Inzicht in prestatiedruk
door het Nederlandse publiek

Rapportage
2 December 2022

Samenwerkende GezondheidsFondsen SGF

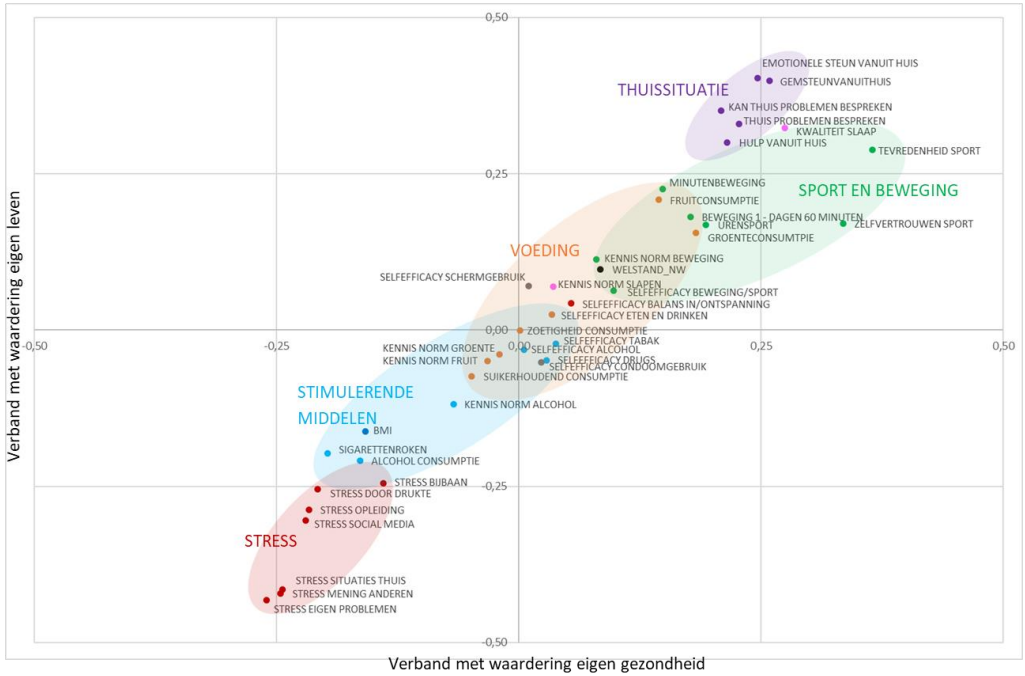
MARKET RESPONSE

De negatieve impact van stress

Stress is een belangrijke negatieve factor voor de waardering van de eigen gezondheid en de waardering van het eigen leven. Dit is een van de belangrijke uitkomsten van de Trendmonitor 2020 zoals we die voor de SGF uitvoerden (zie figuur). Stress die samenhangt met school of opleiding is daarbij één van de factoren. Jongeren ervaren echter ook stress vanuit bijv. de eigen thuissituatie of door sociale druk.

Ook in de media zien we een toenemend aantal artikelen verschijnen over de problemen die jongeren ervaren op het gebied van mentale gezondheid en prestatiedruk, in het onderwijs en daarbuiten. Uit recent onderzoek van HBSC blijkt bijvoorbeeld dat in 2021 45% van de leerlingen in het voortgezet onderwijs veel druk ervaarde door schoolwerk, een forse stijging ten opzichte van de 16% die dat tien jaar eerder nog aangaven.

In dit onderzoek zoomen we in op de druk die samenhangt met het volgen van onderwijs en plaatsen deze in een bredere context van de ervaren mentale gezondheid en prestatiedruk in de Nederlandse samenleving. Door middel van een online onderzoek onder een representatieve steekproef (NL 18+) brachten we de antwoorden op de onderzoeksvragen op de volgende pagina in kaart.



Figuur 1: **Verbanden met waardering leven & gezondheid – resultaat jongeren 10-18jr.**
Het ervaren van stress correleert negatief met het oordeel over de eigen gezondheid en het eigen leven: hoe meer stress wordt ervaren hoe negatiever het gevoel over eigen gezondheid en leven.
Bron: Trendmonitor 2020, MarketResponse in opdracht van de SGF

Doelstelling en vraagstelling

Doelstellingen van dit onderzoek

- Het in kaart brengen van de huidige beleving en factoren rond prestatiedruk in de maatschappij en specifiek in het onderwijs met behulp van kwantitatief onderzoek.
- Op het moment van de start van dit onderzoek liep een traject om de vijf mogelijke oplossingsrichtingen met jongeren te verkennen. Deze inzichten namen we in het onderzoek mee, waarbij we in kaart brachten in hoeverre deze ook breed worden ervaren als een mogelijke oplossing.
- Tenslotte is dit onderzoek een nul-meting, die op termijn kan worden herhaald, om zo ontwikkelingen en trends te kunnen monitoren.

Centrale vraag van dit onderzoek:

- Ervaart de Nederlandse samenleving problematische prestatiedruk onder jongeren? Zo ja, in hoeverre wordt deze druk veroorzaakt door het onderwijs en hoe kan de druk structureel worden verlaagd?

Om deze vraag te beantwoorden worden de hiernaast weergegeven deelvragen beantwoord.

Deelvragen:

- Hoe beoordelen Nederlanders de mentale gezondheid van zichzelf, van ‘de Nederlander’ en NL jongeren?
- Hoe wordt de prestatiedruk op jongeren door de maatschappij ervaren (hoog, laag; gezond, ongezond, etc.)?

Indien prestatiedruk wordt (h)erkend:

- Wie herkent de prestatiedruk?
- Wat is die prestatiedruk dan precies? En wat zijn oorzaken? (bijvoorbeeld financiële druk, social media, ‘maakbaarheidsdenken’, onderwijsvisie, diploma-inflatie, ‘pampergeneratie’, overheid, studieschuld etc.)
- In hoeverre en hoe draagt het (volgen van) onderwijs bij aan de ervaren prestatiedruk?
- (Her)kent men de gevolgen van prestatiedruk op de gezondheid?

Indien prestatiedruk in het onderwijs wordt (h)erkend

- Is prestatiedruk in het onderwijs volgens de maatschappij een probleem? Zo ja, volgens wie?
  - Welke groepen hebben er vooral last van en welke groepen niet/minder?
  - Is het anders dan vroeger? En zo ja, wat is er dan anders?
  - Wie veroorzaakt die druk dan vooral? Het onderwijs of de ‘buitenwacht’?
  - Wat is de rol van het gezin waarbinnen jongeren opgroeien?
- Welke mogelijke oplossingen zijn er? Wat is het draagvlak voor deze oplossingen en wie is er verantwoordelijk?
  - In hoeverre worden de vijf oplossingsrichtingen herkend als reëel en passend voor het ervaren probleem?

Indien prestatiedruk niet wordt (h)erkend:

- Wie herkent de prestatiedruk niet?
- Wordt prestatiedruk op jongeren overdreven? Hoezo? (druk valt wel mee, ze zijn niks gewend/pampergeneratie, gaat maar een kleine groep, er zijn wel grotere problemen etc.)
- Is er wel prestatiedruk in/door het volgen van onderwijs?
- (Her)kent men de gevolgen van prestatiedruk op de gezondheid?

Over het onderzoek

DOEL

- De huidige beleving en factoren rond mentale gezondheid, prestatiedruk en prestatiedruk in het onderwijs in kaart brengen.
- Bekijken in hoeverre inzichten uit de vijf mogelijke (door jongeren bedachte) oplossingsrichtingen breed worden ervaren als een mogelijke uitweg.

STEEKPROEF

- Het onderzoek is gehouden onder een representatieve steekproef van 1500 Nederlanders (18+)*.
- Respondenten zijn geworven via consumentenpanel Dynata, partner van MarketResponse.

**Zie bijlage voor meer gedetailleerde specificatie en samenstelling van de steekproef.*

METHODE

- Kwantitatief online onderzoek middels een vragenlijst.
- Het veldwerk vond plaats tussen 14 oktober en 28 oktober 2022.

VRAGENLIJST

- MarketResponse heeft deze vragenlijst ontwikkeld in samenspraak met de Samenwerkende Gezondheidsfondsen.
- De vragenlijst bestaat uit de volgende modules:
  - Mentale gezondheid
  - Prestatiedruk algemeen
  - Prestatiedruk in het onderwijs
  - Oplossingen
  - BSR vragen
- Invultijd: gemiddeld 22 minuten

Samengevat

Belangrijkste inzichten

- Een meerderheid van de Nederlanders is zich bewust van de problemen die jongeren ervaren met hun mentale gezondheid. Slechts 1 op de 5 Nederlanders schat de mentale gezondheid van jongeren in als goed tot heel goed. Een te hoog scherm- en social mediagebruik wordt daarbij gezien als de belangrijkste oorzaak van deze problemen, in combinatie met een negatief toekomstperspectief (zorgen over bijvoorbeeld studieschuld, klimaat, huizenprijzen).
- Ook prestatiedruk en sociale druk zijn volgens Nederlanders belangrijke oorzaken (en hangen waarschijnlijk sterk samen met gebruik van social media en het ervaren van een negatief toekomstperspectief). Opvallend is dat jongeren zelf juist deze vormen van druk (prestatiedruk en sociale druk) sterker benadrukken dan ouderen, en minder de nadruk leggen op het gebruik van social media en de druk die vanuit het daarin geconsumeerde scheve beeld kan ontstaan.
- Een gevoel van te veel te ‘moeten’ op een dag wordt door Nederlanders als de belangrijkste oorzaak aangewezen voor de ervaren hoge prestatiedruk van jongeren. Daarnaast spelen een belangrijke rol: de prestatiecultuur in de maatschappij, het scheve beeld dat jongeren op social media consumeren, hoge verwachtingen van ouders, het slechte toekomstperspectief en het maakbaarheidsdenken in de samenleving. Ouders zelf lijken daarbij in mindere mate hun eigen rol te zien of te willen zien.
- Uit de toelichting van respondenten wordt de samenhang met het vele ‘moeten’ bevestigd: op alle vlakken moeten presteren, en bovendien altijd! Het lijkt nooit genoeg en het houdt nooit op, je moet in alles goed zijn (niet slechts in 1 specialisme of talent), en altijd (opnieuw weer) presteren.
- In deze toelichting komt een belangrijk gevolg van deze prestatiedruk naar voren: je kunt zo niet jezelf zijn of jezelf leren ontdekken, en er is geen ruimte om fouten te maken en de keuze te maken die het beste bij je past. Het voldoen aan de verwachtingen van anderen staat immers voorop!
- Het onderwijs zelf, of specifiek het onderwijssysteem, wordt dus niet als eerste oorzaak genoemd voor de ervaren prestatiedruk onder jongeren. Toch geeft een meerderheid van de Nederlanders aan de prestatiedruk in het voorgezet onderwijs en MBO/HBO/WO als (zeer) ongezond te ervaren. Ook de prestatiedruk in het primair onderwijs wordt eerder als ongezond dan als gezond ervaren. Ook hier worden echter de oorzaken in eerste instantie buiten het onderwijs zelf gezocht: social media en mobieltjes leiden te veel af, en hoge verwachtingen van ouders zijn ook in relatie tot het onderwijs een belangrijke bron van de ervaren prestatiedruk onder jongeren.
- Een algemene maatschappelijke normverandering met minder nadruk op presteren en de gezamenlijke verantwoordelijkheid om deze druk op jongeren te verminderen wordt als belangrijk onderdeel van de oplossing gezien. Een andere oplossing die wordt gezien is meer waardering voor praktijkonderwijs en bijbehorende vakgebieden, en minder druk om hoger onderwijs te volgen, met daarin een centrale rol voor ouders. In het onderwijs zelf ziet men de oplossing in meer aandacht voor behoeften en talenten van het individu. Meer maatwerk dus, en minder ‘vergelijken en presteren ten opzichte van het gemiddelde, ten opzichte van anderen’, en daarmee meer ruimte voor het ontwikkelen van het eigen talent. Daarbij past ook het idee van minder toetsen en het vergelijken van prestaties in cijfers, en meer ruimte om fouten te mogen maken.

Discussie, aanbevelingen en suggesties

- Uit dit onderzoek blijkt dat het probleem dat jongeren op het gebied van mentale gezondheid en prestatiedruk ervaren, een belangrijk maatschappelijk onderwerp is dat meer aandacht verdient. Deelnemers aan dit onderzoek geven bovendien aan dat de oorzaken moeten worden gezocht in diezelfde maatschappij: een prestatiecultuur, en een ‘maakbaarheidsdenken’ dat begint te schuren met een negatief toekomstperspectief van hoge studieschulden, klimaatverandering en onbetaalbare woningen. Het oplossen van deze problemen wordt dan ook als een gezamenlijke verantwoordelijkheid gezien (waarbij volgens jongeren in eerste instantie de landelijke overheid en politiek aan zet zijn).

- Dit onderzoek biedt duidelijke aanknopingspunten voor manieren waarop het onderwijs zelf anders kan worden ingericht of aangepast, zoals:
  - Meer aandacht voor sociaal-emotionele vaardigheden, en minder nadruk op cognitieve vaardigheden.
  - Meer aandacht voor mentale gezondheid en het leren omgaan met prestatiedruk. Ook: deze onderwerpen in de klas bespreekbaar maken.
  - Minder toetsen en het uitdrukken van prestaties in cijfers, meer aandacht en waardering voor de individuele kwaliteiten en behoeften van jongeren.
  - Meer ruimte om fouten te mogen maken. Ontwikkeling van je talenten. Vergelijking met ‘je eigen middelmaat’ boven ‘de collectieve middelmaat’.

