

De ervaren impact van het VSV-traject 'Back on Traxx' op mentaal welzijn en (her) participatie in studie en/of werk

Een kwalitatief onderzoek onder voormalig deelnemers

Naam: Welmoed Schuitmaker

Studentnummer: S6158633

Eerste beoordelaar: Dr. M. Hingstman

Tweede beoordelaar: Dr. R. Hoekstra

Aantal woorden: 10782

Rijksuniversiteit Groningen

Gedrags- en Maatschappijwetenschappen

MSc Onderwijswetenschappen

Track: Onderwijsinnovatie

Datum: 28-11-2025

Samenvatting

Voortijdig schoolverlaters zijn jongeren die het onderwijs verlaten zonder een startkwalificatie. Sommige voortijdig schoolverlaters ervaren mentale of sociale uitdagingen, wat terugkeer naar onderwijs of werk kan bemoeilijken. *Back on Traxx* is een 12-weekse traject dat jongeren beoogt te ondersteunen in mentaal welzijn, sociale ontwikkeling en het bieden van begeleiding richting onderwijs of werk. Deze thesis onderzoekt de ervaringen van voormalige deelnemers aan het 12-weekse traject *Back on Traxx*, met als doel hoe deelnemers de impact van het traject op hun mentaal welzijn ervaren, welke onderdelen van het traject als waardevol of minder waardevol worden ervaren, en in welke mate het volgens hen bijdraagt aan hun (her)participatie in studie en/of werk. Om deze onderzoeksvragen te kunnen beantwoorden worden negen voormalige deelnemers geïnterviewd met een semi-gestructureerde leidraad over hun ervaringen vóór, tijdens en na het traject.

Voorafgaand aan het traject ervaren deelnemers diverse mentale klachten, zoals somberheid, negatieve gedachten, stress en een gebrek aan structuur. Sociale contacten en richting in het leven waren vaak beperkt, en de meeste deelnemers volgden geen onderwijs of hadden geen duidelijk toekomstperspectief. Na afloop van het traject ervaren de meeste deelnemers positieve veranderingen in hun mentaal welzijn. Deelnemers ervaren meer zelfvertrouwen, beter inzicht in emoties, een positievere mindset en meer sociale verbondenheid.

Verschillende onderdelen van het traject, zoals groepssessies, het ijsbergmodel, normalisatie van gevoelens, sportactiviteiten en aanvullende onderdelen zoals het ijsbad, werden als waardevol ervaren, terwijl andere onderdelen zoals ademhalingsoefeningen en gezonde voeding wisselend werden beoordeeld. De vaste structuur en begeleiding werden positief gewaardeerd en de nazorg overwegend als steunend, al gaven enkele deelnemers aan intensiever contact na afloop te willen.

Acht van de negen deelnemers hervatte een opleiding, en vier van hen vonden daarnaast een (bij)baan. Tegelijkertijd bleven sommige uitdagingen bestaan, zoals het behouden van een consistente structuur en de afwezigheid van groepsondersteuning na afloop van het traject.

Het onderzoek laat zien dat 'Back on Traxx' jongeren kan ondersteunen bij mentaal welzijn, sociale verbondenheid en (her)participatie in studie en/of werk. Tegelijkertijd blijft aandacht voor het behouden van structuur, maatwerk in trajectonderdelen, proactieve nazorg, samenwerking met scholen en duidelijke doorverwijzing bij complexere problematiek essentieel.

Inhoud	
Inleiding.....	4
Theoretisch kader	7
Invloed van mentaal welzijn op schooluitval.....	7
<i>Positieve Gezondheid</i>	8
<i>IJsbergmodel in mentale gezondheid</i>	9
<i>Veerkracht</i>	9
<i>Normaliseren</i>	9
Wat zijn beschermende en risicofactoren voor mentaal welzijn?	10
Kansrijke aanpakken	11
Trajecten in Nederland.....	11
Methode.....	13
Onderzoeksontwerp.....	13
Participanten.....	13
Instrument	14
Procedure.....	14
Analyse.....	16
Interbeoordelaarsbetrouwbaarheid	16
Reflexiviteit	16
Resultaten	17
Deelvraag 1: Ervaren impact op mentaal welzijn	17
Deelvraag 2: Ervaringen per trajectonderdeel	19
Deelvraag 3: Ervaren bijdrage van het traject aan (her)participatie in studie en/of werk.....	25
Discussie	27
Literatuurlijst	34
Bijlagen.....	38
Bijlage A.....	39
Bijlage B.....	44
Bijlage C.....	47
Bijlage D.....	49
Bijlage E.....	51
Bijlage F.....	56

Inleiding

Vsv verwijst naar jongeren tot 23 jaar die het onderwijs verlaten zonder een startkwalificatie, zoals een havo-, vwo- of mbo-niveau 2-diploma (Nederlands Jeugdinstituut,

2024). In het schooljaar 2022–2023 verlieten 30.245 jongeren in Nederland het onderwijs zonder het behalen van een startkwalificatie, wat neerkomt op circa 2% van alle leerlingen en studenten van 12 tot 23 jaar (NJI, 2024). Met name in het mbo is het aandeel voortijdige schoolverlaters relatief hoog: 6,53% van de studenten (24.767 jongeren) haakte af, een duidelijke stijging ten opzichte van ongeveer 5% in voorgaande jaren (NJI, 2024).

Voortijdig schoolverlaten wordt geassocieerd met een verhoogde kans op uiteenlopende economische gevolgen, zoals verminderde arbeidsparticipatie, lagere belastinginkomsten, en hogere uitgaven voor sociale zekerheid en gezondheidszorg. Deze gevolgen kunnen een impact op de overheidsfinanciën en de bredere economie hebben (Van der Steeg & Webbink, 2006). Voor jongeren betekent voortijdig schoolverlaten vaak een verhoogde kans op werkloosheid, financiële onzekerheid en afhankelijkheid van sociale voorzieningen. Daarnaast wordt voortijdig schoolverlaten in verband gebracht met mentale gezondheidsproblemen en minder kans om sociale, emotionele en toekomstgerichte vaardigheden te ontwikkelen, die doorgaans in het onderwijs aan bod komen (Freeman & Simonsen, 2015; Heyne et al., 2021)

Mentale gezondheidsproblemen spelen een belangrijke rol bij schoolverzuim en schooluitval. Jongeren met mentale gezondheidsproblemen, zoals angst en depressie, vertonen vaker schoolverzuim (Gubbels et al., 2019). Recente cijfers laten zien dat steeds meer jongeren mentale klachten ervaren. Tijdens de coronacrisis nam het geschatte aandeel jongeren (12-25 jaar) met mentale gezondheidsproblemen toe van 10,9% in 2020 tot 18% in 2021 (Trimbos, z.d.). In 2023 ervoer 24% van de vrouwen en 14% van de mannen van 18-25 jaar mentale problemen (Centraal Bureau voor de Statistiek, 2024). In maart 2024 gaf 33% van de jongeren van 12-15 jaar mentale klachten te ervaren (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu, z.d.).

Diverse trajecten proberen jongeren opnieuw te integreren in onderwijs of werk, maar de effectiviteit lijkt te variëren door de complexiteit van het probleem en de individuele verschillen tussen jongeren (Van der Gaat et al., 2020; Heyne et al., 2021; Doornwaard et al., 2021). Omdat de bestrijding van vsv in Nederland decentraal is georganiseerd, kunnen regio's en gemeenten hun aanpak afstemmen op de behoeften van jongeren en scholen in hun omgeving, waarbij maatwerk en differentiatie essentieel lijken voor effectiviteit (Van der Gaag et al., 2020; Dupere et al., 2015).

De complexiteit van schooluitval vraagt om een stevige aanpak. Daarom streeft de Rijksoverheid ernaar het aantal nieuwe voortijdige schoolverlaters in 2026 terug te brengen tot maximaal 18.000 (Ministerie van Algemene Zaken, 2025) en investeert ieder jaar 49,6 miljoen euro in verschillende programma's die jongeren ondersteunen bij het vinden van een passende

onderwijs- of werkplek. De aanpak tegen schooluitval omvat preventie op school, begeleiding via doorstroomcoaches en regionale maatregelen (Ministerie van Algemene Zaken, 2025). In Groningen vormen de zeven Provinciale uitgangspunten gezamenlijke richtlijnen voor samenwerking tussen gemeenten, scholen, jeugdzorg en participatievoorzieningen, gericht op jongeren tot 23 jaar, het behalen van een startkwalificatie of entreeopleiding en een baan van minimaal 12 uur, met een zo veel mogelijk preventieve, vroegtijdige en efficiënte aanpak (Boeree, 2025).

Het vsv-traject *Back on Traxx* sluit aan bij de provinciale uitgangspunten en heeft als doel voortijdig schoolverlaten in Noord-Nederland terug te dringen door uitgevallen jongeren intensieve, maatgerichte begeleiding te bieden richting onderwijs, werk of andere passende dagbesteding (Boeree, 2025). Het vsv-traject 'Back on Traxx' in Groningen (voorheen vsv-traject De Manege Winsum, ook bekend als het Suikerterrein) richt zich op het normaliseren van emoties en tegenslagen, en op het bevorderen van persoonlijke groei en discipline (Boeree, 2025). De subdoelen zijn gericht op het ondersteunen van jongeren in het ontwikkelen van zelfinzicht, zelfregie en veerkracht (Boeree, 2025). Omdat (mentale) gezondheidsproblemen een belangrijke rol spelen bij schoolverzuim en schooluitval (Gubbels et al., 2019), tracht het traject de mentale gezondheid te bevorderen door middel van psycho-educatie, ervaringsgericht leren en talentontwikkeling.

Het traject wordt gedurende twaalf weken aangeboden op het Suikerterrein in Groningen en omvat drie dagdelen per week, met daarnaast de mogelijkheid tot maatwerk waarbij deelnemers één of twee dagen per week het traject volgen en de overige dagen onderwijs blijven volgen. Het traject is gebaseerd op de zes dimensies van positieve gezondheid (Huber et al., 2011), dat zich richt op het versterken van veerkracht en zelfregie (Van Meerten et al., 2020). Het ijsbergmodel van David McClelland vormt hierbij een belangrijk kader, doordat het inzicht beoogt te bieden in diepere drijfveren, overtuigingen en onbewuste processen die gedrag sturen (McClelland, 1975). Het traject volgt een wekelijkse structuur van drie themadagen. De eerste dag richt zich op psycho-educatie, mindset-training, ervaringsgerichte theaterwerkvormen en coaching door ervaringsdeskundigen. De tweede dag is gericht op ervaringsgericht leren en fysieke en mentale versterking door middel van sport- en outdooractiviteiten, ademhalingstraining en aandacht voor gezonde leefstijl. De derde dag staat in het teken van loopbaanoriëntatie en talentontwikkeling. Er wordt ingezet op herhaling en structuur, en ouder(s)/verzorger(s) kunnen een parallel programma volgen om inzicht te krijgen in wat de deelnemers leren. Het traject richt zich op het bevorderen van duurzame persoonlijke ontwikkeling en het begeleiden van deelnemers naar vijf vaste pijlers: een

opleiding of (bij)baan, sport of hobby, een gezond voedingspatroon en passende nazorg indien nodig (Boeree, 2025).

Cijfers van de initiatiefnemers wijzen in een positieve richting (Boeree, 2025). Bij afronding van het traject geeft 90% van de deelnemers aan een toename in zelfregie, motivatie en zelfvertrouwen te ervaren. Daarnaast heeft 78% van de deelnemers na afloop van het traject zich herplaatst in het onderwijs of een arbeidsovereenkomst van ten minste 12 uur per week verworven (Boeree, 2025). De wetenschappelijke onderbouwing achter het VSV-traject “Back on Traxx” is echter beperkt. Daarom heeft de initiatiefnemer de Wetenschapswinkel Onderwijs benaderd met de vraag om onafhankelijk onderzoek te doen naar de ervaringen van voormalig deelnemers. Dit heeft geleid tot het eerste wetenschappelijke onderzoek dat zich specifiek op deze ervaringen richt. Het onderzoek beoogt inzicht te verkrijgen in de ervaren impact van het VSV-traject ‘Back on Traxx’ op het mentaal welzijn van deelnemers, evenals het identificeren van factoren die mogelijk bijdragen aan succes of juist uitdagingen binnen het traject. Daarnaast heeft het onderzoeken van (ervaren) langetermijnevolgen toegevoegde waarde, aangezien onderzoek vaak enkel de (ervaren) gevolgen direct na de interventie meet, waardoor inzicht in de duurzame (ervaren) impact van de interventie ontbreekt. De hoofdvraag van het huidige onderzoek is:

“Hoe ervaren voormalig deelnemers de impact van het 12-weekse ‘Back on Traxx’ -traject op hun mentaal welzijn en (her) participatie in studie en/of werk?”

Om de hoofdvraag te beantwoorden worden drie deelvragen gesteld:

1. Welke korte termijn- en lange termijn impact op mentaal welzijn ervaren deelnemers na deelname aan het traject?
2. Welke onderdelen van het traject worden als meest en minst waardevol ervaren?
3. In welke mate draagt ‘Back on Traxx’ volgens deelnemers bij aan hun (her)participatie in studie en/of werk?

Theoretisch kader

Invloed van mentaal welzijn op schooluitval

Mentale gezondheid wordt door de World Health Organization (z.d.) gedefinieerd als een staat van welzijn waarin een individu het eigen potentieel kan realiseren, effectief met stress kan omgaan, productief kan functioneren en een waardevolle bijdrage kan leveren aan de

gemeenschap. Mentale gezondheid is bepalend voor hoe mensen denken, zich voelen, gedragen, relaties aangaan en leren. Een gebrek aan expliciete aandacht voor mentale gezondheid in het onderwijs kan invloed hebben op de mate waarin het welzijn en de ontwikkelkansen van studenten worden ondersteund (Rossen & Cowan, 2014). Belemmeringen in de mentale gezondheid van studenten uiteten zich doorgaans in concentratie- en motivatieproblemen, en kunnen bovendien de emotieregulatie en sociale relaties onder druk zetten, wat kan leiden tot isolatie en verminderde schoolverbondenheid (Rossen & Cowan, 2014). Deze mentale gezondheidsproblemen tijdens de kinder- en adolescentieperiode hebben mogelijk een negatieve invloed op onderwijsprestaties en verhogen het risico op voortijdig schoolverlaten (Lindhardt et al., 2022). Om beter te begrijpen hoe jongeren omgaan met mentale uitdagingen en hoe interventies mogelijk effect kunnen hebben, kan het van belang zijn om verder te kijken dan gedrag en prestaties, maar juist naar onderliggende motivatie, overtuigingen en drijfveren. Met dit doel worden onderstaande concepten besproken die de basis vormen van Back on Traxx.

Positieve Gezondheid

Een benadering die volgens de initiatiefnemers van Back on Traxx kan bijdragen aan het versterken van de mentale gezondheid is het concept van Positieve Gezondheid, dat zich richt op het bevorderen van veerkracht en het vermogen van mensen om regie te nemen over de eigen gezondheid (Van Meerten et al., 2020). In plaats van gezondheid te definiëren als de afwezigheid van ziekte, benadrukt Positieve Gezondheid zes dimensies: lichamelijke functies, mentaal welzijn, betekenisvolheid, kwaliteit van leven, participatie en dagelijks functioneren, waarbij de focus verschuift van ziekte naar beschermende en versterkende factoren om gezondheid te bevorderen (Van Vliet et al., 2024). De methodiek van Positieve Gezondheid stimuleert zelfreflectie door persoonlijke gezondheidsscores op zes dimensies visueel weer te geven in een spinnenweb, wat inzicht geeft in mogelijke veranderpunten (Van Vliet et al., 2024).

Hoewel Positieve Gezondheid kan helpen om focus te leggen op mogelijkheden, veronderstelde de nadruk op eigen regie een mate van zelfsturing die voor jongeren met mentale problemen, instabiele thuissituaties of beperkte ondersteuningsnetwerken vaak ontbreekt. Hierdoor kan het concept mogelijk leiden tot moraliserende verwachtingen of een te grote nadruk op persoonlijke verantwoordelijkheid, terwijl uitdagingen van deze jongeren vaak voortkomen uit complexe sociale en structurele factoren (Van Staa et al., 2017).

IJsbergmodel in mentale gezondheid

Het ijsbergmodel van McClelland (1973) beschrijft gedrag als het topje van een ijsberg: zichtbaar en direct waarneembaar. Het grootste deel – onder de waterlijn – bestaat uit minder zichtbare factoren zoals overtuigingen, waarden en motieven die ook bepalend zijn voor iemands gedrag (McClelland, 1973). In bredere zin laat het ijsbergmodel zien dat fysieke gezondheid en prestaties slechts het zichtbare deel van menselijk welzijn vormen, en dat het negeren van diepere lagen zoals mentale gezondheid, emotionele intelligentie en sociale verbondenheid de algehele ontwikkeling kan belemmeren (Bajpai & Sengar, 2024). Binnen de context van schoolverlaten en mentale gezondheid benadrukt dit model dat oppervlakkige indicatoren zoals gedrag en leerresultaten slechts een beperkt beeld geven, en onderstreept het belang van interventies die motivatie en psychologische basisbehoeften ondersteunen voor risicogroepen. De WHO wijst in haar *World Mental Health Report* (2022) op de tekortkomingen van (eenvoudige) modellen en benadrukt dat deze vaak tekortschieten om de complexiteit van mentale gezondheid te vatten.

