

## Jongeren als doelgroep: veel uitdagingen, maar wat zijn de kansen voor verkeerseducatie?

### Inhoudsopgave

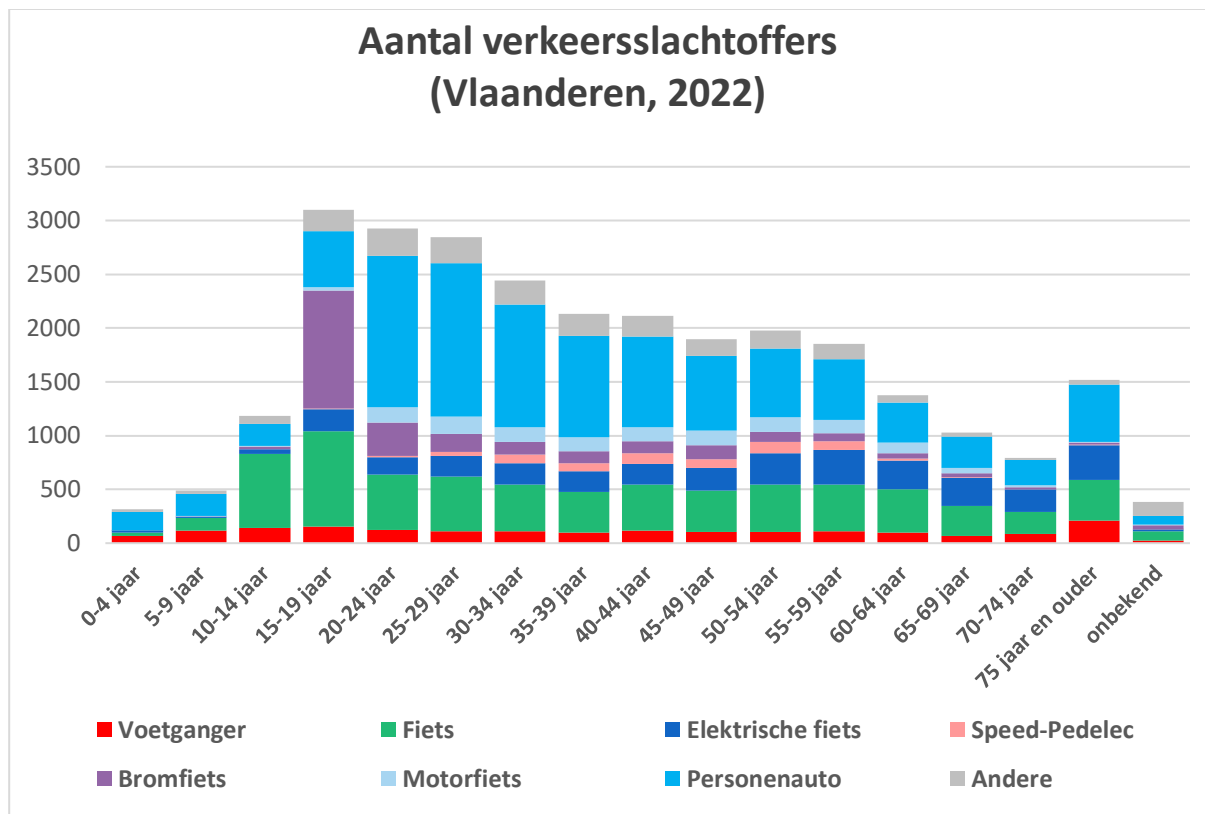
<b>1. Inleiding</b> .....	<b>1</b>
<b>2. Waarom nemen jongeren risico's?</b> .....	<b>3</b>
1. Het puberbrein.....	3
1. Emotionele brein .....	4
2. Sociale brein.....	5
2. Onervaren in het verkeer.....	7
<b>2. Leren bij jongeren</b> .....	<b>7</b>
1. Leren door te experimenteren .....	7
2. Leren door te observeren .....	7
<b>3. Hoe kunnen we risicogedrag beperken?</b> .....	<b>8</b>
1. Maak de risico's duidelijk: help ze de gevolgen inschatten .....	8
1. Risicoperceptie verhogen .....	8
2. Trainen van gevaarherkenning .....	9
2. Maak het sociaal: zet in op een positieve sociale norm en omgeving .....	9
1. Normen communiceren.....	9
2. De groepsnorm beïnvloeden .....	9
3. Jongeren weerbaar maken tegen groepsdruk.....	10
4. Sociale steun creëren.....	10
3. Maak het emotioneel: gebruik verhalen .....	11
1. Maak het concreet aan de hand van verhalen .....	11
2. Werken met emoties? .....	11
4. Maak het belonend (wat levert het op of waarom is dit nuttig?).....	11
1. Geef positieve feedback .....	12
2. Maak het leuk .....	12
5. Maak het zo eenvoudig en concreet mogelijk.....	12
1. Bied een duidelijke oplossing aan.....	12
2. Help ze plannen .....	13
6. Laat je oordeel thuis .....	13
Referenties.....	14

## 1. Inleiding

In geen enkele leeftijdsgroep vallen zoveel verkeersslachtoffers als tussen 15 en 24 jaar (zie figuur 1). Hiervoor zijn verschillende oorzaken aan te duiden. Vaak speelt een gebrek aan ervaring een rol, vooral wanneer ze beginnen met rijden met de auto of brommer... Enkele jaren daarvoor krijgen ze ook meer vrijheid om langere afstanden af te leggen met de fiets, waardoor ze ook vaker de kans krijgen om risicovol



gedrag te vertonen in het verkeer. Maar er is ook de jeugdige onbezonnenheid horend bij de leeftijd en de ontwikkelingsfase van de hersenen die ertoe leidt dat jongeren meer risicogedrag vertonen.