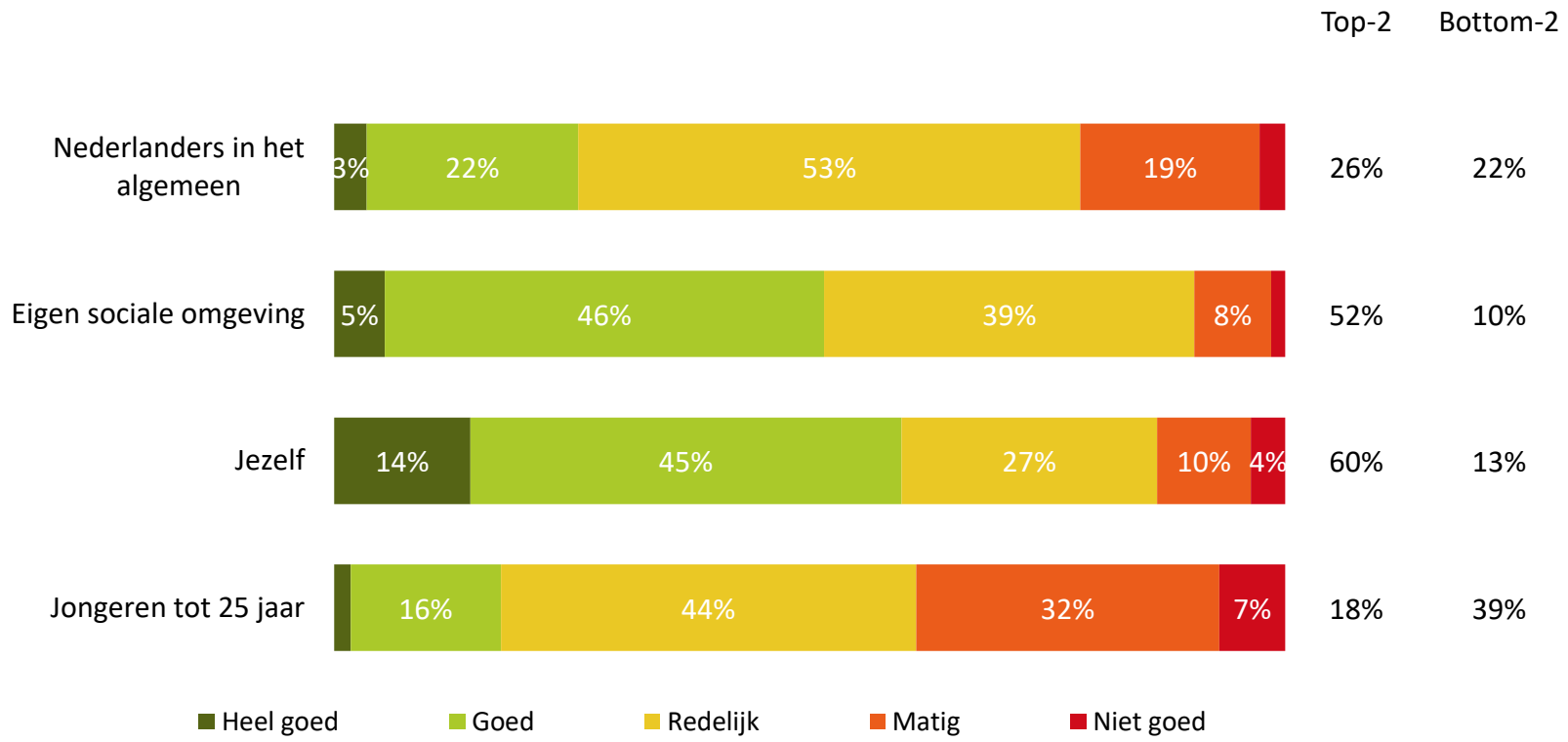
- Tenslotte verdient ook de rol en visie van docenten meer aandacht. Onder de respondenten die deelnamen aan dit onderzoek bevond zich een kleine groep docenten. Zij benadrukken nog sterker de ongezonde prestatiedruk in het voortgezet onderwijs en lijken minder de oplossing bij ouders te zoeken. Daarnaast blijkt uit recent onderzoek van TNO en het CBS dat het verzuim onder invloed van werkdruk onder docenten het hoogste is van alle beroepsgroepen in Nederland*! Meer inzicht in kennis, houding en gedrag, en de oplossingen die docenten zelf als meest kansrijk ervaren, vraagt om verdiepend en aanvullende onderzoek onder een bredere selectie docenten.

* *Zie nieuwsbericht uit de Volkskrant in de bijlage*

Mentale gezondheid

Vanuit meerdere perspectieven

Mentale gezondheid

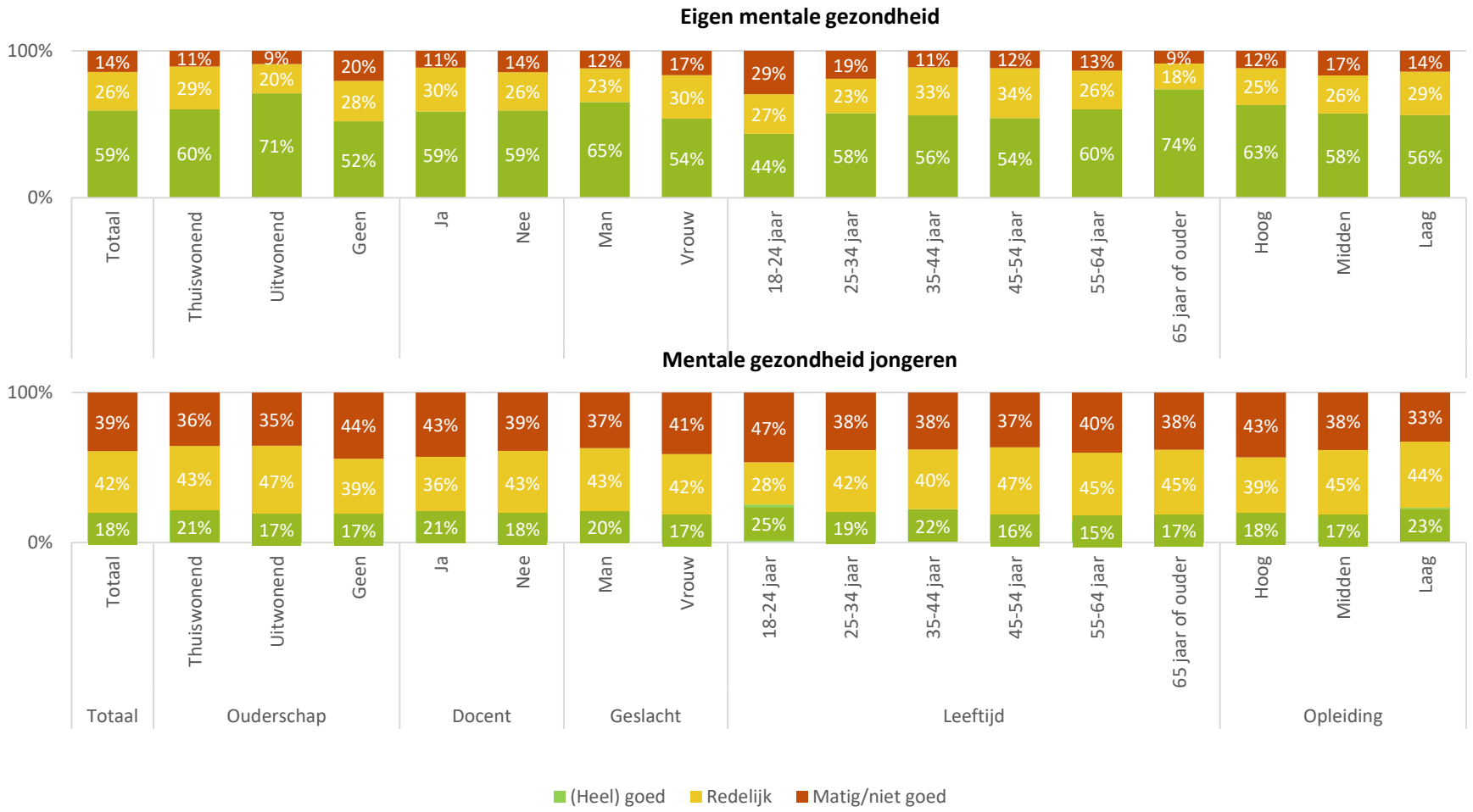


- Nederlanders beleven hun eigen mentale gezondheid, en die van hun eigen sociale omgeving, als veel beter dan die van Nederlanders in het algemeen (resp. 60% en 52% vs 26% top2 score).
- Opvallend is dat de mentale gezondheid van jongeren als het minst goed wordt beoordeeld: slechts 18% van de respondenten geeft aan dat deze heel goed tot goed is, terwijl 39% deze als matig tot niet goed beoordeeld.

Vraagstelling: Hoe denk jij dat het gesteld is met de mentale gezondheid van .. 1) Nederlanders in het algemeen 2) Jouw eigen sociale omgeving 3) Jezelf , 4) Jongeren tot 25 jaar?
Basis: Totaal N = 1500

Socio-demografische verschillen

Mentale gezondheid

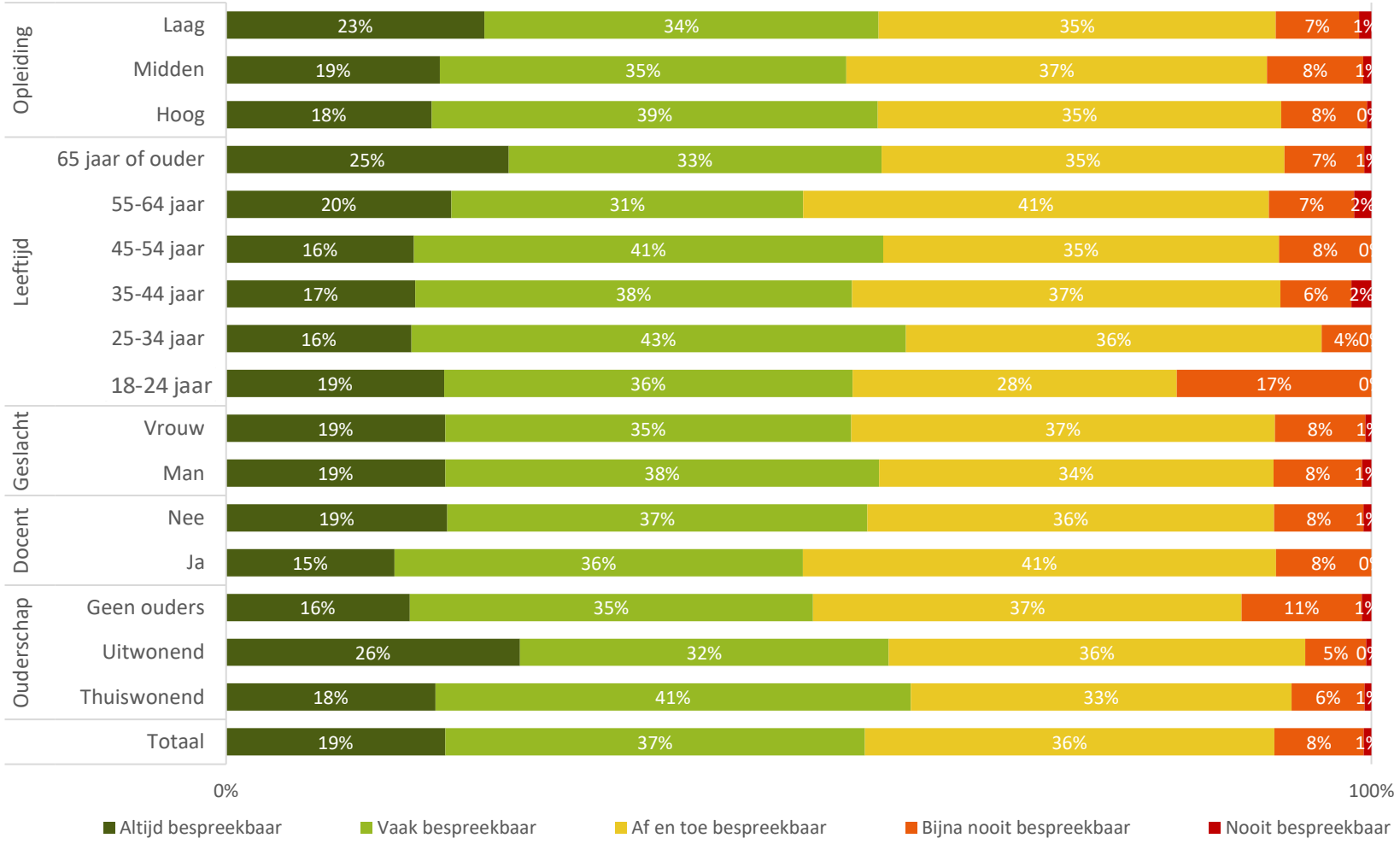


- Wanneer we kijken naar verschillende socio-demografische kenmerken, dan blijkt dat ook jongeren zelf (de groep tussen 18 en 24 jaar in dit onderzoek) hun eigen mentale gezondheid als minder goed beoordelen.
- In wat mindere mate geldt dat ook voor vrouwen en lager opgeleiden.
- Wanneer de mentale gezondheid van jongeren als groep moet worden beoordeeld, dan blijkt dat wederom jongeren zelf deze als het minst goed inschatten.
- Hoger opgeleiden schatten de gezondheid van jongeren lager in dan lager opgeleiden.

