



TBL HAVO • ATHENEUM • GYMNASIUM

Stress en prestatiedruk onder jongeren

Susan Branje

Afdeling Jeugd en Gezin
Universiteit Utrecht

TBL Ouderavond - 5 oktober 2022

Plus

Stress bij scholieren en studenten komt van alle kanten

We worden ouder, zijn hoger opgeleid en welvarender dan ooit. Maar al die voorspoed komt met een prijs: stress, ook voor de jeugd. Zelfs scholieren en studenten zitten tegen een burn-out aan.

Lorianne van Gelder 30 december 2017, 11:50

Jongeren ervaren steeds meer schoolstress, ouders vaak de oorzaak

04 september 2018 15:21
Aangepast: 05 september 2018 20:44



Jongeren ervaren steeds meer druk op de middelbare school. Een van de belangrijkste oorzaken? De druk die door hun ou



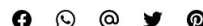
© VUM

Onderzoek wijst uit: grote meerderheid kinderen heeft stress op school

de Volkskrant

Dat blijkt uit een online peiling van de dan 40% geeft aan zelfs veel of zeer n de scholieren vaak of altijd met

Julia Osendarp · Binnenland · 14 dec 2021, 08:52



Lastige tijd voor jongeren: opgroeien in een pandemie en dealen met prestatiedruk



rimbos Instituut, Universiteit Lina
ureau (SCP) blijkt dat het aan
01 stijgt. In dat jaar zei 16 pro

Nieuws & Achtergrond

Columns & Opinie

Wetenschap

Mensen

NIEUWS RIVM

Mentale druk op jongeren neemt gevaarlijke vormen aan

De mentale druk op jongeren en jongvolwassenen neemt dusdanig toe dat hun gezondheid eronder dreigt te lijden. Daarvoor waarschuwt het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) in een dinsdag verschenen rapport over de toekomst van de gezondheid in Nederland.

Michiel van der Geest 19 juni 2018, 00:01



Prestatiedruk op het VO

Prestatiedruk: de ervaren druk om te voldoen aan vooraf bepaalde verwachtingen en eisen op het gebied van onderwijs, sport of werk, opgelegd door de omgeving.



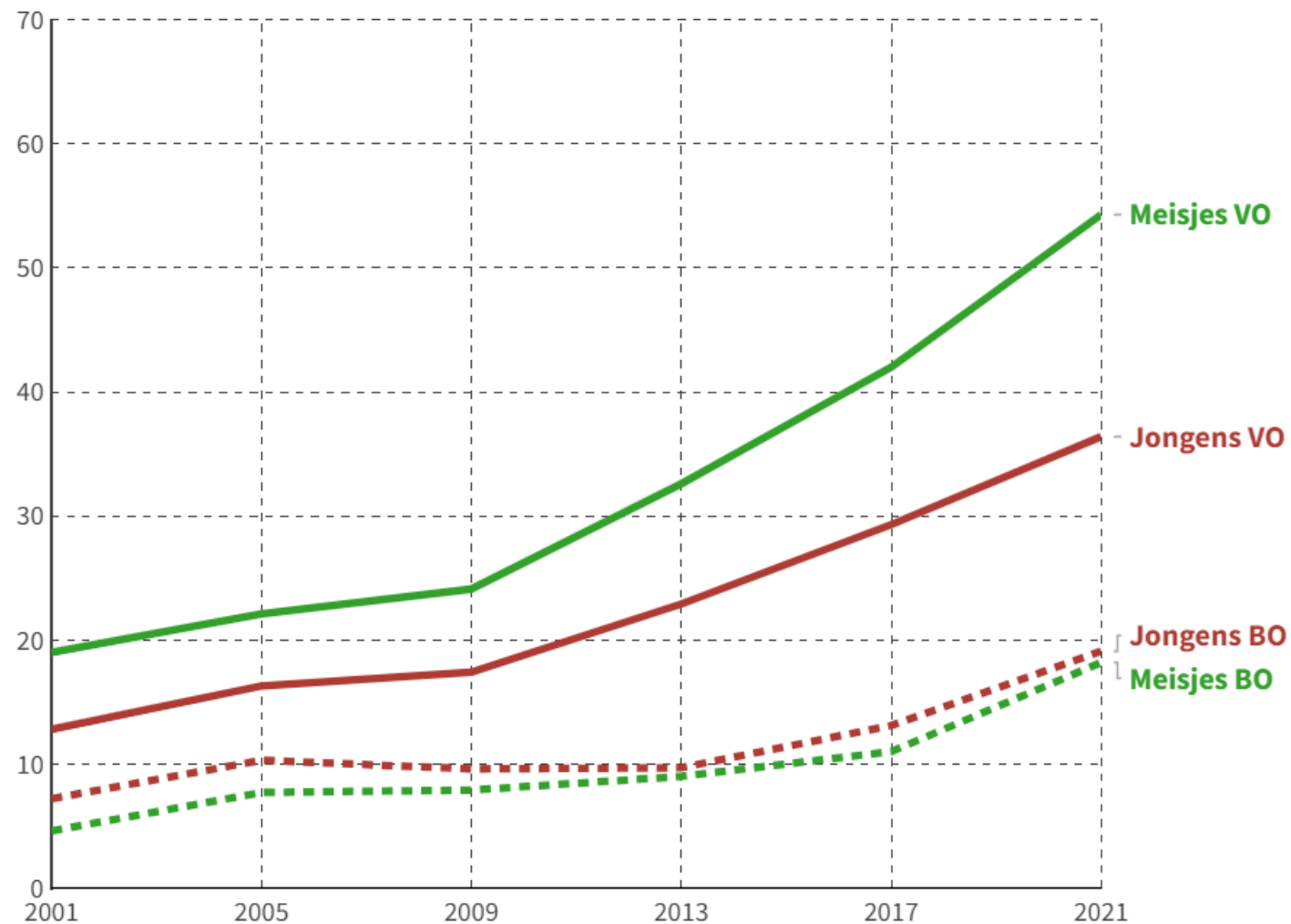
1 op de 3 jongeren in het VO voelt **prestatiedruk**: druk om aan de eigen of andermans verwachtingen te voldoen.



Stress to impress - prestatiedruk onder jongeren (docu)

Sanne Kooiman

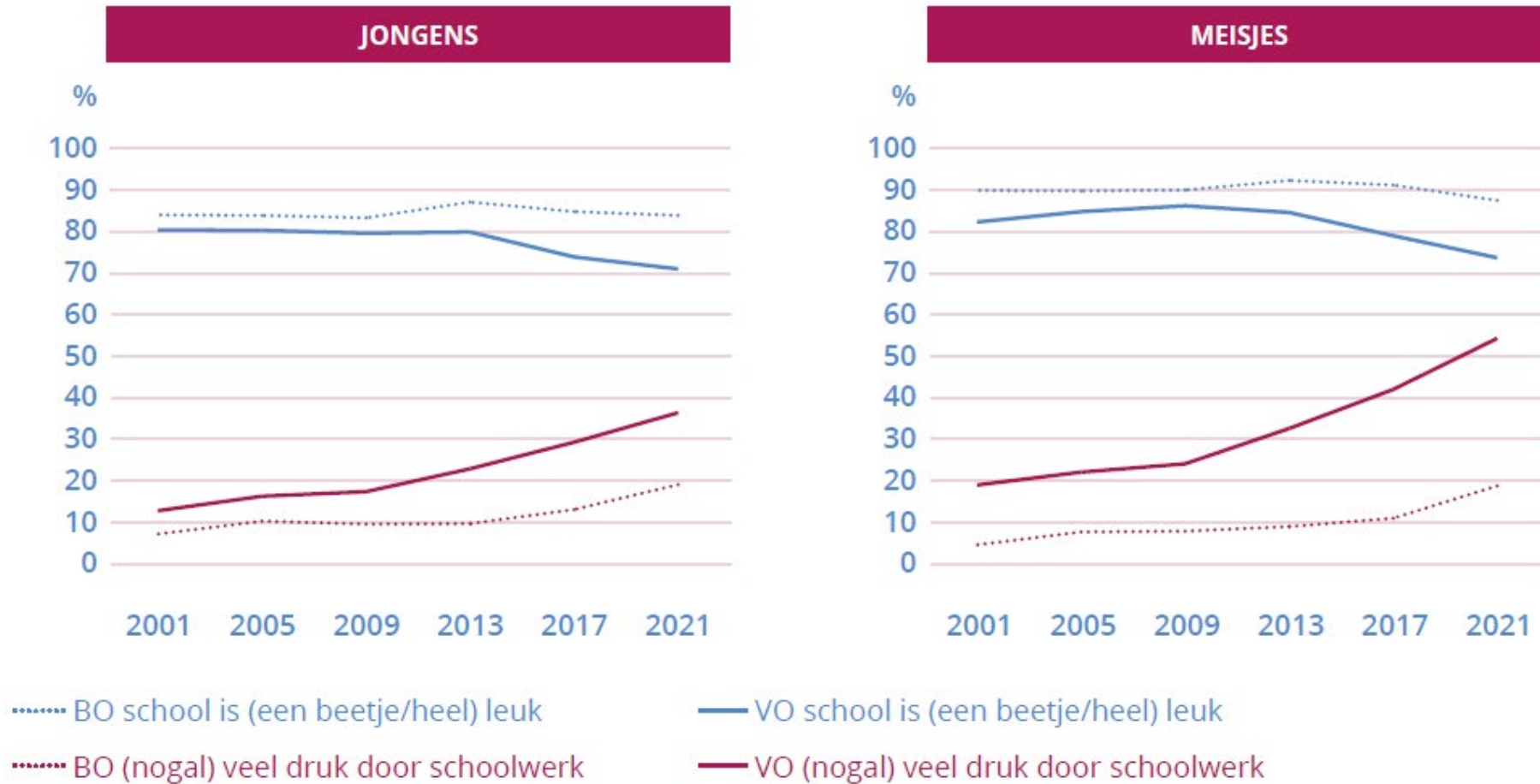
Ervaren druk door schoolwerk voor jongens en meisjes in het basisonderwijs (BO) en voortgezet onderwijs (VO), in procenten