Veerkracht

Psychologische veerkracht – het vermogen om met tegenspoed om te gaan – wordt beschouwd als een belangrijke factor in het bevorderen van mentale gezondheid en het verminderen van depressieve symptomen (Heininga & Oldehinkel, 2023). Veerkracht is geen statische eigenschap, maar ontstaat uit de interactie tussen individuele kenmerken, sociale relaties en omgevingsfactoren. Positieve emoties zoals vreugde, dankbaarheid en geluk versterken psychologische veerkracht op korte termijn en hebben waarschijnlijk ook een positieve invloed op lange termijn (Heininga & Oldehinkel, 2023). Veerkracht betreft niet het vermijden van tegenslag, maar de wijze waarop individuen hiermee omgaan (Heininga & Oldehinkel, 2023).

Normaliseren

Een benadering die hierbij aansluit, is het proces van normalisatie - een centraal proces binnen cognitieve gedragstherapie (CGT) – dat benadrukt dat ervaringen die iemand meestal als vervelend ervaart binnen het bereik van normaal functioneren vallen (Dudley et al., 2007). Normalisatie kan bijdragen aan een gevoel van erkenning, eigenwaarde en emotionele regulatie, terwijl het mogelijk gevoelens van schaamte, afwijking en stigmatisering vermindert. Binnen CGT wordt normalisatie vaak toegepast via psycho-educatie en groepsinterventies, waarbij het

delen van emotionele ervaringen door deelnemers mogelijk herkenning bevordert en gevoelens van isolatie kan verminderen (Dudley et al., 2007).

Normalisatie wordt in relatie tot mentale gezondheidsproblemen gedefinieerd als: ‘‘Het proces waarbij gedachten, gedragingen, stemmingen en ervaringen worden vergeleken met, en begrepen in het licht van, soortgelijke gedachten, gedragingen, stemmingen en ervaringen die worden toegeschreven aan anderen mensen die niet als ziek worden beschouwd.’’ (Biondi et al., 2021). Normalisatie kan bijdragen aan het reguleren van de emotionele toestand, wat kan resulteren in een gevoel van meer rust en kalmte. Er wordt benadrukt dat normalisatie niet mag doorslaan in bagatellisering, omdat dit het vertrouwen en de therapeutische relatie kan ondermijnen doordat individuen het gevoel kunnen krijgen dat het probleem wordt geminimaliseerd (Biondi et al., 2021).

Wat zijn beschermende en risicofactoren voor mentaal welzijn?

Verschillende risicofactoren die verband houden met jongeren, gezin en school kunnen de mentale gezondheid beïnvloeden en het risico op schoolverzuim en schooluitval verhogen (Gubbels et al., 2019). Hoewel geen enkele risicofactor op zichzelf schooluitval kan voorspellen, neemt de kans op vroegtijdig schoolverlaten toe wanneer meerdere risicofactoren tegelijkertijd aanwezig zijn (Freeman & Simonsen, 2015). Zo blijkt dat jongeren uit gezinnen met een lage sociaaleconomische status (SES), grote of gebroken gezinnen vaker te maken hebben met uitval (Traag & van der Velden, 2011; Gubbels et al., 2019). Ook kenmerken van de schoolomgeving, zoals een zwakke leraar-leerlingrelatie en negatieve schoolsfeer kunnen het risico op uitval door stress vergroten (Freeman & Simonsen, 2015; Doornwaard et al., 2021).

Daarentegen kunnen beschermende factoren op individueel, omgevings- en systeemniveau de ontwikkeling van jongeren ondersteunen en de impact van negatieve ervaringen mogelijk verminderen (NJI, z.d.). Bestaanszekerheid, sociale participatie, lichamelijke activiteit en het versterken van sociaal-emotionele vaardigheden kunnen bijdragen aan het bevorderen van mentale gezondheid (Savelkoul et al., 2024). Binnen het gezin kunnen emotionele steun en hoge verwachtingen van ouders de kans op schoolbehoud vergroten (NJI, z.d.). Op schoolniveau kunnen betrokken docenten, positieve verwachtingen en steun van leeftijdsgenoten bijdragen aan een positief schoolklimaat en het schoolbehoud versterken (NJI, z.d.).

Kansrijke aanpakken

Het evalueren van de effectiviteit van interventies tegen schooluitval is complex, daarom richten veel studies zich op vroegtijdige voorspellers van schooluitval, zoals schoolprestaties, attitudes en gedrag van leerlingen (Pellegrini et al., 2025). De Evidence and Gap Map (EGM) brengt interventies in kaart die schooluitval verminderen of schoolafroding bevorderen, ingedeeld in preventie-, interventie- en compensatieprogramma's. Daarbij worden zowel langetermijntkomsten als tussentijdse voorspellers van schooluitval meegenomen (Pellegrini et al., 2025). Het model integreert tevens de bijdrage van Dupéré et al. (2015), die benadrukken dat schoolgaande jongeren geconfronteerd kunnen worden met stressoren - externe gebeurtenissen of omstandigheden die hun aanpassingsvermogen onder druk zetten, zowel in de vorm van eenmalige verstoringen als langdurige problemen.

Preventieprogramma's zijn gericht op het verkleinen van risico op schooluitval nog voordat de problemen zich voordoen. Preventieve maatregelen richten zich op alle leerlingen en omvatten vroege signalering, aandacht voor academische, sociale en emotionele ontwikkeling, met voorbeelden zoals effectieve instructie, professionalisering, ouderbetrokkenheid en schoolbrede aanpakken ter bevordering van schoolbezoek en een positieve schoolcultuur (Pellegrini et al., 2025).

Interventieprogramma's beogen schooluitval te voorkomen door vroegtijdige signalen van risico op schooluitval op te vangen en gerichte ondersteuning te bieden. Voorbeelden van interventies zijn mentorprogramma's, gedragsaanpakken en aanvullende ondersteuning, afgestemd op de behoeften van leerlingen (Pellegrini et al., 2025).

Compensatieprogramma's zijn bedoeld voor jongeren die al voortijdig de school hebben verlaten. Deze programma's bieden alternatieve trajecten naar kwalificatie. Compensatieprogramma's volgen een afwijkend traject, aangezien zij zich richten op jongeren die al uitgevallen zijn uit het onderwijs (Pellegrini et al., 2025). Het VSV-traject Back on Traxx sluit aan bij deze laatste categorie en kan worden gekarakteriseerd als een compensatieprogramma, aangezien het zich richt op jongeren die reeds voortijdig het onderwijs hebben verlaten en via intensieve, maatgerichte begeleiding opnieuw worden toegeleid naar onderwijs, werk of andere zinvolle dagbesteding (Boeree, 2025).

Trajecten in Nederland

Hoewel de EGM voornamelijk internationale inzichten biedt over interventies tegen schooluitval en hun voorspellers, kunnen de bevindingen ook relevant zijn voor de Nederlandse context. Zo bracht Heemskerk et al. (2018) in grootschalig onderzoek in kaart welke kenmerken

van trajecten mogelijk bijdragen aan het vergroten van hun effectiviteit. Heemskerk et al. (2018) concretiseren dit in hun evaluatie van twintig initiatieven binnen het programma *Kansen voor Jongeren*, gericht op jongeren met een verhoogd risico op vroegtijdig schoolverlaten. Deze initiatieven combineren maatwerk, individuele begeleiding met aandacht voor sociale vaardigheden en schoolse randvoorwaarden, zoals plannen en leren-leren (Heemskerk et al., 2018). Bovendien blijken deze trajecten sterk samen te werken met scholen (met name ROC's), stimuleren samenwerking met ouder(s)/verzorger(s), en bieden praktijkgerichte ervaringsmogelijkheden (Heemskerk et al., 2018).

Daarnaast laat onderzoek van Van der Gaag et al. (2019) zien dat vsv-trajecten vaak gekenmerkt worden door het actief ondersteunen van jongeren bij het opstellen en bijhouden van persoonlijke ontwikkelplannen om de eigen regie te versterken. Ook richten deze trajecten zich op het uitbreiden en onderhouden van sociale contacten, het aanbieden van trainingen en workshops gericht op het ontwikkelen van talenten en vaardigheden, en het bieden van maatwerkbegeleiding die aansluit bij de specifieke behoeften en omstandigheden van individuele jongeren.

De door de initiatieven als cruciaal beschouwde aanpakken sluiten aan bij de zelfdeterminatietheorie (ZDT) (Heemskerk et al., 2018), met als onderliggend doel het vergroten van de motivatie van jongeren. De ZDT onderscheidt intrinsieke motivatie (leren vanuit interesse) en extrinsieke motivatie (gericht op externe beloning of druk) (Ryan & Deci, 2000). Hoewel extrinsieke motivatie als minder wenselijk wordt gezien, kan deze – mits voldoende geïnternaliseerd – alsnog leiden tot vrijwilligheid en betrokkenheid. Hoe sterker gedragingen zijn geïnternaliseerd, hoe autonomer en effectiever de motivatie. Autonome vormen van motivatie hangen mogelijk samen met positieve leer- en welzijnsuitkomsten, zoals grotere betrokkenheid, betere prestaties, minder uitval, hogere leerkwaliteit en meer psychologisch welzijn. Uit onderzoek van Heemskerk et al. (2018) blijkt dat het versterken van motivatie van vsv'ers samenhangt met het ondersteunen van drie basispsychologische behoeften: verbondenheid, autonomie en competentie. Om deze basisbehoeften te ondersteunen, ligt de focus in trajecten steeds vaker op het formuleren van korte-termijndoelen. Dit blijkt onder meer uit drie door hen beschreven trajecten – Mijn School, Het Buro en de Plusgroep – die variëren in mate van integratie binnen het onderwijs en mogelijk werkzame elementen bevatten. Begeleiders in deze trajecten combineren confronterende en emotioneel ondersteunende acties met praktische hulp bij schooltaken en huiselijke problemen. Cruciaal blijkt dat de begeleiding nauw aansluit bij de actuele behoeften van de jongere, wat vraagt om

intensief contact en een duurzame vertrouwensrelatie tussen begeleider en de jongere (Van der Gaag et al., 2020).

Naast deze inhoudelijke componenten is ook de organisatie en uitvoering van trajecten van belang, waarbij de rol van projectleiders (elders mogelijk anders aangeduid) binnen initiatieven sterk kan variëren. In sommige gevallen hangt het succes sterk af van één persoon, wat de continuïteit kwetsbaar maakt. Ook bij Back on Traxx vormt de sterke afhankelijkheid van één projectleider een potentiële kwetsbaarheid. Andere trajecten kiezen bewust voor gedeelde verantwoordelijkheid om dit risico te beperken, aangezien de projectleider vaak als centrale schakel fungeert en diens uitval directe impact kan hebben (Heemskerk et al., 2018).

Hoewel Back on Traxx kenmerken bevat die in ander onderzoek worden geassocieerd met positieve uitkomsten en het traject zelf ook positieve resultaten rapporteert, blijft de wetenschappelijke onderbouwing beperkt en is er nog weinig inzicht in de ervaren impact van het traject.

Methode

Onderzoeksontwerp

Dit onderzoek was exploratief en kwalitatief van aard en richtte zich op het VSV-traject Back on Traxx in Groningen. Het doel was diepgaand inzicht te verkrijgen in de ervaringen en percepties van voormalig deelnemers, wat essentieel was voor het begrijpen van complexe fenomenen die niet altijd goed te vangen zijn met kwantitatief onderzoek (Pope & Mays, 1995).

Gedurende het onderzoek heeft de onderzoeker feedback ontvangen van de oprichter van het Back on Traxx-traject op de onderzoeksvragen en de interviewleidraad. Daarnaast was de onderzoeker afhankelijk van de oprichter voor het benaderen van participanten. De oprichter heeft echter geen rol gespeeld in de afname van de interviews of in de data-analyse; deze werden volledig onafhankelijk uitgevoerd door de onderzoeker. Buiten dit onderzoek om heeft de onderzoeker geen banden met het Back on Traxx-traject.

Participanten

De doelgroep bestond uit jongeren van 16 tot 25 jaar die (voormalig) voortijdig schoolverlater waren. De participanten waren voormalige deelnemers aan het VSV-traject, afkomstig uit verschillende groepen die het traject tussen 2021 en 2025 hebben afgerond. In totaal hadden 13 groepen van circa 12 jongeren deelgenomen aan het VSV-traject. Voor dit onderzoek werden in totaal veertien voormalige deelnemers benaderd, waarvan 10 participanten hebben deelgenomen aan het onderzoek (één aan het pilotinterview (niet

meegenomen in analyse) en negen aan de reguliere interviews). Twee deelnemers gaven aan de projectleider voorafgaand aan het traject te kennen. Van de benaderde jongeren besloten vier niet deel te nemen aan het onderzoek. Twee jongeren gaven aan niet te willen deelnemen, één deelnemer haakte af na een eerdere toezegging, en één deelnemer is niet verschenen op een geplande fysieke afspraak. Om het risico op herleidbaarheid van respondenten vanwege de specifieke context van het onderzoek te beperken, worden gegevens over gender en exacte leeftijd niet gerapporteerd.

Instrument

In dit onderzoek werd een interviewleidraad gebruikt als instrument (bijlage A). De interviewleidraad was semi-gestructureerd van opzet: er was vooraf een richting bepaald aan de hand van thema's, maar de interviewer had de flexibiliteit om de volgorde en formulering van vragen aan te passen en door te vragen op relevante onderwerpen. Hierdoor ontstond ruimte voor deelnemers om eigen ervaringen en inzichten te delen. De opzet en inhoud van de interviewleidraad waren gebaseerd op het projectplan van Back on Traxx (Boeree, 2025) en op de in het theoretisch kader beschreven literatuur over mentaal welzijn en voortijdig schoolverlaten. De interviewvragen sloten aan bij de verschillende onderdelen van het traject en waren thematisch opgebouwd rond drie fasen: vóór deelname, tijdens deelname en na afloop van het traject, met specifieke aandacht voor de ervaren impact op mentaal welzijn en (her)participatie in studie en/of werk. Op basis van de ontvangen feedback van de begeleider en opdrachtgever zijn enkele aanpassingen in de concept-interviewleidraad doorgevoerd, waaronder terminologische wijzigingen om de herkenbaarheid voor de deelnemers te vergroten. Voorafgaand aan de dataverzameling werd een pilotstudie uitgevoerd met één deelnemer die het traject had gevolgd. Het doel van de pilot was om de interviewer te trainen en om de interviewleidraad te toetsen op begrijpelijkheid, volgorde van vragen, timing en eventuele onduidelijkheden. Dit interview werd uitsluitend gebruikt ter voorbereiding en is niet meegenomen in de verdere data-analyse.

Procedure

De opdrachtgever van dit onderzoek, die als projectleider betrokken is bij Back on Traxx, beschikte over contactgegevens van oud-deelnemers van het VSV-traject en voerde een voorselectie uit, waarbij jongeren die niet meer bereikbaar waren of om persoonlijke redenen niet in staat waren om deel te nemen. Uit de groep die na deze voorselectie overbleef, werd vervolgens een maximum variation sampling toegepast. Deelnemers werden doelgericht geselecteerd zodat verschillende relevante ervaringen en achtergronden binnen het traject

vertegenwoordigd waren. Er werd gestreefd naar diversiteit in leeftijd, gender, type, ernst van de problematiek, veronderstelde houding ten opzichte van het traject en tijd die is verstreken sinds de afronding van het traject. De geselecteerde deelnemers werden in eerste instantie benaderd door de opdrachtgever, met de vraag of zij bereid waren om mee te doen aan het onderzoek. Wanneer zij aangaven te willen deelnemen, werd het vervolg van het interviewproces afgestemd. Deelnemers ontvingen een formele uitnodiging voor deelname aan het onderzoek, waarin informatie werd gegeven over het doel van het onderzoek, de aard van de deelname en de vertrouwelijkheid van de gegevens (bijlage B). Na ontvangst van de schriftelijke instemming werden de interviews ingepland. Deelname vereiste het invullen van een toestemmingsformulier (bijlage C), dat ruim voor het interview werd verstrekt.

De interviews werden afgenomen door de student-onderzoeker. Ter voorbereiding had deze een aanvullende training gevolgd in het afnemen van kwalitatieve interviews, in de vorm van een online cursus *Interviewing Methods* via Coursera. Deze cursus maakte deel uit van de specialisatie *Qualitative Research Methods in Psychology* en richtte zich op interviewtechnieken, vraagstelling en het creëren van een open en betrouwbare onderzoekssituatie. Daarnaast fungeerde het pilotinterview als oefening voor de student-onderzoeker om ervaring op te doen met de interviewleidraad. Voorafgaand aan het onderzoek was door de begeleider een protocol opgesteld ter ondersteuning van de onderzoeker bij het omgaan met mogelijk ongemakkelijke of emotioneel beladen situaties. De gesprekken konden face-to-face plaatsvinden (bij de Rijksuniversiteit Groningen, op het Suikerterrein of op een andere rustige locatie) of digitaal via video of telefoon, afhankelijk van de voorkeur van de deelnemer. Uiteindelijk gaven de meeste deelnemers de voorkeur aan een digitale vorm: zeven van de negen interviews werden digitaal afgenomen en twee vonden face-to-face plaats.