Figuur 1 Aantal verkeersslachtoffers volgens vervoerwijze en leeftijdscategorie (Bron: Statbel, 2023)

Maar hoe komt het dat jongeren vaker risicogedrag vertonen? Kunnen we daar iets aan veranderen? Kunnen we jongeren wapenen tegen de risico's in het verkeer? We weten dat het brein van jongeren tijdens de pubertijd een hele transformatie ondergaat. Een transformatie die ongeveer begint bij het 10<sup>e</sup> en duurt tot het 25<sup>e</sup> levensjaar. Jongeren laten zich in die periode meer dan in andere levensfasen leiden door emoties en vrienden. Typisch is dan dat ze vaker risico's nemen, ook in het verkeer.

Als volwassene wil je dan regels stellen, maar die hebben vaak nog eens een averechts effect. Ook educatieve projecten die we voor die doelgroep ontwikkelen kennen een wisselend succes (bv Bojesen & Rayce, 2020; Zampetti et al., 2013). Hoewel meer recente effectevaluaties van educatieprogramma's die zich baseren op gedragsinzichten en gebruik maken gedragstechnieken een groter potentieel tonen voor het effect van verkeerseducatie (bv. Box & Dorn, 2023). In deze tekst onderzoeken we dus wat de oorzaken zijn van risicogedrag bij jongeren en we hen als doelgroep vanuit die gedragsinzichten beter kunnen bereiken en motiveren.



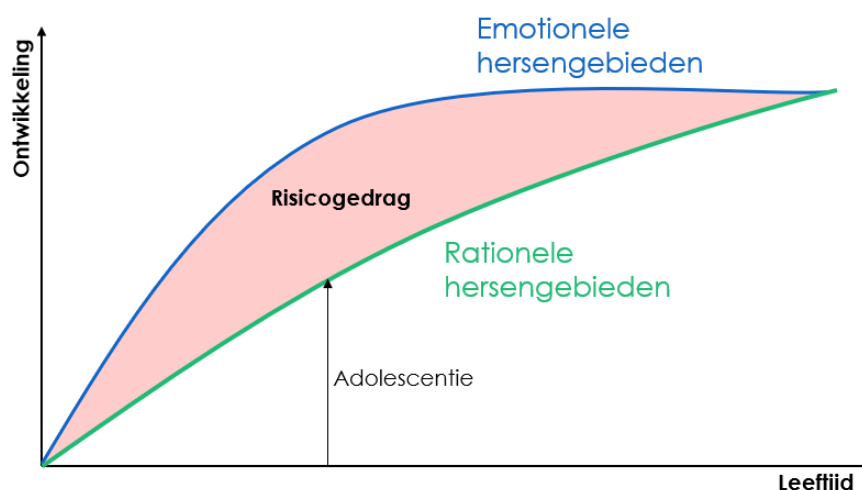
## 2. Waarom nemen jongeren risico's?

### 1. Het puberbrein

Als je jongeren als doelgroep hebt, kan je niet rond hun biologische kenmerken en dan vooral hoe hun hersenen zich ontwikkelen in deze periode. Eeuwenlang werd gedacht dat het brein aan het eind van de kindertijd volgroeid was en enkel gevuld moest worden met kennis. Het brein van een tienjarige heeft immers ongeveer het volume van een volwassen brein. Ondertussen weten we dat de hersenen juist in de tienerjaren een enorme transformatie doormaken. Een transformatie die duurt tot ongeveer het vijftienvintigste levensjaar. **Van het tiende tot het vijftienvintigste levensjaar zijn de hersenen nog volop in ontwikkeling.** Zoals we in de eerste levensjaren steeds soepeler leren bewegen, zo wordt in de puberteit het denken steeds soepeler (Nelis & Van Sark, 2019).

Wat is dan die transformatie? Vanaf het tiende levensjaar vindt in de hersenen een groei- en snoeiproces plaats. Dit is erop gericht om de informatieoverdracht tussen hersencellen steeds sneller en efficiënter te laten verlopen (Nelis & Van Sark, 2019). Dat groeiproces verloopt in het puberende brein niet helemaal gelijk. Bepaalde gebieden in de hersenen worden al vroeg in de adolescentie actiever, zo bijv. de gebieden die verantwoordelijk zijn voor impulsiviteit en verhoogde gevoeligheid voor beloning, vooral dan voor sociale beloning. Deze worden extra geactiveerd door de puberteitshormonen. Anderzijds zien we dat gebieden die zorgen voor rationele en meer executieve processen (plannen), zoals het werkgeheugen en de prefrontale cortex, zich meer geleidelijk aan ontwikkelen. Hierdoor is de impulscontrole in deze levensfase veel lager en hebben jongeren tegelijkertijd een overactief beloningscentrum. Deze combinatie leidt soms tot risicovol gedrag (zie figuur 2, Somerville et al, 2010).

Biologisch gezien stimuleert de natuur dat jongeren in de fase dat ze geslachtsrijp worden. Dan is het juist goed dat jongeren niet bang zijn voor nieuwe situaties, maar net weg uit het vertrouwde nest van hun ouders op zoek durven gaan naar bijvoorbeeld een partner bij leeftijdsgenoten.



Figuur 2 Somerville et al. (2010) Ongelijke ontwikkeling van emotionele en rationale hersengebieden



## 1. Emotionele brein

Doordat in een puberbrein de emotionele hersengebieden<sup>1</sup> actiever zijn, zien we dat jongeren emoties intenser beleven. Bij jongeren neemt de **emotie** meer de overhand ten opzichte van de ratio. Daardoor beleven jongeren emoties intens, denk maar aan de slappe lach, of die intense eerste verliefdheid.