Ervaren druk door schoolwerk

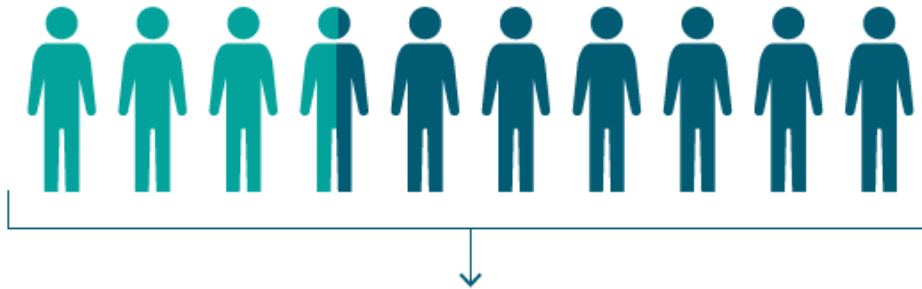
HBSC2021, hbscnederland.nl/nieuw-nederlands-rapport

FIGUUR 3.1 Trends in schoolwaardering en ervaren druk door schoolwerk voor jongens en meisjes in het basisonderwijs (BO) en voortgezet onderwijs (VO)

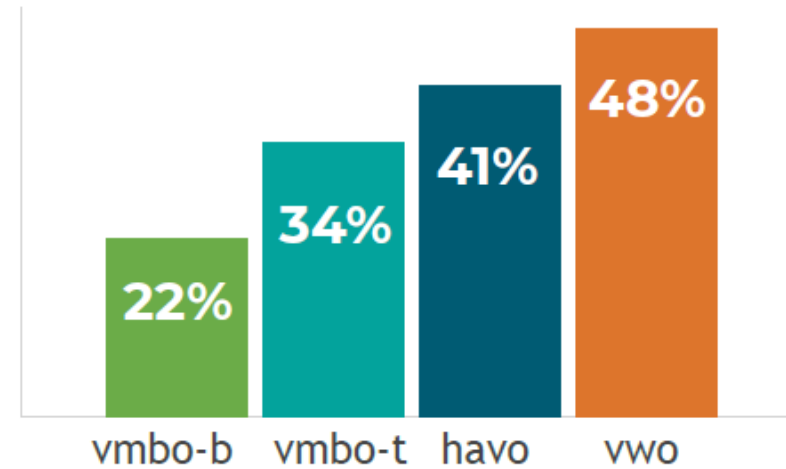
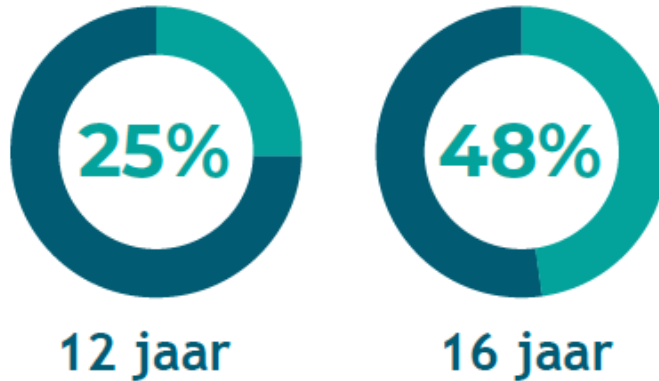


Ervaren druk door schoolwerk

LANDELIJKE CIJFERS*

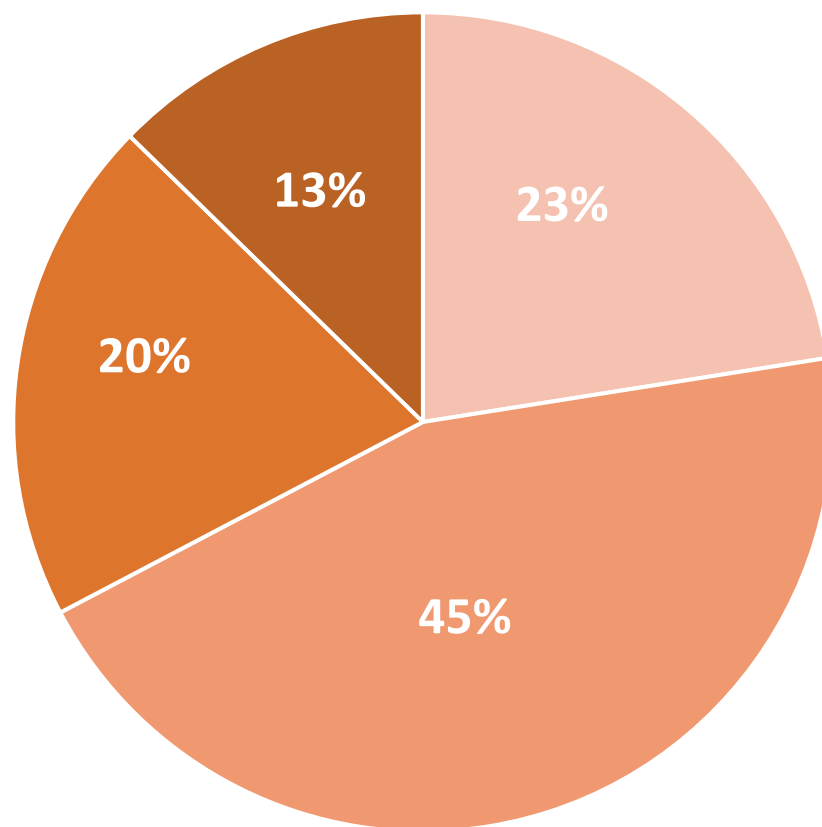


Ruim **3 op de 10** jongeren in het voortgezet onderwijs (VO) ervaart (nogal) veel druk en stress door school of huiswerk.



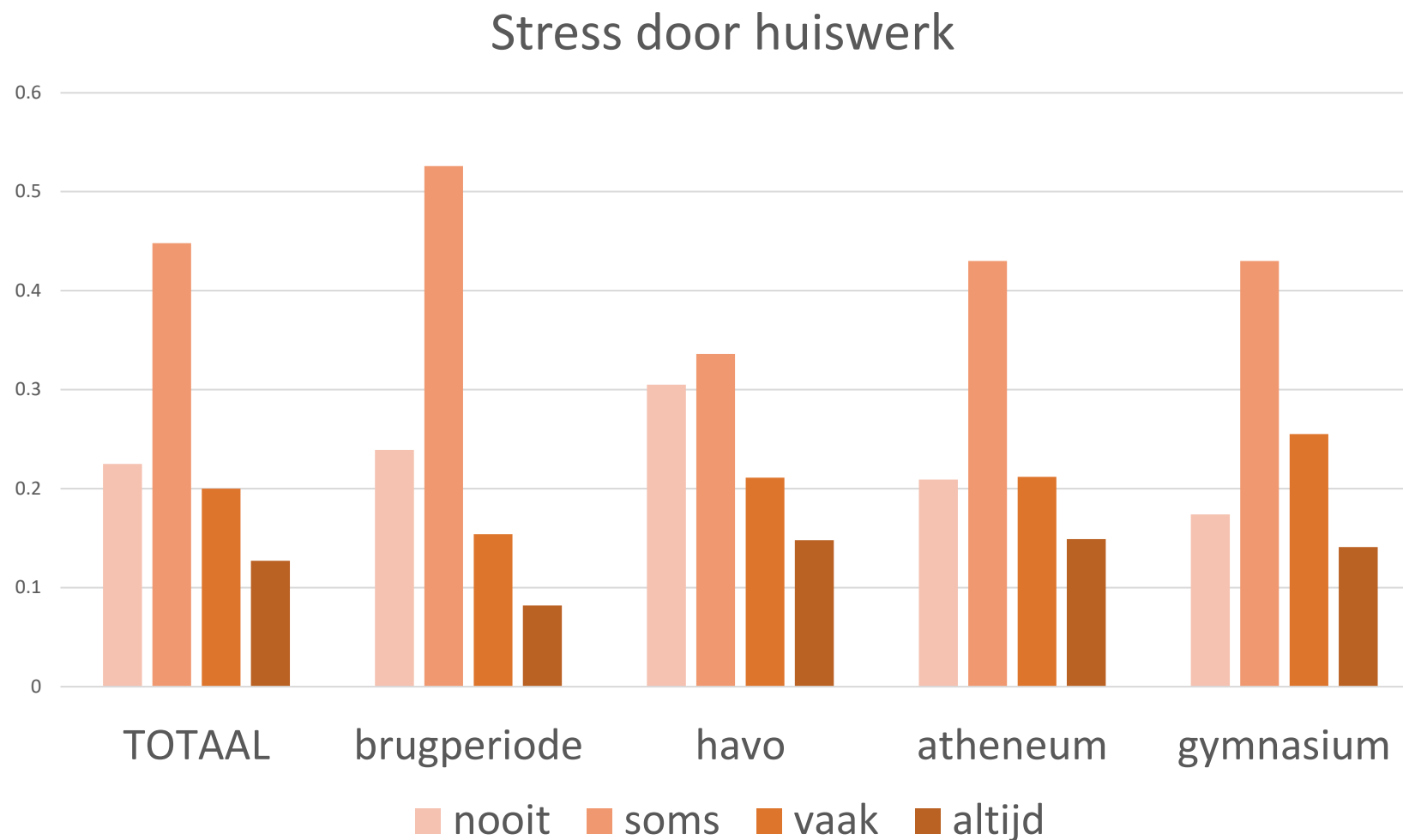
Stress op TBL (vragenlijst 2019)