De interviews duurden gemiddeld 59 minuten, de interviewtijden varieerden van 33 tot 77 minuten. De interviews werden opgenomen en daarna getranscribeerd met behulp van Faster Whisper. Alle transcripten zijn gepseudonimiseerd, waarbij niet alleen namen van deelnemers maar ook eventueel genoemde personen, scholen en organisaties zijn geanonimiseerd. De participanten kregen de gelegenheid hun transcript na te lezen en, waar nodig, te corrigeren. Vijf van de negen deelnemers hebben dit gedaan; geen van hen bracht aanpassingen aan. De gegevens zijn daarna opgeslagen en door de begeleider gearchiveerd in een beveiligde omgeving van de Rijksuniversiteit Groningen.

Analyse

Om de ervaringen van de deelnemers te analyseren, werd gebruikgemaakt van thematische analyse. Deze methode was gericht op het identificeren, analyseren en rapporteren van patronen (thema's) binnen de verzamelde data. Deductieve en inductieve codering werden gecombineerd. Bestaande thema's, gebaseerd op het projectplan van Back on Traxx en het concept mentaal welzijn, vormden het uitgangspunt, terwijl er tegelijkertijd ruimte was voor het identificeren van nieuwe, datagedreven inzichten uit de interviews.

Voor het coderen en analyseren van de data werd gebruikgemaakt van het softwareprogramma Atlas.ti. De codes die inductief tot stand kwamen zijn in de codeerschema's gemarkeerd met de kleur blauw, zoals bijvoorbeeld 'drugsgebruik'. Een voorbeeld van een deductieve code is 'herkenning' bij het onderdeel ervaring groepsverband.

Interbeoordelaarsbetrouwbaarheid

Voor het vaststellen van de interbeoordelaarsbetrouwbaarheid zijn twee transcripten, samen met de interviewleidraad en het codeerschema, voorgelegd aan een medestudent. Het percentage van overeenkomst bedroeg 81%.

Reflexiviteit

De onderzoeker beseftte dat haar houding en interpretaties de dataverzameling en -analyse mede vormgaven (Flick, 2018). Daarom stond zij stil bij haar eigen rol, verwachtingen en (voor)oordelen. In dit onderzoek betrof dit een vrouwelijke onderzoeker van 25 jaar met de Nederlandse nationaliteit, zonder persoonlijke of directe ervaring met voortijdig schoolverlaten.

Tegelijkertijd had de onderzoeker ervaring in het werken met kinderen die extra ondersteuning nodig hadden, via de Vakantieschool Leeuwarden, een initiatief voor basisschoolleerlingen met (leer)achterstanden of andere ondersteuningsbehoeften. Deze ervaring vormde daarmee een waardevolle achtergrond in het benaderen van kwetsbare jongeren. Hoewel er verschillen waren tussen de doelgroep van de vakantieschool en jongeren die voortijdig schoolverlaten, hielp deze ervaring bij het herkennen van kwetsbaarheden en het belang van maatwerk en een positieve benadering

Daarnaast had de onderzoeker werk- en stage-ervaring in het mbo, waar zij functioneerde als onderwijskundige in opleiding en niet rechtstreeks in contact stond met studenten. Het beperkte eerdere contact met (mbo)jongeren betekende dat zij hun leefwereld en taal minder goed kende, maar dit stelde haar tegelijkertijd in staat de interviews met een open blik te benaderen.

Resultaten

Om de hoofdvraag, *“Hoe ervaren voormalig deelnemers de impact van het 12-weekse ‘Back on Traxx’-traject op hun mentaal welzijn en (her)participatie in studie en/of werk?”* te beantwoorden, worden hieronder eerst de antwoorden per deelvraag gesynthetiseerd.

Deelvraag 1: Ervaren impact op mentaal welzijn

Hobby(s) en vrijetijdsbesteding

Drie deelnemers hebben voorafgaand aan het traject geen hobby, waarvan één deelnemer aangeeft zijn hobby te zijn kwijtgeraakt door drugsgebruik. Zes deelnemers geven aan dat ze voorafgaand aan het traject wel hobby(s) hadden. Twee deelnemers geven aan dat zij voorafgaand aan het traject gamen als hobby hadden. Eén deelnemer geeft hierover aan: *“Maar uiteindelijk als je twaalf uur per dag aan het spelen bent, word je alleen nog maar boos.”* Eén deelnemer geeft aan impulsief te hebben gehandeld en verschillende activiteiten te hebben ondernomen, zonder vaste hobby.

Na afloop van het traject geven zes van de negen deelnemers aan een nieuwe hobby te hebben gevonden: *“Sporten doe ik, boksen dus één keer per week en ook wel vaak gewoon even een stuk wandelen en wat meer de natuur in.”* Drie deelnemers hebben hun hobby(s) behouden.

Sociale contacten

Vijf deelnemers geven aan dat ze voorafgaand aan het traject stabiel of goed contact met vrienden hadden, drie deelnemers geven aan dat het contact beperkt was, en één deelnemer geeft aan dat het contact negatief was. Wat familie betreft, geven vijf deelnemers aan dat ze weinig contact hadden, terwijl vier het contact als goed of prima omschreven.

Na afloop van het traject ervaren zes deelnemers beter contact met vrienden. Twee deelnemers kiezen bewuster voor vriendschappen: *“De keuze is gemaakt om minder energie te geven aan mensen die mij niet zoveel energie geven.”* En geeft één deelnemer aan meer te praten over gevoelens met vrienden.

Vier deelnemers met eerder goed of prima contact met hun ouder(s)/verzorger(s) ervaren geen verandering hierin. Drie deelnemers ervaren meer begrip van hun ouder(s)/verzorger(s), en zes deelnemers geven aan dat het contact met ouder(s)/verzorger(s) hetzelfde is gebleven.

Algemeen mentaal welzijn

Voorafgaand aan het traject ervaarden drie deelnemers depressieve gevoelens, zoals verdriet, boosheid en leegte. Drie andere deelnemers gaven aan negatieve gevoelens te hebben

ervaren zonder deze als depressief te labelen. Eén deelnemer geeft aan emoties te hebben onderdrukt voorafgaand aan het traject: *“Ik weet niet of ik echt veel gevoel had op dat moment, omdat ik veel emoties eigenlijk al aan het onderdrukken was, continu.”* Drie deelnemers gaven aan soms drugs te hebben gebruikt, waarvan één deelnemer dit deed om zich tijdelijk beter te voelen. Eén deelnemer geeft aan faalangst te hebben ervaren.

Na afloop van het traject ervaren alle deelnemers een verandering in hun mentaal welzijn. Drie van de negen deelnemers geven aan meer inzicht te hebben gekregen in hun gedrag en gevoelens. Vier deelnemers ervaren meer grip op emoties en meer rust. Drie deelnemers ervaren een toegenomen zelfvertrouwen en een sterker zelfbeeld: *“Ik sta sterker in mijn schoenen. Dat heb ik wel heel erg door nu.”* Vier deelnemers ervaren meer sociale verbondenheid: *“Het was het gevoel zeg maar dat je er toch bij hoorde. Dat je niet een persoon bent waar niemand naar om kijkt.”* en durven eigen gevoelens sneller te delen:

Ik ben wel veel bewuster van veel dingen en ook met het contact om me heen. Dat ik ook weet dat het gewoon makkelijk is om het er over te hebben ofzo. Als ik wel ergens moeite mee heb dat ik het dan niet voor mezelf ga houden.

Drie deelnemers geven aan een positievere of minder negatieve mindset te ervaren.

Algemene waardering

Wanneer deelnemers worden gevraagd hun huidige leven te beoordelen, geven acht van de negen deelnemers na afloop van het traject een cijfer tussen de zeven en negen. Vijf van hen ervaren nog wel mindere momenten, waarop zij hun leven lager waarderen, soms met een onvoldoende. Zij geven aan dat deze periodes erbij horen en beter hanteerbaar zijn geworden:

Ja, want nu op dit moment gaat het niet per se heel goed of zo. Dus als ik het nu beoordeel zou het misschien meer een vijf of zes zijn. Maar als ik in het algemeen kijk, ik denk dat ik al wel redelijk hoog zit, meer richting een acht.

Eén deelnemer benoemt het ervaren van regelmatig depressieve gevoelens na afloop van het traject. Het huidige leven van deze deelnemer wordt beoordeeld met een cijfer variërend van drie tot vier.

Richting en structuur

Alle negen deelnemers benoemen voorafgaand aan het traject geen duidelijke richting of doel in hun leven te hebben: *“Dan word ik wakker en denk ik: wat heb ik vandaag nou weer te doen? Helemaal niks, dus dan slaap ik door tot vier uur.”* Twee deelnemers zitten veel thuis, en één deelnemer ervaart weinig opties op het gebied van werk en opleiding. Daarnaast beschrijven drie deelnemers niet goed te weten wat te doen of waar te beginnen. Eén deelnemer geeft aan zoekende te zijn in zichzelf.

Uitdagingen

Na afloop van het traject ervaren vier deelnemers het behouden van structuur als lastig: *“Als ik een dag niks te doen heb, verlies ik wel snel een beetje die structuur.”* Drie deelnemers benoemen het wegvallen van het contact met de begeleiding en groep als uitdaging: *“Voorheen had je natuurlijk die groep waar je alles mee kon delen en nu moet je meer jezelf zien te redden.”* Eén deelnemer ervaart het als lastig om hulp te zoeken wanneer het minder goed gaat. Eén deelnemer geeft aan geen uitdagingen te ervaren, doordat problemen als minder erg worden ervaren.

Deelvraag 2: Ervaringen per trajectonderdeel

Ervaringen met groepsverband

Alle deelnemers geven aan dat ze het groepsverband als positief hebben ervaren. Hoewel het aanvankelijk vaak als spannend werd omschreven, ontstond gaandeweg een gevoel van herkenning en verbondenheid: *“In het begin heel spannend (...). Maar uiteindelijk bouw je een band op met de groep.”* Twee deelnemers benoemen dat het waardevol was om van anderen te leren en verschillende perspectieven te horen. Eén deelnemer merkte op dat de groepsdynamiek elkaar beïnvloedde: wanneer iemand zich openstelde, volgden anderen, terwijl negatieve energie soms ook doorwerkte.

Zes deelnemers geven aan zich door het groepsverband minder alleen te voelen en ervaren het delen van persoonlijke verhalen als emotioneel verlichtend. Het besef dat anderen vergelijkbare problemen hebben, bood herkenning en steun: *“Uiteindelijk is het toch wel goed om te weten dat je echt niet speciaal bent. Al die dingen waar je mee zit en zo, veel meer hebben er last van.”*

Acht deelnemers ervaren dat er voldoende ruimte was voor persoonlijke aandacht, bijvoorbeeld via één-op-één momenten of de mogelijkheid zich tijdelijk terug te trekken: *“Als je merkte van je trekt het niet, dan kon je ook even weglopen, even je eigen ding doen. En vaak kwam er dan wel nog een begeleider met je praten.”* Eén deelnemer had de wens voor meer individuele begeleiding.

Drie deelnemers benoemen dat het groepsverband soms als belastend werd ervaren. Het lange wachten tijdens groepssessies en de ongelijke verdeling van aandacht werden daarbij genoemd als nadelen.

IJsbergmodel

De toepassing van het IJsbergmodel binnen het traject leidde tot uiteenlopende ervaringen. Voor drie van de negen deelnemers had het model weinig tot geen invloed op hun gedrag of keuzes. Zij gaven aan dat het geen nieuwe inzichten bood, aangezien zij reeds bekend waren met hun onderliggende patronen. Hoewel zij het model visueel verhelderend vonden en potentieel waardevol voor anderen, ervoeren zij het niet als persoonlijk relevant.

Zes deelnemers benoemden dat het model hielp aan inzicht in onderliggende emoties, gedachten en gedragspatronen: *‘Nu weet ik waar mijn emotie vandaan kwam en waarom ik reageerde op de manier waarop ik altijd reageerde.’* Drie deelnemers gaven concrete voorbeelden van gedragsverandering, zoals het doorbreken van negatieve patronen (bijvoorbeeld het beter reguleren van eetbuien), het hervatten van een opleiding of het actiever aanpakken van problemen.

Normaliseren van gevoelens en gedachten

Zeven van de negen deelnemers gaven aan zich bewuster te zijn geworden van hun emoties en deze beter kunnen herkennen en benoemen: *‘Het is oké om je niet goed te voelen. Dat mag er ook zijn.’* Eén deelnemer gaf aan dat het normaliseren van gevoelens niet nodig was, omdat emoties al redelijk normaal voelden, maar dat het traject wel hielp meer inzicht te krijgen in de betekenis achter de gevoelens.

Vijf deelnemers benoemden dat zij door het traject minder schaamte ervaren bij het uiten van emoties: *‘Ik was eerst een gesloten boek, wilde niks zeggen over mezelf en heb geleerd dat dat niet hoeft.’*

Sportactiviteiten

Zeven van de negen deelnemers gaven aan baat te hebben gehad bij het sporten, en twee deelnemers gaven aan geen persoonlijk belang te voelen bij de sportactiviteiten. Eén deelnemer ervoerde sport als middel tegen eenzaamheid. En één deelnemer wenste meer variatie in het aanbod, omdat activiteiten als herhalend werden ervaren.

Zeven deelnemers gaven aan dat sport rust bracht, hielp bij het omgaan met negatieve gedachten, als uitlaatklep diende en als middel om discipline te ontwikkelen. Zes deelnemers noemden boksen als voorbeeld: *‘Met boksen was het vooral het mentale. Dus dat je echt met iets mentaal gaat vechten.’* Eén deelnemer vond boksen vooral een leuke activiteit.

Naast boksen werd door twee deelnemers een activiteit genoemd waarbij een houten stronk door de omgeving werd getild:

We moesten met twee groepjes (..) een boomstam of een tak gaan sjouwen. Ondertussen waren de begeleiders aan het zeggen, je kan dit niet, je doet dit niet goed. En het hele doel van die opdracht was, om gewoon in jezelf te geloven en door te blijven gaan. Ook al zeggen andere mensen, je kan het niet, of je doet het niet goed. Gewoon in jezelf geloven en door blijven gaan. Niet opgeven.

Twee deelnemers gaven aan tijdens vrije momenten te bewegen. Voor één deelnemer bood dit contact en binding met de groep, voor een ander fungeerde het als mentale uitlaatklep:

Tijdens de pauzes en zo dan ging ik gewoon af en toe even bankdrukken. Toen merkte ik ook best wel zeg maar, omdat je dan met best wel mentale dingen bezig gaat. Dan ging ik daarna even sporten. (...). Dit maakt eigenlijk echt een best groot verschil. Je voelt je aanzienlijk beter als je gewoon even intensief hebt bewogen.

Creatieve onderdelen

Eén deelnemer kon zich de creatieve onderdelen niet herinneren. De andere deelnemers noemden specifieke onderdelen, zoals een workshop over een hobby, spelletjes, een theatervoorstelling, sollicitatiegesprekken oefenen en het maken van een notitieboek. Deze activiteiten werden vooral als gezellig en praktisch ervaren. Het maken van een notitieboek hielp één deelnemer bovendien de toekomst visueel en concreet vorm te geven.

Ademwerk

De ervaringen met ademwerk - oefeningen gericht op bewuste ademhaling, met als doel bij te dragen aan ontspanning - waren wisselend. Vijf deelnemers gaven aan dat ademhalingsoefeningen hielpen om tot rust te komen, vooral in stressvolle situaties: *‘Als ik een onzeker momentje heb, even die ademhaling, dan kan ik weer verder.’* Twee deelnemers ervaarden het ademwerk als minder helpend. En twee ervaarden het als confronterend: *‘Ik vond het lastig, omdat ik eigenlijk soms heel bang was van wat het gevolg was. Want soms kan je wel van die flashbacks hebben van het verleden.’* Eén deelnemer ervaarde mediteren als niet prettig: *‘Ik hoorde in de stilte allemaal geluiden (...). Dit is niet iets voor mij.’*

Gezonde voeding

Drie deelnemers gaven aan meer bewust te zijn geworden van gezonde voeding en het belang van goede eetgewoonten. Twee deelnemers gaven aan hun eetgewoonten te hebben aangepast.

Vier deelnemers ervaarden het onderdeel als weinig nieuw of relevant. Eén deelnemer gaf aan dat het thema vooral hielp om meer structuur aan te brengen: *“Ik at in die tijd heel onregelmatig of sloeg vaak maaltijden over. Het was fijn om weer wat hulp te krijgen bij hoe je makkelijk iets kunt bereiden.”* Twee deelnemers gaven aan dat het onderdeel gezonde voeding vooral gezellig was.

Loopbaanonderzoek

Zeven deelnemers gaven aan geen nieuw talent te hebben ontdekt. Drie deelnemers hebben ontdekt dat ze goed met anderen kunnen praten over gevoelens: *“Ik had wel een aantal mensen die gewoon naar mij kwamen om hun verhaal te delen. Dus ik denk dat ik er wel achter gekomen ben dat mensen mij sneller vertrouwen.”*

Eén deelnemer gaf aan geen nieuwe interesse te hebben ontdekt, één deelnemer herontdekte een bestaande interesse, en zeven deelnemers ontdekten een nieuwe interesse: *“Ik dacht altijd dat ik niet echt van het sporten was, maar dat ik eigenlijk merkte dat ik dat juist wel heel fijn vond.”*

Bij vier deelnemers leidde het ontwikkelen van (nieuwe) talenten/interesses tot het volgen van een nieuwe opleiding. Eén deelnemer vond een bijbaan die voortkwam uit een nieuwe interesse. Voor de overige deelnemers heeft de (nieuwe) ontwikkeling van interesses en talenten niet geresulteerd in het starten van een opleiding of baan.