Vraagstelling: Hoe denk jij dat het gesteld is met de mentale gezondheid van .. 1) Jezelf , 2) Jongeren tot 25 jaar?

Socio-demografische verschillen

Bespreekbaarheid mentale gezondheid



- Een ruime meerderheid geeft aan dat het onderwerp mentale gezondheid altijd tot af en toe bespreekbaar is. Toch is voor bijna 1 op de 10 personen dit een onderwerp dat (bijna) nooit bespreekbaar is.
- Opvallend is dat jongeren tot 24 jaar vaker aangeven dat dit onderwerp voor hen (bijna) nooit bespreekbaar is.

Vraagstelling: In hoeverre is het onderwerp mentale gezondheid bespreekbaar (een open gesprek, zonder barrières) in jouw eigen sociale omgeving (eigen netwerk: vrienden, familie, buren etc.)?

Oorzaken

Mentale gezondheid

- Nederlanders wijzen vooral op een te hoog scherm- en social mediagebruik als belangrijke oorzaak van de problemen die jongeren ervaren met mentale gezondheid.
- Daarnaast spelen zorgen over de toekomst, prestatiedruk en sociale druk volgens Nederlanders een belangrijke rol.
- Opvallend is dat een gebrek aan sociale contacten (veelgenoemd aan het begin van de coronacrisis) maar beperkt als oorzaak wordt aangewezen. Het gebruik van stimulerende middelen wordt bijvoorbeeld vaker als oorzaak aangewezen

Vraagstelling: 1 op de 5 jongeren in Nederland ervaart problemen met de mentale gezondheid. Wat zijn daar volgens jou de belangrijkste oorzaken voor? Kies er maximaal drie. Kies eerst de belangrijkste oorzaak

Oorzaken – verschillen tussen leeftijdsgroepen

Mentale gezondheid

Wanneer we verschillende leeftijdsgroepen met elkaar vergelijken, dan valt op:

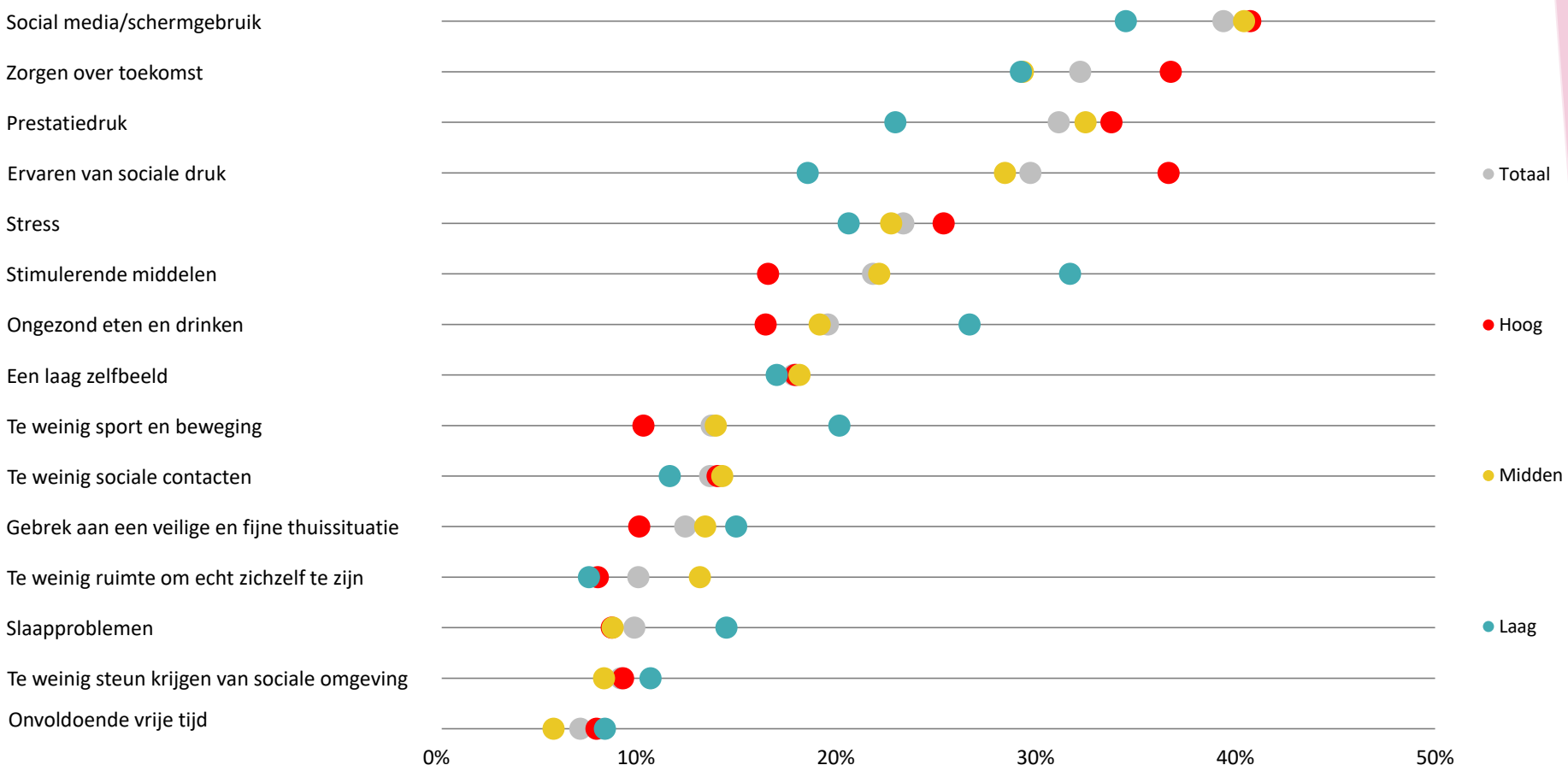
- Jongeren zelf* wijzen social media en schermgebruik minder vaak als oorzaak van hun problemen met mentale gezondheid aan dan oudere leeftijdsgroepen.
- Het ervaren van sociale druk in meer algemene zin is volgens hen juist een relatief belangrijke factor. Ook een laag zelfbeeld wordt een stuk vaker gekozen.
- De groep 65+ benadrukt relatief sterk social media, zorgen over de toekomst als oorzaak, stimulerende middelen en ongezond eten en drinken als oorzaken van problemen met mentale gezondheid bij jongeren.

**In dit onderzoek de groep respondenten tussen 18 en 24 jaar*

Vraagstelling: 1 op de 5 jongeren in Nederland ervaart problemen met de mentale gezondheid. Wat zijn daar volgens jou de belangrijkste oorzaken voor? Kies er maximaal drie. Kies eerst de belangrijkste oorzaak

Oorzaken – verschillen tussen opleidingsniveaus

Mentale gezondheid



Wanneer we verschillende opleidingsgroepen met elkaar vergelijken, dan valt op:

- Hoger opgeleiden wijzen relatief vaak zorgen over de toekomst, prestatiedruk en sociale druk aan als oorzaken van problemen met mentale gezondheid onder jongeren.
- Lager opgeleiden wijzen sterker naar stimulerende middelen en ongezond eten en drinken als belangrijke oorzaken.

Vraagstelling: 1 op de 5 jongeren in Nederland ervaart problemen met de mentale gezondheid. Wat zijn daar volgens jou de belangrijkste oorzaken voor? Kies er maximaal drie. Kies eerst de belangrijkste oorzaak

Samenvatting inzichten en discussie

- Een meerderheid van de Nederlanders lijkt zich bewust van de problemen die Nederlanders, en in het bijzonder jongeren, ervaren met hun mentale gezondheid. Slechts 1 op de 4 Nederlanders schat de mentale gezondheid van Nederlanders in het algemeen in als goed tot heel goed. Het percentage dat de mentale gezondheid van jongeren goed tot heel goed inschat is nog minder, slechts 1 op de 5.
- De volwassen jongeren die aan dit onderzoek deelnamen (18 tot 24 jaar) zijn zich bovendien zelf ook bewust van het probleem: deze groep geeft het sterkst van alle leeftijdsgroepen aan dat het matig tot niet goed gesteld is met de mentale gezondheid van jongeren in Nederland. Respondenten in deze groep schatten ook de eigen (individuele) mentale gezondheid relatief laag in.
- Daarbij valt op dat Nederlanders in het algemeen de eigen mentale gezondheid, en die van de eigen sociale omgeving, als veel beter inschatten. Mogelijk heeft dit verschil te maken met de vele berichtgeving in de media over problemen met mentale gezondheid, in het bijzonder als het gaat om jongeren, terwijl dit probleem in de eigen situatie niet bewust wordt ervaren of zichtbaar is. De neiging om de eigen situatie als meer positief in te schatten (struisvogeleffect? positivity bias?) zou een andere mogelijke verklaring voor dit verschil kunnen zijn. Paradoxaal genoeg geven Nederlanders aan dat mentale gezondheid bespreekbaar is, maar de vraag is of dat in de praktijk (‘aan de ontbijttafel’) ook daadwerkelijk gebeurt.
- Nederlanders wijzen op een te hoog scherm- en social mediagebruik als de belangrijkste oorzaak van de problemen die jongeren ervaren met mentale gezondheid. Ook een negatief toekomstperspectief (zorgen over bijvoorbeeld studieschuld, klimaat, huizenprijzen) wordt vaak genoemd.
- Ook prestatiedruk en sociale druk spelen volgens Nederlanders een belangrijke rol, zeker als deze als 1 samenhangende oorzaak wordt gezien. Opvallend is dat jongeren zelf juist deze twee oorzaken sterker benadrukken dan ouderen, en minder de nadruk leggen op social media. Nader onderzoek zal moeten uitwijzen hoe deze verschillen kunnen worden verklaard. Mogelijk ervaren jongeren ook de voordelen van social media (bijvoorbeeld ontspanning) sterker of zien zij social media meer als een natuurlijk onderdeel van hun leven dan ouderen.
- Tenslotte valt op dat vooral lager opgeleide Nederlanders stimulerende middelen en ongezond eten en drinken aanwijzen als oorzaken van mentale problemen bij jongeren.

Prestatiedruk

Volgens volwassenen

Prestatiedruk in eigen woorden

*"De **maatschappij/omgeving** stelt zeer **hoge eisen** aan wat je **moet** bereiken in leven op gebied van studie/werk/carrière/etc."*

*"De druk **van buitenaf** opgelegd om te presteren"*

*"We leven in een maatschappij dat we **altijd hoger moeten presteren**. We moeten allemaal promotie maken **dan hoor je er bij**."*

***"tegenwoordig is een MBO of een HBO studie niks meer** en moet je wel universiteit doen. dit zorgt ervoor dat mensen veel druk ervaren. **mensen willen veel geld verdienen en dat kan tegenwoordig bijna alleen maar als je naar de universiteit gaat**."*

*"de druk die je voelt om te presteren en te **concurreren met de omgeving**"*

"Het gevoel goed te moeten presteren om waardering te krijgen en/of te slagen in het leven, al dan niet van buiten opgelegd"

*" dat er **druk van zowel je ouders, vrienden en school** komt om te presteren **boven verwachting**. Maar je kunt van een dubbeltje echt geen kwartje maken hoor zonder dat er spaanders vallen die niet nodig waren"*

*"alles moet perfect zijn **geen fouten mogen maken**"*

"Te veel in korte tijd moeten doen"

*"Dat je **alles** goed moet doen, **fouten maken mag niet meer"***

*"het gevoel hebben om alles te doen en **overal goed** in te presteren, **een druk die door anderen wordt opgelegd of waarvan je zelf het gevoel hebt dat het allemaal moet doen**. Ook beïnvloed door de media"*

*"Het gevoel hebben om **steeds opnieuw te moeten presteren** en aan verwachtingen te moeten voldoen."*

"de verwachte verplichting om prestaties te leveren. je moet blijven presteren om relevant te blijven."

*"iedere ouder wil dat zijn kind de meeste en beste opleiding **om zichzelf in deze maatschappij te kunnen roeren**"*

*"Druk vanuit vrienden familie en school om t goed te doen op school en werk en **overal aan meedoen. alles te geven waardoor er te weinig tijd overblijft om te ontspannen en rusten**"*

"als je niet meedoet krijg je kritiek, je legt de lat voor jezelf te hoog zodat je de verwachtingen die ze van je hebben waarmaakt. Maar eigenlijk wil je dit helemaal niet"

*"het is nooit goed of snel genoeg . **Niet mogelijk om je eigen ding te doen ."***

- Druk van buitenaf, van anderen. Dat kan de maatschappij in zijn algemeen zijn, maar vaak zijn het ouders, vrienden, familie die de druk opleggen.
- Veel 'moeten'. Prestaties zijn een verplichting.
- Een sociale druk dus, niet buiten de boot willen vallen, er bij willen blijven horen. Presteren om gewaardeerd te worden.
- Geen fouten mogen maken. Perfect zijn.
- De lat te hoog moeten leggen. Boven verwachting presteren.
- Het lijkt nooit genoeg en het houdt nooit op, je moet in alles goed zijn (niet slechts 1 specialisme), en altijd (opnieuw weer) presteren.
- Niet je eigen keuzes kunnen maken, niet jezelf zijn.
- Media en social media spelen een rol.

