking tot '*dimensie 1 en 2*', die hebben we net samen gekozen

12

Voorbeelden van foto's

Dimensie 'mijn lichaam'



Dimensie 'mijn gedachtes en gevoelens'



13

Vragen die kunnen helpen bij het foto's maken

Wanneer ben ik bezig met mijn gezondheid en leefstijl?

Wat vind ik belangrijk aan mijn gezondheid en waarom maak ik deze keuze nu wel of niet?

14

- Het gaat er niet om hoe mooi of scherp de foto's zijn
- Het gaat er ook niet om dat je laat zien wat een gezonde leefstijl is
- Wees creatief! Het gaat om wat je ermee wil laten zien
- Je mag niet zomaar andere mensen op de foto zetten

Doel: beeld krijgen van jullie leefstijl en wat jullie belangrijk vinden

Aandachtspuntjes

15

Inleveren foto's

Foto's maken met je telefoon

Inleveren uiterlijk 19 november.
Is dat genoeg tijd?

Wat vinden jullie een handige manier om de foto's in te sturen?



16

Volgende keer

In groepjes van 3 of 4 personen de foto's bespreken

Ik zou dingen kunnen vragen als:

- Wat zien we op de foto?
- Waarom heb je deze foto gekozen?
- Hoe denkt de rest hierover?

Jullie bepalen dus de inhoud van het gesprek en het onderzoek!

17

De laatste (derde) bijeenkomst

- Reflecteren op de resultaten. Je ziet dan de foto's van je klasgenoten en zij zien die van jou. Als je dit niet fijn vindt, geef het dan even bij mij aan
- Welke oplossingen dragen jullie aan?
- Wat vonden jullie van het onderzoek?



18

Wat gebeurt er daarna met de foto's en gesprekken?

Uitwerken
Kijken naar thema's, overeenkomsten en verschillen
Onderzoeksverslag schrijven



19

Toestemmingsformulieren

Inleveren foto's uiterlijk 19 november

Morgen krijgen jullie de opdracht nog een keer toegestuurd/uitgeprint

Tot slot

20

Bijlage 2: Leidraad focusgroep Bijeenkomst 2

1. Voorbereiding:
 - Foto's en naambordjes uitdelen
 - Opname klaarzetten
2. De bijeenkomsten worden opgenomen, omdat ik niet alles kan onthouden wat is gezegd. Is het oké als ik de recorder nu aan zet?
3. Het gesprek duurt ongeveer 40 minuten, als je vragen hebt mag je die altijd stellen. Ik wil nogmaals benoemen dat deelname aan dit onderzoek vrijwillig is en dat jullie je ieder moment mogen terugtrekken. Daarnaast worden jullie gegevens anoniem gemaakt, de gesprekken worden alleen voor dit onderzoek gebruikt en na afloop worden deze verwijderd.
4. Het doel van dit onderzoek is erachter komen hoe jongeren denken over hun leefstijl en inzichtelijk krijgen wat jullie nou echt belangrijk vinden.
5. Graag even hardop het nummer van de foto noemen waarover je het hebt, zodat we straks kunnen herleiden om welke foto het ook alweer ging.

Deel 1: Met welke dimensie willen jullie beginnen?

- Iedereen een foto laten kiezen en in het midden van de tafel laten leggen
- Wie wil beginnen?
- **Wat** zien we op deze foto?
- **Waarom** heb je deze foto gekozen?
- Hoe ziet **de rest** dit? Geldt dit ook voor jullie?
- Doorvragen bij iedereen, dan deze ronde één keer herhalen.

Deel 2: Tweede dimensie

- Foto laten kiezen en in het midden van de tafel laten leggen
- Wie wil beginnen? **Wat** zien we op deze foto?
- **Waarom** heb je deze foto gekozen?
- Hoe ziet **de rest** dit? Geldt dit ook voor jullie?
- Doorvragen bij iedereen, dan deze ronde één keer herhalen.

6. Einde:

- Opname afsluiten en opslaan
- Benoemen wat we gaan doen in Bijeenkomst 3
- Bedanken voor het meedoen.