Structuur

Alle deelnemers ervaren de structuur tijdens het traject als positief en ondersteunend. Het biedt duidelijkheid en houvast gedurende de week: *“Het was ook een soort stok achter de deur voor mij dus om dan wel ergens voor uit bed te komen.”* Twee deelnemers gaven aan dat er tijdens het traject soms een gebrek aan dagstructuur was: *“Er waren dagen dat je misschien een paar uur lang niks deed. Dan denk ik ja, we hadden wel wat kunnen doen.”* Eén deelnemer vond het in het begin lastig om gemotiveerd te blijven om te komen.

Rol van ouders/verzorgers

Bij zes deelnemers waren de ouder(s)/verzorger(s) betrokken bij het traject. Deze betrokkenheid werd als positief ervaren: *“Anders zou ik niet het contact hebben dat ik nu heb met mijn ouders.”* Eén deelnemer gaf aan dat de betrokkenheid het makkelijker maakte om het gesprek aan te gaan: *“Ook omdat ik het zelf eerst heel lastig vond om dat gesprek te beginnen, was het wel fijn dat het op deze manier kon.”* Bij drie deelnemers was er sprake van weinig tot

geen ouderbetrokkenheid tijdens het traject. Zij gaven aan thuis weinig te praten over wat er binnen het traject gebeurde. Daarnaast gaven twee deelnemers aan dat de begeleiding ouderbetrokkenheid stimuleerde: *“Er was onderling contact tussen ouder en [naam projectleider], ze appten over hoe het ging.”*

Begeleiding

Twee deelnemers benoemen dat de begeleiding oog had voor hun kwaliteiten en deze stimuleerden. Twee deelnemers geven aan dat de begeleiding begripvol was:

Ze waren allemaal gewoon heel erg begrijpelijk en ze zochten altijd mee naar oplossingen. Als er wat was, dan kon je altijd bij ze terecht. Als je iets niet fijn vond, dan kon je dat ook gewoon aangeven en dan pasten ze dat aan.

Twee deelnemers benoemden dat de begeleiding je confronteerde met je gedrag: *“Er wordt ook wel met de groep overlegd van joh, [naam deelnemer] is weggegaan, was het een goede keuze of had het anders gekund. (...). Maar je wordt er daarna wel mee geconfronteerd met je acties.”* Eén deelnemer ervaarde weerstand in het contact met de projectleider:

Daar had ik veel botsing mee, want dit is gewoon een type persoon waar ik wel een beetje bepaalde moeite mee heb. (...) [Naam projectleider] had van die harde woorden tegen mij gezegd (...). Op dat moment schrok ik daarvan. Ik dacht ik wil hier weg, wat ben jij een stom persoon. Maar uiteindelijk had ze toch wel gelijk in wat ze zei.

Vier deelnemers gaven aan dat de begeleiding hen stimuleerde in hun toekomst en ontwikkeling, bijvoorbeeld door ondersteuning bij opleidingskeuzes: *“Ik had geen idee dat er een mbo-opleiding daarin was. Toen ben ik met een andere begeleider naar de open dag geweest.”* Twee deelnemers geven aan dat de begeleiding persoonlijke ervaringen deelde: *“De begeleiders deelden ook hoe het echt met hen ging. Dat geeft ook een soort extra stapje.”* Twee deelnemers vertelden dat zij zelf verantwoordelijkheid kregen, bijvoorbeeld door anderen te ondersteunen of te helpen bij sportactiviteiten.

Overig

Dit hoofdstuk behandelt thema's die niet expliciet in de interviewleidraad waren opgenomen, maar door deelnemers zelf werden ingebracht.

Twee deelnemers benoemen dat de familieopstelling - een ruimtelijke weergave van een familiesysteem die inzicht beoogt te bieden in onbewuste patronen en interacties tussen

familieleden - leidde tot meer inzicht en erkenning van eigen en andermans gevoelens. Door te participeren en te observeren kregen zij beter zicht op onderliggende emoties en dynamieken, wat zorgde voor bevestiging en begrip:

Het maakt het toch wel duidelijker als je mensen erover ziet praten. In zo'n familieopstelling komt het toch wat meer binnen. (...). Je hebt terecht bepaalde gevoelens over bepaalde dingen. (...). Het is meer een bevestiging.

Het ijsbad werd door zes deelnemers ervaren als intens en confronterend. Voor twee deelnemers bracht het een gevoel van verfrissing en een stap in de goede richting. De activiteit vroeg om overgave en het loslaten van controle:

Nou in eerste instantie had ik zoiets van ik ga het niet doen. (...). Maar ik weet niet iets in mijn lichaam blokkeerde een beetje, dus ik dacht nee ik ga het niet doen. En dat is eigenlijk wat er voorheen heel vaak gebeurde bij dingen die ik dan bijvoorbeeld spannend vond of niet leuk vond (...). Dat ik af zeg of ik doe het wel een andere keer, dus eigenlijk een beetje voor weglopen. Toen heb ik het ijsbad dus wel gedaan. Het was een stap om dat dus te doorbreken. (...). En het was uiteindelijk heel goed, want het voelde echt als een soort herboren gevoel ofzo.

Eén deelnemer ervaarde het ijsbad anders: *‘Ik ben (...) niet dat ijsbad ingegaan. Ik vond het echt niks en (...) raakte er helemaal van overprikkeld.’*

Drie deelnemers benoemden schrijven als onderdeel van het traject. Twee van hen ervoeren het als een prettige manier: *‘Dat vond ik ook wel een fijne manier om bepaalde dingen te verwerken of even op een rijtje te hebben.’* Eén deelnemer gaf aan moeite te hebben met schrijven: *‘Schrijven werkt niet voor mij. Ik kan dat niet. Dus dat werkte bij mij totaal niet.’*

Zeven deelnemers gaven aan de eindpresentatie als spannend te ervaren: *‘Maar daardoor leer je wel denk ik wel een stukje van jezelf te laten zien, ook al is dat heel eng. Het is denk ik een goede stap.’* Eén deelnemer geeft aan het niet spannend te hebben gevonden. Twee deelnemers gaven aan dat de eindpresentatie hielp om concreet te maken wat zij na het traject wilden gaan doen. Vier deelnemers benoemden dat de eindpresentatie hen hielp stil te staan bij hun groei en ontwikkeling. Drie deelnemers benoemden de reacties vanuit de zaal: *‘Het zijn*

zoveel reacties die je krijgt van mensen uit die zaal. Sommigen moesten meehuilen, sommigen klaptten.’’

Drie van de vijf deelnemers ervoeren de nazorg – de begeleiding na afloop van het traject – als positief en ondersteunend: *‘Ik wil eigenlijk nog wel zeggen dat ik de nazorg ook echt goed vond. Zij hebben de hele tijd contact gehouden via WhatsApp.’* Eén deelnemer gaf aan behoefte te hebben aan meer begeleiding na afloop:

Ik denk dat het voor sommigen wel fijn zou zijn dat we na het traject misschien nog wat meer begeleiding zouden hebben op een bepaalde manier. Als een soort check-in of zo, één keer in de week. Dat je even, ja dat het niet zo in één keer stopt.

Twee deelnemers vonden de praktische invulling van de nazorg lastig, onder andere door groepswisselingen of beperkte één-op-één momenten:

Ik ben wel een paar keer terug geweest naar zo ’n terugkom-momentje. Alleen was het dan ook weer met andere groepen. Dus het was zeg maar niet alleen onze groep. En ja, het is dan toch altijd wel lastig om soms een momentje te vinden, één-op-één met iemand.

Eén deelnemer benoemde dat het moeilijk was om zelf contact te initiëren:

Ik had een paar weken geleden dat ik wel even dacht van (...), dat ik weer een beetje de draad kwijt was. Van ik weet niet hoe ik mijn dag moet invullen (...). Toen dacht ik een beetje van zou ik dan appen? Maar ik wist niet zo goed wat ik dan precies moest appen, dus dat heb ik uiteindelijk toen niet gedaan.

Eén deelnemer vond buiten het traject extra steun bij school, gericht op het behouden van structuur:

Toen heb ik eigenlijk met iemand van school afgesproken dat we eigenlijk wekelijks contact hebben. En dat ik word geholpen om mijn planning en structuur te behouden, zodat ik die niet snel verlies en dat ik dan niks ga doen. Maar dat ik wat extra ondersteuning krijg zodat ik wel gewoon mijn opdrachten blijf doen.

Deelvraag 3: Ervaren bijdrage van het traject aan (her)participatie in studie en/of werk

Schooldeelname

Voorafgaand aan het traject volgden acht van de negen deelnemers geen opleiding. De redenen hiervoor liepen uiteen, waaronder: het nut van een diploma niet inzien, het ervaren van een opleiding als niet passend, stoppen tijdens de coronaperiode door verlies van structuur, het niet kunnen vinden van aansluiting, en medische redenen. Eén deelnemer was al in het bezit van een diploma, maar volgde het traject omdat er geen passend werk werd gevonden en er behoefte was aan ondersteuning bij het oriënteren op mogelijkheden.

Na afloop van het traject zijn zeven deelnemers een (nieuwe) opleiding gestart. Eén van hen overweegt te stoppen omdat de opleiding niet passend blijkt. Een andere deelnemer heeft een eerdere opleiding herstart. De deelnemer die al een diploma had behaald, is begonnen aan een nieuwe opleiding na het ontdekken van nieuwe mogelijkheden. Een andere deelnemer koos voor een opleiding om de toekomstkansen te vergroten. Eén deelnemer heeft de opleiding inmiddels afgerond, en één deelnemer heeft zich nog niet ingeschreven, maar is dit wel van plan te gaan doen.

Werk en toekomstbeeld

Voorafgaand aan het traject hadden zeven deelnemers werk, variërend van fulltime tot enkele uren per week. Twee deelnemers hadden geen werk, waarbij één deelnemer was ontslagen. Vier deelnemers geven aan dat zij voorafgaand aan het traject geen duidelijk beeld hadden van de toekomst: *‘Uiteindelijk ga je toch wel veel nadenken over de toekomst, alleen dat was meestal negatief. Dus daar dacht ik liever niet aan.’* De andere deelnemers hadden wel ideeën over de toekomst, maar deze waren vaak vaag, wisselend of beperkt: *‘Ik heb altijd wel voor ogen gehad wat ik wilde. Maar na mate (...), zag ik het allemaal echt niet meer zitten.’*

Vier deelnemers hebben na afloop van het traject (nieuw) werk of een bijbaan gevonden. Vier van hen combineren dit met hun opleiding. Vier deelnemers volgen alleen een opleiding zonder (bij)baan. Eén deelnemer volgt geen opleiding en heeft ook geen (bij)baan.

Na afloop van het traject geven acht deelnemers een positiever en/of duidelijker toekomstbeeld te hebben ontwikkeld: *‘Ik heb gezien dat er een hoop manieren zijn om te komen waar je wilt. En dat is wel heel geruststellend.’* Eén deelnemer is sceptisch over de toekomst, maar geeft aan voorzichtig meer perspectief te ervaren.

Aanraden

Wanneer deelnemers wordt gevraagd of zij het traject zouden aanraden, geven alle deelnemers aan het traject aan te raden. Vier deelnemers adviseren het traject aan iedereen,

zonder specifieke voorwaarden. Drie deelnemers benadrukken dat het traject vooral steun biedt bij mentale problemen: *‘Voor mij waren het mentale problemen waar ze mij echt mee geholpen hebben. Ik denk dat ze daar anderen ook wel echt mee kunnen helpen.’* Drie deelnemers geven aan dat openheid een voorwaarde is om aan het traject deel te nemen:

Ik denk wel dat je wel echt open moet staan, omdat andere mensen toch wel heftige verhalen delen en ook zelf dingen delen. Als je bijvoorbeeld al denkt van, ik ga echt niet over mijn emoties praten, dan moet je er ook niet aan meedoen. Want dat heb ik ook wel bij twee mensen gezien. Ze zijn op een gegeven moment ook niet meer teruggekomen.

Discussie

Deze thesis had tot doel om inzicht te verkrijgen in de impact van het traject ‘Back on Traxx’ op het mentaal welzijn van deelnemers, de waardering van de verschillende onderdelen binnen het traject, en in welke mate het volgens hen bijdraagt aan hun (her)participatie in studie en/of werk. Voor dit onderzoek werden negen deelnemers geïnterviewd.

Voorafgaand aan het traject ervoeren alle negen deelnemers geen duidelijke richting of doel in hun leven. Drie deelnemers ervoeren voorafgaand aan het traject depressieve gevoelens en drie negatieve gevoelens. Na afloop van het traject ervoeren alle deelnemers verandering in hun mentaal welzijn. Drie van de negen deelnemers kregen meer inzicht in hun gedrag en gevoelens, vier ervoeren meer grip op emoties en rust, en drie ervoeren een sterker zelfvertrouwen en zelfbeeld. Vier deelnemers ervoeren meer sociale verbondenheid en durfden hun gevoelens beter te uiten, terwijl drie een positievere of minder negatieve mindset ervoeren. Drie van de negen deelnemers gaven aan zich nog weleens minder goed te voelen, maar ervoeren deze periodes als minder heftig dan voor het traject. Na afloop ervoeren vier deelnemers het behouden van structuur en de afwezigheid van groepsondersteuning als uitdaging.

Het groepsverband werd door alle deelnemers als positief ervaren, ondanks aanvankelijke spanning. Zes van de negen deelnemers ervoeren dat het ijsbergmodel hen hielp bij het krijgen van inzicht in onderliggende emoties en gedragspatronen. Het normaliseren van gevoelens droeg volgens zeven van de negen deelnemers bij aan bewustwording en acceptatie van emoties. Sportactiviteiten, met name boksen, werden gezien als middel om negatieve gevoelens te uiten. De creatieve onderdelen werden overwegend als gezellig en praktisch ervaren. Vijf van de negen deelnemers ervoeren ademhalingsoefeningen als rustgevend, terwijl vier deelnemers ze minder helpend of confronterend vonden. Gezonde voeding zorgde

bij drie van de negen deelnemers voor meer bewustwording en gedragsverandering, terwijl vier deelnemers het weinig vernieuwend vonden. De vaste structuur tijdens het traject werd door alle negen deelnemers als positief ervaren. De betrokkenheid van ouder(s)/verzorger(s) werd door zes van de negen deelnemers positief gewaardeerd en leek het contact te verbeteren. De begeleiding werd als positief ervaren, hoewel één deelnemer meer individuele aandacht wenste. De nazorg werd overwegend positief beoordeeld, maar gaven drie deelnemers aan dat het contact na afloop intensiever had mogen zijn.

Voorafgaand aan het traject volgden acht van de negen deelnemers geen opleiding. Zeven deelnemers hadden voorafgaand aan het traject werk, variërend van fulltime tot enkele uren per week. Het toekomstbeeld was voor veel deelnemers vaag of negatief. Na afloop van het traject zijn zeven deelnemers een (nieuwe) opleiding gestart of een opleiding herstart. Vier deelnemers hebben (nieuw) werk of een bijbaan gevonden. Eén deelnemer volgt geen opleiding en heeft geen werk. In totaal geven acht deelnemers aan een positiever of duidelijker toekomstbeeld te hebben ontwikkeld. Alle deelnemers zouden het traject aanraden, waarbij drie deelnemers benadrukken dat openheid essentieel is voor deelname aan het traject.

Interpretaties van de resultaten

De resultaten uit de interviews sluiten aan bij de theoretische inzichten dat mentaal welzijn een cruciale rol lijkt te spelen in het functioneren, leren en participeren van jongeren (WHO, z.d.; Rossen & Cowan, 2014). Voorafgaand aan het traject gaven deelnemers aan een gebrek aan richting en sociale verbondenheid te ervaren, evenals negatieve of depressieve gevoelens. Deze bevindingen weerspiegelen de in de literatuur genoemde risicofactoren voor verminderde mentale gezondheid en verhoogd risico op schooluitval (Lindhardt et al., 2022; Freeman & Simonsen, 2015). Na afloop van het traject ervaren deelnemers veranderingen in mentaal welzijn, waaronder meer zelfvertrouwen, rust, sociale verbondenheid en een positievere mindset. Acht van de negen deelnemers zijn na afloop gestart of herstart met een opleiding, wat mogelijk samenhangt met verbeterd mentaal welzijn. Dit lijkt aan te sluiten bij literatuur die benadrukt dat mentale gezondheid een bepalende factor is voor motivatie, leren en sociale verbondenheid (Rossen & Cowan, 2014; Lindhardt et al., 2022).

Het traject beoogt mentaal welzijn te ondersteunen via onderdelen zoals het ijsbergmodel en het normaliseren van gevoelens, die inzicht in onderliggende emoties en gedachten beogen te vergroten. Deze onderdelen lijken processen te ondersteunen die samenhangen met psychologische veerkracht en kunnen bijdragen aan het verminderen van gevoelens van isolatie en schaamte (Dudley et al., 2007; Biondi et al., 2021). Hoewel het versterken van mentaal welzijn waardevol lijkt, stelt Van der Gaag et al (2020) dat wanneer

VSV-trajecten zich uitsluitend richten op mentale problematiek, de kans op het behalen van een startkwalificatie afneemt. Er wordt gesuggereerd dat VSV-trajecten een balans moeten vinden tussen het versterken van (mentaal) welzijn en het bieden van onderwijskansen (Van der Gaag et al., 2020). Tegelijkertijd roept het ook de vraag op in hoeverre een VSV-traject verantwoordelijk is voor mentale ondersteuning, of dat deze verantwoordelijkheid bij andere instellingen zou moeten liggen. De verantwoordelijkheid lijkt afhankelijk te zijn van de aard en de ernst van de problematiek (Van der Gaag et al., 2020). VSV-trajecten kunnen basissteun bieden, zoals structuur, veiligheid en laagdrempelige gesprekken. Bij jongeren met complexere mentale problemen ligt de verantwoordelijkheid niet bij VSV-trajecten, omdat begeleiders doorgaans niet zijn opgeleid voor gespecialiseerde mentale zorg (Van der Gaag et al., 2020).