Vraagstelling: We willen je graag een aantal vragen voorleggen over ervaren prestatiedruk. Zou je om te beginnen in je eigen woorden kunnen uitleggen wat jij onder prestatiedruk verstaat? Wat is prestatiedruk precies?

Veel ‘moeten’: prestatiedruk uit zich in vele vormen

Uitingsvormen prestatiedruk: waar moet je aan voldoen:

- Goede cijfers, schoolprestaties
- Hoog schoolniveau doen / halen
- Snel afstuderen, niet blijven zitten, studiepunten halen
- Leuke dingen doen, toffe vrije tijd
- Erbij horen
- ‘gewoon zijn’, in het plaatje passen
- Sporten, hobbies
- Leuk en betekenisvol netwerk van vrienden, familie en verenigingen
- Bijbaantje, een inkomen hebben
- Lage / geen studieschuld
- Toffe online presence
- Mooi uiterlijk, goed fysiek, juiste kleding
- Carrière maken, promotie / vooruitgang in je werk
- Aan alles meedoen, niet afhaken, diverse dingen doen, brede ontwikkeling

Eigen doelen en verwachtingen

- Wat ook een rol speelt -

- Concurreren, vergelijken, spiegelen
- Voor succes nu vs voor succes later
- Manifeste / uitgesproken prestatiedruk vs latente / onbewuste prestatiedruk

Doelen, verwachtingen, normen van _anderen_

Anderen zijn:

- Ouders
- School, docenten, studie
- Vrienden, studiegenoten
- Werk, collega’s
- Maatschappij

Directe druk of indirecte druk via (social) media

Vormen van prestatiedruk, wat zien respondenten gebeuren:

- **Tijdsdruk**: overal deadlines, alles op tempo, beperkt aantal uren
- **Niveau-druk**: een minimum niveau waarop je moet acteren qua sport, school etc. Niet er onder zakken!
- **Veelheid-druk**: je moet op allerlei vlakken actief zijn. Homo universalis!
- **Leukheids-druk**: wat je doet met energie, mooi, en goede vibe
- **Kwaliteitsdruk**: als je iets doet (op het juiste niveau) vervolgens perfecte uitvoering
- **First time right-druk:** eerste keer moet het goed gaan, niet beetje proberen, blijven zitten of dingen herzien, jong keuzes maken, doelgericht zijn.

Wat het je brengt:

- Meer bereiken, succes
- Waardering

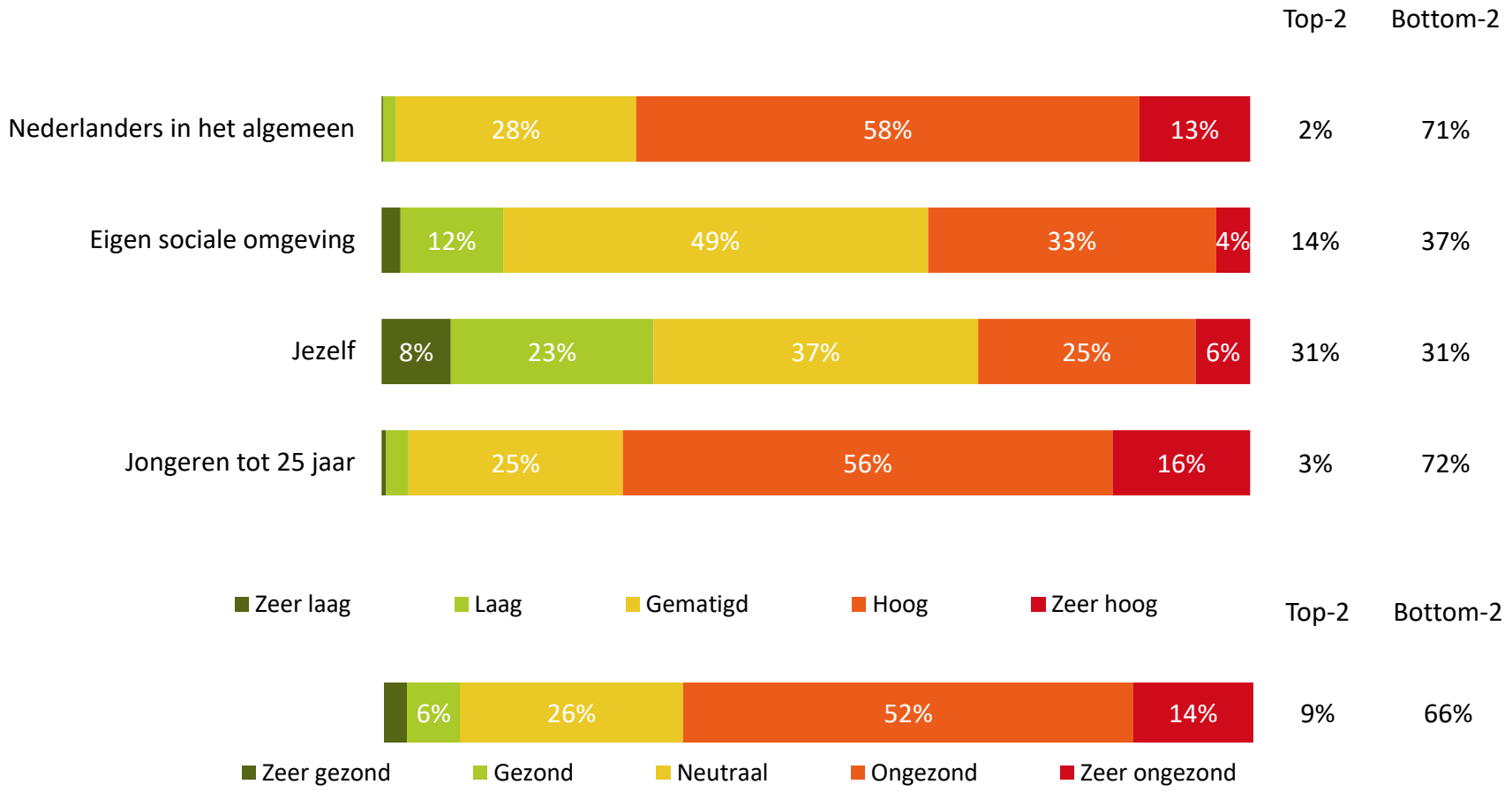
Wat het je kost – veel meer nadruk in de open antwoorden:

- Niet jezelf kunnen zijn
- Niet goed keuze kunnen maken (die bij je passen)
- Gebrek aan rust en ontspanning
- Spanning en stress
- Controle verliezen
- Faalangst
- Piekeren
- Constant ‘aan’ staan
- Schaamte bij falen

Vraagstelling: We willen je graag een aantal vragen voorleggen over ervaren prestatiedruk. Zou je om te beginnen in je eigen woorden kunnen uitleggen wat jij onder prestatiedruk verstaat? Wat is prestatiedruk precies?

Vanuit meerdere perspectieven

Prestatiedruk (algemeen)



- Als het gaat om de ervaren prestatiedruk zien we een vergelijkbaar patroon als bij de beoordeling van mentale gezondheid. De prestatiedruk die men zelf of in de eigen omgeving ervaart is veel minder hoog dan die voor Nederlanders in het algemeen wordt ingeschat (resp. 31% en 37%, vs 71% bottom 2 (hoog tot zeer hoog).
- Ook hier wordt de situatie van jongeren als het minst positief beoordeeld: 72% van de respondenten ervaart de prestatiedruk op jongeren als hoog tot zeer hoog. 66% geeft bovendien aan de prestatiedruk als (zeer) ongezond te ervaren

Vraagstelling: 1) Hoe beoordeel je de prestatiedruk die 1) Nederlanders in het algemeen 2) jouw eigen sociale omgeving 3) Jezelf 4) Jongeren tot 25 jaar ervaren? Deze prestatiedruk is…
2) In welke mate vind je de prestatiedruk op jongeren in Nederland gezond dan wel ongezond? Deze prestatiedruk is…

Socio-demografische verschillen

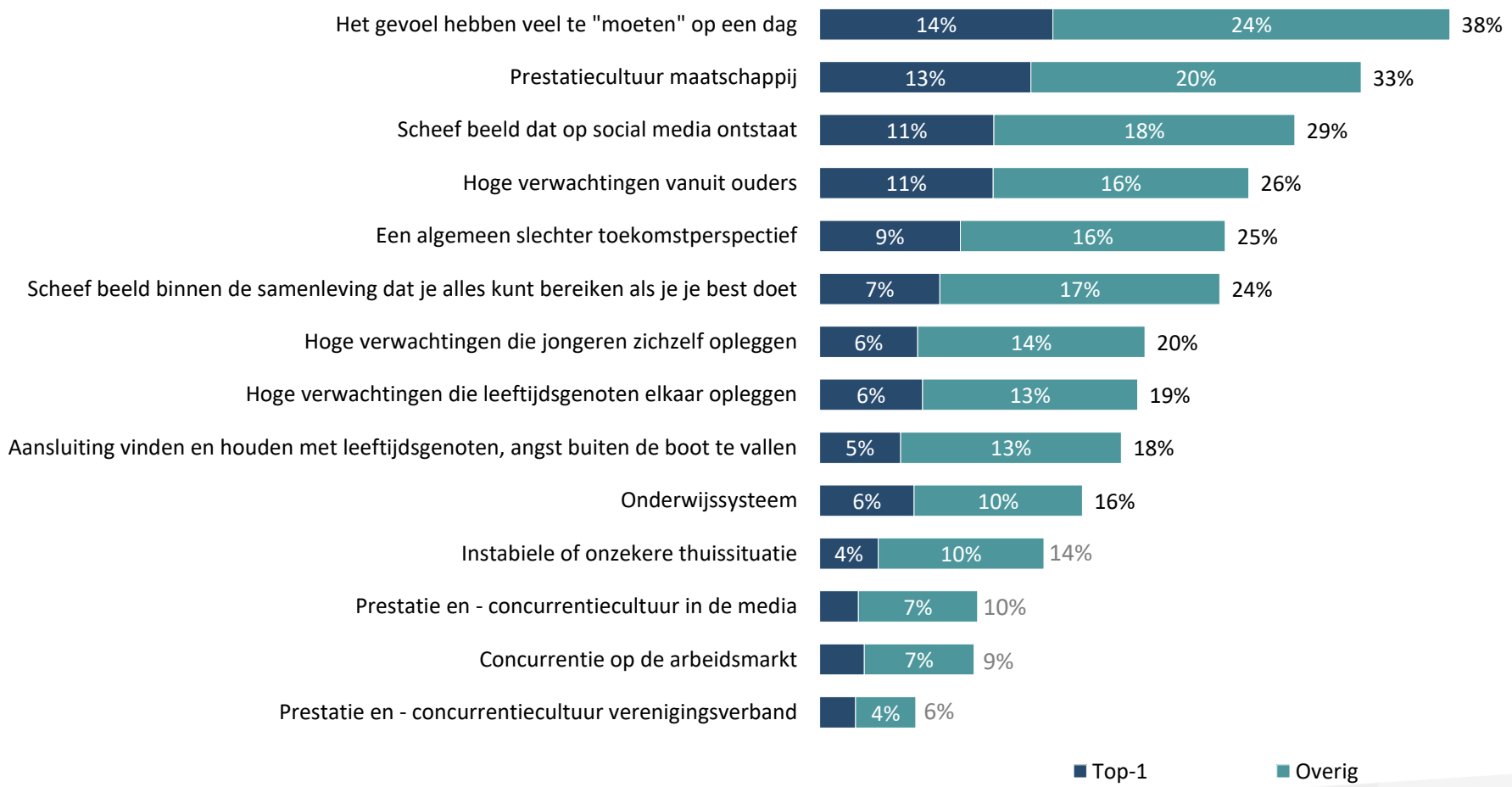
Prestatiedruk (algemeen)

- Vergelijkbaar met de inschatting van de eigen mentale gezondheid zien we dat jongeren ook de prestatiedruk die zij zelf ervaren hoger inschatten dan andere groepen.
- Opvallend is dat hoger opgeleiden de prestatiedruk op zichzelf hoger inschatten dan lager opgeleiden. Dit terwijl hoger opgeleiden hun mentale gezondheid wel als beter beoordelen dan lager opgeleiden (zie eerder in deze rapportage).
- Binnen alle subgroepen vindt een grote meerderheid van ongeveer 70% de prestatiedruk op jongeren hoog tot zeer hoog. Daarbij valt op dat docenten dit nog vaker (78%) als zeer hoog inschatten, terwijl docenten deze prestatiedruk minder vaak als (zeer) ongezond zien.