Jongerenparticipatie en leefstijl

Samen met mbo jongeren hun leefstijl onderzoeken

1

Vandaag

Deel 1:
Samen bespreken van de (hoofd) thema's die uit de gesprekken naar voren zijn gekomen

Deel 2:
Wat vonden jullie van het onderzoek?

2

Doelen van het onderzoek

Hoe denken mbo-jongeren over hun leefstijl? Dat gaan we samen onderzoeken doormiddel van de **photovoice** methode.



1. Is deze manier (photovoice) een goede, leuke manier om in gesprek te gaan over leefstijl?
2. Inzicht krijgen in hoe mbo jongeren denken over hun leefstijl. Wat zijn jullie ervaringen en ideeën?

3

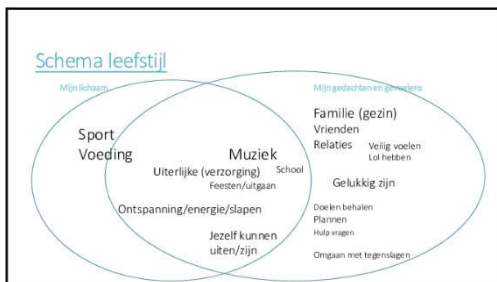
Deel 1: Bespreken van de hoofdthema's

Zijn jullie het er mee eens, wat moet anders?

De foto's liggen hiervoor op tafel als geheugensteun, die mag je even bekijken maar dat hoeft niet.

Nogmaals, het gaat nu niet om de specifieke situaties, maar meer om de algemene onderwerpen.

4



5

In groepjes van 5 het schema bespreken

Moeten we de thema's anders noemen?

Wat valt op aan het schema?

Wat moet er eventueel nog bij of weg?

Moet het anders staan?

Hoe zouden jullie dit ordenen?

6

Aanpassen schema

Whiteboard

7

Deel 2: Wat vonden jullie van het onderzoek?

Viel meedoen aan het onderzoek mee of tegen?
Waar lag dat aan? Wat viel je mee tegen?

Wat kon beter?

Wat ging goed?

8

Ander onderwerp

Stel dat dit onderzoek niet over leefstijl en gezondheid zou gaan, maar over een ander onderwerp, denk je dat deze manier van werken met foto's ook handig kan zijn?

9

Andere groep

Jullie doen de opleiding sport en bewegen, denken jullie dat je dit onderzoek over leefstijl ook kan uitvoeren bij een andere opleiding? Zoals bij mode of bij techniek opleidingen?

10

Stel dat jij de baas bent

Stel dat je minister president bent, of de directeur van Landstede, en je heb al het geld, personeel en tijd van de wereld.

Wat zou jij dan als eerste doen om een gezonde leefstijl van mensen te bevorderen?