Deelnemers gaven aan dat het groepsverband bijdroeg aan erkenning, steun en een gevoel van erbij horen, wat mogelijk aansluit bij literatuur die benadrukt dat sociale participatie en verbondenheid beschermend werken tegen negatieve uitkomsten (Rossen & Cowan, 2014). Groepstrajecten kunnen ook risico's meebrengen doordat jongeren elkaar mogelijk (onbedoeld) negatief beïnvloeden, doordat gedeelde uitdagingen elkaar kunnen versterken (Rahmattalabi et al., 2019). Daarnaast wijzen Van der Gaag et al (2020) erop dat niet elke jongere op dezelfde manier profiteert van groepsgerichte activiteiten, en benadrukken daarom het belang van maatwerk. Dit verklaart mogelijk waarom deelnemers de impact van specifieke trajectonderdelen zoals sport, creativiteit, gezonde voeding en ademwerk verschillend ervaarden. Enkele deelnemers gaven bovendien aan behoefte te hebben aan meer één-op-één-begeleiding, wat wijst op het belang van persoonlijke aandacht naast groepsgerichte ondersteuning.

Alle deelnemers ervaarden de structuur als duidelijk en ondersteunend. Duidelijkheid en houvast lijken belangrijke voorwaarden voor het bevorderen van mentaal welzijn en motivatie bij jongeren die school hebben verlaten. Om deze structuur duurzaam te laten zijn, is nazorg essentieel (Van der Gaag et al., 2020). Zonder continuïteit in nazorg kan het voor jongeren lastig zijn om de opgedane routines, vaardigheden en inzichten zelfstandig voort te zetten. De ervaringen van deelnemers met de nazorg na afloop van het traject verschilden, onder meer door beperkte één-op-één momenten, wisselende groepssamenstellingen en het zelf moeten initiëren van contact. Deze verschillen benadrukken het belang van zichtbare en consistente nazorg. Nazorg kenmerkt zich door continu zicht en contact met de jongeren, zowel via directe communicatie (bijvoorbeeld via de app) als via terugkomdagen (Van der Gaag et al., 2020). Daarbij is nauwe samenwerking met onderwijsinstellingen belangrijk, zodat de overgang van het traject naar school soepel verloopt (Heemskerk et al., 2018).

Daarnaast is het belangrijk om te benoemen dat inschrijving voor een opleiding door deelnemers niet automatisch betekent dat deze opleiding ook succesvol wordt afgerond. De resultaten geven inzicht in intenties en eerste stappen, maar zeggen nog niets over het behalen van een kwalificatie op langere termijn. Een aanvullende beperking betreft de toeschrijving van verandering aan het traject. Hoewel deelnemers positieve veranderingen ervaarden in hun mentaal welzijn, sociale relaties en toekomstperspectief, is het niet met zekerheid vast te stellen dat deze veranderingen uitsluitend het gevolg zijn van deelname aan 'Back on Traxx'. Het is mogelijk dat ook andere factoren - zoals persoonlijke groei, steun vanuit de omgeving, of externe gebeurtenissen - hebben bijgedragen aan deze ontwikkeling.

Beperkingen en aanbevelingen voor toekomstig onderzoek

Dit onderzoek kent verschillende beperkingen die van invloed kunnen zijn geweest op de resultaten. Een eerste beperking betreft de afhankelijkheid van de opdrachtgever bij het werven van deelnemers. De opdrachtgever benaderde de potentiële deelnemers, waardoor de onderzoeker afhankelijk was van diens selectie. Hierbij werd gestreefd naar een maximum variation sample. Hoewel dit de toegang tot de doelgroep vergemakkelijkte, kan het ook hebben geleid tot selectiebias, met als mogelijk gevolg dat bepaalde perspectieven ondervertegenwoordigd zijn (Flick, 2018). Een alternatief had kunnen zijn dat de studentonderzoeker zelf een willekeurige steekproef trok uit een volledige lijst met oud-deelnemers, wat de onafhankelijkheid van de selectie had kunnen vergroten. Het nadeel hiervan is echter dat de respons vermoedelijk lager zou zijn geweest en dat juist moeilijk bereikbare jongeren mogelijk helemaal niet zouden reageren (Flick 2018).

Daarnaast besloten vier benaderde jongeren niet deel te nemen aan het onderzoek. Hoewel de precieze motieven onbekend zijn, kan dit wijzen op minder positieve ervaringen met het traject of op een verminderde mentale belastbaarheid. Dit blijft speculatief, maar het is belangrijk om te erkennen dat de resultaten mogelijk een selectieve groep weerspiegelen. Hierdoor bestaat het risico op steekproefbias, waarbij jongeren met een positievere houding of meer motivatie eerder geneigd zijn deel te nemen aan een interview. Dit kan de resultaten kleuren en vraagt om voorzichtigheid bij de interpretatie van de bevindingen (Flick, 2018).

Een andere mogelijke beperking is sociale wenselijkheid in de antwoorden van deelnemers. Jongeren kunnen geneigd zijn om positieve ervaringen te benadrukken of kritiek te vermijden. Dit risico kan groter zijn geweest bij de twee deelnemers die de projectleider voorafgaand aan het traject kenden.

Er is bewust gekozen om geen participantenkenmerken zoals leeftijd, gender of hoe veel jaren het geleden is sinds deelname aan het traject te vermelden. Deze keuze draagt bij aan de

bescherming van de privacy en voorkomt dat uitspraken worden gekoppeld aan individuele jongeren. Een nadeel is dat het moeilijker wordt om patronen te herkennen in hoe bepaalde subgroepen het traject ervaren, zoals verschillen tussen leeftijden of genders. Daarnaast is ervoor gekozen om geen pseudoniemen te gebruiken; uitspraken zijn in het algemeen weergegeven. Dit draagt bij aan de privacy en anonimiteit van de deelnemers. Een nadeel hiervan is dat het minder transparant maakt welke uitspraken van welke deelnemers komen, waardoor het moeilijker wordt individuele ervaringen te koppelen.

Er is geprobeerd de betrouwbaarheid van de bevindingen te versterken door middel van *member checking*, waarbij de transcripten van de interviews aan de deelnemers zijn teruggekoppeld. Vijf deelnemers reageerden hierop en brachten geen wijzigingen aan, wat kan duiden op herkenning en overeenstemming met de weergave van hun interview. Tegelijkertijd bleef bij de overige deelnemers een reactie uit. Deze non-respons kan mogelijk een beperking vormen, omdat daardoor niet kan worden vastgesteld of ook zij zich volledig herkenden in de transcripties. Non-respons kan echter ook wijzen op vertrouwen in de onderzoeker of op een beperkte behoefte om feedback te geven. Daarmee heeft de member check gedeeltelijk, maar niet volledig, kunnen bijdragen aan de verificatie van de data.

De resultaten zijn gebaseerd op een kleine, specifieke groep deelnemers van het traject *Back on Traxx*. Dit maakt de bevindingen minder generaliseerbaar naar andere doelgroepen of contexten, maar juist daardoor bieden ze rijke, contextgebonden inzichten die van waarde zijn voor dit specifieke traject.

Enkele deelnemers hebben direct na afronding van het traject deelgenomen aan het interview, waardoor er geen uitspraken gedaan kunnen worden over de ervaren impact op langere termijn. Voor toekomstig onderzoek wordt daarom aanbevolen om een grotere groep (voormalig) deelnemers te interviewen, zodat bredere inzichten worden verkregen in de ervaringen van jongeren binnen dit traject.

Een aanvullende beperking betreft de wijze van dataverzameling. De meeste interviews zijn online afgenomen, terwijl slechts twee interviews op locatie plaatsvonden. Online interviews kunnen praktische voordelen bieden, zoals flexibiliteit en toegankelijkheid, maar ze kunnen ook beperkingen met zich meebrengen. Zo is het mogelijk dat non-verbale signalen minder goed worden opgevangen of dat deelnemers zich minder veilig of verbonden voelen dan in een fysieke setting (Anthony et al., 2025). De duur van de interviews varieerde aanzienlijk (33 tot 77 minuten), waardoor de mate van diepgang per deelnemer verschilde. De fysieke interviews zaten aan de langere kant, wat kan wijzen op een verschil in openheid en interactie tussen fysieke en online gesprekken. Tijdens de interviews bleek dat enkele thema's,

zoals de eindpresentatie en nazorg, niet systematisch zijn bevraagd. Dit bood flexibiliteit om in te spelen op onderwerpen die deelnemers zelf naar voren brachten en ruimte voor onverwachte ervaringen, maar als nadeel werden belangrijke thema's mogelijk onvoldoende belicht.

De transparantie van het codeerproces is bevorderd door het gebruik van voorbeeldcitaten ter onderbouwing van de thema's en een uitgebreid codeerschema (bijlage D, E en F). Hoewel is gestreefd naar een zorgvuldige en transparante analyse, blijven de interpretaties van de onderzoeker medebepalend voor de uiteindelijke resultaten en conclusies (Flick, 2018). Omdat de codering grotendeels door één onderzoeker is uitgevoerd, ontbreekt volledige interbeoordelaarsbetrouwbaarheid. Wel heeft een medestudent-onderzoeker twee transcripties onafhankelijk gecodeerd, waarna de resultaten zijn vergeleken en besproken. Het percentage van overeenkomst bedroeg 81%. De geconstateerde verschillen in codering ontstonden vooral doordat bepaalde uitspraken op meerdere codes van toepassing konden zijn. Hierdoor konden fragmenten op verschillende manieren worden geïnterpreteerd. Zo kon een uitspraak zowel worden gezien als een verwijzing naar *gebrek aan dagstructuur* dan wel *behoefte aan meer begeleiding*, of zowel als *veel thuiszitten* als *geen richting ervaren*. Deze voorbeelden illustreren dat fragmenten op verschillende manieren geïnterpreteerd konden worden.

Tot slot is het relevant om stil te staan bij de positie van de onderzoeker. Deze studie is uitgevoerd door een jonge, vrouwelijke onderzoeker met een Nederlandse achtergrond, zonder persoonlijke of directe ervaring met voortijdig schoolverlaten. Deze positie als relatieve buitenstaander had zowel voordelen als beperkingen (Thurairajah, 2019). Enerzijds droeg het ontbreken van persoonlijke betrokkenheid bij aan een open en onbevooroordeelde houding tijdens de interviews. Anderzijds bleek het in sommige gevallen lastig om de diepgang van de gesprekken optimaal te waarborgen, met name bij gevoelige of emotioneel beladen onderwerpen. Zo was het bij één interview van 33 minuten moeilijk om aan te voelen hoe ver doorgevraagd kon worden; er werden wel pogingen gedaan, maar deze leverden geen extra inzichten op. Hierdoor bleef in enkele gevallen mogelijke verdieping achterwege, wat de rijkdom van bepaalde gegevens mogelijk beperkt.

Implicaties voor de praktijk

De bevindingen van dit onderzoek laten zien dat deelname aan het 'Back on Traxx'-traject een positieve invloed kan hebben op het ervaren mentaal welzijn en de bijdrage aan (her)participatie in studie en/of werk. Deelnemers ervaren na afloop meer grip op emoties, een positiever zelfbeeld en een grotere openheid in sociale contacten. Met als uitdagingen het behouden van structuur en het wegvallen van begeleiding of groepssteun na afloop van het traject.

De verschillende onderdelen van het traject worden door deelnemers verschillend gewaardeerd. Groepssessies, sportactiviteiten, normaliseren, ijsbad en het ijsbergmodel ondersteunen bewustwording, sociale verbondenheid en het doorbreken van negatieve patronen. Sommige onderdelen werden door een deel van de deelnemers als minder relevant ervaren, wat aangeeft dat flexibiliteit en maatwerk binnen het traject waardevol kan zijn, bijvoorbeeld door meer één-op-één begeleiding of keuzevrijheid in activiteiten.

Hoewel VSV-trajecten jongeren met mentale uitdagingen kunnen ondersteunen door structuur, een veilige omgeving en laagdrempelige gesprekken te bieden, ligt bij complexere problematiek de verantwoordelijkheid bij gespecialiseerde zorg. Dit onderstreept het belang van tijdige doorverwijzing en duidelijke afspraken over de grenzen van de ondersteuning die het traject kan bieden.

Kortom, het Back on Traxx-traject ondersteunt jongeren in mentaal welzijn, sociale verbondenheid en (her)participatie in studie of werk. Tegelijkertijd vraagt het aandacht voor het behoud van structuur na afloop van het traject, maatwerk in trajectonderdelen en proactieve, individuele nazorg. Bovendien is samenwerking met scholen en duidelijke afspraken over doorverwijzing bij complexere problematiek belangrijk om de ondersteuning volledig af te stemmen op de behoeften van de jongeren. Daarnaast is verder onderzoek noodzakelijk om inzicht te krijgen in de ervaren impact van het traject op mentaal welzijn en (her) participatie in studie en/of werk op langere termijn.

Literatuurlijst

- Anthony, K., Miller-Day, M., Dupuy, M., Ventura, J., Hodges, A. L., Alonso-Pecora, D., & Dimas, H. (2025). *Is there really a difference? A comparison of in-person and online qualitative interviews*. *International Journal of Qualitative Methods*, 24, 1–13.
<https://doi.org/10.1177/16094069251349580>
- Bajpai, N., & Sengar, A. (Eds.). (2024). *Education for well-being*. BlueRose Publishers Pvt. Ltd. ISBN 978-9362611017
- Biondi, M., Pasquini, M., & Tarsitani, L. (2021). Empathy, normalization and de-escalation. In *Springer eBooks*. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-65106-0>
- Boeree, A. (2025). *Projectplan VSV-traject 'Back on Traxx'*.
- Centraal Bureau voor de Statistiek. (2024). *Jongvolwassene negatiever over eigen gezondheid*. Centraal Bureau Voor de Statistiek. [https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2024/23/jongvolwassene-negatiever-over-eigen-gezondheid#:~:text=In%202022%20en%202023%20gaf,minder%20vaak%20als%20z eer%20goed](https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2024/23/jongvolwassene-negatiever-over-eigen-gezondheid#:~:text=In%202022%20en%202023%20gaf,minder%20vaak%20als%20z eer%20goed.).
- Doornwaard, S., M. Peeters, M. Leijerzapf, J. de Haas, A. Efat en M. Kleinjan (2021). Mentaal kapitaal. *Welke factoren spelen een rol bij ongezonde stress, prestatiedruk, schoolverzuim/thuiszitten en schooluitval?* Regionale Kenniswerkplaats Jeugd en Gezin Centraal: Utrecht.
- Dudley, R., Bryant, C., Hammond, K., Siddle, R., Kingdon, D. and Turkington, D. (2007) Techniques in cognitive behavioural therapy: using normalising in Schizophrenia. *Journal of the Norwegian Psychological Association (Tidsskrift for Kognitiv Terapi)*, 44, 562-571.
- Dupéré, V., Leventhal, T., Dion, E., Crosnoe, R., Archambault, I., & Janosz, M. (2015). Stressors and turning points in high school and dropout. *Review of Educational Research*, 85(4), 591–629. <https://doi.org/10.3102/0034654314559845>
- Flick, U. (2018). *An introduction to qualitative research* (6th ed.). SAGE Publications Ltd.
- Freeman, J., & Simonsen, B. (2015). Examining the Impact of Policy and Practice Interventions on High School Dropout and School Completion Rates: A Systematic Review of the Literature. *Review of Educational Research*, 85(2), 205-248.
<https://doi.org/10.3102/0034654314554431>

- Gaag, van der, M., Kunnen, S., & Geert, van, P. (2019). Trajectories preceding student dropout: An intra-individual process approach. In E. S. Kunnen, N. M. P. de Ruiter, B. F. Jeronimus, & M. A. E. van der Gaag (Eds.), *Psychosocial Development in Adolescence: Insights from the Dynamic Systems Approach* (pp. 127-145). (Studies in Adolescent Development). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315165844-8>
- Gubbels, J., Van der Put, C.E., & Assink, M. (2019). Risk Factors for School Absenteeism and Dropout: A Meta-Analytic Review. *Journal of Youth and Adolescence*, 48, 1637–1667. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01072-5>
- Heemskerk, I. M. C. C., van Eck, E., Buisman, M., & Sligte, H. W. (2018). Samen op weg naar een startkwalificatie: *Evaluatie van vsv-projecten in het programma Kansen Voor Jongeren van het Oranje Fonds* (Rapport 984, Projectnummer 40582). Kohnstamm Instituut. <https://www.kohnstammstituut.uva.nl>
- Heininga, V. E., & Oldehinkel, A. J. (2024). Predictors, daily correlates, and effects on future functioning of resilience in patients with Major Depressive Disorder (MDD). *Journal of Affective Disorders Reports*, 16, 100703. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2023.100703>
- Heyne, D., Brouwer-Borghuis, M., Vermue, J., van Helvoirt, C., & Aerts, G. J. W. (2021). *Knowing what works: A roadmap for school refusal interventions based on the views of stakeholders* [Unpublished manuscript]. Faculty of Social and Behavioural Sciences, Leiden University.
- Huber, M., André Knottnerus, J., Green, L., Van Der Horst, H., Jadad, A. R., Kromhout, D., Leonard, B., Lorig, K., Loureiro, M. I., Van Der Meer, J. W. M., Schnabel, P., Smith, R., Van Weel, C., & Smid, H. (2011). How should we define health? *BMJ (Online)*, 343(7817), 1–4. <https://doi.org/10.1136/bmj.d4163>
- Lindhardt L, Lindholdt L, Lund T, Mortensen OS. Self-reported mental health in adolescents attending school and its association with later school dropout: A prospective 2.5-year follow-up study. *Scandinavian Journal of Public Health*. 2022;50(8):1164-1171. doi:10.1177/14034948221089112
- McClelland, D.C. (1975) *Power: The Inner Experience*. Vol. 95, Irvington Publishers, New York, 427-429.
- Ministerie van Algemene Zaken. (2025). *Aanpak voortijdig schoolverlaten (vsv)*. Voortijdig Schoolverlaten (Vsv) | Rijksoverheid. <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/vsv/aanpak-voortijdig-schoolverlaten-vsv>