Stress door huiswerk



■ nooit ■ soms ■ vaak ■ altijd

Stress op TBL (vragenlijst 2019)



Gezonde stress

- Helpt om goed te kunnen functioneren
- Spanning voor een examen, optreden, sollicitatiegesprek of andere spannende gebeurtenis
- Zorgt dat je extra alert kunt reageren en geconcentreerd kunt werken
- Na activiteit weer in ruststand

Ongezonde stress

- Ernstige vermoeidheid
- Slechte schoolprestaties
- Geen zin in hobby's en lezen
- Slaapproblemen
- Hoofdpijn, spierpijn, buikpijn en/of spijsverteringsproblemen
- Geen eetlust
- Piekeren en concentratieproblemen
- Snel prikkelbaar en agressief
- Angst(en) of fobie(ën)
- Spijbelen
- Jeugdhulp nodig



Oorzaken

1 Maatschappelijke nadruk op prestatie en excellentie

‘Goed presteren’ = cognitief excelleren

Hoge verwachtingen vanuit ouders, school en maatschappij

Jongeren op te “hoge” schoolniveaus lopen vast

Jongeren op te “lage” schoolniveaus gestigmatiseerd, dreigen af te haken

"Dan ga ik op school zitten en dan denk ik: fuck dit, man. Ik zit op mavo en mijn broer zit op de uni, wat ga ik bereiken? Ja, daar krijg ik stress van."
- Jongere, vmbo

Oorzaken

2 De inrichting van het onderwijssysteem

Sterke focus op toetsing, cijfers en normeringen

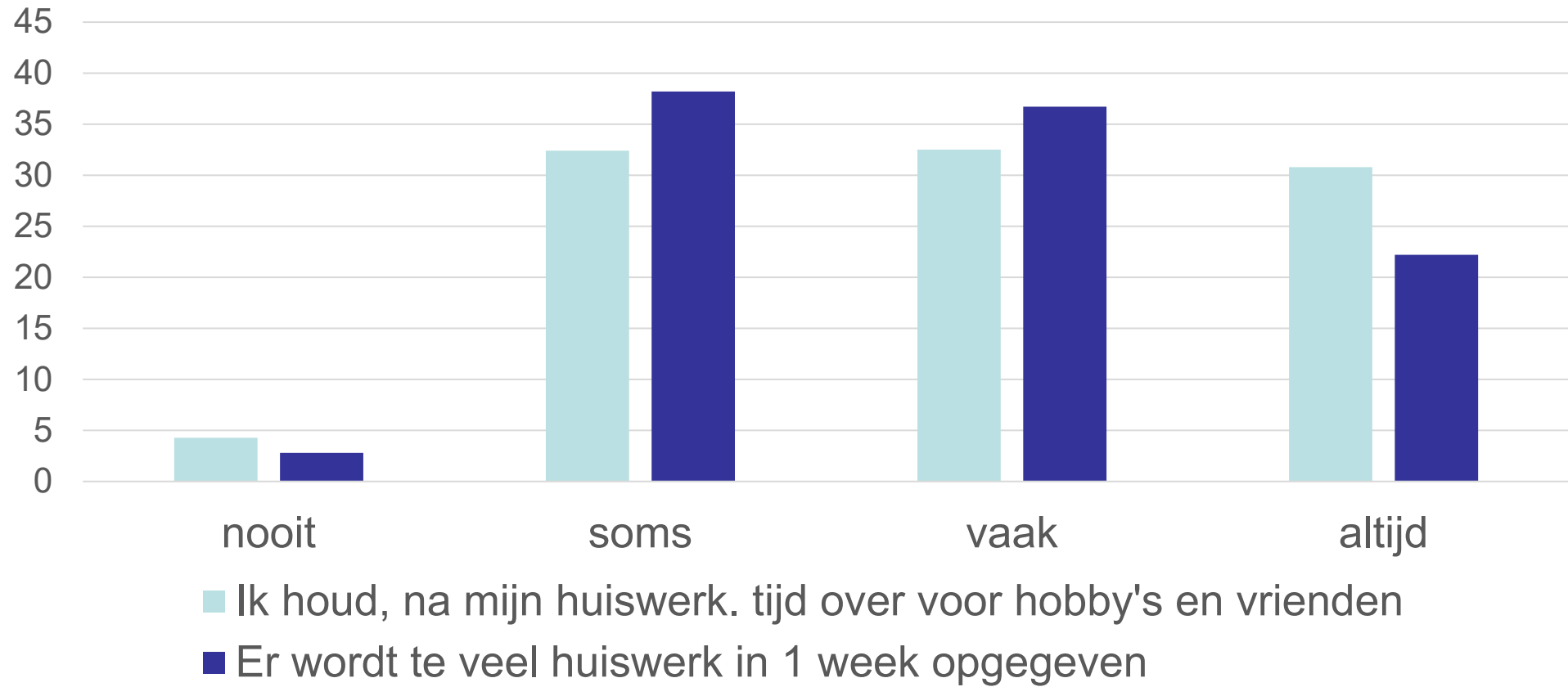
Hoge verwachtingen, een te vol curriculum, toetsen en deadlines vlak na de vakantie

Stress om cijfers

Moeite om tot ontspanning te komen

"De focus wordt gelegd op het behalen van goede cijfers in plaats van de stof eigenlijk. Soms ga ik bij mezelf na van: ja, maar wat heb ik nu eigenlijk geleerd?" – Jongere, 18 jaar, vwo

Huiswerkdruk



Extracurriculaire activiteiten, sport, hobby's of
vrijwilligerswerk

..... omdat je het leuk vind?

..... omdat het goed op je CV staat?

Oorzaken

3 Schoolklimaat, relatie met leerkracht

Onbetrokken en onvoorspelbaar schoolklimaat

Gebrek aan laagdrempelige en passende ondersteuning

Inefficiënt doceren

"Het gesprek met de jongere aangaan om uit te zoeken: wat maakt nou dat diegene niet naar school gaat? In plaats van straf krijgen omdat je er weer niet bent." – Hulpverlener

