



De rol van fysieke activiteit in mentale gezondheid & gedragsverandering

Een digitaal platform om de motivatie van jongeren te ontdekken en hen in beweging te brengen. Ontworpen voor jeugdwerkers, zorgprofessionals en beleidsmakers die zich inzetten voor het verbeteren van het welzijn van jongeren.

Hoofddoel van het project



Ons project heeft als doel de motivatie van jongeren te ontdekken om hen fysiek actiever te maken. We hebben een digitaal platform ontwikkeld dat hen helpt hun eigen motivatie te vinden.

Wat is fysieke activiteit?

Dagelijkse beweging

Wandelen, traplopen, huishoudelijke klussen en tuinieren tellen allemaal als fysieke activiteit

Gestructureerde oefening

Geplande, repetitieve activiteiten zoals naar de sportschool, rennen of zwemmen.

Sport & Recreatie

Teamsporten, dansen, hiking en andere leuke activiteiten die het lichaam in beweging krijgen.

Fysieke activiteit omvat elke lichaamsbeweging die energie verbruikt. Er is geen speciale uitrusting of formele training voor nodig.



Fysieke activiteit & Jongeren in de maatschappij

80%

Inactieve jongeren

Adolescenten die niet voldoen aan minimale bewegingsrichtlijnen.

10-20%

Mentale gezondheidsproblemen

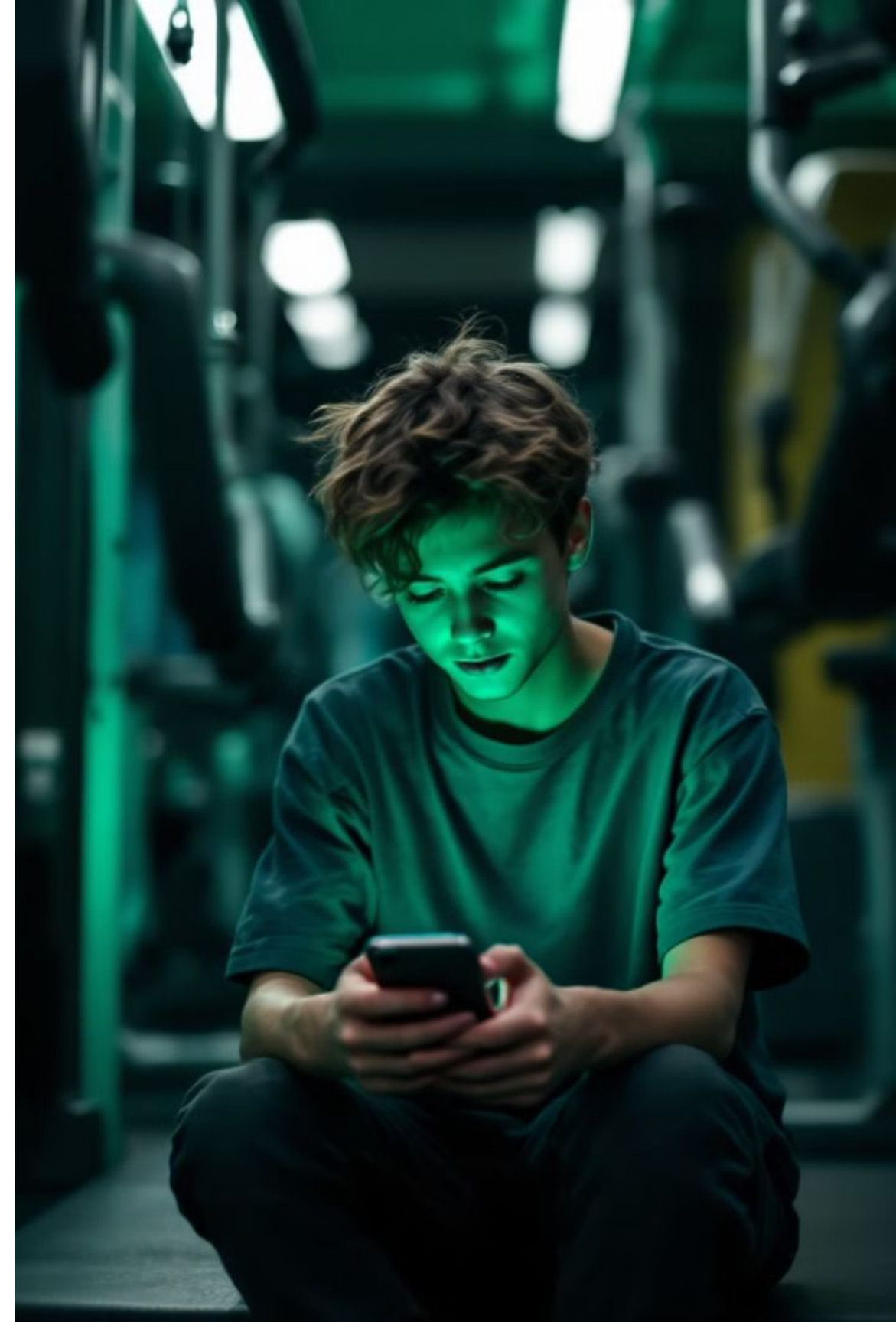
Wereldwijd getroffen kinderen en adolescenten.