Maar het emotionele brein is ook gevoeliger voor impulsen. Want de emotiegebieden in de hersenen zijn stimulerende systemen (“Nu doen! Meteen proberen! Eerst genieten!”). Bij volwassenen worden die gebieden meer in evenwicht gehouden door het remmende systeem dat zich in de frontaalkwab bevindt (eerst nadenken over de gevolgen). De prefrontale cortex in de frontaalkwab kan aanzien worden als de ‘topmanager van het brein’ en is verantwoordelijk voor wat psychologen de hogere executieve functies noemen. Dan gaat het om denkprocessen die nodig zijn om activiteiten te plannen en aan te sturen. Denk aan het richten van aandacht en focus houden of aan het stellen van prioriteiten en maken van keuzes. Daarbij komt dan ook de gevolgen van een beslissing op de langere termijn in rekening nemen (Nelis & Van Sark, 2019).

Het emotionele brein van jongeren is gevoelig voor impulsen en is sneller getriggerd door een vooruitzicht op een **beloning**. Door die grotere gevoeligheid voor directe beloningen houden jongeren vooral rekening met directe gevolgen en zijn ze minder gericht op wat de gevolgen in de verdere toekomst eventueel kunnen zijn (Kohnstamm, 2002), bijv. “hoe raak ik straks terug veilig thuis als ik nu dat ene drankje aanneem?”. Dat maakt dat jongeren wat meer experimenteel gedrag gaan vertonen. Ze zoeken kicks, uitdagingen en nieuwe ervaringen, bijvoorbeeld met het gebruiken van middelen of stunts op hun scooter.

Het experimenteren helpt hen te ontdekken hoe de wereld om hen heen werkt en wat zij willen en leuk vinden in het leven. Dat is evolutionair vooral zinvol. Jongeren komen in aanraking met allerlei nieuwe omgevingen, sociale situaties en ervaringen. Het heeft dan zeker voordelen dat ze daarbij niet gehinderd worden door allerlei waarschuwingen over mogelijke risico’s. Maar net op die manier leren jongeren nieuwe kennis en vaardigheden die voordelig kunnen zijn tijdens de latere volwassenheid (Geier & Luna, 2009).

Risico nemen is dus nodig voor het ontwikkelen van een eigen identiteit en het aangaan van uitdagingen die gepaard gaan met volwassen worden. Het is een normale verandering die belangrijk is voor het ontdekken van de omgeving.

*Jongeren hebben een emotioneel brein wat maakt dat ze gevoelig zijn voor beloningen en moeilijker aan zelfcontrole kunnen doen. Tegelijkertijd hebben ze het moeilijker de gevolgen van hun acties kunnen overzien op langere termijn.*

Ook in het verkeer heeft dat zo zijn invloed. Zo zien we dat 29% van de jongeren uit de 1e graad aangeeft regelmatig naast het zebrapad over te steken, wanneer er wel één vlakbij is, terwijl dit in de 2<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> graad door zo’n 40% wordt gedaan.

---

<sup>1</sup> de nucleus accumbens, amygdala en de insula



## 2. Sociale brein

Het is toch niet omdat iemand anders in de gracht springt, dat jij er dan achter moet springen? Die opmerking hebben vermoedelijk vele ouders al eens aan een puber gesteld. Maar hoe retorisch de vraag ook gesteld is, het meest eerlijke antwoord zou zijn: “Dat hangt ervan af wie er springt”.

Experimenten in de hersenwetenschappen hebben de afgelopen jaren steeds meer duidelijk gemaakt, hoe erg jongeren in allerlei beslissingen beïnvloed worden door hun sociale omgeving en vooral door leeftijdsgenoten. Zo zien we bijvoorbeeld dat op het moment dat jongeren zich sociaal buitengesloten voelen, in het brein dezelfde delen oplichten als bij fysieke pijn. In tegenstelling tot volwassenen die voornamelijk inhoudelijk gemotiveerd zijn, zijn jongeren vooral sociaal gemotiveerd. Ze kiezen vooral voor waar ze zich sociaal veilig of goed voelen: “doet de andere dat ook?” of “vindt de andere dat ook leuk” (Nelis & Van Sark, 2019)?

### *Erbij horen*

Jongeren zijn tussen de leeftijd van 12 en 16 jaar heel erg bezig met wat die andere wil en daardoor zijn ze daar nog meer op gericht dan op wat ze zelf willen. Het aangaan van vriendschappen en nieuwe sociale relaties is ongelooflijk belangrijk op die leeftijd. Van waar komt die aantrekking naar leeftijdsgenoten nu? Tijdens de adolescentie neemt de autonomie bij jongeren toe. Naarmate tieners meer autonomie verkrijgen, verwijderen ze zich meer van hun gezinsleden en komen ze meer onder invloed te staan van leeftijdsgenoten. Leeftijdsgenoten staan immers op een vergelijkbare manier in het leven.

Het brein van jongeren reageert ook sterker op sociale acceptatie of -uitsluiting. Jongeren reageren dus het sterkst op sociale beloningen, zoals goedkeuring van leeftijdsgenoten, erbij horen en mee mogen doen (Crone, 2018).

Jongeren zullen daardoor vaak elkaars gedrag imiteren (eerder dan we echt van groepsdruk spreken waarbij anderen actief aanzetten tot gedrag). Jongeren willen bij een vriendengroep horen en zijn daarvoor bereid om zich te conformeren aan de sociale normen die er binnen de groep heersen.

Dat zien we ook duidelijk in het verkeer. Bij jongeren uit de 2<sup>e</sup> graad die aangeven nooit hun gsm vast te nemen tijdens het fietsen, zegt 25% dat anderen dat ook doen. Bij jongeren die wel de gsm vastnemen is dit 58%.