Oorzaken

4 Individuele factoren, relaties met ouders en leeftijdgenoten

Mentale en lichamelijke gezondheid van jongeren

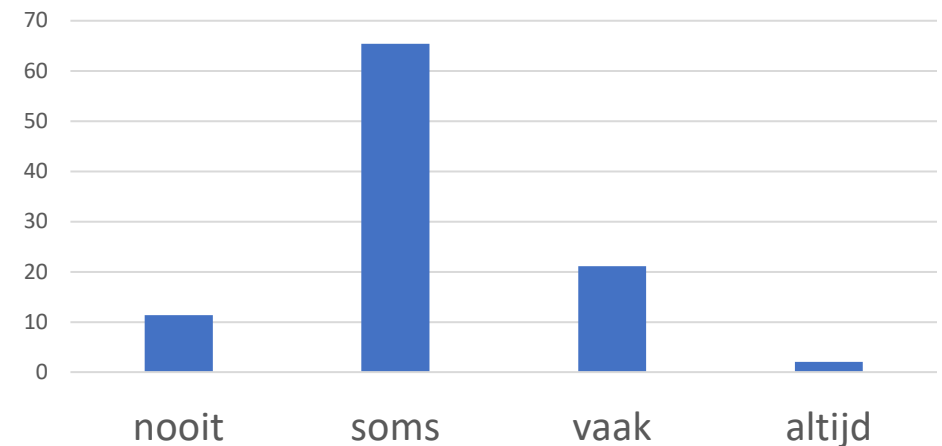
Instabiele thuissituatie

Opvoedkenmerken en kwaliteit van ouder-kind relatie

Kwaliteit van relaties met leeftijdsgenoten

Impliciete en expliciete beïnvloedingsprocessen

Mijn klasgenoten zeggen dat ze niet
leren en geen huiswerk maken



Oorzaken

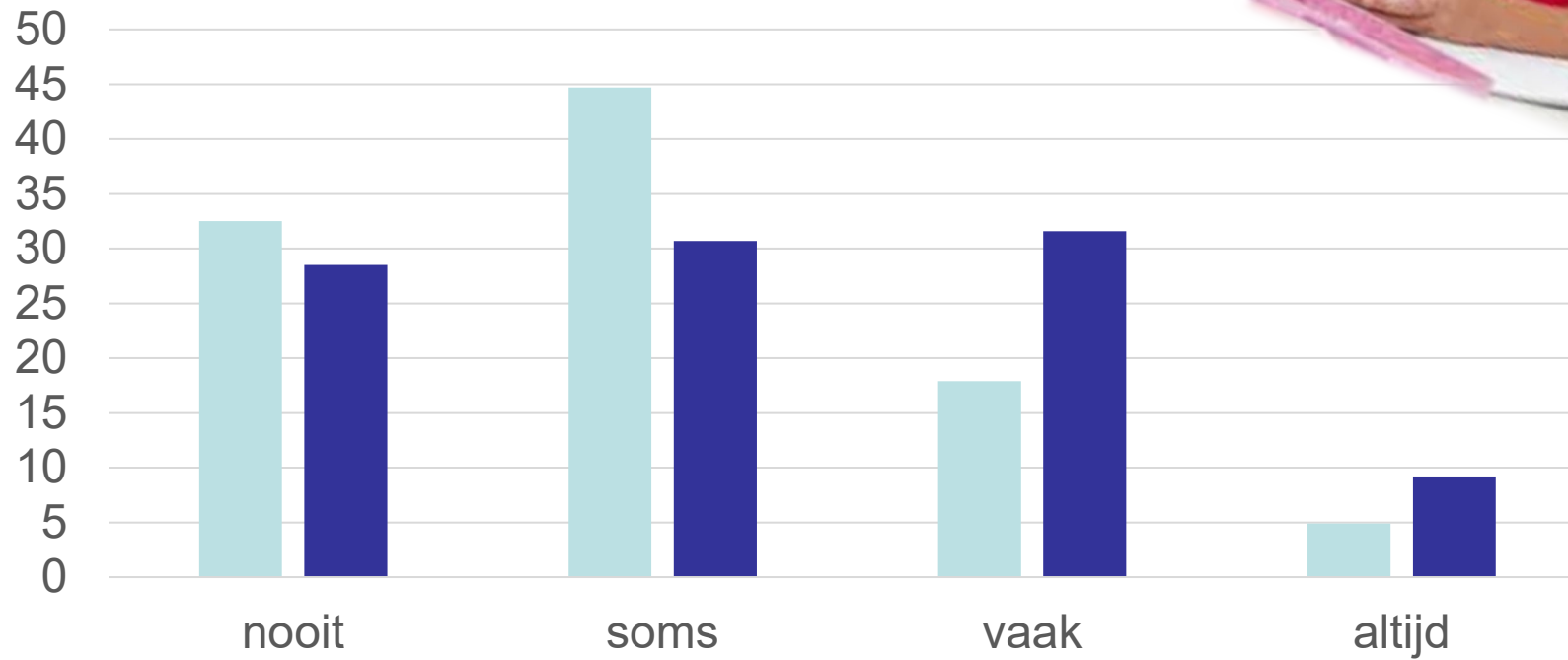
5 Academisch functioneren en motivatie

Academisch functioneren van jongeren

Motivatie

"Ik krijg niet de juiste motivatie, omdat ik het gevoel heb dat school mij niet leert hoe het leven echt is. Ze leren je over steden die 100 jaar geleden zijn gebouwd. Maar ze leren je niet hoe je schulden moet afbetalen." - Jongere, vmbo

Planning

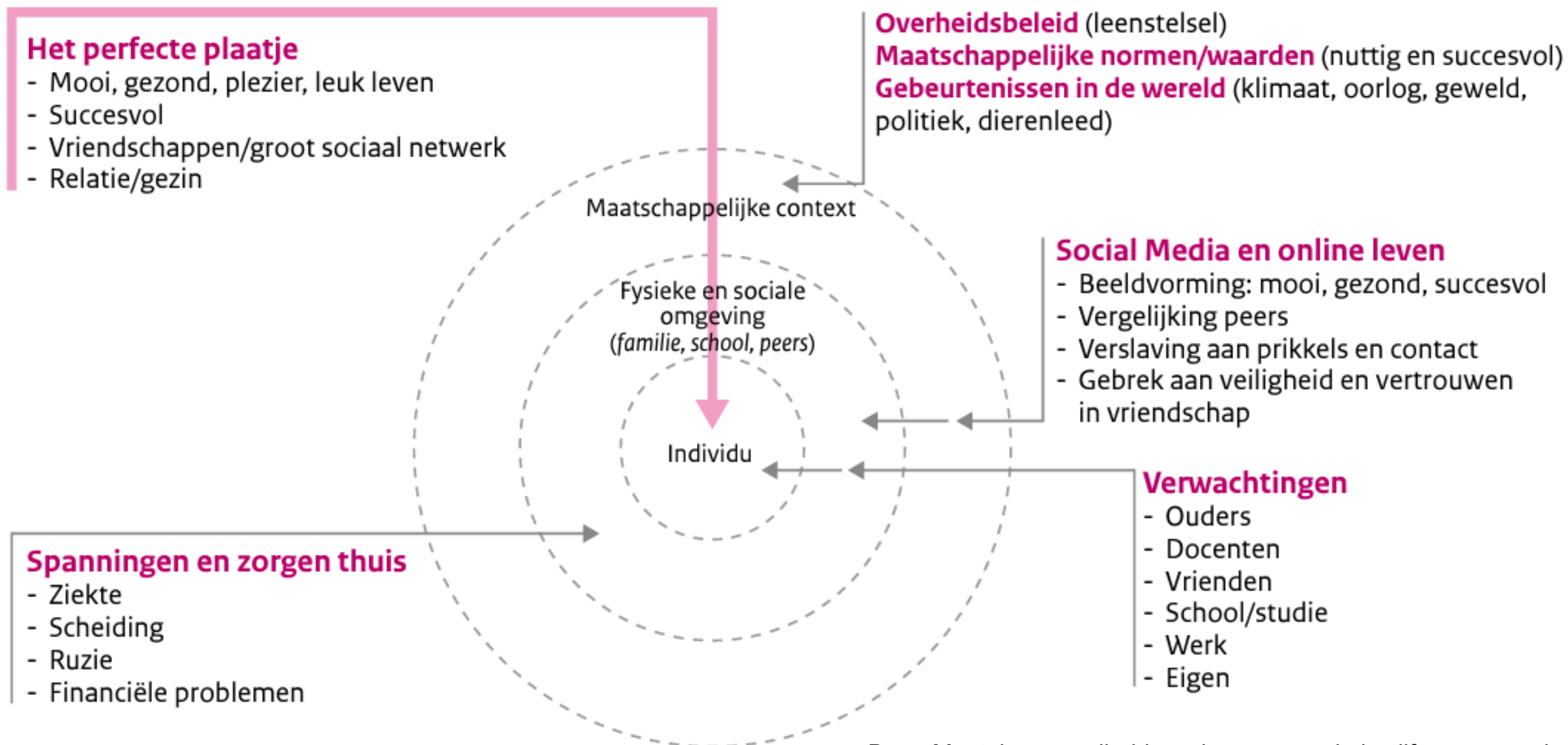


■ Op dagen dat ik niet veel huiswerk heb. werk ik vooruit

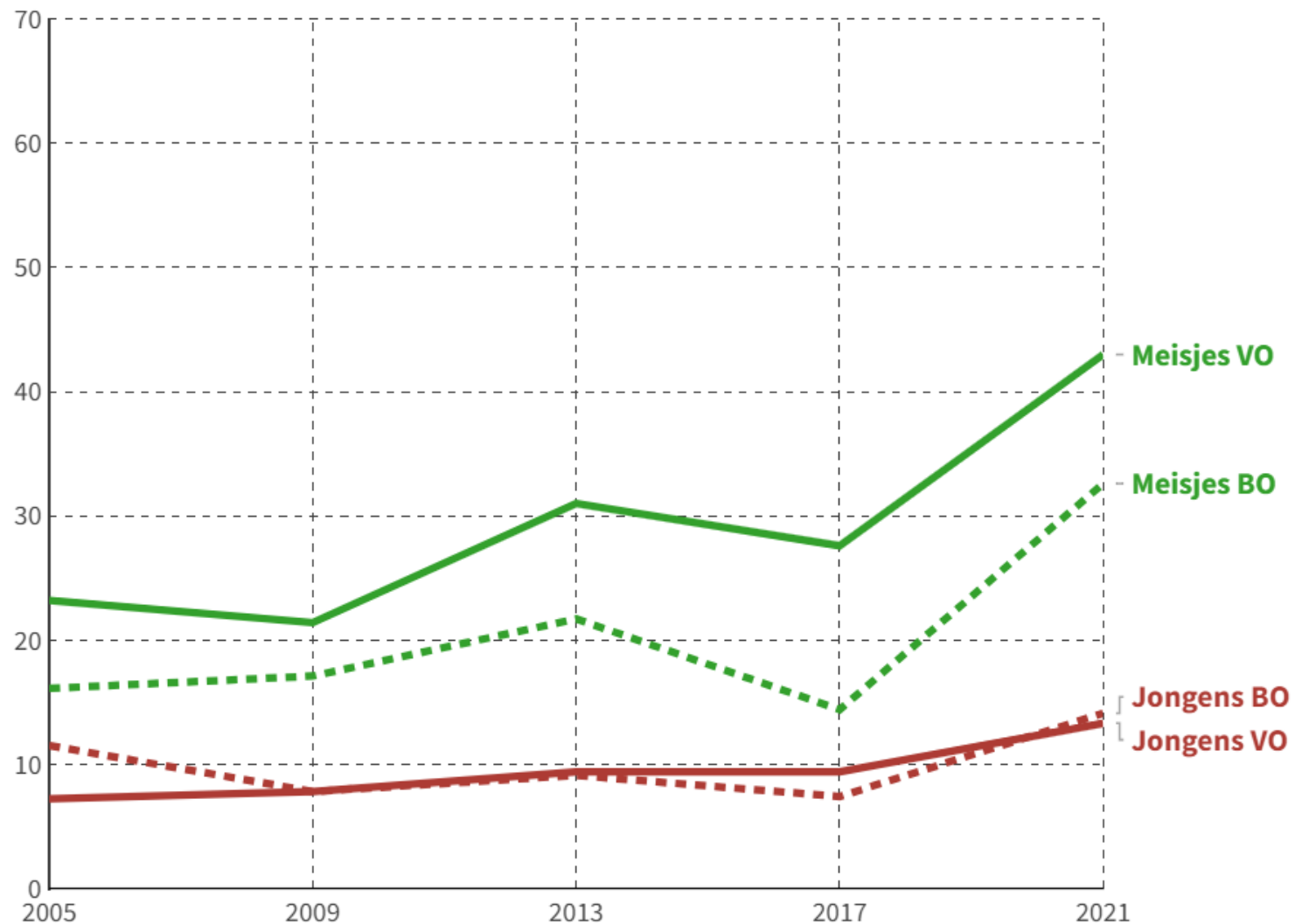
■ Als ik thuiskom, begin ik direct aan mijn huiswerk