2030

Projectiejaar

Wanneer depressie en angst grootste oorzaak van invaliditeit worden.

COVID-19 heeft de depressie- en angst cijfers onder jongeren dramatisch doen toenemen. Deze trend bedreigt zowel het individuele welzijn als de gezondheidszorg.



FA & Mentale gezondheid: Wetenschappelijke link



Behoud goede mentale gezondheid

Regelmatige lichaamsbeweging ondersteunt het basisniveau van mentaal welzijn.



Verbeteren mentale gezondheid

Verhoogt plezier, zelfvertrouwen en gevoel van eigenwaarde.



Aanpakken van stemmingsstoornissen

Werkt vergelijkbaar met antidepressiva bij het voorkomen van hun ontwikkeling.



Bestrijden van angst

Helpt effectief bij het omgaan met stress en voorkomt het ontstaan van angstgevoelens.

FA & Stemming

Serotonine afgifte

Lichamelijke activiteit activeert neurotransmitters die de stemming reguleren.

Sociale verbinding

Beweging biedt structuur en sociale contacten.



Positieve afleiding

Minder tijd over voor negatieve denkpatronen.

Verbeterde fitheid

Grotere fysieke vaardigheid versterkt het zelfvertrouwen.

De effecten zijn het sterkst bij matig tot intensieve activiteiten zoals yoga, krachttraining en aerobics. Jongeren profiteren hier het meest van.

FA & Angst

Biologisch mechanisme

Lichaamsbeweging verbetert de werking van de hippocampus, het hersengebied dat angstprikkels verwerkt. Dit zorgt voor natuurlijke anti-angst effecten in de hersenen.

Het lichaam leert stressreacties beter te reguleren. En het cortisolniveau verbetert na verloop van tijd.

Meest effectieve activiteiten:

- Yoga en pilates
- Krachttraining
- HIIT workouts
- Aerobe oefeningen

De voordelen zijn het duidelijkst bij jongeren en jongvolwassenen – effecten kunnen al na enkele sessies optreden.



Wanneer treden de positieve effecten van beweging op?



Sociale omgeving

Goede begeleiding en ondersteunende relaties maken beweging leuk en effectief.



Fysieke omgeving

Veilige en toegankelijke ruimtes nemen drempels weg en stimuleren regelmatige deelname.



Aangepaste oefeningen

Activiteiten moeten aansluiten bij de persoonlijke behoeften, mogelijkheden en interesses.