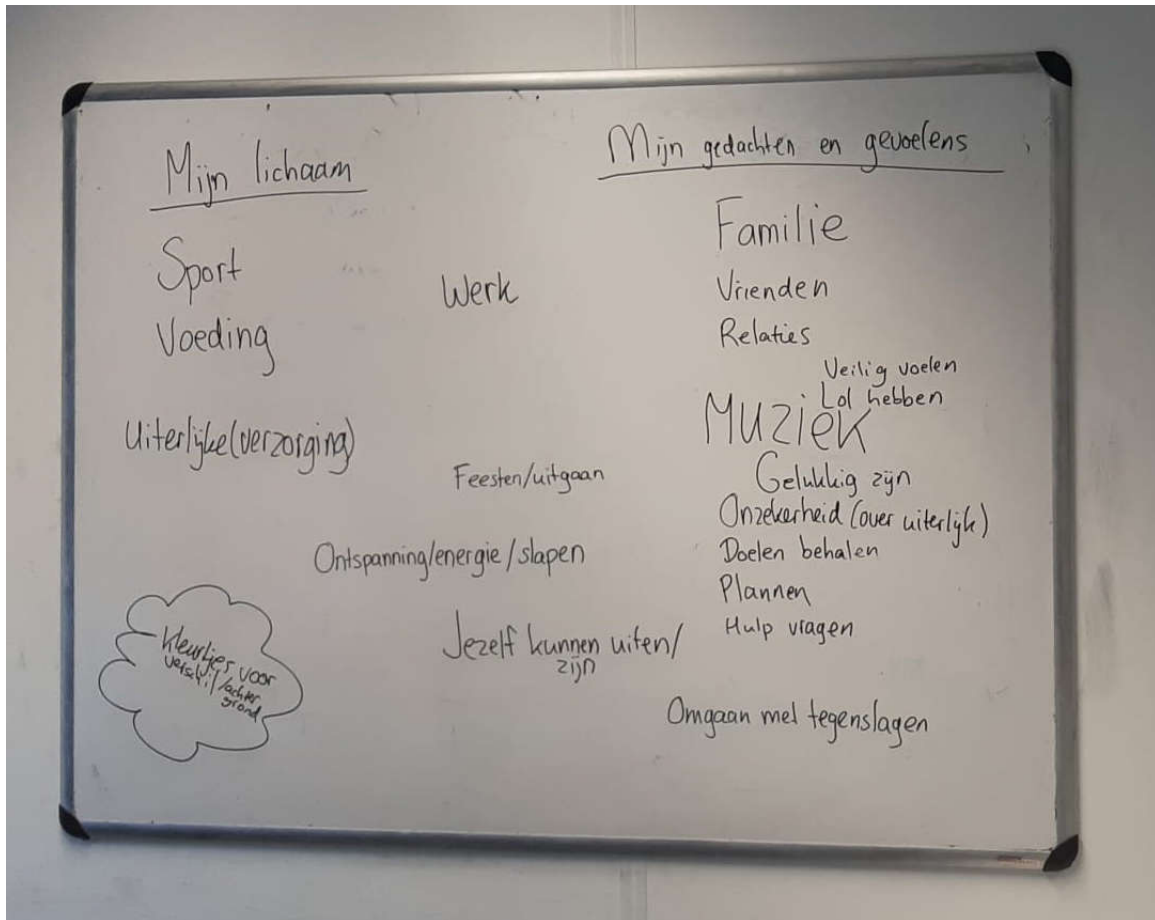
11

Tot slot

-  Als mijn onderzoek klaar is zal ik aan jullie laten weten wat ik heb gevonden
-  Als jullie nog vragen hebben over deelname aan het onderzoek dan mag je altijd een mail sturen
-  Heel erg bedankt voor jullie enthousiasme!