Figuur 10 Krachtenveld stressgerelateerde factoren vanuit het perspectief van jongeren



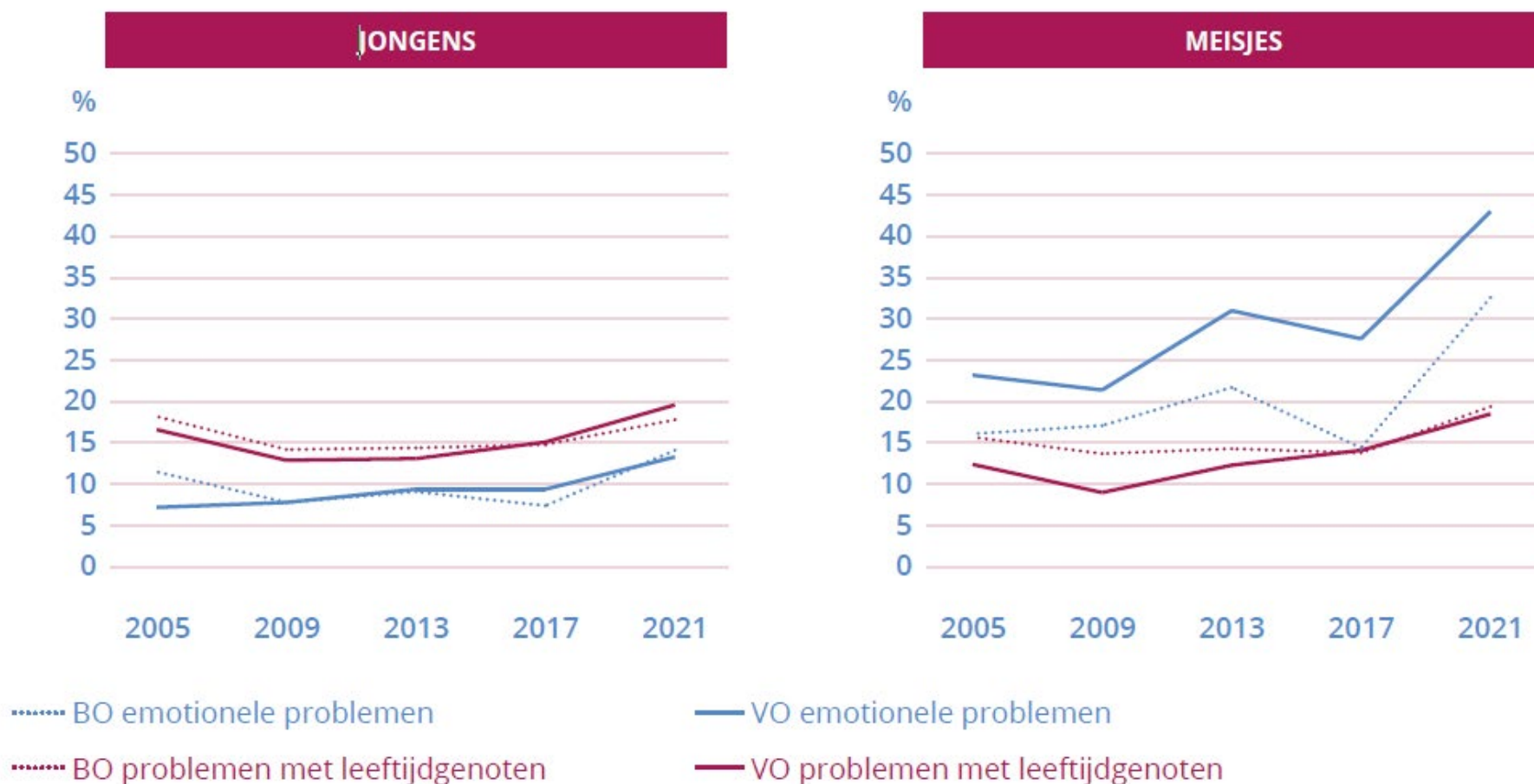
Emotionele problemen voor jongens en meisjes in het basisonderwijs (BO) en voortgezet onderwijs (VO), in procenten



Emotionele problemen

HBSC2021, hbscnederland.nl/nieuw-nederlands-rapport

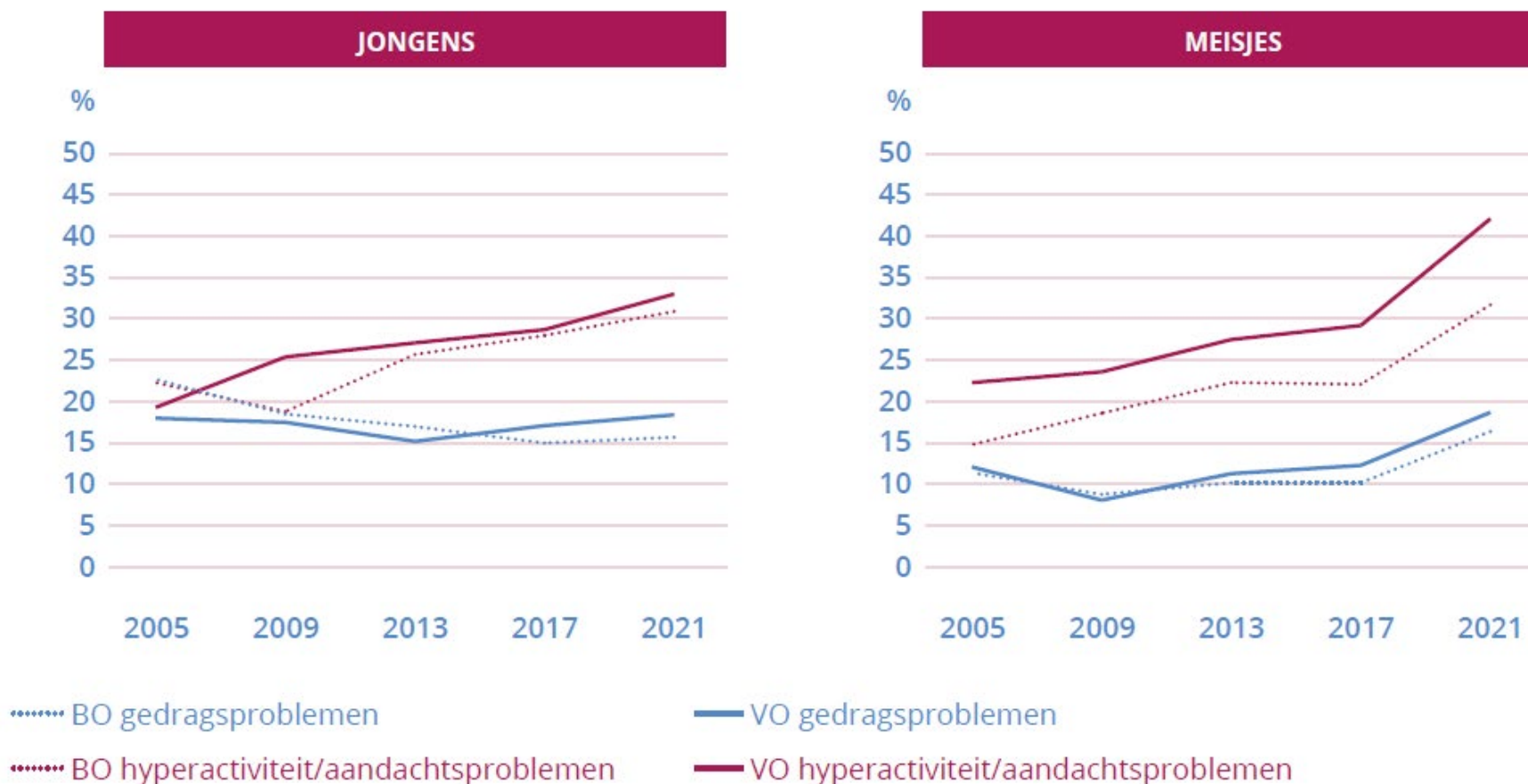
FIGUUR 4.1 Trends in emotionele problemen en problemen met leeftijdgenoten voor jongens en meisjes in het basisonderwijs (BO) en voortgezet onderwijs (VO)