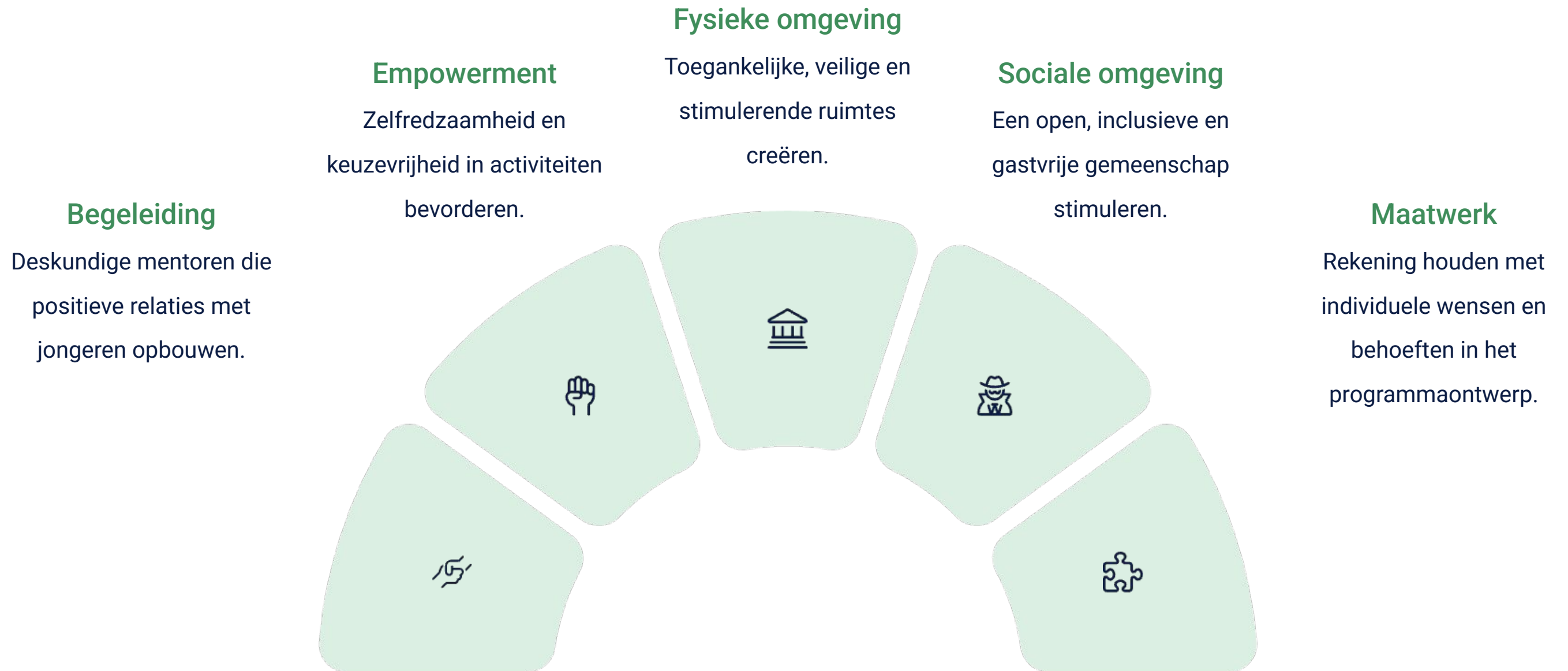


Veilige omgeving

Zowel fysiek als emotioneel veilige omgevingen zijn essentieel voor positieve effecten.

Voordelen ontstaan niet vanzelf — de juiste omstandigheden moeten worden gecreëerd om een positieve invloed op mentale gezondheid te bereiken.

5 belangrijkste pijlers voor succes in lichamelijke activiteit



Gedragsverandering: hoe krijgen we jongeren in beweging?



Verder dan "Just Do It"

Eenvoudige aanmoediging is niet genoeg voor blijvende verandering.



Gewoontevorming

Consistente herhaling gecombineerd met betekenisvolle beloningen.



Sociale invloed

Vriendengroepen en rolmodellen bepalen vaak de keuze voor activiteit.



Weerstand overwinnen.

Begrijp de barrières voor deelname en help die te doorbreken.

Duurzame gedragsverandering vereist inzicht in zowel motivatie als obstakels.

Weerstand tegen beweging overwinnen

Vermijd dwang of druk.

Pas activiteiten aan op persoonlijke interesses.

Bied beloningen die voor jongeren betekenisvol zijn.

Resultaten uit interviews met jongeren



Belangrijkste motivatoren

Sociale aspecten: gevoel van verbondenheid, nieuwe mensen ontmoeten.

Goede gezondheid behouden: fysiek en mentaal beter voelen.

Beter voelen na FA

Doelen bereiken en vooruitgang zien.

Plezier, fijn gevoel.



Belangrijkste barrières

Weer

Planning/time management.

Werk/school: sedentair gedrag gedurende de dag en vermoeidheid achteraf.

Gebrek aan motivatie/commitment.

Ontwikkelen nieuwe routine.

Afleiding: schermen.



Behoeftes bij implementatie

Sociale factoren: ondersteunende omgeving, betrekken leeftijdsgenoten, creëren van community

Gemak & toegankelijkheid: lage drempel om te beginnen (faciliteiten, openheid groep, financiën).

Flexibele activiteiten opties.

Weten wat er allemaal is.

Professionele begeleiding.

Gepersonaliseerd platform.

Resultaten uit interviews met jongerenwerkers



Redenen om beweging te gebruiken in werk

Positieve effecten op mentale gezondheid.

Activeert lichaam en geest.: wakker worden, meer betrokkenheid en motivatie.

Creëert lichaamsbewustzijn: eigen lichaam (weer) voelen.

Alternatieve, non-verbale expressie vorm.

Plezier hebben en niet iets inactiefs doen.

Versterkt gevoel van verbondenheid.



Belangrijkste barrières

Onvermogen van cliënt: angst voor uitsluiting.

Gemak: tijd, ruimte, materialen.