12

Bijlage 4: Schema leefstijl van en met jongeren

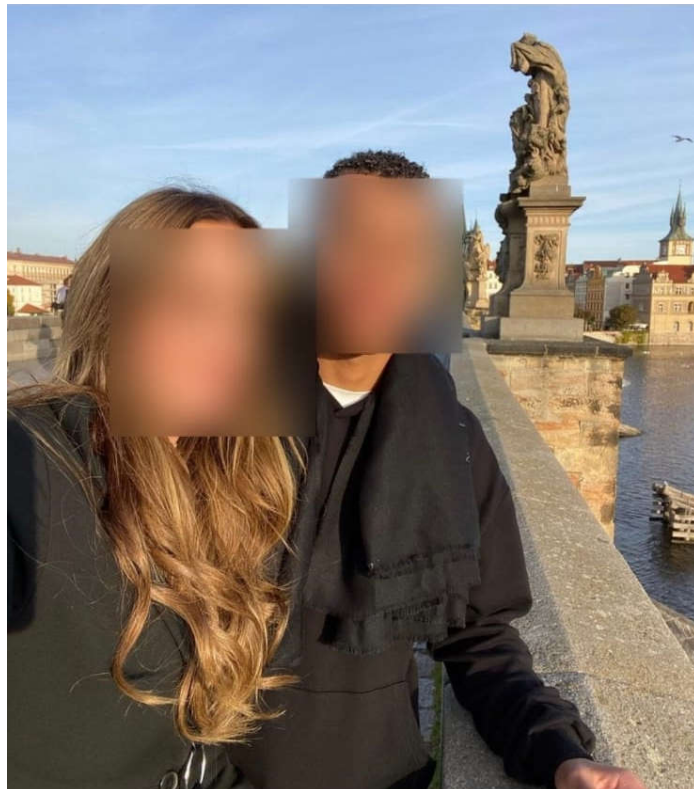


Bijlage 5: Foto's

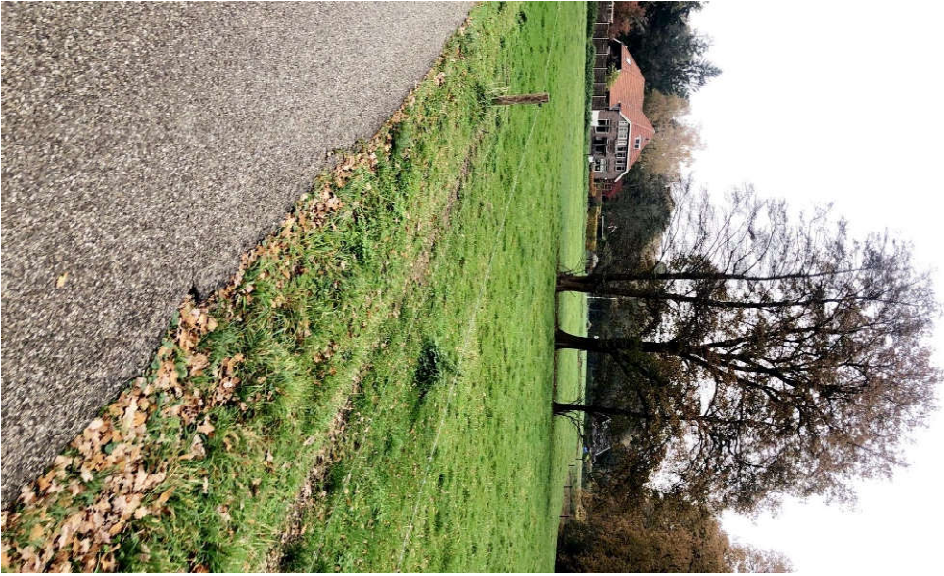
5.9



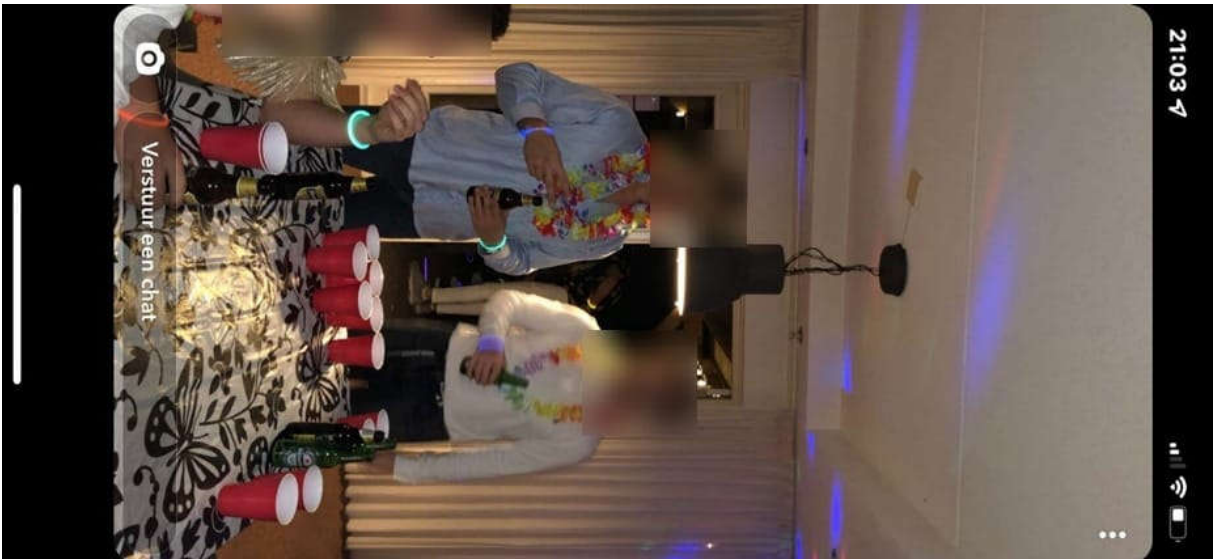
3.9



1.1



7.9



4.2



12.4



4.7