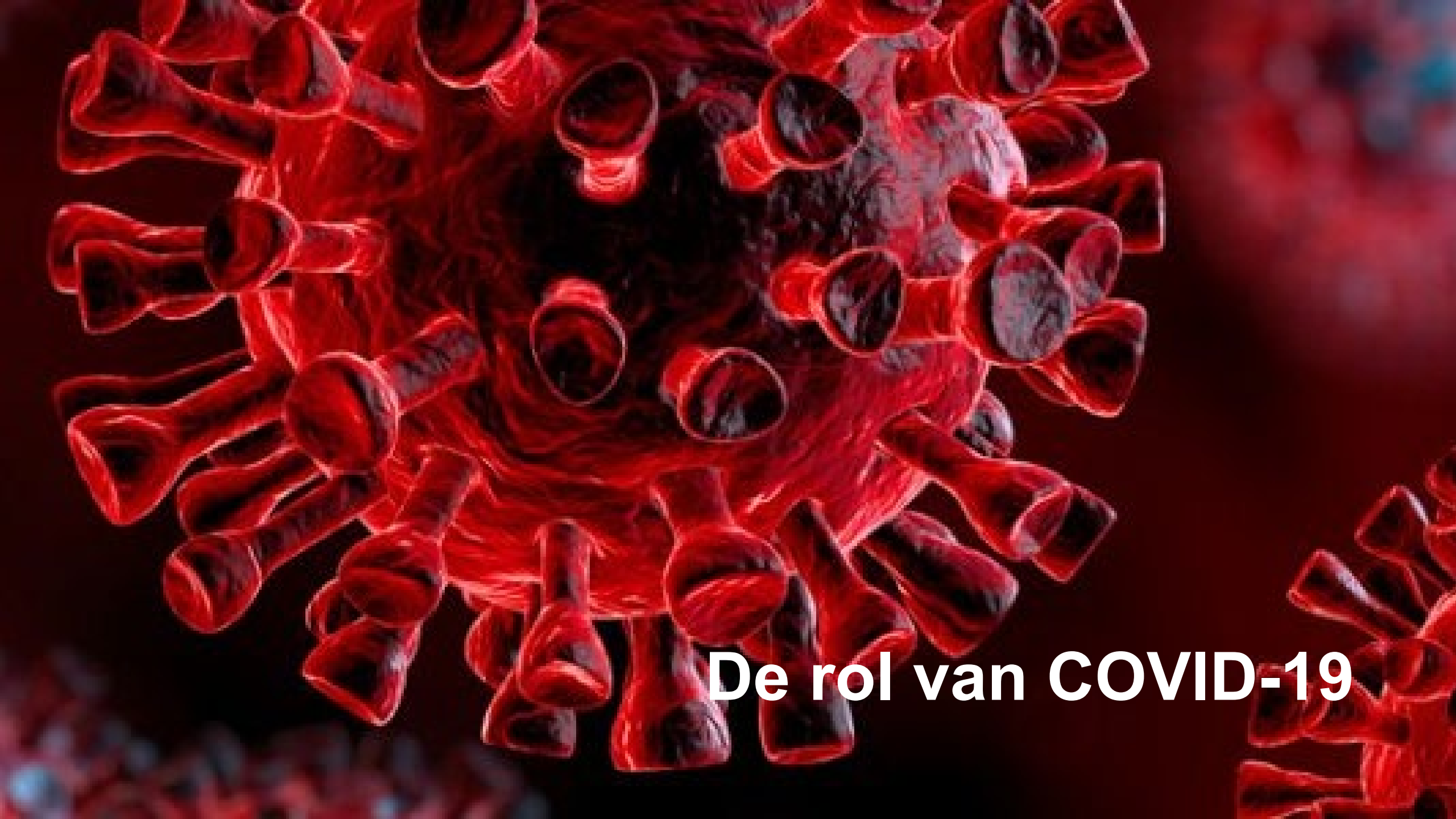


Gedrags- en aandachtsproblemen

HBSC2021, hbscnederland.nl/nieuw-nederlands-rapport

FIGUUR 4.2 Trends in gedragsproblemen en hyperactiviteit/aandachtsproblemen voor jongens en meisjes in het basisonderwijs (BO) en voortgezet onderwijs (VO)





De rol van COVID-19

De impact van COVID-19



“Ik denk dat ik dit heel mijn leven zal meedragen”: de zware mentale impact van corona op onze jongeren

11/05/2020 om 11:19 door Peter van der Boven (Nieuws) | Foto's: Getty Images / Anja de Vries



Foto: Getty Images / Anja de Vries



Ruiken op Potklopp! Feesten met de maten! En massaal supporteren voor de Duivel! De jeugd mag weer, deze zomer. Vliegen, duiken, vallen, ...

De impact van de pandemie op jeugd 1



- Effecten op **mentale gezondheid**:
 - Toename in negatieve emoties, depressie
 - Geen verandering of juist afname (bijv in angst, of juist in klinische groepen)
 - Ook positieve effecten: minder stress, meer slaap, meer tijd voor ontspanning, familie en vrienden

De impact van de pandemie op jeugd 2

- Toename in **eenzaamheid**
 - Impact van pandemie op interacties met leeftijdgenoten
 - Sterker voor jongeren met minder goede relaties met leeftijdgenoten
 - Sociale media = buffer (maar: digital divide)



De impact van de pandemie op jeugd 3



- Problemen met **digitaal onderwijs**:

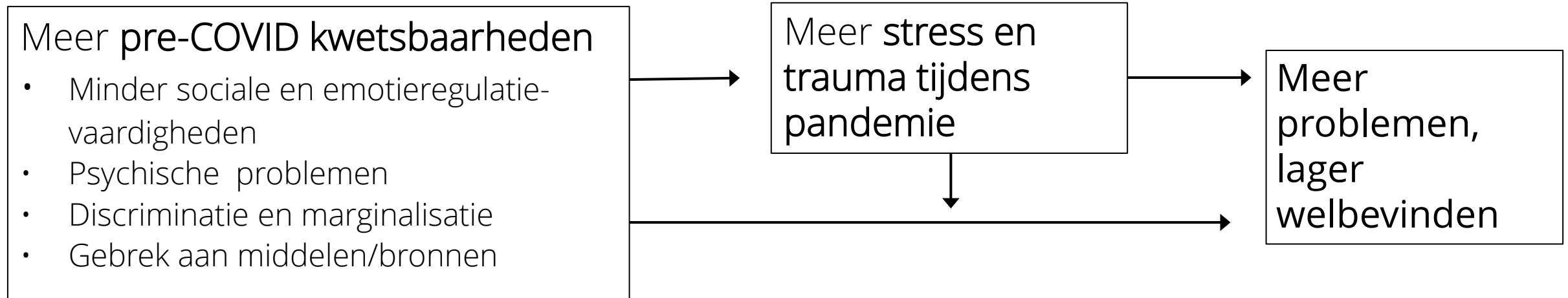
- Motivatie lager tijdens online onderwijs
- $\pm 15\%$ sterkere afname dan normaal in in schoolbetrokkenheid, motivatie en academisch welbevinden

Grote individuele verschillen

- Vooral voor jongeren uit meer benadeelde en lagere inkomensmilieus meer negatieve impact van de pandemie
- Risicofactoren op niveau van individu, gezin, school, gemeenschap clusteren en versterken elkaar



Grote individuele verschillen



Ook positieve effecten

- Minder stress (bijv van school), soms juist in klinische groepen
- Meer tijd voor ontspanning
- Beter slapen
- Meer tijd voor elkaar in het gezin

Wat kun je doen?

Minder druk door toetsen

- Niet te veel toetsen dicht op elkaar
- Meer focussen op inzet en het individuele leerproces
- Flexibiliteit in het onderwijssysteem

Positief schoolklimaat

- Gezondheid en welbevinden integreren in het onderwijs
- Zorgen dat leerlingen zich veilig, gezien en serieus genomen voelen
- Docenten tonen interesse in leerlingen
- Een prettige sfeer op school hebben

Wat kun je doen?