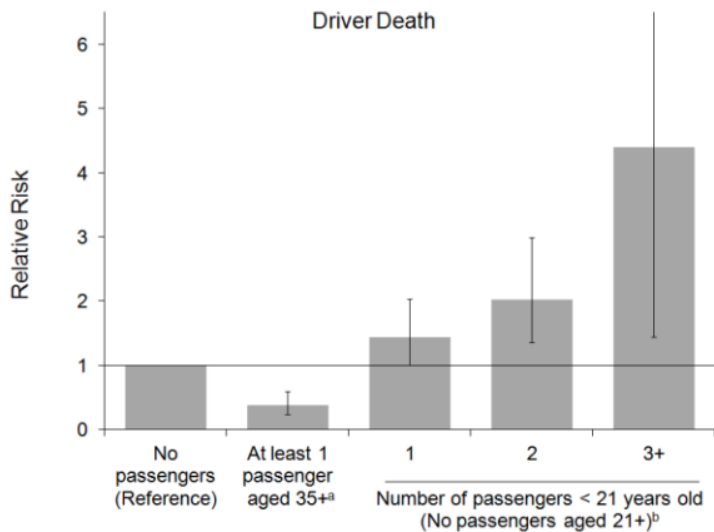
Hoe hoger de vriendschapskwaliteit, hoe hoger de kans dat jongeren gedrag gaan overnemen van elkaar (Barry & Wentzel, 2006). Zo kan een jongere geneigd zijn om hetzelfde gedrag te vertonen als zijn vrienden om zo de gelijkenissen tussen zijn/haar vrienden te verhogen.

Ook wanneer een jongere gelooft dat veel anderen een bepaald gedrag stellen én een positief beeld heeft van de typische persoon die dat gedrag stelt, zal die sneller geneigd zijn om dat gedrag over te nemen (Gibbons et al., 2020).

### *Puberbrein in overdrive*

Hoe begrijpelijk al dat samenzijn ook is, we kunnen tegelijkertijd ook stellen dat jongeren elkaar minder corrigeren. Door hun overgevoelige stimulerende systeem ontvlammen emoties sneller en explosiever en kiezen jongeren - bewust en onbewust - situaties uit waarin ze die emoties en passies vrijelijk kunnen uitleven. De remmende werking van de prefrontale cortex is nog niet zo sterk aanwezig, waardoor ze zichzelf - maar ook anderen - minder afremmen of ontmoedigen bij risicovol gedrag: van stoppen met alcohol drinken tot het trekken van wheelies met de bromfiets.





Figuur 3 Risico op dodelijk ongeval voor 16-17-jarige bestuurders per gereden afstand, uitgesplitst naar het aantal passagiers (overgenomen uit Tefft et al; 2012)

Sterker nog, jongeren moedigen elkaar aan tot het nemen van risico's (Gardner & Steinberg, 2005; Chein et al. 2010). De momenten dat jongeren met vrienden rijden, zijn ook de momenten dat er gevaarlijk wordt gereden (zie figuur 3). Er wordt sneller gereden, meer gestunt en minder rekening gehouden met andere verkeersdeelnemers. Zoveel werd duidelijk uit experimenten met de stoplicht-taak (Chein et al. 2010). Onderzoekers lieten jongeren een computerspelletje spelen waarin ze een auto besturen die op een kruispunt afrijdt terwijl het licht net op oranje springt. Wat te doen, even gas geven en een crash met een andere auto riskeren? Of stoppen en kostbare speeltijd verliezen? Adolescenten nemen bij dit spel evenveel risico als volwassenen, maar er is één maar. Zodra vrienden hen aanmoedigen terwijl ze het spel spelen, nemen jongeren meer risico. Experimenten waarbij jongeren dit spel al liggend in een MRI-scanner speelden, laten zien dat hun striatumgebied - een diep gelegen pleziergebied in de hersenen - veel actiever wordt als ze een groot risico nemen en weten dat hun peers meekijken. Zou dit kunnen betekenen dat jongeren gevaar niet meer zien vanwege dat plezierige gevoel? Volwassenen daarentegen activeren in deze situatie hun frontaalkwab, het hersengebied dat betrokken is bij het remmen van gedrag, om tot weloverwogen beslissingen te komen.

*Jongeren worden in hun beslissing heel erg beïnvloedt door leeftijdsgenoten. Ze gaan elkaars gedrag imiteren om niet uitgesloten te worden. Sterker nog, jongeren nemen meer risico's als er leeftijdsgenoten bij zijn. Het levert hen o.a. meer sociaal aanzien op (beloning).*

Wanneer we vroegen aan jongeren uit de 3<sup>e</sup> graad om zich een situatie in te beelden waarbij ze iemand thuis afspreken voor ze met de auto naar een feestje vertrekken. Wanneer ze willen vertrekken merk je dat de bestuurder te veel heeft gedronken. Je andere vrienden stappen mee in de auto. In deze situatie gaf 25% toch in te stappen, ook deden ze dat liever niet.



## 2. Onervaren in het verkeer

Tussen hun 12e en 24e levensjaar leggen jongeren steeds grotere afstanden in het verkeer af en krijgen ze te maken met meer verschillende vervoersmiddelen. Ze krijgen een gsm die ze constant bij zich hebben, komen in contact met alcohol en andere drugs... Dit betekent ten eerste dat jongeren zich vaker in het verkeer begeven en dus ook vaker de kans krijgen om risicovol gedrag te vertonen in het verkeer. Zo leggen jongeren van 13 t/m 17 jaar bijna twee keer zoveel afstand met de fiets af als volwassen Vlamingen (Dep. MOW en UHasselt, 2023<sup>[2]</sup>). Ten tweede hebben jongeren te maken met onervarenheid in het verkeer, ze fietsen bijvoorbeeld voor het eerst zelfstandig naar de middelbare school. Ook rijden ze voor het eerst op voor hen nieuwe vervoersmiddelen zoals, een bromfiets, elektrische fiets of in een auto. Jongeren zijn nog onervaren in het besturen van deze vervoersmiddelen en hebben daardoor het voertuig minder onder controle. Daarnaast blijkt dat jongeren nog niet ervaren zijn in het overzien van en reageren op complexe verkeerssituaties. Naast controle over het vervoersmiddel (voertuigbediening) zijn dus vooral de hogere ordevaardigheden, zoals risicoperceptie daarin essentieel. Deze hogere ordevaardigheden ontwikkelen zich veel langzamer dan die voor voertuigbediening (Vlakveld, 2011). Waarschijnlijk **zijn er meer ongevallen doordat ze nog onervaren zijn, dan door roekeloos rijgedrag** als gevolg van het feit dat hun hersenen nog niet volgroeid zijn (Vlakveld, 2014).