Komt niet als eerste in je op: meer getraind in andere methoden.

Voelt als ongewoon voor jongeren en in schoolcontext: angst voor weerstand.



Behoeftes bij implementatie

Kennis/tools: know-how, opties, vaardigheden.

Toegang tot praktische zaken: uitrusting, geschikte ruimte of omgeving.

Vinden van motivatie van de jongeren.

Houd het klein en simpel.

Flexibele opties voor activiteiten.

Keuzevrijheid.

Informeren.

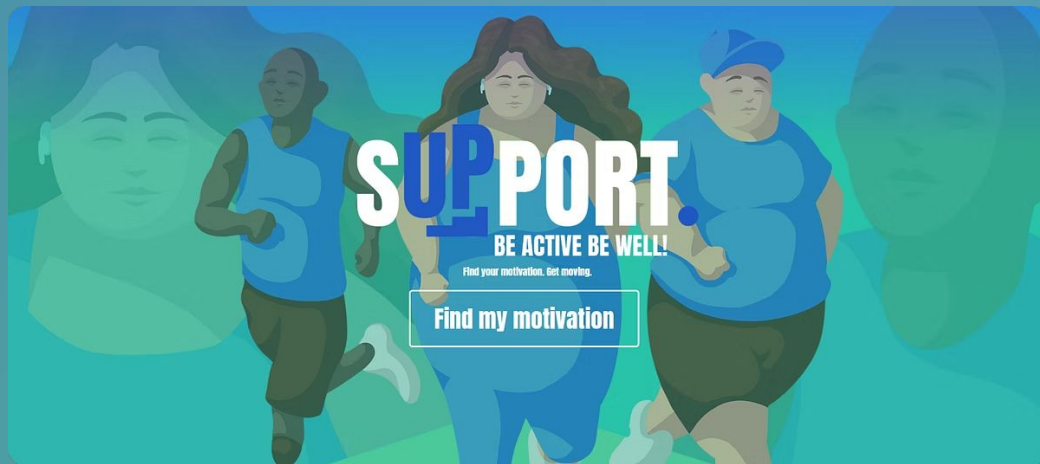
Interactie met anderen toevoegen.

Mogelijkheid voor bijhouden progressie: jongeren en jongerenwerker.

Gepersonaliseerd platform.

Faciliteren van ideeën tussen professionals.

Rol van het platform bij gedragsverandering



Gewoontevorming stimuleren

Automatische gedragingen koppelen aan omgeving.



Motivatatie ontwikkeling

Gepersonaliseerde challenges verminderen weerstand.



Sociale steun

Veilige ruimte voor open gesprekken.



Versterking van jeugdwerkers

Meer kennis en begeleidingsvaardigheden.

Hoe gewoonten vormen?

Herhaling

Structuur van challenge en periode van uitproberen.

Beloningen

Zelfgekozen beloningen versterken gewoontes.



Contextuele Triggers

Omgevingsprikkel die actie oproepen, bewust worden van mogelijkheden.

Planning methoden

if-then-plannen helpen motivatie om te zetten in actie.

Duurzame FA gewoonten opbouwen



Externe beloningen

Eerste motivatie/motivatie in het begin.



Faciliterende en motiverende omgeving

Creëren van goede intentie en motivatie.



Interne motivatie

Vinden van persoonlijke betekenis en plezier → langdurig gedrag.

De rol van motivatie



Self-Determination Theorie focust op drie psychologische basisbehoeften: Autonomie, Competentie en Verbondenheid.

Het platform helpt jongeren om stap voor stap meer zelfbepaalde vormen van motivatie te ontwikkelen.

Belangrijkste psychologische behoeften voor motivatie



Autonomie

Keuzevrijheid in kiezen activiteiten.

Zelf beslissingen kunnen nemen.



Competentie

Vertrouwen in eigen kunnen.

Laagdrempelige activiteiten aangepast aan het vaardigheidsniveau.

Positieve feedback versterkt het geloof in eigen kunnen.



Verbondenheid

Gevoel van steun.