Toekomst en talenten

- Meer oog voor variëteit (maatschappelijke discussie)
- Persoonlijke talentontwikkeling
- Meer aandacht voor hoe leerling toekomst ziet
- Lessen over belangrijke onderwerpen in het leven van jongeren

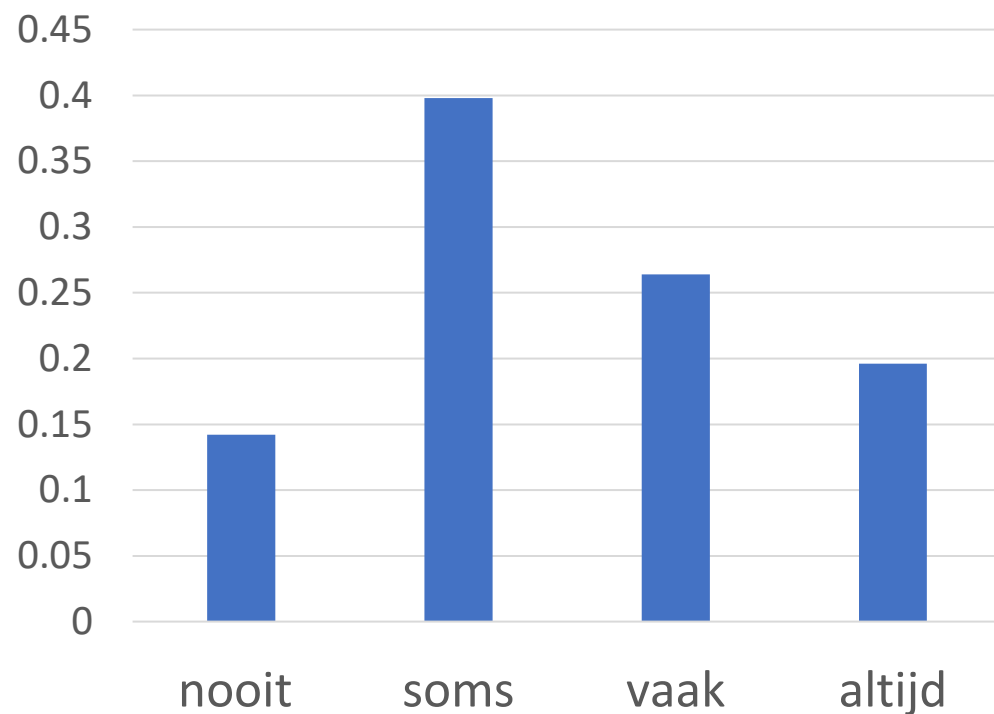
Steun

- Je gesteund voelen door ouders en vrienden
- Aandacht vanuit school voor hoe je stress kan verlagen
- Een betrokken coach of mentor

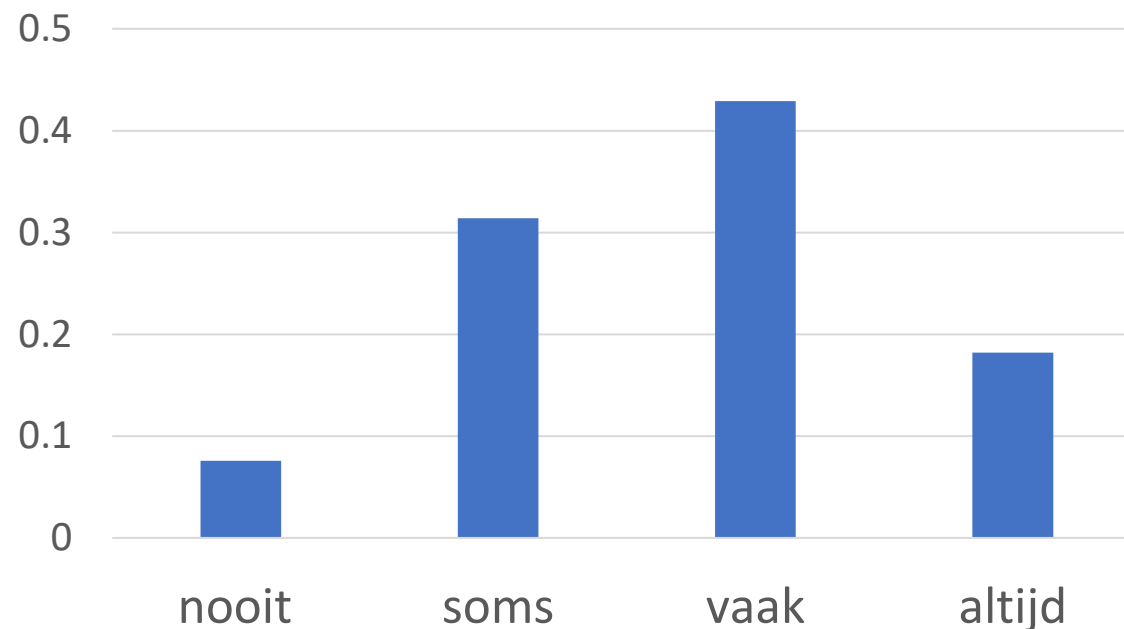
De rol van ouders op TBL

(vragenlijst 2019)

1 ik wil niet dat mijn ouders zich met mijn huiswerk bemoeien



2 Mijn ouders vinden dat ik goed moet leren en mijn huiswerk moet maken, dat zeggen ze ook op een positieve manier en dat geeft mij weer een stimulans om verder te gaan



Feedback en complimenten



Feedback

Feedback op gedrag en inzet, niet op vaardigheden

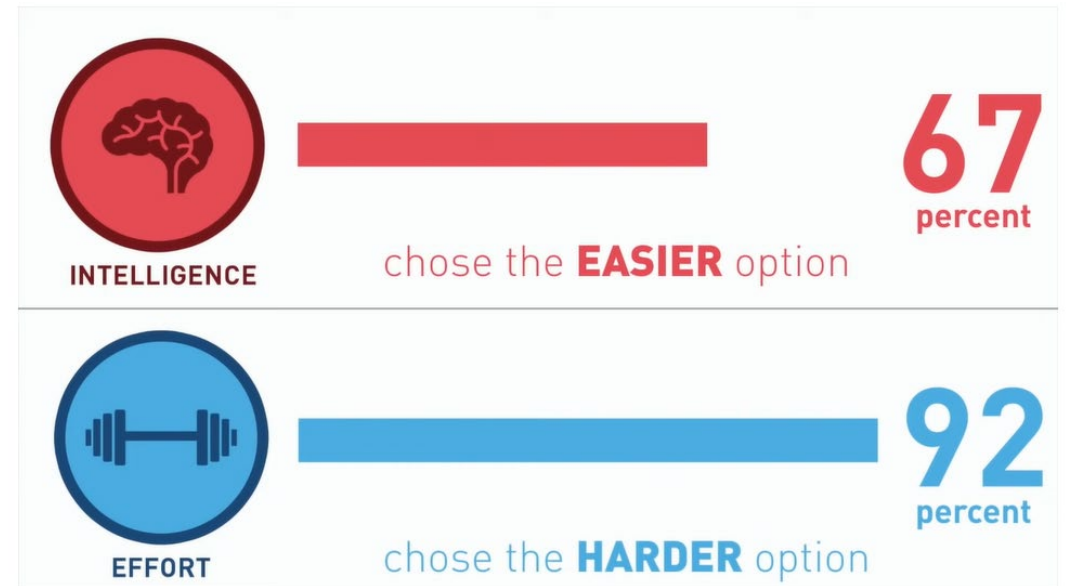
- specifiek
- gedrag en inzet
- oprecht
- onvoorwaardelijk





Feedback

- Onderzoek Dweck et al
- 400 kinderen
- Gemakkelijke intelligentietest
- 2 typen complimenten:
 - Wow, jij bent vast heel slim!
 - Wow, jij hebt vast heel gewerkt!
- 2 typen vervolgtest:
 - Moeilijk “gelegenheid om te groeien en leren”
 - Gemakkelijk “hier zul je zeker goed in zijn”

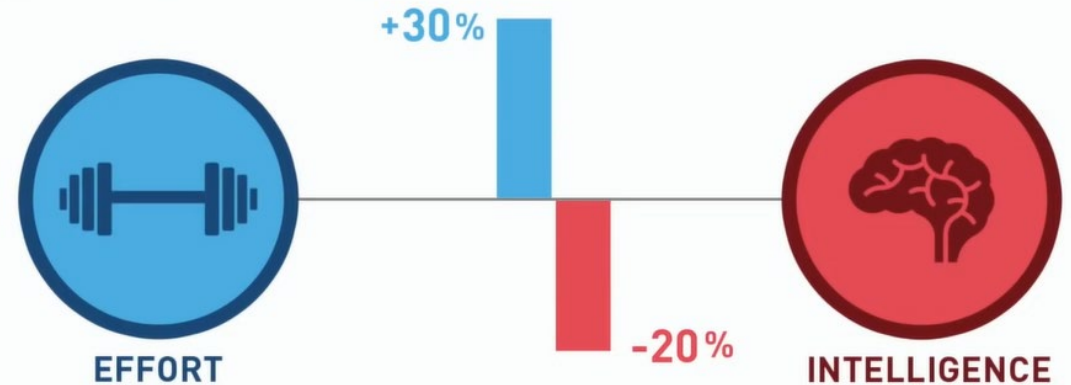


Feedback

3. Onmogelijke test

- Intelligentie:
gefrustreerd
gaven op
- Inzet:
werkten harder en langer
meer plezier

4. GIVEN A FINAL TEST (AS EASY AS THE 1ST)



Complimenten

Statische mindset

- Gaan over stabiele kenmerken
- Vergelijken met anderen
- Zijn vaak overdreven
- Gaan over persoon
- Zijn algemeen
- Gaan over resultaat
- Benadrukken dat geen fouten maken goed is