## 2. Leren bij jongeren

### 1. Leren door te experimenteren

Jongeren ontdekken door te experimenteren hoe de wereld om hen heen werkt en wat zij willen en leuk vinden in het leven. Jongeren komen in aanraking met allerlei nieuwe omgevingen, sociale situaties en ervaringen. Door dit 'leren door te doen' leren jongeren nieuwe kennis en vaardigheden die voordelig kunnen zijn voor later.

Nochtans keken we vanuit educatie heel vaak andersom naar leren. Namelijk als we jongeren voldoende kennis aanrijken en informatie over de risico's, gaan ze hun mening aanpassen en uiteindelijk ook hun gedrag. Meer en meer komen we hiervan terug. Jongeren leren vooral in de omgekeerde richting.

GEDRAG → ATTITUDE → KENNIS

Zo zal een jongere die zonder fietslicht naar huis moet fietsen, ervaren dat dit eigenlijk wel perfect lukt. Hij of zij zal dus vinden dat dit helemaal niet zo onveilig is als iedereen beweerd. De attitude volgt uit het gedrag. Ook nadien zal hij daarom zoeken naar kennis om zijn of haar mening goed te praten.

Jongeren die vaker risicogedrag vertonen praten dit goed door de gevaren te minimaliseren. Ze geloven minder dat het veiliger is om je gsm weg te stoppen, steeds te moeten wachten op groen of per sé over het zebrapad over te steken eerder dan ernaast.

### 2. Leren door te observeren

Het brein van jongeren wordt primair sociaal gemotiveerd. Ze laten beslissingen vooral afhangen van hun sociale omgeving en vooral dan door leeftijdsgenoten. Ze leren dan ook heel sociaal of observationeel,

---

<sup>2</sup> Gemiddeld aantal afgelegde km per persoon per dag: 2,95 km vs 1,73 km voor 45-54 jarigen



door o.a. te kijken naar wat rolmodellen doen. Eerst waren dat de ouders, maar vanaf een jaar of 12 trekken ze zich los van het stamgezin. Daarna gaan ze dus hun rolmodellen zoeken buiten de deur. Dat kan heel divers zijn: trainer van sportclub, ouders van andere kinderen.

Daarnaast gaan ze ook vooral elkaar gaan imiteren. Zo lopen ze het minste risico om sociaal uitgesloten te worden.

### 3. Hoe kunnen we risicogedrag beperken?

Het puberbrein biedt veel uitdagingen. Maar tegelijkertijd geeft inzicht in hun brein ook aan waar de kansen liggen. Als we jongeren willen wapenen in hoe ze met omgaan met zo'n risicovolle situaties dan vinden we in dat brein antwoorden op de vraag hoe we je jongeren kunnen bereiken en motiveren.

Het is daarbij belangrijk rekening te houden met de behoeftes van jongeren: hun emotionele en sociale brein.

#### 1. Maak de risico's duidelijk: help ze de gevolgen inschatten

##### 1. Risicoperceptie verhogen

Experimenteren is als het ware 'leren door te doen'. Jongeren leren daardoor ook wat de gevolgen zijn van bepaald gedrag. We weten dat het voor jongeren op het moment van een beslissing vaak moeilijk is om de risico's correct te kunnen inschatten. Ze hebben nog niet veel ervaring en zijn geneigd om voor de voordelen te zien van risicogedrag. De taak is dus om hun die ervaring te bieden, zonder dat ze daarbij gevaar lopen. We weten dat jongeren leren door te experimenteren (leren door te doen). Ze leren daardoor wat de gevolgen zijn van een bepaald gedrag, zodat ze die bij een latere beslissing beter in rekening kunnen nemen.

Er kan bijvoorbeeld gedacht worden aan een Virtual Reality (VR) ervaring of een simulator, waarin jongeren de gevolgen van risicogedrag in het verkeer ondervinden. Dit gebeurt bijvoorbeeld in het project OPVALLR van de VSV, waar jongeren door een VR-bril ervaren hoe slecht zij zichtbaar zijn wanneer zij zonder fietsverlichting fietsen. Er kan ook gedacht worden aan het opdoen van ervaring onder risicobeperkende omstandigheden. Zo doen scholen er goed aan om klasuitstappen voor activiteiten die binnen een doerbare afstand liggen met de fiets te doen. Het pakket "Uitstap met de fiets" van de VSV helpt scholen om te werken rond de vaardigheden van fietsen in groep. Het idee is dat jongeren op die manier al in contact komen met mogelijke risicosituaties, maar onder begeleiding leren hoe er mee om te gaan. Zo leren ze hoe ze zelf reageren in risicosituaties en wat de gevolgen waren van hun reactie. Hierdoor krijgen ze een correcte risicoperceptie, waarbij hun zelfoverschatting vermindert.



VR-ervaring bij OPVALLR





## 2. Trainen van gevaarherkenning

Het detecteren en herkennen van verkeerssituaties die gevaarlijk kunnen worden en – na ze herkend te hebben – vervolgens zodanig te reageren dat een mogelijke botsing wordt voorkomen, ook wel gevaarherkenning genoemd, is een vaardigheid die bij jongeren nog volop in ontwikkeling is. Het is echter mogelijk om gevaarherkenning te trainen. Er wordt aanbevolen om gevaarherkenning sterker in verkeerseducatie naar voren te laten komen. Dit kan bijvoorbeeld door het oefenen van het inschatten van en reageren op complexe verkeerssituaties door middel van video- of fototraining. Jongeren krijgen dan verschillende video's te zien, waarbij zij moeten voorspellen hoe deze af zouden kunnen lopen. De filmpjes simuleren een situatie waarin de jongeren zelf actief deelnemen in het verkeer. Aan de deelnemer wordt vervolgens gevraagd om de mogelijke gevaren in te schatten. Het is al gebleken dat door een gevaarherkenningstraining het kijkgedrag van jonge beginnende bestuurders sterk verbetert (Kint et al. 2022).