Vraagstelling: 1) Hoe beoordeel je de prestatiedruk die 1) Nederlanders in het algemeen 2) jouw eigen sociale omgeving 3) Jezelf 4) Jongeren tot 25 jaar ervaren? Deze prestatiedruk is…
2) In welke mate vind je de prestatiedruk op jongeren in Nederland gezond dan wel ongezond? Deze prestatiedruk is…

Oorzaken

Prestatiedruk (algemeen)



- Een gevoel van veel te ‘moeten’ op een dag wordt door Nederlanders als belangrijkste oorzaak aangewezen voor de ervaren hoge prestatiedruk op jongeren.
- Daarnaast spelen een belangrijke rol: de prestatiecultuur in de maatschappij, het scheve beeld dat jongeren op social media consumeren, hoge verwachtingen van ouders, het slechte toekomstperspectief en het maakbaarheidsdenken in de samenleving.
- Opvallend is dat specifiek het onderwijssysteem niet als belangrijkste oorzaak wordt gekozen (hoewel het vele ‘moeten’ op een dag voor een groot deel ook gerelateerd zal zijn aan onderwijs)

Vraagstelling: Wat zijn daar volgens jou de belangrijkste oorzaken voor een mogelijk hoge prestatiedruk die jongeren in Nederland ervaren? Kies er maximaal drie. Kies eerst de belangrijkste oorzaak, vervolgens de daarna belangrijkste oorzaak, en zo verder.

Oorzaken - verschillen tussen leeftijdsgroepen

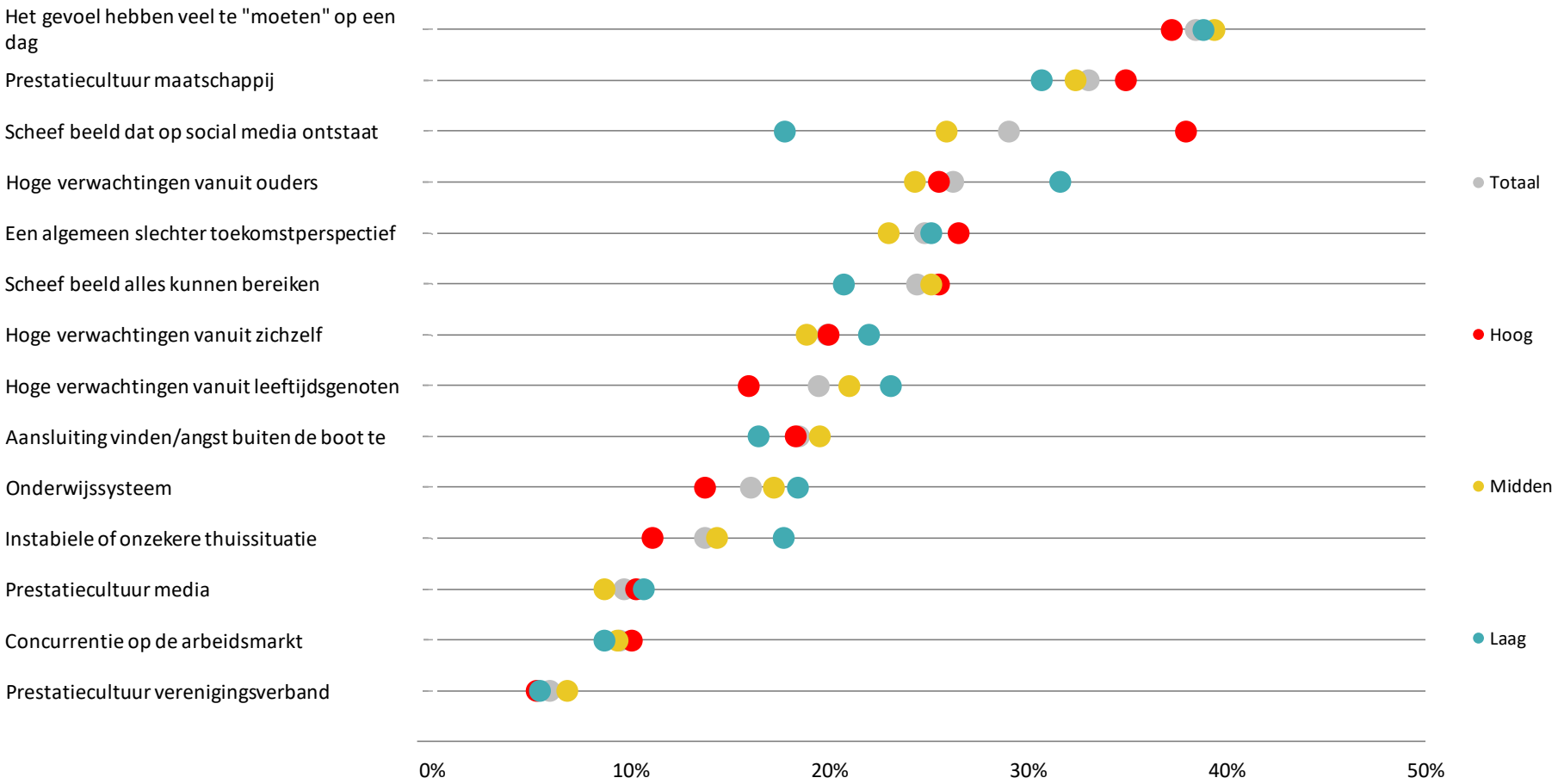
Prestatiedruk (algemeen)

- 45-54 jarigen hebben veel vaker het gevoel dat veel ‘moeten’ een belangrijke oorzaak is, terwijl 35-44 jarigen dit juist minder vaak aangeven. Mogelijk heeft dit met de leeftijd van de eigen kinderen te maken.
- Respondenten die behoren tot de doelgroep (18-24 jaar) wijzen in mindere mate de prestatiecultuur maatschappij als geheel als oorzaak aan, maar benadrukken meer de hoge verwachtingen die men zichzelf oplegt.
- Verder valt op dat de leeftijdsgroep van ouders (35-54 jaar) hoge verwachtingen vanuit ouders een stuk minder vaak aanwijzen dan jongeren en vooral 65-plussers. Een mogelijke verklaring is dat ouders zichzelf minder als oorzaak (willen?) zien. Ouders wijzen wel relatief vaak het onderwijssysteem aan als oorzaak

Vraagstelling: Wat zijn daar volgens jou de belangrijkste oorzaken voor een mogelijk hoge prestatiedruk die jongeren in Nederland ervaren? Kies er maximaal drie. Kies eerst de belangrijkste oorzaak, vervolgens de daarna belangrijkste oorzaak, en zo verder.

Oorzaken - verschillen tussen opleidingsniveaus

Prestatiedruk (algemeen)



- Lager opgeleiden wijzen minder vaak het scheve beeld op social media en (in mindere mate) de prestatiecultuur in de maatschappij als belangrijke oorzaken aan, en benadrukken sterker de hoge verwachtingen van ouders.
- Op scheef beeld social media na, relatief kleinere verschillen tussen opleidingsniveaus.

Vraagstelling: Wat zijn daar volgens jou de belangrijkste oorzaken voor een mogelijk hoge prestatiedruk die jongeren in Nederland ervaren? Kies er maximaal drie. Kies eerst de belangrijkste oorzaak, vervolgens de daarna belangrijkste oorzaak, en zo verder.

Oplossingen

Hoe prestatiedruk verlagen?

"minder moeten op school"

"minder school"

"meer onderwijs op maat"

"laat de kinderen als ze met school beginnen eerst lekker spelen zonder dat er druk is"

"onderwijssysteem moet veranderen."

"Gelijke scholen. Geen onderscheid in MBO, HBO, Universiteit, maar allemaal op het zelfde niveau beginnen en de een die slimmer is, moeilijker werk geven, allemaal hetzelfde papiertje."

"Het begint al bij de basisschool. Er moet minder op prestatie gelet worden en meer op de algemene ontwikkeling van het kind."

"Onderwijssysteem hervormen, draag kennis over aan kinderen ipv ze te leren toetsen te maken."

"Ervoor zorgen dat jongeren ruimte hebben om fouten te maken zonder heel ver achter te lopen."

"Behandel jongeren zoals ze zijn. Het zijn jong volwassenen die moeten ontdekken. Ze kunnen enkel leren van hun fouten en moeten de kans krijgen om deze fouten te maken."

"Door op social media te laten zien hoe het echte leven eruit ziet, dat falen bij het leven hoort."

"een eerlijker beeld tonen over de dingen die niet goed gaan op social media/jongeren bewust maken dat social media geen eerlijk beeld geeft."

"Verminderen gebruik van social media, waar je met veel elementen wordt geconfronteerd hoe de 'ideale wereld' er voor een jongere uit zou kunnen zien."

"Meer aandacht voor ontspanning en relativering."

"geef jongeren de ruimte om zichzelf te zijn."

"Een algehele mentaliteitsverandering als het gaat om onderwijs en beroepen. Het is niet slecht of dom als je MBO doet en automonteur of loodgieter wil worden. Integendeel, dat verdient beter dan menig 'consultant' of 'manager'."

"Ik ben van mening dat de druk en verwachtingen van jongeren onderling erg extreem is, zeker door sociale media. Ergens moet de media nog meer veranderen. De verandering is er wel al maar veel te traag."

*"Ouders moeten **meer reële verwachtingen uitspreken**; niet iedereen hoeft aan de universiteit te studeren. Een MBO-opleiding is ook goed en geeft een hoge baanzekerheid."*

"Minder druk van ouders, ouders accepteren dat niet alles kan en hun kind niet perfect is en ook maar een kind is."

"er moet een omslag komen in de mentaliteit van iedereen die er alleen maar op uit is om meer en meer . nooit genoeg en nooit goed genoeg . ben een keer tevreden met iets minder."

"Accepteren dat niet iedereen perse iets MOET bereiken, dat sommige mensen minder kunnen dan andere mensen en dat er ook mensen zijn die een leven belangrijker vinden dan altijd vechten om hogerop te komen."

- Wanneer volwassenen wordt gevraagd naar mogelijke oplossingen om de prestatiedruk voor jongeren in Nederland te verlagen, dan sluiten de genoemde oplossingen voor een groot deel aan bij de belangrijkste oorzaken van prestatiedruk. Wel lijkt de inrichting van het onderwijs vaker onderdeel van de oplossing.
- Een algemene mentaliteitsverandering in de maatschappij, meer aandacht voor wat bij jongere past en kan, in plaats van blind staren op 'hogerop komen'. Dat geldt ook voor ouders.
- Ook in het onderwijs meer ruimte om te ontdekken wie je bent en wat bij je past, boven (bijvoorbeeld) de druk die ontstaat door 'moeten scoren in toetsen'. Daarbij hoort ook ruimte om fouten te kunnen maken.
- Het verminderen van het scheve beeld dat ontstaat door social media, onder andere door te werken aan bewustwording bij jongeren.

Vraagstelling: Wat zijn volgens jou de belangrijkste oplossingen om de prestatiedruk die jongeren in Nederland ervaren te verlagen?

Samenvatting inzichten en discussie

- Als het gaat om de ervaren prestatiedruk zien we een vergelijkbaar patroon als bij de beoordeling van mentale gezondheid. De prestatiedruk die men zelf of in de eigen omgeving ervaart is veel minder hoog dan die voor Nederlanders in het algemeen wordt ingeschat. Hier gelden mogelijk vergelijkbare verklaringen voor dit verschil: het onderwerp is wel waarneembaar in de media, maar niet direct zichtbaar of voelbaar in de eigen omgeving. Ook steekt men mogelijk de kop in het zand voor de prestatiedruk die men zelf ervaart, of heeft men eenvoudigweg niet de rust zich er van bewust te worden.

- Nederlanders zijn zich zeer bewust van het probleem en de urgentie. Als het gaat om prestatiedruk wordt de situatie van jongeren als het minst positief beoordeeld: 72% van de respondenten ervaart de prestatiedruk op jongeren als hoog tot zeer hoog. 66% van de Nederlanders geeft bovendien aan deze prestatiedruk als (zeer) ongezond te ervaren! Bovendien zijn de jongeren in dit onderzoek (18-24 jaar) de enige leeftijdsgroep waarvan de meerderheid aangeeft een (zeer) hoge prestatiedruk te ervaren.

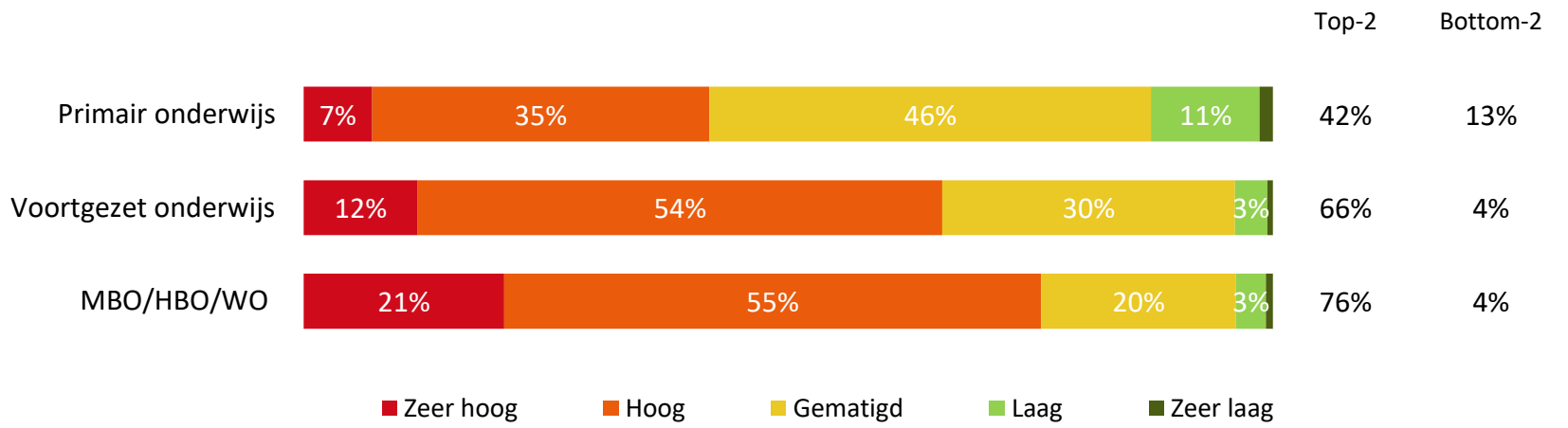
- Een gevoel van te veel te ‘moeten’ op een dag wordt door Nederlanders als belangrijkste oorzaak aangewezen voor de ervaren hoge prestatiedruk van jongeren. Daarnaast spelen een belangrijke rol: de prestatiecultuur in de maatschappij, het scheve beeld dat jongeren op social media consumeren, hoge verwachtingen van ouders, het slechte toekomstperspectief en het maakbaarheidsdenken in de samenleving. Ouders lijken daarbij in mindere mate hun eigen rol te (willen?) zien.