- Nederlands Jeugdinstuut (2024). *Cijfers over voortijdig schoolverlaten*. Cijfers over jeugd en opvoeding |Nederlands jeugdinstuut. <https://www.nji.nl/cijfers/voortijdig-schoolverlaten>
- Pellegrini M, Pannone C, Fadda D, Scalas LF, Vivanet G, Neitzel A. *Protocol: Prevention, Intervention, and Compensation Programs to Tackle School Dropout: An Evidence and Gap Map*. doi: 10.1002/cl2.70032.
- Pope, C., & Mays, N. (1995). Qualitative Research: Reaching the parts other methods cannot reach: an introduction to qualitative methods in health and health services research. *BMJ*, 311(6996), 42–45. <https://doi.org/10.1136/bmj.311.6996.42>
- Rahmattalabi, A., Barman-Adhikari, A., Vayanos, P., Tambe, M., Rice, E., & Baker, R. (2019). *Social network based substance abuse prevention via network modification (a preliminary study)*. Retrieved from <https://arxiv.org/pdf/1902.00171.pdf>
- Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. (z.d.). *Kwartaalonderzoek jongeren meting 11: Mentale gezondheid*. <https://www.rivm.nl/gezondheidsonderzoek-covid-19/kwartaalonderzoek-jongeren/resultaten-eerdere-metingen/meting-11-mentale-gezondheid>
- Rossen, E., & Cowan, K. C. (2014). Improving mental health in schools. *Phi Delta Kappan*, 96(4), 8-13. <https://doi.org/10.1177/0031721714561438>
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. 54-67. DOI:10.1006/Ceps.1999.1020
- Savelkoul, M., van der Noordt, M., Schokker, D., & Verweij, A. (2024). *Mentale gezondheid in Nederland: Invloedrijke factoren en kansen voor verbetering* (RIVM-rapport 2024-0114). Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM). <https://doi.org/10.21945/RIVM-2024-0114>
- Thurairajah, K. (2019). *Uncloaking the researcher: Boundaries in qualitative research*. *Qualitative Sociology Review*, 15(1), 132–147. <https://doi.org/10.18778/1733-8077.15.1.06>
- Traag, T & van der Velden, R. (2011) Early school-leaving in the Netherlands: the role of family resources, school composition and background characteristics in early school-leaving in lower secondary education, *Irish Educational Studies*, 30:1, 45-62, DOI: 10.1080/03323315.2011.535975

- Trimbos. (z.d.). *Mentale gezondheid jeugd in cijfers*. Trimbos-instituut.
<https://www.trimbos.nl/kennis/mentale-gezondheid-preventie/expertisecentrum-mentale-gezondheid/mentale-gezondheid-jeugd/cijfers/>
- Van Der Steeg, M., Webbink, D. (2006). Voortijdig schoolverlaten in Nederland: omvang, beleid en resultaten. In *CPB Document* [Report]. Centraal Planbureau.
<https://www.cpb.nl/sites/default/files/publicaties/download/voortijdig-schoolverlaten-nederland-omvang-beleid-en-resultaten.pdf>
- Van Meerten, E., Dierx, J. & de Bot, C. Positieve Gezondheid voor jeugdgezondheidszorgprofessionals. *Tijdschrift Jeugdgezondheidsz* 52, 2–7 (2020).
<https://doi.org/10.1007/s12452-019-00203-5>
- Van Staa, A. L., Cardol, M., & van Dam, A. (2017). *Positieve gezondheid kritisch beschouwd*: Niet nieuw, onduidelijk, misleidend en niet zonder risico. *Tijdschrift voor Positieve Psychologie*, 4.
- Van Vliet, M., de Kleijn, M., van den Brekel-Dijkstra, K., Huijts, T., van Hogen-Koster, S., Jung, H. P., & Huber, M. (2024). Rapid Review on the Concept of Positive Health and Its Implementation in Practice. *Healthcare*, 12(6), 671.
<https://doi.org/10.3390/healthcare12060671>
- World Health Organization: WHO. (z.d.). *Mental health*. <https://www.who.int/health-topics/mental-health#>
- World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. World Health Organization.
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>

Bijlagen

Bijlage A: Interviewleidraad

Bijlage B: Informatiebrief

Bijlage C: Toestemmingsformulier

Bijlage D: Codeerschema behorend bij onderzoeksvraag 1

Bijlage E: Codeerschema behorend bij onderzoeksvraag 2

Bijlage F: Codeerschema behorend bij onderzoeksvraag 3

Bijlage A

Introductie

[Onderzoeker stelt zichzelf voor]. Allereerst bedankt dat je wilt deelnemen aan het onderzoek.

Het doel van dit gesprek is om meer te begrijpen hoe het traject van 12 weken invloed heeft gehad op jouw mentaal welzijn. Met mentaal welzijn bedoel ik hoe jij je voelt: over hoe je bijvoorbeeld omgaat met stress en moeilijke situaties, maar ook over je goed voelen, ontspannen kunnen zijn en positieve emoties ervaren. Ik wil je een aantal vragen stellen over jouw ervaringen met het traject en hoe dit je mentaal welzijn heeft beïnvloed. Ook ben ik benieuwd naar welke onderdelen van het traject voor jou het meest waardevol waren en welke onderdelen je mentaal welzijn mogelijk hebben verbeterd of juist lastiger hebben gemaakt. Het interview is opgedeeld in drie delen: hoe het met je ging voor het traject, tijdens het traject en hoe het met je gaat na afloop van het traject. Als er vragen tussen zitten die je niet wilt beantwoorden, dan hoeft dat niet. Er zijn geen goede of foute antwoorden, ik ben vooral geïnteresseerd in je mening en hoe jij het traject hebt ervaren. Tijdens het interview mag je op elk moment om een pauze vragen of aangeven dat je wilt stoppen. Alle antwoorden zullen anoniem worden verwerkt. Dus de opname die ik nu maak, krijgt niemand anders te horen, en jouw naam wordt niet genoemd in mijn verslag. Heb je nog vragen voordat we beginnen? Vind je het goed dat ik de opname nu start?

Gegevens van participant	
Naam	
Wat is je leeftijd?	
Hoe identificeer jij jezelf? (Bijv. man, vrouw, non-binair, anders...)	
Wanneer heb jij deelgenomen aan het traject?	
Datum	

Onderwerp	Hoofdvraag	Opties voor doorvragen
-----------	------------	------------------------

<u>Beginsituatie voor deelname aan het traject</u>	Hoe zag je dagelijks leven eruit voordat je deelnam aan het traject?	> Ging je naar school? > Had je werk of een bijbaan? > Had je ook hobby's, dingen die je graag deed? > Hoe was je contact met vrienden? > Hoe was je contact met je familie? > Hoe voelde je je in die periode over het algemeen?
	Had je op dat moment een idee van wat je in de toekomst wilde gaan doen?	> Wat voor dromen/verwachtingen van de toekomst had je?
<u>Tijdens het traject</u>	Als jij dit traject zou moeten beschrijven in 3 woorden, wat komt er dan in je op?	
	Zijn er bepaalde veranderingen die je bij jezelf hebt opgemerkt?	> Zo ja, wat voor veranderingen heb je bij jezelf gemerkt? > Wat deed die verandering met je? > Hoe merk je deze verandering in je dagelijkse leven?
	Welke onderdelen van het traject zijn je het meest bijgebleven?	> Wat vond je het meest waardevol aan het traject? > Wat vond je het meest leerzaam?
	Hoe was het voor jou om dit traject in	> Vond je het fijn of juist lastig om dingen in een groep te

	groepsverband te doen?	delen? > Had je het gevoel dat er ook genoeg aandacht was voor wat jij persoonlijk nodig had?
	Waren er onderdelen die minder goed werkten voor jou?	> Zo ja, waarom? > Zo ja, wat werkte er minder goed voor jou?
Ijsbergmodel	Tijdens het traject werd er gewerkt met het ijsbergmodel. Sommige mensen zeggen dat het ijsbergmodel helpt om te snappen wat er 'onder de oppervlakte' speelt. Geldt dat ook voor jou?	> En zo ja, hoe dan? > Heeft het ijsbergmodel invloed gehad op je keuzes of gedrag?
Normaliseren	Zijn er dingen die het traject je heeft geleerd over wat normale gevoelens en gedachten zijn?	>Hoe heb je het normaliseren van moeilijke onderwerpen ervaren? >Heb je hierdoor ook geleerd om anders om te gaan met moeilijke gevoelens zoals rouw, pesten, schulden, eenzaamheid, depressie etc.?
	Hoe ging jij om met mogelijke moeilijke situaties tijdens het traject?	
Creativiteit	Hoe heb je de creatieve onderdelen (zoals theater, kunst, oefenen van situaties zoals sollicitatie- of schoolgesprekken)	> Zijn er momenten geweest die je zijn bijgebleven? Zo ja, wat maakte die voor jou betekenisvol?

	ervaren?	
Sportactiviteiten	Wat vond je van de sportactiviteiten (zoals boksen met Sil of sporten met Marjet bij de manege of het Suikerterrein)?	> Wat hebben deze sportactiviteiten volgens jou opgeleverd?
	Wat heeft het oefenen van ademwerk jou opgeleverd?	
Gezonde lunch	Wat vond je van de gezonde lunch?	
Loopbaanonderzoek	Heb je tijdens het traject nieuwe talenten van jezelf ontdekt?	>Zo ja, hoe ben je achter dat nieuwe talent gekomen?
	Heb je tijdens het traject nieuwe interesses ontdekt bij jezelf?	>Zo ja, hoe ben je achter deze nieuwe interesses gekomen?
Kracht van herhaling	Hoe heb je de vaste weekstructuur ervaren?	
Rol van ouders	Kun je iets vertellen over de betrokkenheid van je ouders of verzorgers tijdens het traject?	
<u>Na het traject</u>	Als je je leven nu een cijfer zou geven tussen de 1 en de 10, welk cijfer zou dat dan zijn?	> Waarom geef je dat cijfer? >Zijn er dingen veranderd in hoe je naar jezelf of je situatie kijkt sinds je hebt meegedaan aan het traject? >Zijn er gewoontes of inzichten uit het traject die je nu nog steeds gebruikt? > Zijn er dingen die je lastig

		vindt nu het traject is afgelopen?
Toekomstperspectief	Heeft het traject je geholpen om een beter beeld te krijgen van je toekomst of wat bij jou past?	> Heb je meer vertrouwen in de toekomst gekregen na deelname aan het traject? > Hoe kijk je nu naar je studie of werktoekomst? Is dat veranderd of hetzelfde gebleven? > Heb je je baan/opleiding behouden of ben je een nieuwe baan/opleiding gestart? > Heb je je sport of hobby gehouden of heb je een nieuwe hobby (erbij) gevonden?
	Als jij het traject zou mogen aanpassen of verbeteren, wat zou je dan veranderen?	
	Zou je het traject aan een ander aanraden?	
	Zijn er nog dingen die we niet hebben besproken, maar die je wel graag kwijt zou willen?	

Bijlage B

INFORMATIE OVER HET ONDERZOEK

VERSIE VOOR DEELNEMERS

“De ervaren impact van het VSV-traject ‘Back on Traxx’ op het mentaal welzijn van deelnemers”

➤ **Waarom krijg ik deze informatie?**

Je wordt uitgenodigd om mee te doen aan een onderzoek dat een student uitvoert voor haar masterscriptie van de opleiding Onderwijswetenschappen aan de Rijksuniversiteit Groningen. Hiervoor doet de student onder begeleiding onderzoek naar de impact die oud-deelnemers ervaren na afloop van het VSV-traject. Je ontvangt deze informatiebrief omdat je in het verleden aan dit traject hebt deelgenomen en hebt laten weten dat je interesse hebt om mee te doen. Het onderzoek wordt begeleid door dr. Mariëtte Hingstman. Met deze brief willen wij je informeren over het onderzoek en je vragen of je mee wilt doen.

➤ **Moet ik meedoen aan dit onderzoek?**

Meedoen aan het onderzoek is vrijwillig. Wel is je toestemming nodig. Lees deze informatie daarom goed door. Stel alle vragen die je misschien hebt, bijvoorbeeld omdat je iets niet begrijpt. Pas daarna besluit je of je wilt meedoen. Als je besluit om niet mee te doen, hoef je niet uit te leggen waarom, en zal dit geen negatieve gevolgen voor je hebben. Dit recht geldt op elk moment, dus ook nadat je hebt toegestemd in deelname aan het onderzoek.

➤ **Waarom dit onderzoek?**

Het doel van het onderzoek is inzicht krijgen in hoe oud-deelnemers terugkijken op het VSV-traject. We willen vooral weten hoe deelnemers de impact op hun mentaal welzijn hebben ervaren.

➤ **Wat vragen we van je tijdens het onderzoek?**

Voordat je meedoet aan het onderzoek, vragen we eerst om jouw toestemming. Het onderzoek bestaat uit een interview waarin de student je vragen zal stellen over jouw ervaringen met het VSV-traject en over de mogelijke veranderingen in jouw mentaal welzijn sinds je het traject hebt afgerond. De volgende gegevens zullen worden gevraagd tijdens het interview: je naam, leeftijd, gender, wanneer je hebt deelgenomen aan het traject, hoe het met je ging voor het traject, hoe het met je ging tijdens het traject en hoe het met je gaat sinds de afloop van het traject. Het interview zal plaatsvinden in augustus, september of oktober 2025. Het interview zal maximaal 60 minuten duren en de locatie van het interview zal in overleg met je worden bepaald. Er zal een audio-opname van het interview worden gemaakt, zodat de student je antwoorden later kan terugluisteren. Als je dat wilt, mag je de uitgeschreven versie van het interview ook lezen en controleren.

➤ **Welke gevolgen kan deelname hebben?**

Deelname aan het onderzoek kan je de kans geven om jouw verhaal en ervaringen te delen. Je draagt bij aan kennis over de ervaren impact van het VSV-traject onder oud-deelnemers, wat mogelijk kan helpen om dit traject in de toekomst te verbeteren voor anderen. In het interview wordt gesproken over persoonlijke ervaringen. Het is mogelijk dat bepaalde vragen gevoelens oproepen die als vervelend of emotioneel kunnen worden ervaren. Mocht je tijdens het interview ongemak ervaren of merken dat bepaalde onderwerpen te moeilijk zijn om over te praten, dan mag je altijd een

vraag overslaan, even pauzeren of het interview stoppen. Als je na afloop nog iets kwijt wilt over het interview, kun je contact opnemen met de student die jou interviewde, de begeleider van het onderzoek (Mariëtte Hingstman: m.hingstman@rug.nl / + [telefoonnummer scriptiebegeleider]), of met een onafhankelijk luisterend oor via de Luisterlijn (www.deluisterlijn.nl / 088 0767 000).

➤ **Hoe gaan we met je gegevens om?**

De gegevens die in dit onderzoek worden verzameld, worden gebruikt voor het schrijven van een masterscriptie binnen de opleiding Onderwijswetenschappen aan de Rijksuniversiteit Groningen. Het doel van de gegevensverwerking is om inzicht te krijgen in de ervaren impact van het VSV-traject op het mentaal welzijn van oud-deelnemers. De privacygevoelige gegevens die je tijdens het interview deelt, worden uitsluitend gebruikt voor dit onderwijsdoel en zullen niet voor andere doeleinden worden ingezet. Jouw antwoorden op open vragen worden met jouw toestemming opgenomen en later uitgeschreven. De verwerking van deze gegevens wordt uitsluitend gedaan door de student die jou interviewt. Na afronding van het onderzoek zal de student deze gegevens verwijderen.

De gegevens zullen strikt vertrouwelijk worden verwerkt. De gegevens worden opgeslagen in een beveiligde omgeving van de Rijksuniversiteit Groningen, waar alleen de student toegang toe heeft. Tijdens de verwerking wordt het uitgeschreven interview gepseudonimiseerd, zodat het niet te herleiden is tot jou als persoon. Mogelijk wordt jouw gepseudonimiseerde interview gedeeld met één medestudent, met als doel om tot meer betrouwbare conclusies te komen.

Je hebt tot 31 oktober 2025 de mogelijkheid om gegevens in te zien, te controleren of te laten verwijderen. Na deze datum zijn alle gegevens gepseudonimiseerd en verwerkt.