## 2. Maak het sociaal: zet in op een positieve sociale norm en omgeving

In de tienertijd worden jongeren onafhankelijker van hun ouders, en kijken ze zich steeds meer naar leeftijdsgenoten om te zien hoe ze zich moeten gedragen. Bij de groep horen is heel belangrijk voor jongeren. Er niet bij horen, of zelfs buitengesloten worden, is hun grootste angst. Jongeren zijn daarom geneigd zich net zo te gedragen als anderen in hun sociale groep.

### 1. Normen communiceren

Jongeren zijn uitermate gevoelig voor de normen die heersen binnen vriendengroepen en onder leeftijdsgenoten. Groepsnormen kunnen ook ingezet worden om het gewenste gedrag te communiceren en de jongeren te laten zien dat anderen in hun omgeving het gewenste gedrag aanmoedigen en zelf ook uitvoeren. Een manier is door te communiceren dat anderen jongeren het gewenste gedrag uitvoeren of goedkeuren, bijvoorbeeld: *“75% van de jongeren vindt dat wanneer je de verkeersregels volgt er minder ongevallen gebeuren”*. Het is hierbij van belang dat de meerderheid het gewenste gedrag uitvoert of goedkeurt. Vaak gaat communicatie in op hoe vaak het ongewenste gedrag voorkomt, bijvoorbeeld *“3 op 10 van de fietsende jongeren luistert (bijna) altijd naar muziek via een koptelefoon of beide oortjes”*. Door het communiceren van deze boodschap bereik je echter het tegenovergestelde effect, omdat je de ontvanger het idee geeft dat het dus normaal is om naar muziek te luisteren tijdens het fietsen.

Je kan ook op zoek gaan naar rolmodellen om de boodschap mee uit te dragen. Naar wie kijkt je doelgroep op? Het gevaar bij influencers is echter dat de match niet altijd even geloofwaardig is met de boodschap die je wil brengen. En wie weet loopt die influencer ooit zelf wel eens tegen de lamp? Het is dus steeds zoeken naar een geloofwaardige mix tussen een influencer en de boodschap die je wil brengen.

### 2. De groepsnorm beïnvloeden



Door met jongeren in gesprek te gaan is het mogelijk de groepsnorm te beïnvloeden, bijvoorbeeld door de jongeren te vragen naar argumenten voor het gewenste gedrag of naar de gevaren van risicogedrag. Door jongeren deze argumenten hardop in groepsverband te laten uitspreken wordt de groepsnorm richting het gewenste gedrag positiever of richting het risicogedrag negatiever. De jongeren kunnen elkaar tips geven hoe zij het gewenste gedrag vol gaan houden en met elkaar afspraken maken. Hierdoor krijgen de jongeren steun van elkaar in het bereiken van het gewenste gedrag. VSV gaat in haar projecten in verschillende groepsgroottes met steeds met jongeren in gesprek.



Groepsgesprek voeren

### 3. Jongeren weerbaar maken tegen groepsdruk

Zoals besproken kunnen jongeren te maken krijgen met groepsdruk, een negatieve invloed van hun leeftijdsgenoten of vrienden op hun gedrag. Het vraagt moed en sociale vaardigheden van de jongere om groepsdruk te weerstaan. Het is daarom van belang dat jongeren leren hoe zij voor zichzelf kunnen opkomen, leren opkomen voor hun eigen wensen, grenzen en behoeften. Dit wordt ook wel 'weerbaarheid' genoemd.

Een algemeen educatieprogramma over weerbaarheid in Australië, rapporteerde een daling van 44% in de relatieve ongevalsbetrokkenheid onder jonge bestuurders (Senserrick et al., 2009). Weerbaarheidstraining is erop gericht vaardigheden op te bouwen, door jongeren aan te moedigen na te denken over hun gedrag en hun sterke en zwakte punten. Het ondersteunt hen bij het ontwikkelen van strategieën om met risicovolle omstandigheden om te gaan. De focus ligt niet alleen op het voor zichzelf opkomen, maar ook op het opkomen voor elkaar en zo voor elkaar te zorgen (Box & Dorn, 2023). Dit kan door hen o.a. zelf te laten nadenken over situaties waarin zij te maken hebben met groepsdruk en hoe zij weerbaarheid kunnen toepassen in hun dagelijks leven, en door 'nee zeggen' te oefenen in kleinere groepen.

### 4. Sociale steun creëren

Bij sociale steun gaat het er over wat de sociale omgeving kan doen om het voor de jongere gemakkelijker te maken om zich aan zijn of haar voornemen te houden (Sullman, 2017). Zo kunnen jongeren aangezet worden tot het nadenken over hoe belangrijke anderen (bijvoorbeeld vrienden en familie) zelf hun gedrag kunnen veranderen om zo de jongere steun te bieden. Ze kunnen bijvoorbeeld hun ouders en vrienden vragen hen niet te bellen terwijl ze bezig zijn aan het rijden zijn, en om begrip te tonen als ze hun telefoon of sms niet beantwoorden tijdens het rijden. Jongeren kunnen ook beloven elkaar te steunen wanneer de verleiding bestaat dat ze zouden toegeven aan groepsdruk.



### 3. Maak het emotioneel: gebruik verhalen

We zagen in de ontwikkeling van het brein dat keuzes bij jongeren heel vaak emotioneel geladen zijn. Het is dan ook aan te raden om emoties te gebruiken wanneer je met hen wil communiceren, om hen zo te raken waar ze het voelen.