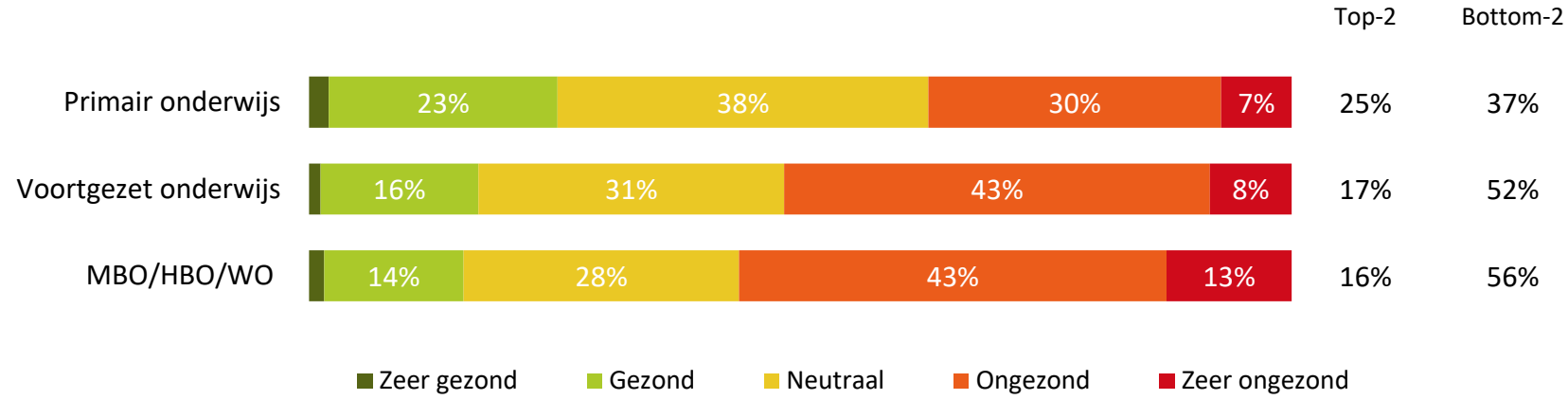
- Uit de toelichting van respondenten wordt de samenhang met het vele ‘moeten’ bevestigd: op alle vlakken moeten presteren, en bovendien altijd. Het lijkt nooit genoeg en het houdt nooit op, je moet in alles goed zijn (niet slechts 1 specialisme), en altijd (opnieuw weer) presteren. In deze toelichting komt een belangrijk gevolg van deze prestatiedruk naar voren: je kunt zo niet jezelf zijn of jezelf leren ontdekken, en er is geen ruimte om fouten te maken en de keuze te maken die het beste bij je past. Het voldoen aan de verwachtingen van anderen staat immers voorop.

- Opvallend is dat specifiek het onderwijssysteem door Nederlanders niet als belangrijkste oorzaak wordt gekozen van de hoge ervaren prestatiedruk onder jongeren. De leeftijdsgroep 45-54 jaar, waaronder veel ervaren ouders, wijzen wel vaker op deze oorzaak.

Prestatiedruk in het onderwijs

Prestatiedruk op jongeren in het onderwijs



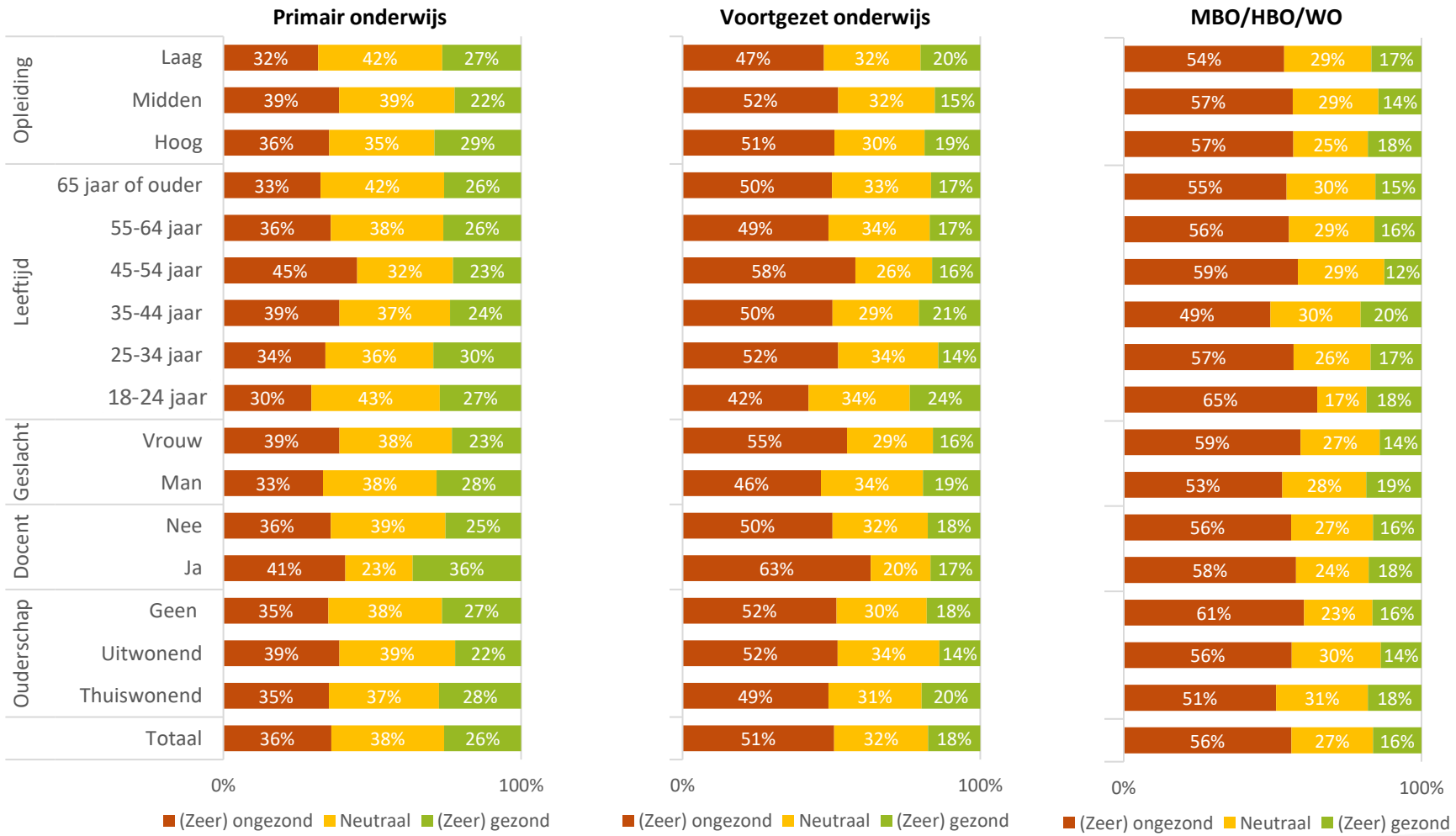


- De prestatiedruk op jongeren in het onderwijs wordt als (zeer) hoog ervaren, in het bijzonder in het voortgezet onderwijs (66%) en het MBO/HBO/WO (76%).
- Een meerderheid geeft bovendien aan de prestatiedruk in het voorgezet onderwijs en het MBO/HBO/WO als (zeer) ongezond te ervaren (resp. 52% en 56%).
- Ook als het gaat om het basisonderwijs zijn er meer respondenten die de prestatiedruk op jongeren als (zeer) ongezond ervaren dan die deze als (zeer) gezond ervaren (37% vs 25%).

Vraagstelling: 1) Hoe beoordeel je de prestatiedruk van jongeren in het onderwijs in Nederland binnen de verschillende onderwijsniveaus? Deze prestatiedruk is…
2) In welke mate vind je de prestatiedruk die jongeren in het onderwijs in Nederland ervaren gezond dan wel ongezond? Deze prestatiedruk is…

Socio-demografische verschillen

Prestatiedruk op jongeren in het onderwijs



Wanneer we inzoomen op verschillende subgroepen zien we vergelijkbare patronen, maar ook enkele opvallende verschillen:

- Docenten schatten in het bijzonder de prestatiedruk in het voortgezet onderwijs als (zeer) ongezond in.
- Dit geldt ook voor vrouwen en respondenten in de leeftijdsgroep 45-54 (waarschijnlijk ouders van schoolgaande kinderen in het voortgezet onderwijs).
- Jongeren zelf vinden in het bijzonder de prestatiedruk in het MBO/HBO/WO ongezond.

Vraagstelling: In welke mate vind je de prestatiedruk die jongeren in het onderwijs in Nederland ervaren gezond dan wel ongezond? Deze prestatiedruk is…

Prestatiedruk op jongeren in het onderwijs

Wanneer we vragen naar de oorzaken van een mogelijk hoge prestatiedruk, specifiek in het onderwijs, dan valt op dat oorzaken die buiten het onderwijs liggen het meest worden aangewezen:

- Te veel afleiding door internet, social media en mobieltje
- Hoge verwachtingen van ouders
- Ook dat jongeren van jongs af aan te veel verwend en ontzorgt worden mee, speelt mee.

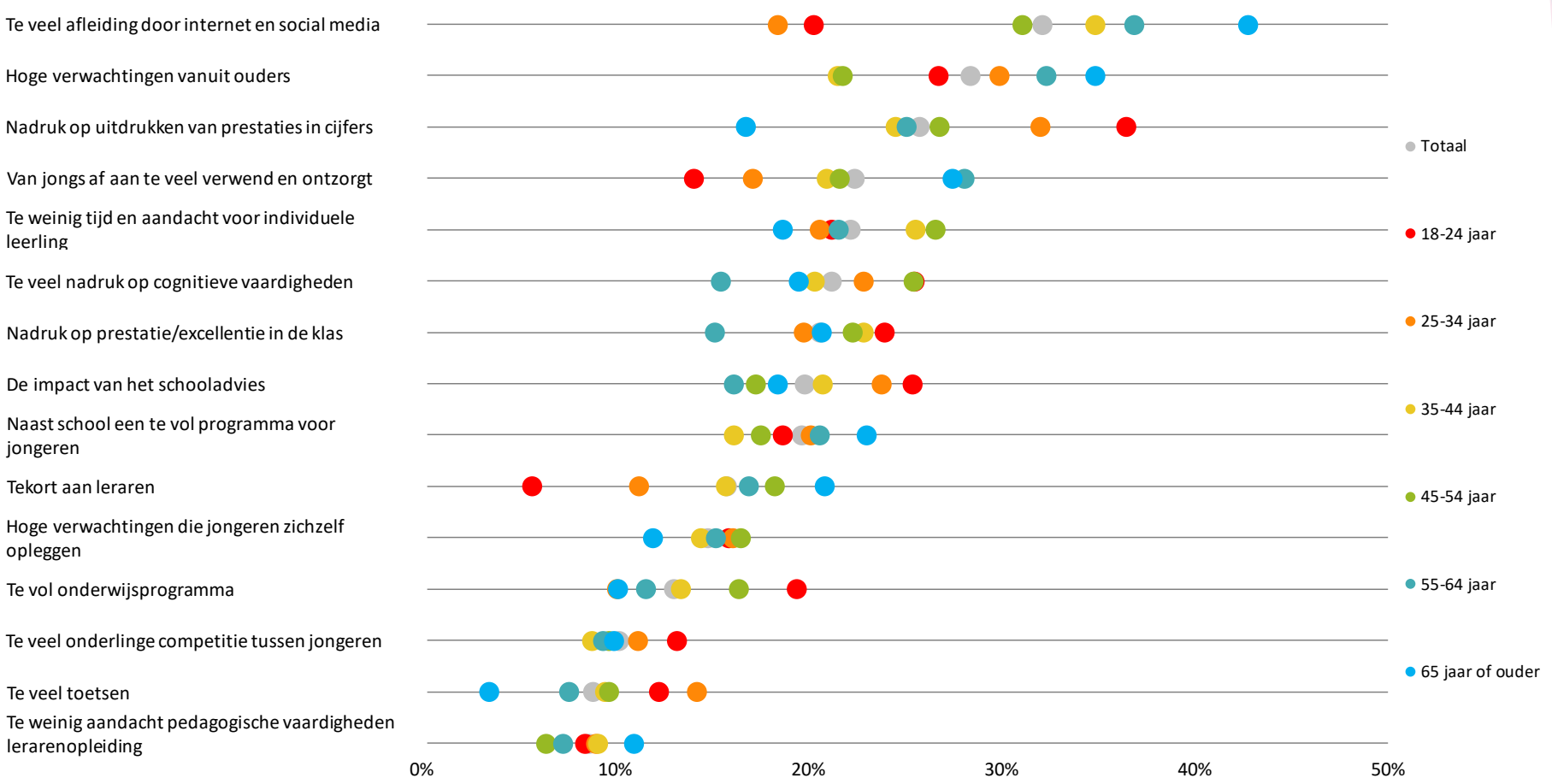
Specifiek voor het onderwijs worden als oorzaken meest gekozen:

- Te veel nadruk op uitdrukken van prestaties in cijfers
- Te weinig aandacht voor individuele leerling
- Te veel nadruk op cognitieve vaardigheden

Vraagstelling: Wat zijn volgens jou de belangrijkste oorzaken voor een mogelijk hoge prestatiedruk die jongeren in het onderwijs in Nederland ervaren? Kies er maximaal drie. Kies eerst de belangrijkste oorzaak, vervolgens de daarna belangrijkste oorzaak, en zo verder.