Groeimindset

- Zijn ontwikkelingsgericht
- Vergelijken met zelf
- Zijn realistisch
- Gaan over gedrag, inzet
- Zijn specifiek
- Gaan over process
- Benadrukken dat je van fouten kan leren

Complimenten

Statische mindset

- Wat ben je slim!
- Een 9, wat ontzettend knap van jou!
- We hadden niet anders verwacht dan dat je met zulke mooie cijfers zou overgaan
- Je bent nu eenmaal niet zo goed in wiskunde
- Wat kan jij fantastisch gitaar spelen

Groeimindset

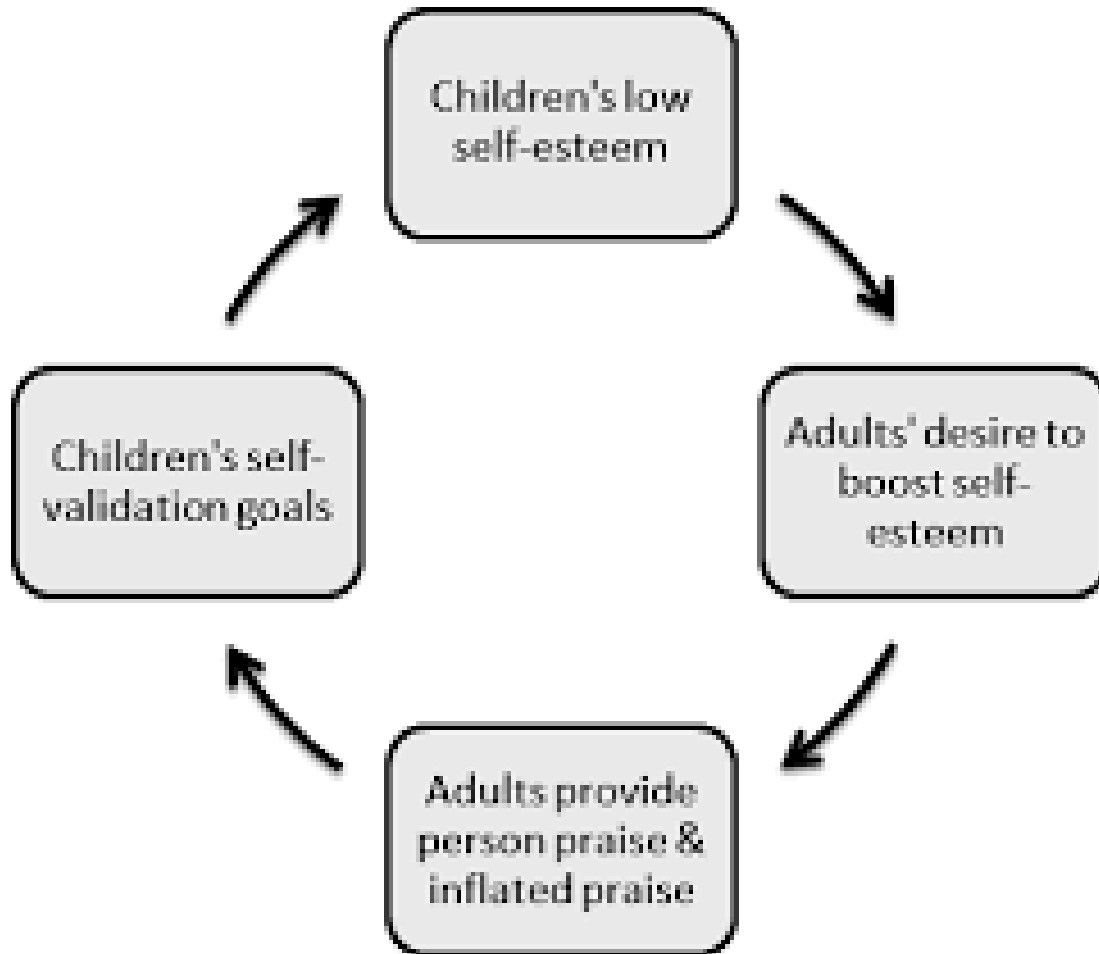
- Wat heb je hard gewerkt om dat onder de knie te krijgen
- Goed dat je de opdracht in stukken hebt opgedeeld.
- Ik zie dat je begonnen bent, ben je lekker op tijd klaar!
- Heel goed dat je het nog eens vraagt, dan kan ik het beter uitleggen

Feedback gegeven door leerkracht 13 (21-01-2018)			
Goed zo (x8)	Ik zag je je toets en dacht dit is niet nodig. Zie je waar het mis ging?	Is dat een logische vraag? Dat denk ik niet.	Je hebt heel veel goed gedaan, allemaal boven jouw niveau.
Ik zie... goed aan de gang	Mooi! Fijn nieuws	Hoe kan dat nou?	Wat doe je thuis?
Let je op bij de instructie	Hoe vond je het gaan?	Mooi	Wow dit ging heel goed

Feedback gegeven door leerkracht 5 (2-02-2018)			
Lekker joh	Goed zo	Wat knap van jou	Heel goed
Heb jij goed geraden	Gaat zomaar vanzelf	Yes, je hebt hem goed!	Je zag het wel
Top snelheid	Je denkt goed mee	Wat goed	Top (2x)
Helemaal goed			

Risico van opgeblazen complimenten

- Vooral voor kinderen met lage zelfwaardering
- Brummelman et al, 2016



Feedback op inzet

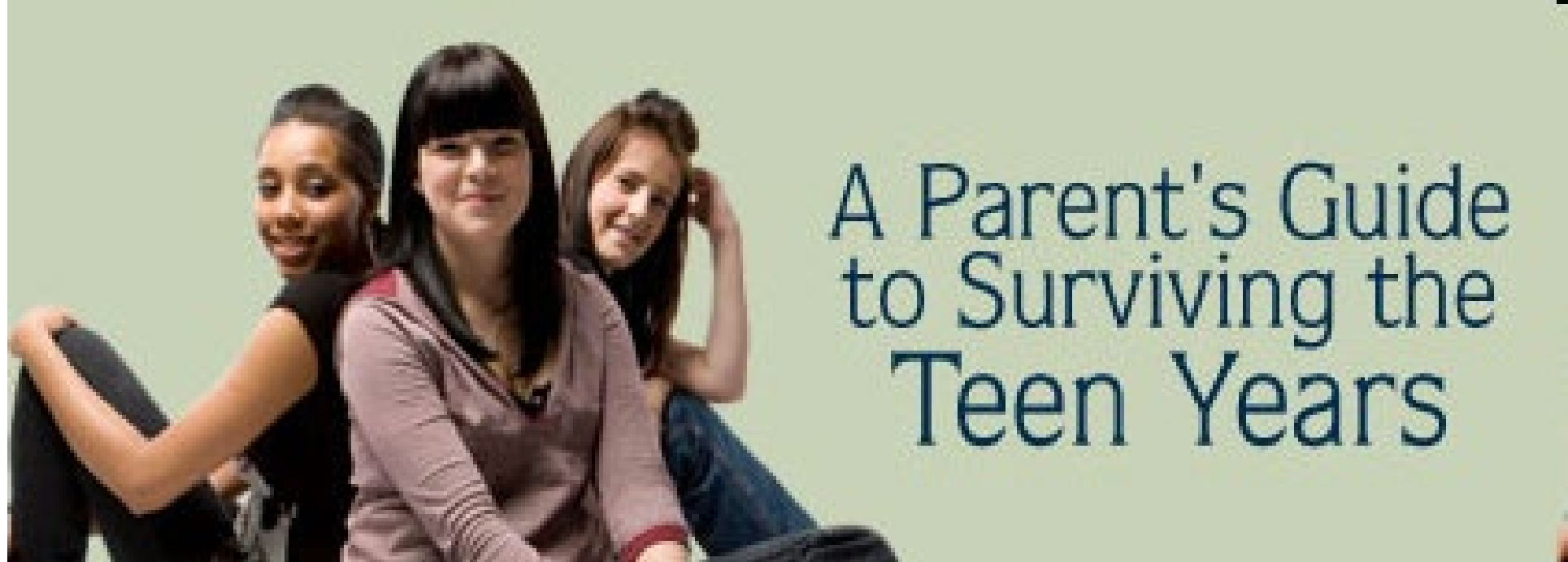


De rol van gezinsrelaties

Beschermende factoren:

- Positieve relaties met ouders
- Veilige gehechtheid
- Ouderlijke socializatie van emotieregulatie





A Parent's Guide to Surviving the Teen Years



Jesper Juul

PUBERS OPVOEDEN, KAN DAT?



FORTE

In harmonie door roerige tijden

PUBERTEIT

ALS JE OUDERS

VERVELEND

BEGINNEN TE DOEN

Loesje

Postbus 1048
6801 SA Arnhem www.loesje.nl



Tijdsbesteding van adolescenten in het gezin



Hoe hou je het gezellig?

- Sluit aan bij interesses
- Gebruik momenten die zich voordoen
- Bied structuur
- Respecteer hun autonomie
- Pick your battles
- Wees de wijste
- Je kunt altijd herstellen
- Trek het je niet persoonlijk aan!



A soft-focus background image of a woman with dark hair, seen from the side, looking out of a window. The image is faded and serves as a backdrop for the text.

Bedankt voor jullie aandacht!

s.branje@uu.nl

<https://www.uu.nl/en/organisation/youth-family>