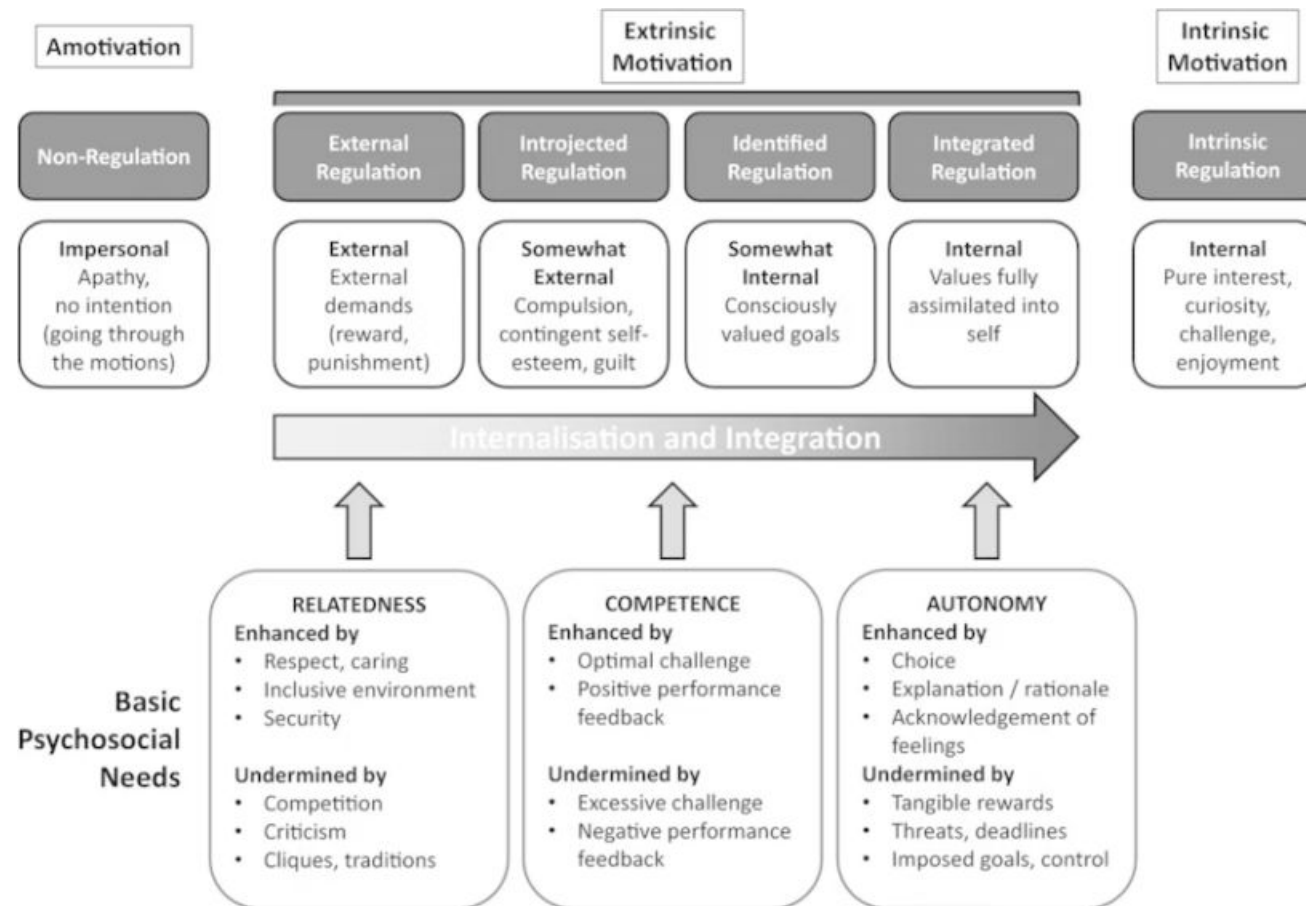
Gevoel van vertrouwen.

Interactie met anderen creëert saamhorigheid.

De mate waarin aan deze behoeften wordt voldaan, bepaalt welk type motivatie iemand ervaart voor bepaald gedrag.



Self-Determination Theorie (SDT)



Amotivation	No interest or intention to act
External Regulation	Rewards and punishments drive behavior
Introjected Regulation	Actions to avoid guilt or gain approval
Identified Regulation	Recognizing personal value of activity
Integrated Regulation	Aligned with personal values and identity
Intrinsic Motivation	Pure enjoyment and satisfaction



Hoe is motivatie geïntegreerd in het platform?



Diverse motivatiebenaderingen

Spreekt alle soorten motivatie aan.

Bereikt hierdoor maximale aantal jongeren.



Gepersonaliseerde matching

Identificeren individuele type van motivatie.

Challenges sluiten aan bij persoonlijke behoeften.



Progressieve ontwikkeling

Begeleid gebruikers naar meer zelfbepaalde motivatie.

Legt zo de basis voor langdurige betrokkenheid.

Conclusie



Lichamelijke activiteit is essentieel voor mentaal welzijn.

Betrokkenheid is nodig.

Doe mee en kom in beweging!