Oorzaken - verschillen tussen leeftijdsgroepen

Prestatiedruk op jongeren in het onderwijs

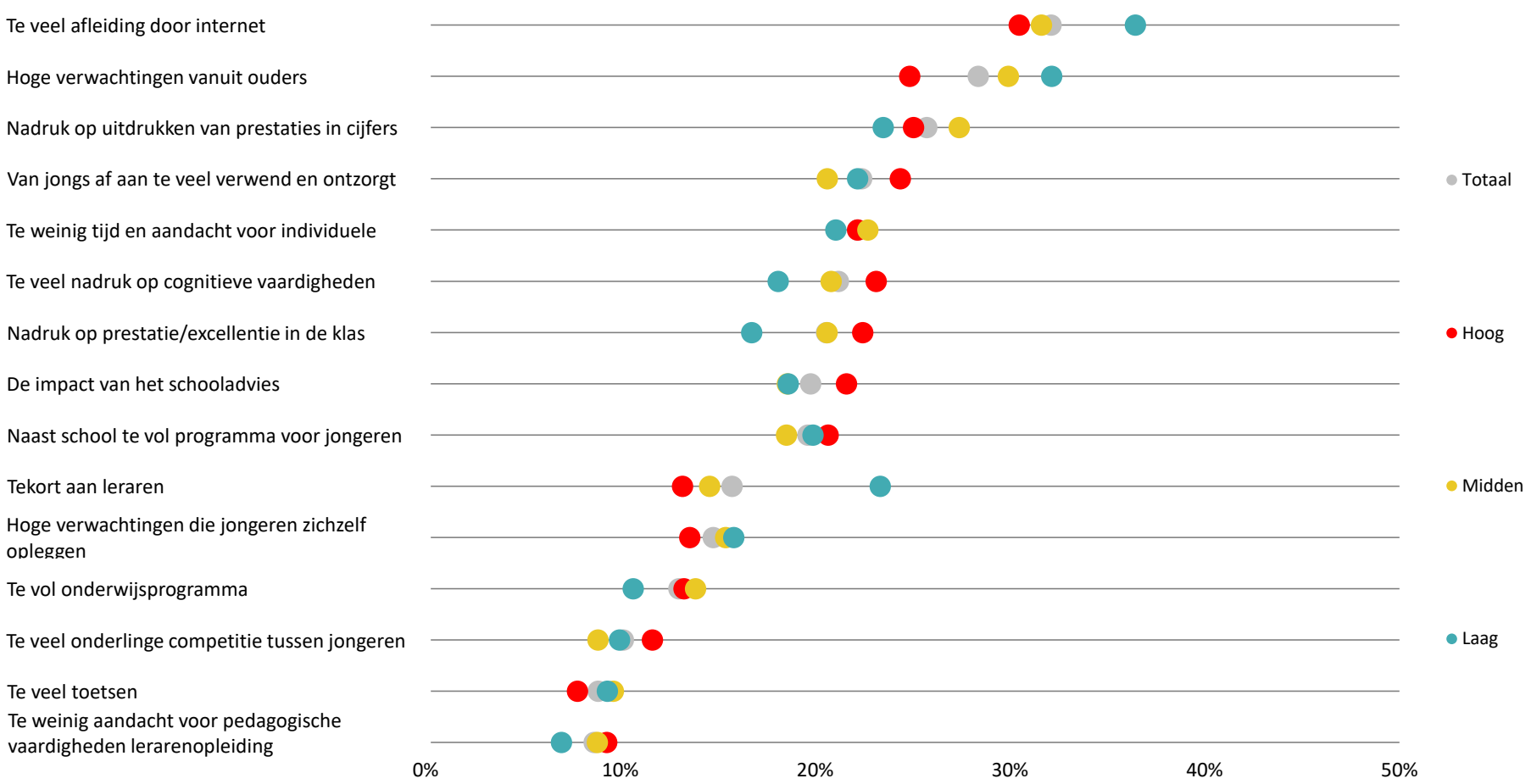


- Respondenten uit 2 jongste leeftijdsgroepen zien afleiding door internet en social media minder als oorzaak. Dit is in lijn met wat we zagen bij de oorzaken achter problemen met de mentale gezondheid, waarbij minder de nadruk werd gelegd bij social media als oorzaak. De nadruk op cijfers, verwachtingen van ouders en de impact schooladvies wordt door deze groepen vaker genoemd.
- De leeftijdsgroep met (waarschijnlijk) de meeste ouders met thuiswonende kinderen benoemen hoge verwachtingen vanuit ouders wederom een stuk minder vaak, zien eerder afleiding door internet, nadruk op prestaties en het uitdrukken in cijfers in het onderwijs, en te weinig aandacht voor individuele leerling. Mogelijk speelt ook hier een ‘struisvogeleffect' of positivity bias.

Vraagstelling: Wat zijn volgens jou de belangrijkste oorzaken voor een mogelijk hoge prestatiedruk die jongeren in het onderwijs in Nederland ervaren? Kies er maximaal drie. Kies eerst de belangrijkste oorzaak, vervolgens de daarna belangrijkste oorzaak, en zo verder.

Oorzaken - verschillen tussen opleidingsniveaus

Prestatiedruk op jongeren in het onderwijs



- Hoger opgeleiden wijzen minder vaak de hoge verwachtingen van ouders als oorzaak aan.
- Lager opgeleiden wijzen vaker op afleiding door internet en het tekort aan leraren.

Vraagstelling: Wat zijn volgens jou de belangrijkste oorzaken voor een mogelijk hoge prestatiedruk die jongeren in het onderwijs in Nederland ervaren? Kies er maximaal drie. Kies eerst de belangrijkste oorzaak, vervolgens de daarna belangrijkste oorzaak, en zo verder.

Oplossingen

Hoe prestatiedruk in het onderwijs verlagen?

"Het begint bij ouders die graag willen dat hun kinderen het beter doen dan zijzelf en liefst allemaal VWO gaan doen. Vervolgens in het voortgezet onderwijs, waar de kinderen niet allemaal tienen hoeven halen maar een 7 ook al mooi is. En het afremmen van het voorspiegelen van perfect uiterlijk en lichaamsbouw."

"Verlaag de prestatiedruk door te kijken wat de jongeren WEL kunnen zonder teveel nadruk er op te leggen. Dat helpt al heel veel."

"in de maatschappij moet de erkenning van ´lagere´ onderwijsvormen en beroepen beter worden, we hebben elkaar nodig in de samenleving"

"Niet zo veel nadruk leggen op (cognitieve) prestaties, niet één route van zo veel jaar onderwijs en dan werken aanprijzen maar meer routes ontwikkelen zodat alle kinderen zich aangesproken voelen, van het idee af dat je eigen carrière helemaal maakbaar is en dat hoger onderwijs niet het meest fantastische is wat je in je leven zou moeten doen"

"ouders opvoeden dat het heel schadelijk kan zijn om een te hoge druk op je kind te leggen. onderwijs omvormen en niet steeds toetsen aan hand van cijfers en wel/niet slagen op puur cognitief niveau."

"Bepaalde vakken als korte cursus geven zonder zware werkstukken die veel tijd kosten. Meer tijd geven om keuzes te maken voor welke richting ze uit willen."

"studeren op een juist niveau, leg de lat niet te hoog. Zorg voor voldoende ontspanning, Ga de diepte in per vak en ga minder breed. Verlos studerenden van te veel toetsen en verslagen.."

"Minder volle lesdagen en minder huiswerk. Kinderen moeten kind kunnen zijn wanneer ze uit school komen. Ook vind ik de overstap van basisschool naar middelbare veel te groot."

"Laat jongeren weer genieten van het jong zijn. Onze maatschappij is volledig doorgeslagen in protocollen, targets en hokjesdenken .."

"Ouders moeten niet kijken naar wat andere kinderen kunnen nemen maar wat het eigen kind kan."

"Meer en beter onderwijs gericht op individuele ontwikkeling. Ruimte voor vakmensen en ruimte in opleiding."

"minder toetsen, minder cijfer momenten, minder cito, meer naar het kind kijken ipv naar de moment opnames van de prestaties."

"Onderwijs op maat en meer waardering voor VMBO."

"Kleinere klassen misschien een extra leraar in de klas."

"Door ze in de kleuterklas weer te laten spelen ipv daar al te beginnen met druk zetten."

"Minder huiswerk. Kleinkind 5 jaar, in groep 2 (kleuterschool) krijgt nu al wekelijks een opdracht mee naar huis. Minder vakken. Kleuters hoeven nog geen Engels en aardrijkskunde te leren"

"Minder hoge verwachtingen vanuit de ouders"

"Het onderwijs moet beter aansluiten op de leerbehoefte van ieder individu en niet, zoals het nu is, op de behoefte van de middenmoot."

"opvoeden, leren te werken, niet zo truttig"

"Ik vind het kul ,het komt dat de jongeren te veel afleiding hebben"

"de te hoge prestatiedruk die jongeren ervaren is mij geheel onbekend, de jongeren zijn in mijn beleving te veel verwend"

"Het toekomstperspectief verbeteren voor jongeren zal al een hoop helpen. Zodat jongeren in ieder geval zin hebben om te werken aan hun toekomst en die niet gelijk al kansloos is"

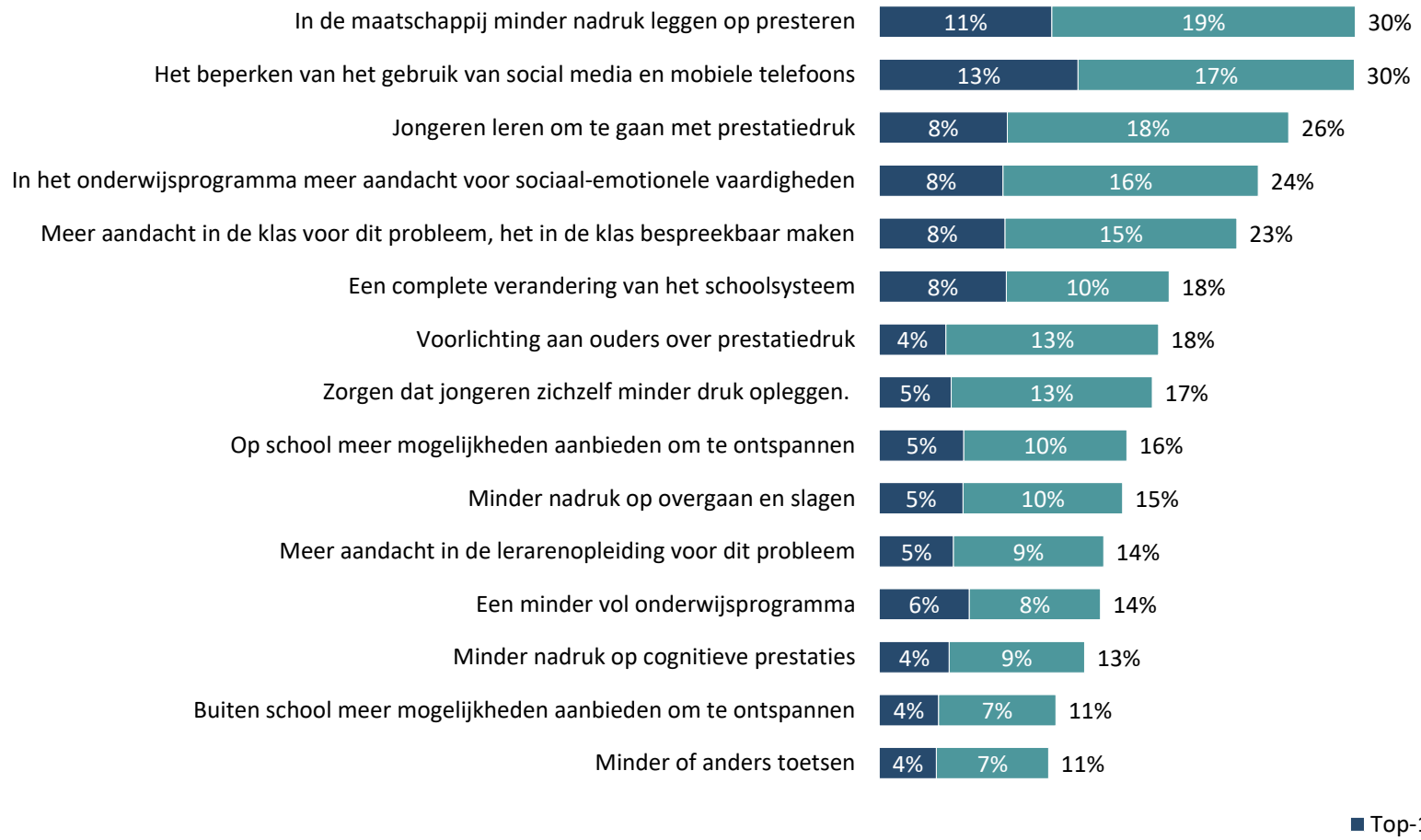
Wanneer volwassenen wordt gevraagd naar mogelijke oplossingen om de prestatiedruk voor jongeren in het onderwijs te verlagen, dan worden veel genoemd:

- Minder druk om hoger onderwijs te volgen, meer waardering van praktijkonderwijs. Vanuit de maatschappij, en in het bijzonder vanuit ouders.
- Meer aandacht voor behoeften en talenten van het individu. Meer maatwerk.
- Minder toetsen, uitdrukken en vergelijken van prestaties in cijfers.
- Opvallend minder ideeën over hoe afleiding door social media en mobieltjes weg te nemen.