Na afronding van het onderzoek, naar verwachting in januari 2026, zal de masterscriptie (het onderzoeksverslag) worden gedeeld met [naam projectleider] en openbaar toegankelijk worden gemaakt via universitaire scriptiedatabases. In de masterscriptie worden pseudoniemen in plaats van echte namen gebruikt en zullen geen gegevens als gender en leeftijd worden beschreven, ook niet over de groep geïnterviewden als geheel. Jij bent dus niet herleidbaar voor een lezer.

Na afronding van het onderzoek zullen de gepseudonimiseerde gegevens worden gedeeld met Mariëtte Hingstman, de begeleider, zodat zij deze gegevens 10 jaar kan bewaren in haar beveiligde omgeving van de Rijksuniversiteit Groningen. Dit sluit aan bij het beleid van de faculteit GMW. Mogelijk wordt er door haar ook een artikel geschreven of een presentatie gegeven op basis van de masterscriptie.

➤ **Wat moet je nog meer weten?**

Je kunt altijd vragen stellen over het onderzoek: nu, tijdens het onderzoek, en na afloop. Dit kan door de begeleider, Mariëtte Hingstman, te e-mailen of te bellen (m.hingstman@rug.nl / + [telefoonnummer scriptiebegeleider]).

Heb je vragen/zorgen over je rechten als onderzoeksdeelnemer of de uitvoering van het onderzoek? Je kunt hierover ook contact opnemen met de Ethische Commissie Gedrags- en Maatschappijwetenschappen van de Rijksuniversiteit Groningen: ec-bss@rug.nl.

Heb je vragen of zorgen over hoe er met jouw persoonsgegevens wordt omgegaan? Je kunt hierover ook contact opnemen met de Functionaris Gegevensbescherming van de Rijksuniversiteit Groningen: privacy@rug.nl.

Met vriendelijke groet,

Dr. Mariëtte Hingstman

Als onderzoeksdeelnemer heeft u recht op een kopie van deze onderzoeksinformatie.

Bijlage C

GEÏNFORMEERDE TOESTEMMING

“De ervaren impact van het VSV-traject ‘Back on Traxx’ op het mentaal welzijn van deelnemers”

PED-2425-S-0051

- Ik heb de informatie over het onderzoek gelezen. Ik heb genoeg gelegenheid gehad om er vragen over te stellen.
- Ik begrijp waar het onderzoek over gaat, wat er van me gevraagd wordt, welke gevolgen deelname kan hebben, hoe er met mijn gegevens wordt omgegaan, en wat mijn rechten als deelnemer zijn.
- Ik begrijp dat deelname aan het onderzoek vrijwillig is. Ik kies er zelf voor om mee te doen. Ik kan op elk moment stoppen met meedoen. Als ik stop, hoef ik niet uit te leggen waarom. Stoppen zal geen negatieve gevolgen voor mij hebben.
- Ik geef hieronder aan waar ik toestemming voor geef.

Toestemming voor deelname aan het onderzoek en voor het maken van een audio-opname van mij als deelnemer:

☐ Ja, ik geef toestemming voor deelname en voor het maken van een audio-opname.

☐ Nee, ik geef geen toestemming voor deelname en voor het maken van een audio-opname.

Toestemming voor de verwerking van mijn persoonsgegevens:

☐ Ja, ik geef toestemming voor de verwerking van mijn persoonsgegevens zoals vermeld in de onderzoeksinformatie. Ik weet dat ik tot 31-10-2025 kan vragen om mijn gegevens te laten verwijderen. Ook als ik besluit om te stoppen met deelname, kan ik hierom vragen.

☐ Nee, ik geef geen toestemming voor de verwerking van mijn persoonsgegevens.

Volledige naam deelnemer:	Handtekening deelnemer:	Datum:

Volledige naam aanwezige onderzoeker:	Handtekening onderzoeker:	Datum:

De aanwezige onderzoeker verklaart dat de deelnemer uitvoerig over het onderzoek is geïnformeerd.

U heeft recht op een kopie van dit toestemmingsformulier.

Bijlage D

Subthema	Definitie	Voorbeeldcitaat
Hoofdthema: Hobby('s) en vrijetijdsbesteding voorafgaand		
<i>Geen hobby</i>	<i>Geen hobby('s) voorafgaand aan traject</i>	<i>“Nee die had ik niet, op dat moment was ik het even helemaal kwijt van wat ik wilde.”</i>
<i>Hobby</i>	<i>Wel hobby('s) voorafgaand aan traject</i>	<i>“In die tijd, ik deed altijd al [naam hobby]. Dat heb ik eigenlijk altijd gedaan, dat heb ik jaren</i>

		<i>gedaan. Dat doe ik nog steeds.</i> ''
Hoofdthema: Sociale contacten voorafgaand		
<i>Stabiel contact vrienden</i>	<i>Consistente aanwezigheid van sociale relaties binnen de vriendenkring.</i>	<i>''Ja, dat is eigenlijk altijd wel redelijk goed geweest. Ik heb wel een paar goede vrienden waar ik wel regelmatig contact mee heb.''</i>
<i>Beperkt contact/weinig vrienden</i>	<i>Beperkte omvang of frequentie van sociale relaties binnen de vriendenkring.</i>	<i>''Ik heb eigenlijk niet heel veel vrienden. Ik was meer bezig met familie dan eigenlijk vrienden.''</i>
<i>Negatief contact vrienden</i>	<i>Negatief contact sociale relaties binnen vriendenkring</i>	<i>''Dat was allemaal niet zo heel leuk. Veel drama, gezeik.''</i>
<i>Weinig contact familie</i>	<i>Lage mate van betrokkenheid of interactie binnen familiale relaties</i>	<i>''Dat was ik echt aan het ontwijken, want ik was bij mijn ouders thuis niet echt happy.''</i>
<i>Goed/prima contact familie</i>	<i>Betrokkenheid en interactie binnen familiale relaties</i>	<i>''Ja, dat was en is echt heel goed. Die, ja, die zijn er altijd voor mij eigenlijk.''</i>
Hoofdthema: Richting en structuur voorafgaand		
<i>Geen richting of doel ervaren/niet weten waar te beginnen</i>	<i>Afwezigheid van ervaren richting of duidelijkheid over handelingsperspectief, zoekende zijn.</i>	<i>''Het was heel erg dat ik zo niks te doen had op een dag (...) Wat heb ik vandaag nou weer te doen? Helemaal niks, dus dan slaap ik door tot vier uur of zo en dat was mijn dag.''</i>
<i>Veel thuiszitten</i>	<i>(Groot) deel van tijd thuis doorbrengen.</i>	<i>''Ja, dat was voornamelijk eigenlijk gewoon een beetje thuis zitten.''</i>
<i>Weinig opties ervaren</i>	<i>Ervaren beperkte mogelijkheden op het gebied van werk en/of opleiding.</i>	<i>''Ik weet eigenlijk niet of er veel opties open waren.''</i>
Hoofdthema: Algemeen mentaal welzijn voorafgaand		
<i>Negatieve/depressieve gevoelens</i>	<i>Het ervaren van sombere of negatieve gedachten.</i>	<i>''Gewoon depressief. Gewoon best wel, ja gewoon heel somber.''</i>
<i>Emoties onderdrukken</i>	<i>Het onderdrukken van emoties.</i>	<i>''Ik weet niet of ik echt veel gevoel had op dat moment. Omdat ik veel emoties eigenlijk al aan het onderdrukken was, continu.''</i>
<i>Faalangst</i>	<i>Het ervaren van angst om niet aan verwachtingen te voldoen.</i>	<i>''Zoekende in, ik denk een beetje mezelf. En hoe ik dan mijn onzekerheid een beetje aan de kant kon duwen, zeg maar.''</i>
<i>Druggebruik</i>	<i>Het gebruiken van middelen (met doel zich emotioneel beter te voelen).</i>	<i>''Dus ik denk op een moment dat ik dat zeg maar gebruikte, dat ik me wel beter voelde dan dat ik zeg maar niet gebruikte.''</i>
Hoofdthema: (Verandering) hobby('s) en vrijetijdsbesteding		
<i>Nieuwe hobby</i>	<i>Opnemen van een nieuwe activiteit als vrijetijdsbesteding.</i>	<i>''Sporten doe ik, boxen dus één keer per week en ook wel vaak gewoon even een stuk wandelen en wat meer de natuur in.''</i>
<i>Hobby behouden</i>	<i>Voortzetten van een bestaande activiteit als vrijetijdsbesteding.</i>	<i>''Nee, [naam hobby] is gewoon nog steeds hetzelfde.''</i>
Hoofdthema: (Verandering) sociale contacten		
<i>Beter contact vrienden</i>	<i>Verandering in de aard of frequentie van vriendschapsrelaties.</i>	<i>''Ik heb dan een vriendin en daar praat ik heel vaak gewoon met elkaar over hoe we elkaar echt voelen. Hoe zij zich voelt hoe, ik me voel. En daarvoor deed ik dat eigenlijk nooit.''</i>
<i>Bewustere vriendschappen</i>	<i>Afweging van vriendschappen</i>	<i>''Ja, beter. Ik kan het voor mezelf ook filteren van oké, wie is het wel waard en wie niet?''</i>
<i>Contact vrienden hetzelfde gebleven</i>	<i>Geen merkbare veranderingen in vriendschapsrelaties.</i>	<i>''Dat ik gewoon fijne familie en vrienden om me heen heb. Dat er altijd wel mensen zijn waar ik heen kan. (...) Dat het gewoon goed zit.''</i>
<i>Contact familie hetzelfde gebleven</i>	<i>Geen merkbare verandering in familiale relaties.</i>	<i>''Ja, nog steeds goed, ja. Hetzelfde''</i>
<i>Meer begrip familie/vrienden</i>	<i>Toename in wederzijds begrip binnen sociale relaties.</i>	<i>''Mijn vader is wat liever gewoon. Hij is wat rustiger gewoon ofzo. En is ook wat meer</i>

		<i>begrijpelijker.</i> ''
Hoofdthema: Verandering(en) in mentaal welzijn		
<i>Zelfbewustzijn</i>	<i>Verandering in bewustzijn van eigen gedachten, gevoelens of gedragingen.</i>	<i>''Je hebt bewuste beslissingen en je hebt ook onbewuste beslissingen. Dus in mijn onder bewust werd het heel erg. Dus zeg maar al die dingen die ik al wist, werden zeg maar in mijn onderbewust getimmerd.''</i>
<i>Meer rust en grip op emoties</i>	<i>Verandering in regulatie of ervaren stabiliteit van emotionele processen.</i>	<i>''Voorheen reageerde ik agressief in zulke situaties, maar nu denk ik: laat maar, het heeft toch geen zin.''</i>
<i>Openheid in uiten van gevoelens</i>	<i>Verandering in mate van uiten van gevoelens.</i>	<i>''Ben wel veel bewuster van veel dingen en ook met het contact om me heen. Dat ik ook weet dat het gewoon makkelijk is om het er over te hebben ofzo. Als ik wel ergens moeite mee heb dat ik het dan niet voor mezelf ga houden.''</i>
<i>Sociale verbondenheid</i>	<i>Verandering in ervaren verbinding met anderen binnen sociale relaties.</i>	<i>''Totdat ik dus daarheen ging, merkte ik van oh, er zijn mensen die mij zien. Ik word gezien, ik word geaccepteerd zoals ik ben. Ik hoef niet te veranderen.''</i>
<i>Positiever zelfbeeld en meer zelfvertrouwen</i>	<i>Verandering in zelfperceptie of ervaren competentie.</i>	<i>''Ik heb gewoon best wel vertrouwen in mezelf.''</i>
Hoofdthema: Algemene waardering leven na deelname		
<i>Hoge algemene waardering</i>	<i>Algemene evaluatie van het leven na deelname met een hoge waardering.</i>	<i>''Ik denk gewoon een 8. (...) Omdat het gewoon echt goed met me gaat.''</i>
<i>Lage algemene waardering</i>	<i>Algemene evaluatie van het leven met een lagere waardering.</i>	<i>''Hoe ik me over het algemeen voel elke dag zou ik echt een 3,5, 4 geven ofzo.''</i>
<i>Erkenning van mindere momenten</i>	<i>Acceptatie van mindere momenten als onderdeel van het leven.</i>	<i>''Het gaat oneindig veel beter maar er is nog steeds een hoop werk te doen. Maar ik vertrouw mezelf wel.''</i>
Hoofdthema: Uitdagingen		
<i>Structuur en regelmaat</i>	<i>Ervaren uitdagingen handhaven van dagelijkse routines of regelmaat.</i>	<i>''Ja, ik denk wel die structuur, als ik bijvoorbeeld als dingen vaststaan dan is het gewoon duidelijk. Maar als ik een dag heb niks te doen heb, verlies ik wel snel een beetje die structuur.''</i>
<i>Wegvallen groepscontact</i>	<i>Afwezigheid van een vertrouwde groep voor het delen van ervaringen.</i>	<i>''Voorheen had je natuurlijk die groep waar je steeds kon alles mee konden delen.''</i>
<i>Hulp zoeken</i>	<i>Uitdagingen bij het vinden of benutten van ondersteuningsmogelijkheden.</i>	<i>''Maar ik wist niet zo goed wat ik dan precies moest appen dus dat heb ik uiteindelijk toen niet gedaan.''</i>
<i>Minder erge problemen dan voorheen</i>	<i>Problemen die in ernst of impact zijn afgenomen ten opzichte van eerdere periode(s).</i>	<i>''En als ik kijk naar twee jaar geleden. Het gaat oneindig veel beter maar er is nog steeds een hoop werk te doen. Maar ik vertrouw mezelf wel.''</i>

Bijlage E

Subthema	Definitie	Voorbeeldcitaat
Hoofdthema: Ervaring groepsverband		
<i>Herkenning</i>	<i>Ervaren steun, herkenning en normalisering door</i>	<i>''Opzich wel eng aan het begin. Maar uiteindelijk is het toch wel goed om te weten dat je echt niet</i>

	<i>contact met anderen in de groep.</i>	<i>speciaal bent. (...) Veel meer hebben er last van. ''</i>
<i>Toegankelijkheid en emotionele drempel</i>	<i>De mate waarin deelnemers zich comfortabel voelen om zich open te stellen binnen de groep.</i>	<i>''Als één iemand zich opent, opent de rest zich ook. ''</i> <i>''In het begin heel zwaar, doordat ik mensen niet zo snel vertrouw. ''</i>
<i>Individuele aandacht</i>	<i>Balans tussen groepsactiviteiten en behoefte aan individuele begeleiding</i>	<i>'' Als je merkte van je trekt het niet, dan kon je ook even weglopen, even je eigen ding doen. En vaak kwam er dan wel nog een begeleider met je praten. ''</i>
<i>Energie en belasting</i>	<i>Variatie in ervaringen met groepsactiviteiten.</i>	<i>''Dus als je drie uur lang in een groep zit en iedereen vertelt zijn eigen verhaal dan merk je dat sommigen niet meer aan het opletten zijn. ''</i>
<i>Leren van anderen/perspectieven</i>	<i>Verkrijgen van inzichten of kennis door interactie met groepsleden.</i>	<i>''En kijken naar, zeg maar, van hoe pikt de groep het op. Dus in plaats van dat ik me heel erg focus op het ijsbergmodel, meer kijken van hey, hoe doet de groep het? Ik vind het dan interessant om naar andere dingen te kijken. ''</i>
Hoofdthema: Ijsbergmodel		
<i>Voorafgaande kennis en eerste indrukken</i>	<i>Mate van bekendheid met het ijsbergmodel voorafgaand en eerste reacties.</i>	<i>''Ik snapte het ook wel redelijk. Ik heb er niet echt iets heel nieuws van geleerd. Of iets geleerd van wat ik nodig had. ''</i> <i>''Ik vind de ijsbergtheorie heel interessant. ''</i>
<i>Inzicht en bewustwording</i>	<i>Verkrijgen van inzicht in gedrag, emoties en onderliggende processen door gebruik van het model.</i>	<i>''Nu weet ik waar mijn emotie vandaan kwam en waarom ik reageerde op de manier waarop ik altijd reageerde. ''</i>
<i>Invloed op gedrag of keuzes</i>	<i>Veranderingen in handelen of besluitvorming als gevolg van het gebruik van het ijsbergmodel.</i>	<i>''Kleine problemen eerder aanpakken, zodat het niet opstapelt tot een groter probleem. ''</i>
<i>Beperkte invloed op keuzes of gedrag</i>	<i>Afwezigheid of geringe mate van verandering in handelen of besluitvorming ondanks het gebruik van het ijsbergmodel.</i>	<i>''En al jaren over mezelf moeten praten bij mensen, om aan mezelf te werken. Dus ik heb het gevoel dat ik daar al best wel goed in was. (...) Dus het viel wel mee of dat bij mij werkte. ''</i>
<i>Visualisatie</i>	<i>Gebruik van het model als representatie van gedrag, emoties of onderliggende processen.</i>	<i>''Het is wel een goede visualisatie van het probleem. ''</i>
Hoofdthema: Normaliseren van gevoelens en gedachten		
<i>Bewustwording en erkenning van emoties</i>	<i>Leren gevoelens herkennen, te benoemen en te accepteren als normaal.</i>	<i>''Het is oké dat je gevoelens hebt en dat het oké is om het te tonen. ''</i>
<i>Doorbreken/vermindering geslotenheid</i>	<i>Overwinnen van drempels om gevoelens te uiten.</i>	<i>''Wat het traject me vooral geleerd heeft is dat ik minder mijn problemen moet opkroppen. ''</i> <i>''Je durft meer over je gevoelens te praten. ''</i>
Hoofdthema: Sportactiviteiten		
<i>Mentale en emotionele uitlaatklep</i>	<i>Sport als middel om emoties te uiten en te verwerken.</i>	<i>''Beweging geeft een soort rust. ''</i> <i>''Je kan de nare gedachten eruit slaan. ''</i>
<i>Mentale uitdaging</i>	<i>De rol van sport in het ontwikkelen van mentale weerbaarheid en doorzettingsvermogen.</i>	<i>''Met boksen was het vooral mentale. Dus dat je echt met iets mentaal gaat vechten. ''</i>
<i>Sociale binding en plezier</i>	<i>Groepsgevoel en leuke sportervaring</i>	<i>'' We hebben met de groep heel erg gelachen. ''</i>