#### 1. Maak het concreet aan de hand van verhalen

Sommige mensen voelen niet de dreiging of de urgentie en impact van de maatregelen voor veiliger verkeer. Dat geldt nog meer voor jongeren, die over het algemeen minder worden getroffen en voor wie abstracte concepten zoals ongevallencijfers en risico's moeilijk te bevatten zijn, en de gevolgen moeilijk te overzien. Een manier om daarmee om te gaan is door het persoonlijk en concreet voor ze te maken, en door emotionele, ontroerende verhalen te vertellen (Knowles & Rider, 2017). Laat dus voorbeelden zien.

De vier gouden regels om een verhaal concreet te maken: het gebeurt dichtbij, het gebeurt nu, het gebeurt met mensen zoals jij, en de kans dat het jou overkomt is groot. Met deze regels kan je zowel de dreiging als de gedragsoplossingen tastbaarder maken.

Bied jongeren verhalen die ze door kunnen vertellen aan vrienden. Binnen de jongerencultuur gaat *word of mouth* nog veel sneller door het online delen en liken.

#### 2. Werken met emoties?

Let wel op met negatieve emoties. Die werken minder goed, vooral bij jongens, omdat men er zich gaat van afkeren. Positieve emoties kunnen o.a. opgewekt worden door het tonen van veilig rijgedrag en de positieve gevolgen ervan. Dit kan o.a. humor zijn, maar ook trots of hoop (Box & Dorn, 2023). Maar humor kan ook delicaat liggen. Een goede grap kan wonderen verrichten. Maar wie bepaalt wat grappig is? Verlaat je niet alleen op je onderbuikgevoel en test ideeën altijd bij jongeren zelf.

### 4. Maak het belonend (wat levert het op of waarom is dit nuttig?)

Jongeren zijn selectief gemotiveerd, waarbij ze zich de vraag stellen “waarom moet ik dit doen?” Zolang zij er zelf het nut er niet van inzien, zullen ze zich ook niet openstellen om te lezen.

In de ratrace om aandacht van de jongere is onderscheidend vermogen en een simpele boodschap belangrijk. Het moet direct duidelijk zijn wat je toegevoegde waarde is voor de jongeren, anders ben je ze kwijt. Waarom is jouw boodschap voor hen persoonlijk relevant? Op welke manier kan men zich er mee identificeren? Hoe meer de jongere zich kan identificeren met je boodschap, hoe groter de kans dat ze aanslaat (Nelis & Van Sark, 2019).

Naast het inzetten van emoties en verhalen die aansluiten bij hun belevingswereld, is het daarom nuttig om na te denken op welke manier jouw boodschap hen iets kan opleveren? Welke beloning halen ze er uit? Liefst nog op korte termijn: wat levert het gedrag hen voor hen hier en nu op?

Het is interessant om hierbij te kijken naar sociale beloningen. Ook de sociale goedkeuring kan een beloning zijn en helpen om gedrag vol te houden.



### 1. Geef positieve feedback

Probeer altijd te zoeken hoe je feedback kan geven. Wanneer iets goed gaat, geef een compliment. Door iemand een compliment te geven vergroot je het gevoel van kunnen en stimuleer je om vol te houden. Het geeft je een goed gevoel en stimuleert om energie in te steken.

Het belangrijke bij feedback is dat je niet zegt dat iets goed of fout gaat, maar dat je ook heel concreet en duidelijk aangeeft wat er beter kan worden. Want ook ergens beter in worden, kan belonend aanvullen.



*Positieve associaties bij nuchter rijden*

### 2. Maak het leuk

We moeten al genoeg saaie dingen doen. Mensen worden aangetrokken tot dingen die nieuw en leuk zijn. Spring er uit met een speels element. Geef de workshops vorm als een leuke puzzel, waarbij ze in het begin een oplossing/antwoord moeten vinden op een probleem.

Je kunt het gewenste gedrag ook aantrekkelijker maken door positieve associaties en emoties aan dit gedrag te linken. Dat gebeurt veel in reclame, maar kan ook perfect in kleinere communicatie of educatieve interventies zoals leuk beeldgebruik (welke associaties roep je op, bv. stoerheid?) of levendig en creatief taalgebruik (metaforen en alliteraties).

## 5. Maak het zo eenvoudig en concreet mogelijk

### 1. Bied een duidelijke oplossing aan

Wees heel duidelijk in wat verwacht wordt. Want plannen kunnen ze nog niet goed. Vooral bij voorlichting geldt: belicht niet alleen het probleem, maar ook de oplossingen. Wat kunnen jongeren eraan doen (Sullman, 2017)? Maak het jongeren ook zo makkelijk mogelijk om het gewenste gedrag daadwerkelijk uit te voeren. Geef specifieke strategieën en oplossingen voor het gedrag in verschillende situaties, toon bijvoorbeeld scenario's over hoe te handelen wanneer de sociale omgeving niet meewerkt. Jongeren komen sneller in actie door positief geformuleerd advies dat is gericht op de toekomst: "Wat kan ik de volgende keer beter doen?", in plaats van "Wat had ik toen anders kunnen doen?" (YoungWorks, 2023).

Gebruik simpele, duidelijke, ondubbelzinnige berichten en bied die vaak aan, via meerdere kanalen. Beperk tekst tot een minimum, gebruik visuals en video's. Jongerencultuur is beeldcultuur. Gebruik dan niet veel tekst en verlevendig je verhaal met filmpjes en infographics (YoungWorks, 2023).



## 2. Help ze plannen

Vraag de jongere om specifieke doelen te formuleren (Sullman, 2017). Een vaak gebruikte techniek zijn implementatie-intenties. Ze dwingen je om een plan (intentie) te maken over hoe je een bepaald gedrag of doel gaat verwezenlijken (implementeren). Met een implementatie-intentie maak je een concreet plan waar en wanneer je je doel gaat bereiken. Je kunt dan alleen slagen of falen.