<i>Wens voor afwisseling</i>	<i>Wens voor variatie in sportactiviteiten</i>	<i>“Maar in mijn ogen niet genoeg aangeboden of iets.”</i>
<i>Fysieke activatie</i>	<i>Sportactiviteiten stimuleren lichamelijke beweging en het verminderen van passief gedrag.</i>	<i>“Dan ben je toch in beweging, want verder lag ik toch in bed en zo.”</i>
<i>Vrije momenten</i>	<i>Vrije momenten (pauzes) gebruiken om te sporten.</i>	<i>“Dat was meer vrij, tussendoor, als je wil voetballen ga je voetballen, dan ga je dat even doen.”</i>
Hoofdthema: Creatieve onderdelen		
<i>Wisselende ervaringen</i>	<i>Het oproepen van wisselende reacties, met verschillen in wat deelnemers onthouden en betekenisvol vinden.</i>	<i>“Nou kan ik me niet herinneren dat we dat hebben gehad eigenlijk.”</i>
Hoofdthema: Ademwerk		
<i>Ontspanning en rust</i>	<i>Ademtechnieken om (meer) rust te ervaren, spanning te verminderen en beter om te gaan met stressvolle situaties.</i>	<i>“Want soms dan zit je zo hoog in je emotie of je zit zo diep ergens in. Dus als je gewoon af en toe even ademhaalt en rustig wordt. En gewoon even alleen je focus op je ademhaling en niet op problemen of wat dan ook.”</i>
<i>Confronterend</i>	<i>Ademwerk als lastig en confronterend, omdat het mogelijk kan leiden tot emoties of flashbacks.</i>	<i>“Omdat ik eigenlijk soms heel bang was van wat het gevolg was. Want soms kan je wel van die flashbacks hebben van het verleden of iets.”</i>
<i>Persoonlijke verschillen</i>	<i>Variatie in hoe ademwerk wordt ervaren.</i>	<i>“Dat werkt voor mij niet.”</i>
Hoofdthema: Gezonde voeding		
<i>Bewustwording belang gezonde voeding</i>	<i>Bewustwording van belang gezonde voeding, besef eigen eetgewoonten en meer kennis over voeding.</i>	<i>“Dat je daardoor wel meer ging denken van oh, wat is nou eigenlijk goed voor mij en dat soort dingen.”</i>
<i>Gedragsverandering/toepassen van kennis</i>	<i>Het aanpassen van eetgewoontes.</i>	<i>“Ik eet nu gezonder daardoor.”</i>
<i>Relevantie/persoonlijke behoefte</i>	<i>Gezonde voeding wordt (niet) als relevant ervaren.</i>	<i>“Gezond eten was niet een belangrijke dag. Ik at al gezond.”</i>
<i>Sociale binding/plezier</i>	<i>Gezonde voeding als binding en het ervaren van plezier.</i>	<i>“Wel gezellig met de groep. Gezelligheid als tegenhanger van zware thema's.”</i>
Hoofdthema: Loopbaanonderzoek		
<i>Nieuw talent</i>	<i>Het ontdekken van een talent.</i>	<i>“Ik denk dat ik best wel goed met mensen kan praten over hun gevoelens.”</i>
<i>Geen nieuwe talenten</i>	<i>Het niet ontdekken van (nieuwe) talenten</i>	<i>“Nou ja, geen nieuwe talenten ontdekt.”</i>
<i>Nieuwe interesses</i>	<i>Het ontdekken van (nieuwe) interesses tijdens het traject.</i>	<i>“Ik dacht altijd dat ik niet echt van het sporten en zo was. Maar dat ik eigenlijk merkte dat ik dat juist wel heel fijn vond en om gewoon ja eigenlijk veel buiten te zijn en in beweging. Dus dat ik dat wel een beetje soort herontdekte van oh ik moet gewoon veel meer bewegen.”</i>
<i>Geen nieuwe interesses</i>	<i>Het niet ontdekken van (nieuwe) interesses</i>	<i>“Nee. Nee. Nee, want ik had juist altijd heel veel interesses en dat soort dingen.”</i>
<i>Interesse herontdekken</i>	<i>Het herontdekken van een interesse</i>	<i>“Ja, nou trouwens, één ding. Maar sportschool had ik daarvoor ook wel. Maar omdat ik heel veel drugs gebruikte was het ook wel weggefallen.”</i>
Hoofdthema: Structuur		
<i>Waarde van structuur</i>	<i>Structuur zorgt voor ritme, daginvulling en duidelijkheid.</i>	<i>“Fijn ritme, want je weet waar je aan toe bent. Duidelijkheid.”</i>

<i>Gebrek aan dagstructuur/dagplanning</i>	<i>De ervaring dat de dagindeling of planning van het traject onvoldoende duidelijk of consistent is.</i>	<i>“In mijn ogen keken ze soms misschien per week wat ze volgende week gingen doen.”</i>
<i>Behoeftte aan meer contactmomenten</i>	<i>De wens/behoefte om meer contactmomenten te hebben.</i>	<i>“Drie dagen voelde altijd voor mij net iets te weinig aan.”</i>
<i>Structuur als bekende factor</i>	<i>Gewend aan structuur door werk of eerdere routines.</i>	<i>“Dus in principe was het niet echt iets van een andere structuur ofzo. Voor mij stond ik ongeveer rond dezelfde tijd op.”</i>
<i>Gebrek aan motivatie</i>	<i>Weinig motivatie om het traject te volgen.</i>	<i>“Ik weet het niet. Ik had gewoon niet heel veel heel veel motivatie. Omdat ik zeg maar niet echt inzag dat ik mij zou gaan helpen ofzo.”</i>
Hoofdthema: Betrokkenheid ouder(s)/verzorger(s)		
<i>Betrokkenheid</i>	<i>De mate waarin ouder(s)/verzorger(s) betrokken zijn tijdens het traject</i>	<i>“De betrokkenheid was over het algemeen wel redelijk goed. In het begin niet zo erg, maar gedurende traject denk ik rond de vijfde, zesde week ging het steeds hoger met de betrokkenheid.”</i>
<i>Communicatie</i>	<i>Verwijst hoe de communicatie tussen ouder(s)/verzorger(s) en deelnemer verloopt</i>	<i>“Anders zou ik niet het contact hebben dat ik nu heb met mijn ouders.”</i>
Hoofdthema: Begeleiding		
<i>Alertheid en signalering</i>	<i>Begeleiders letten op hoe deelnemers zich voelen en handelen daarop.</i>	<i>“Projectleider had tegen een stagiair gezegd van: ga maar even apart met [naam deelnemer] zitten.”</i>
<i>Ondersteuning</i>	<i>Manier waarop begeleiders begripvol zijn, meedenken in oplossingen en oog voor talenten/interesses.</i>	<i>“De projectleider zei dat ik goed was in schrijven.”</i>
<i>Stimuleren toekomst en ontwikkeling</i>	<i>Begeleiders helpen richting opleiding of werk.</i>	<i>“Toen ben ik met een andere begeleider naar een open dag geweest.”</i>
<i>Delen eigen ervaringen</i>	<i>Begeleiders delen ook iets van zichzelf.</i>	<i>“De begeleiders deelden ook hoe het echt met hen ging. Dat geeft ook een soort extra stapje.”</i>
<i>Relatie met begeleider(s)</i>	<i>Kwaliteit van de band tussen deelnemer en begeleider.</i>	<i>“Ik mocht projectleider echt niet, (...) maar achteraf had ik dat nodig.”</i>
<i>Deelnemers krijgen verantwoordelijkheid</i>	<i>Deelnemers worden gevraagd te helpen.</i>	<i>“Projectleider zag aan mij dat ik slim genoeg was om haar een beetje te helpen.”</i>
<i>Stimuleren ouderdeelname</i>	<i>Begeleiders moedigen ouder(s) of verzorger(s) aan om deel te nemen aan ouderavond/oudertraject.</i>	<i>“Er was onderling contact tussen mijn moeder en de projectleider; ze appten over hoe het ging.”</i>
Hoofdthema: Familieopstelling		
<i>Inzicht in familierelaties</i>	<i>Inzicht krijgen in familierelaties en onderliggende patronen.</i>	<i>“Het maakt toch wel duidelijker als je mensen erover ziet praten. In zo’n familieopstelling komt het toch wat meer binnen. (...). Je hebt terecht bepaalde gevoelens over bepaalde dingen. (...). Het is meer een bevestiging.”</i>
Hoofdthema: Ijsbad		
<i>Confrontatie en overgave</i>	<i>Activiteit om grenzen te verleggen en mentale veerkracht te versterken.</i>	<i>“Je stapte in dat ijsbad en focuste op wat je graag wilde of iets dat je niet meer wilde.”</i>
<i>Patroon doorbreken</i>	<i>Het doorbreken van oude patronen.</i>	<i>“Nou in eerste instantie had ik zoiets van ik ga het niet doen. (...). Maar ik weet niet iets in mijn lichaam blokkeerde een beetje, dus ik dacht nee ik ga het niet doen. En dat is eigenlijk wat er voorheen heel vaak gebeurde bij dingen die ik dan bijvoorbeeld spannend vond of niet leuk vond (...). Dat ik af zeg of ik doe het wel een andere</i>

		<i>keer, dus eigenlijk een beetje voor weglopen. Toen heb ik het ijsbad dus wel gedaan. Het was een stap om dat dus te doorbreken. (...).</i>
<i>Effect</i>	<i>Overprikkeld ervaren effect door het nemen van een ijsbad.</i>	<i>“Raakte er helemaal van overprikkeld.”</i>
Hoofdthema: Schrijven		
<i>Verwerken van emoties</i>	<i>Schrijven als manier om emoties te verwerken.</i>	<i>“Dat vond ik ook wel een fijne manier om ook een bepaalde dingen te verwerken of even op een rijtje te hebben.”</i>
<i>Persoonlijke voorkeuren</i>	<i>Verskil in beleven van schrijven.</i>	<i>“Schrijven werkt niet voor mij. Ik kan dat niet. Dus dat werkte bij mij totaal niet.”</i>
Hoofdthema: Eindpresentatie		
<i>Persoonlijke blootstelling/kwetsbaarheid</i>	<i>Spannend en leerzaam om drempel over te stappen voor een groep.</i>	<i>“Maar daardoor leer je wel denk ik wel een stukje van jezelf te laten zien, ook al is dat heel eng. Het is denk ik een goede stap.”</i>
<i>Sociale erkenning</i>	<i>(Positieve) reacties vanuit de zaal.</i>	<i>Het is zoveel reacties die je krijgt van mensen uit die zaal. Sommigen moesten meehuilen. Sommigen die klapten.</i>
<i>Reflectie op persoonlijke groei/ontwikkeling</i>	<i>Reflectie op persoonlijke groei en toekomstplannen.</i>	<i>“Maar dat vond ik, ja, ik vond het wel mooi ook gewoon van iedereen om te horen wat ze hadden bereikt en zo en wat ze nog wilden bereiken.”</i>
<i>Toekomstidee</i>	<i>Pas tijdens de eindpresentatie erachter komen wat je wil gaan doen na afronding traject.</i>	<i>“Het hele traject dacht ik ook eigenlijk van ga ik hier iets uit halen? Tot echt de eindpresentatie.”</i>
Hoofdthema: Nazorg		
<i>Positieve en ondersteunende nazorg</i>	<i>Ervaring van een fijne nazorg.</i>	<i>“Ik wil eigenlijk nog wel zeggen dat ik de nazorg ook echt goed vond. Zij hebben de hele tijd contact gehouden via WhatsApp.”</i>
<i>Behoeft aan meer opvolging</i>	<i>Behoeft aan meer opvolging/check-ins.</i>	<i>“Ik denk dat het voor misschien, ja voor sommigen dat het wel fijn is dat we na het traject misschien nog wat meer begeleiding zouden hebben op een bepaalde manier.”</i>
<i>Praktische uitdagingen</i>	<i>Praktische uitdagingen bij deelname aan nazorg, zoals wisselende groepssamenstellingen en het plannen van individuele momenten.</i>	<i>“Ik ben wel een paar keer terug geweest naar zo’n terug momentje. Alleen was het dan ook weer met andere groepen. Dus het was zeg maar niet alleen onze groep. En ja, het is dan toch altijd wel lastig om soms een momentje te vinden, één op één, met iemand.”</i>
<i>Initiatief nemen</i>	<i>Moeite met het zelf initiatief nemen voor contact</i>	<i>“Alleen toen dacht ik een beetje van zou ik dan appen maar ik wist niet zo goed wat ik dan precies moest appen dus dat heb ik uiteindelijk toen niet gedaan.”</i>
<i>Ondersteuning buiten traject</i>	<i>Ondersteuning buiten het traject bij planning/structuur.</i>	<i>“En dat ik ja toen heb ik eigenlijk met iemand van school afgesproken dat we eigenlijk wekelijks contact hebben. En dat we, dat zij gewoon heel erg helpt met een beetje de planning en de structuur met mij onderhouden, zodat ik niet ja niet snel dat ik niet snel die structuur zeg maar verlies. En dat ik dan niks ga doen maar dat ik wat extra ondersteuning heb zodat ik wel gewoon mijn opdrachten blijf doen.”</i>

Bijlage F

Subthema	Definitie	Voorbeeldcitaat
Hoofdthema: Schooldeelname voorafgaand aan traject		
<i>Schooldeelname</i>	<i>Mate van deelname aan onderwijs voorafgaand aan het traject en uiteenlopende redenen voor geen deelname.</i>	<i>“Maar ik vond het toch niet zo leuk en toen ben ik gewoon niet meer naar school gegaan.”</i>
Hoofdthema: Werk en toekomstbeeld voorafgaand aan traject		
<i>Werk</i>	<i>Mate van deelname aan werk voorafgaand aan het traject.</i>	<i>“Je moet altijd op werk natuurlijk op tijd zijn, want anders word je ontslagen.”</i>
<i>Toekomstbeeld</i>	<i>De mate waarin deelnemers</i>	<i>“Ik heb altijd wel voor ogen gehad wat ik wilde.</i>

	<i>een beeld of verwachting hebben van hun toekomst.</i>	<i>Maar na mate (...), zag ik het allemaal echt niet meer zitten. ''</i>
Hoofdthema: Schooldeelname na afloop		
<i>Nieuwe opleiding gestart</i>	<i>Deelnemers die een nieuwe opleiding zijn gestart.</i>	<i>''Nou, ik doe dus nu nog [naam opleiding]. Die moet ik nog een half jaar doen. En dan ben ik daarmee klaar. ''</i>
<i>Opleiding herpakt</i>	<i>Deelnemers die de vorige opleiding hebben herpakt.</i>	<i>''Ja, maar die heb ik weer opgepakt, dus daar ben ik nu nog mee bezig. ''</i>
<i>Opleiding behaald</i>	<i>Deelnemers die de opleiding hebben behaald.</i>	<i>''Studie behaald en net een nieuwe studie begonnen. ''</i>
<i>Staat niet ingeschreven</i>	<i>Deelnemers die niet staan ingeschreven.</i>	<i>'Nu niks. (...) Uiteindelijk had ik die knoop doorgehakt, dat ik niet [naam opleiding] wou doen. Ik heb gewoon helemaal geen zin in deze opleiding. Vooral om drie jaar te doen. ''</i>
Hoofdthema: Werk en toekomstbeeld na afloop		
<i>(Nieuw) werk</i>	<i>Deelnemers die (nieuw) werk hebben.</i>	<i>''Ja, ik heb wel weer nieuw werk gevonden. ''</i>
<i>Geen werk</i>	<i>Deelnemers die geen werk of bijbaan hebben.</i>	<i>'' Maar op dit moment ben ik ook gewoon werkloos (...) Ik moet gewoon een baan zoeken. ''</i>
<i>Veranderd toekomstbeeld</i>	<i>Deelnemers waarvan het toekomstbeeld is veranderd.</i>	<i>''Ik heb gezien dat er een hoop manieren zijn om te komen waar je wilt. En dat is wel heel geruststellend</i>
Hoofdthema: Aanraden		
<i>Aanraden</i>	<i>In hoeverre deelnemers het traject aanraden aan anderen.</i>	<i>'Ja dat zeker. Ja ik denk dat het voor heel veel mensen wel waardevol kan zijn omdat het eigenlijk gewoon een leerschool voor jezelf is. ''</i>
<i>Type deelnemer</i>	<i>Deelnemers zeggen dat het wel bij je moet passen.</i>	<i>Ik denk dat iedereen die er echt voor openstaat, want je moet er wel echt voor openstaan. ''</i>