Het genereren van implementatie-intenties is een effectieve manier om de veelbesproken intentie-gedragskloof te overbruggen. Hiermee verandert 'Ik moet zou wat minder moeten drinken' in 'De eerstvolgende keer in het café sla ik het tweede rondje over' en wordt het te behalen doel (bijna pijnlijk) meetbaar.

Een voorwaarde is wel dat je doelgroep gemotiveerd is om het doel te bereiken. Anders het opstellen van zo'n implementatie-intentie weinig zin.

## 6. Laat je oordeel thuis

Laat OMA (oordelen, meningen en adviezen) wat vaker thuis (YoungWorks, 2023). Toon erkenning voor de gevoelens van jongeren. Door **zich in te leven in de ander**, zal de persoon in kwestie ervaren dat hij of zij begrepen wordt waardoor de kans stijgt dat een activiteit vrijwillig wordt uitgevoerd.

De jongerenperiode en zoektocht naar een eigen identiteit kan ook gezien worden als een zoektocht naar autonomie. Tijdens de adolescentie willen jongeren zelf beslissingen maken en het gevoel hebben dat ze de controle over hun eigen leven in handen hebben. Jongeren zijn daarom gevoelig voor het oordeel van volwassenen en daarenboven interpreteren ze emoties van volwassenen al snel negatief. Jongeren denken al snel dat ze geen respect krijgen of dat een houding of opmerking agressief is bedoeld; eerder dan volwassenen voelen ze zich aangevallen. De hersenen zijn nog niet voldoende in staat om sociale situaties altijd goed in te schatten, waardoor ze eerder uitgaan van het negatieve scenario: mensen zijn tegen je (Nelis & Van Sark, 2019).



## Referenties

- Barry, C. M., & Wentzel, K. R. (2006). Friend influence on prosocial behavior: the role of motivational factors and friendship characteristics. *Developmental Psychology*, 42(1), 153-163
- Bojesen, A.B. & Rayce, S.B. (2020) Effectiveness of a school-based road safety educational program for lower secondary school students in Denmark: A cluster-randomized controlled trial. *Accident Analysis & Prevention*, 147, 105773.
- Box, E. & Dorn, A. (2023) A cluster randomised controlled trial (cRCT) evaluation of a pre-driver education intervention using the Theory of Planned Behaviour. *Transportation Research Part F: Traffic Psychology and Behaviour*, 94, 379-397.
- Buijzen et al. (2021) Behind the policy frontline in the Netherlands during the Corona crisis, *Journal of Children and Media*, 15:1, 49-54,
- Dep. MOW en UHasselt (2023) [Onderzoek verplaatsingsgedrag \(2021-2022\)](#)
- Chein, J., et al. (2010) Peers increase adolescent risk taking by enhancing activity in the brain's reward circuitry. *Developmental Science*, 14, 2, F1-F10.
- Crone, E. A., & Dahl, R. E. (2012). Understanding adolescence as a period of social–affective engagement and goal flexibility. *Nature Reviews Neuroscience*, 13(9), 636-650.
- Gibbons, F., Stock, M., Gerrard, M. (2020). The Prototype-Willingness Model . *The Wiley Encyclopedia of Health Psychology*. doi:10.1002/9781119057840.ch102
- Gardner, M., & Steinberg, L. (2005). Peer Influence on Risk Taking, Risk Preference, and Risky Decision Making in Adolescence and Adulthood: An Experimental Study. *Developmental Psychology*, 41(4), 625–635.
- Geier, C., & Luna, B., (2009). The maturation of incentive processing and cognitive control. *Pharmacology Biochemistry Behavior*, 93 (3), 212–221.
- Kint, S.T. van der; Vlakveld, W.P.; Zwart, R.B.E. de; Mons, C.; Hoekstra, A.T.G.; Schagen, I.N.L.G. van (2022) Evaluatie van de gevaarherkenningstraining 'Blikveld'. SWOV. Den Haag.
- Kohnstamm, R. (2002). *Kleine ontwikkelingspsychologie: de adolescentie*. Deventer: Bohn Stafleu van Loghum.
- Knowles & Riner (2007), omega approaches to persuasion: overcoming resistance. In: *The Science of social influence*, ed: Pratkanis.
- Nelis, H & van Sark, Y (2019), *Het puberbrein binnenstebuiten*. Kosmos Uitgevers Utrecht/Antwerpen
- Senserrick, T. et al (2009) Young Driver Education Programs That Build Resilience Have Potential to Reduce Road Crashes. *Pediatrics* 2009;124;1287-1292.
- Somerville LH, Jones RM, Casey BJ: A time of change: behavioral and neural correlates of adolescent sensitivity to appetitive and aversive environmental cues. *Brain Cogn* 2010;72:124–133. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19695759>
- Sulman (2017) [Young Driver Safety: A review of behaviour change techniques for future interventions](#). RAC Foundation. ()
- Tefft, B.C., Williams, A.F. & Grabowski, J.G. (2012). *Teen Driver Risk in Relation to Age and Number of Passengers* (Technical Report). Washington, D.C.: AAA Foundation for Traffic Safety.
- Vlakveld, W. (2011). Hazard anticipation of young novice drivers: Assessing and enhancing the capabilities of young novice drivers to anticipate latent hazards in road and traffic situations. Rijksuniversiteit Groningen.
- Vlakveld, W. P. (2014). Hersenontwikkeling en ongevalsrisico van jonge bestuurders: een literatuurstudie. Geraadpleegd via: <https://www.swov.nl/sites/default/files/publicaties/rapport/r-2014-26.pdf>



Youngworks (2023), 6 tips voor betere communicatie met jongeren: <https://youngworks.nl/blog/6-tips-voor-betere-communicatie-met-jongeren/>

Zampetti, R et al. (2013) Nonfatal Road Traffic Injuries: Can Road Safety Campaigns Prevent Hazardous Behavior? An Italian Experience, Traffic Injury Prevention, 14:3, 261-266.