Vraagstelling: Uit onderzoek blijkt dat veel jongeren de prestatiedruk in het onderwijs in Nederland als te hoog ervaren. Dit kan de mentale gezondheid van jongeren onder druk zetten. De volgende vragen gaan over mogelijke oplossingen om de prestatiedruk die jongeren in het onderwijs ervaren te verlagen. Welke oplossingen zie jij zelf om prestatiedruk die jongeren in het onderwijs in Nederland ervaren te verlagen?

Oplossingen

Hoe prestatiedruk in het onderwijs verlagen?



Wanneer men mag kiezen uit een reeks oplossingen om de prestatiedruk in het onderwijs te verlagen, zien we dat wordt gekozen voor oplossingen die in eerste instantie buiten het onderwijs zelf liggen.:

- Het verminderen of veranderen van de prestatiecultuur in onze maatschappij.
- Het beperken van het gebruik van social media en mobieltjes worden als belangrijkste oplossingen gezien.
- Jongeren leren omgaan met prestatiedruk.

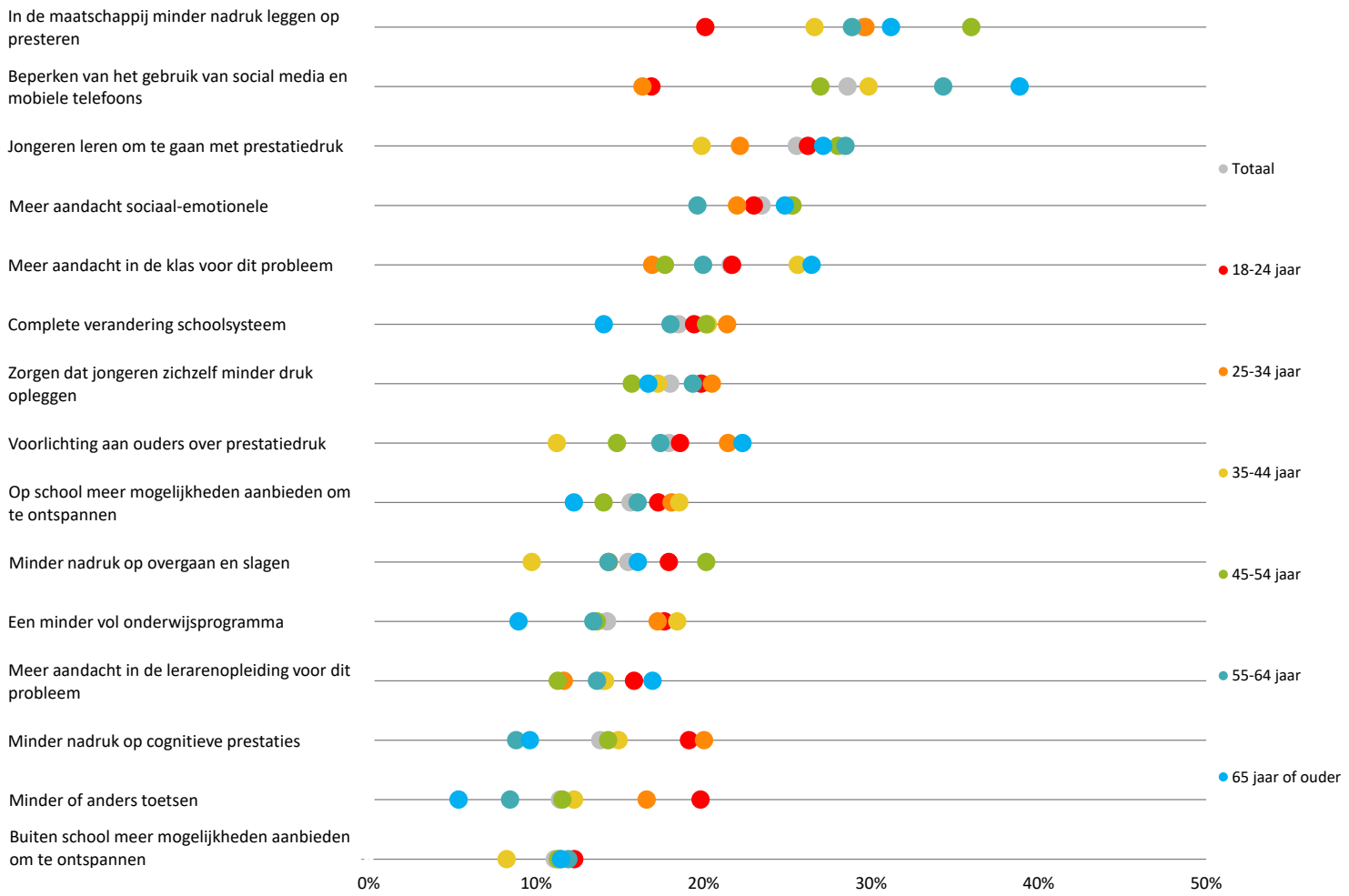
Specifiek in het onderwijs zelf ligt de oplossing bij:

- Meer aandacht in het onderwijs voor sociaal-emotionele vaardigheden.
- Het probleem in de klas bespreekbaar maken.
- En in mindere mate: een compleet ander schoolsysteem.

Vraagstelling: Hieronder staan plannen die kunnen zorgen dat de prestatiedruk op jongeren in het onderwijs wordt verlaagd. Welke plannen zouden jouw voorkeur hebben? Kies er maximaal 3. Kies eerst het plan met de meeste voorkeur, vervolgens het plan dat daarna jouw voorkeur heeft, en zo verder.

Oplossingen – verschillen tussen leeftijdsgroepen

Hoe prestatiedruk in het onderwijs verlagen?

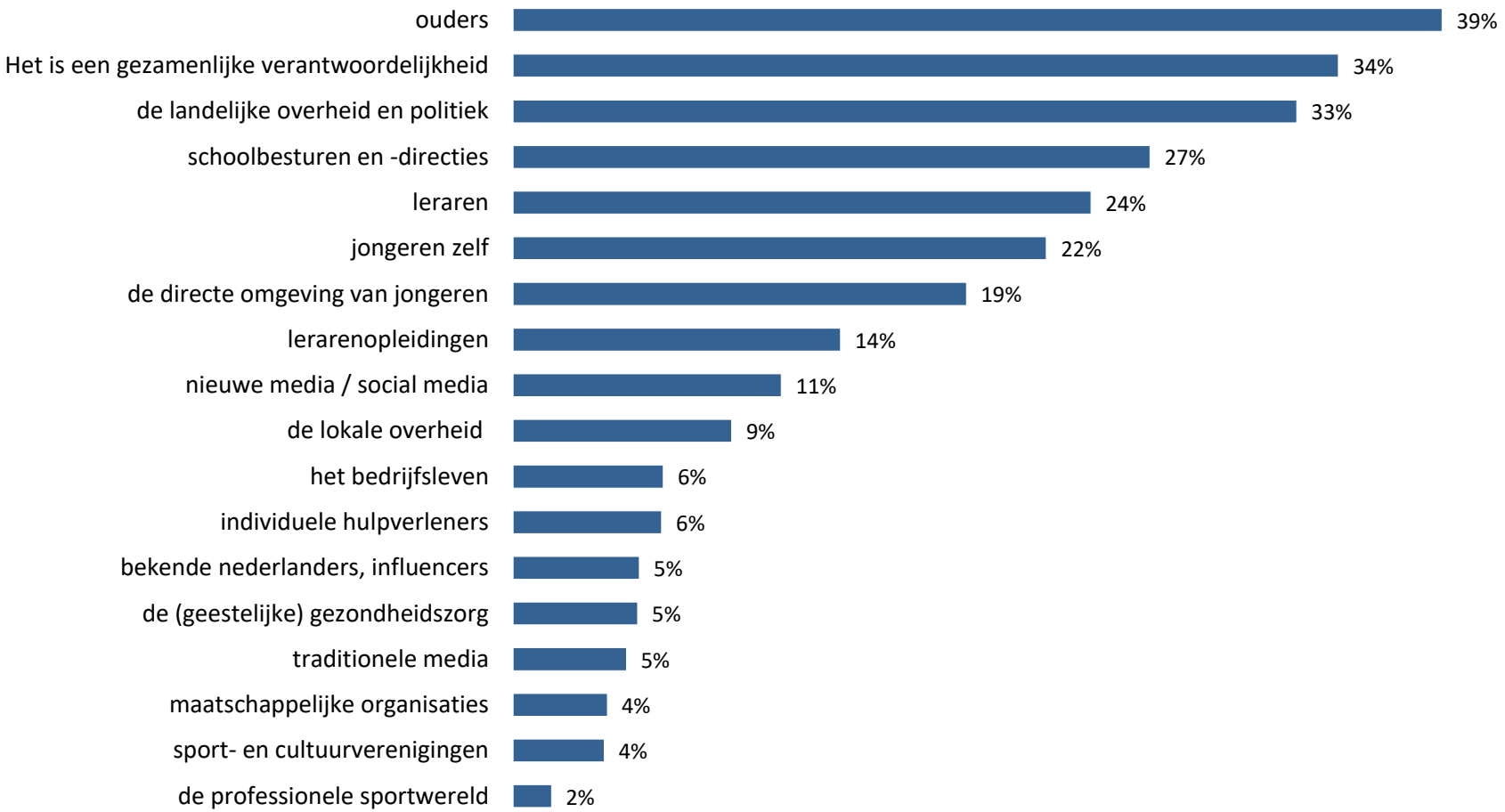


- De leeftijdsgroep 18-34 en 25-34 ziet sociale media/internet minder als probleem, en noemt deze ook minder vaak als oplossing.
- Opvallend is ook dat respondenten die behoren tot de jongste doelgroep ‘in de maatschappij minder nadruk leggen op presteren’ minder vaak als de oplossing zien. Zij zien meer een oplossing in aan school gerelateerde zaken als leren omgaan met prestatiedruk (dus meer bespreekbaar maken/erkennen probleem), aandacht voor sociaal-emotionele vaardigheden, meer aandacht in de klas voor dit probleem.
- Dit heeft mogelijk te maken met het direct voelbare en zichtbare probleem op school.

Vraagstelling: Hieronder staan plannen die kunnen zorgen dat de prestatiedruk op jongeren in het onderwijs wordt verlaagd. Welke plannen zouden jouw voorkeur hebben? Kies er maximaal 3. Kies eerst het plan met de meeste voorkeur, vervolgens het plan dat daarna jouw voorkeur heeft, en zo verder.

Verantwoordelijkheid nemen

Hoe prestatiedruk in het onderwijs verlagen?



Vergelijkbare patronen wanneer we vragen naar wie de verantwoordelijkheid zou moeten nemen voor de verlaging van de prestatiedruk in het onderwijs:

- 2 op de 5 respondenten stelt ouders verantwoordelijk voor verlagen van prestatiedruk, gevolgd door gezamenlijke en landelijke overheid en politiek. Daarna volgt pas onderwijs zelf (schoolbestuur, leraren etc.)
- 22% vindt dat jongeren zelf verantwoordelijk zijn voor het verlagen van de prestatiedruk.
- Sport, cultuur en maatschappelijke organisaties minste verantwoordelijkheid.

Vraagstelling: Wie zou naar jouw mening de verantwoordelijkheid moeten nemen voor het verlagen van de ervaren prestatiedruk van jongeren in het onderwijs? Kies er maximaal 3.

Oplossingen

Wat kun je zelf bijdragen?

"rust bieden aan mijn zoon en tijd maken dat hij ook met vrienden kan afspreken"

"Als ouder mijn kind tot niks teveel dwingen qua verwachtingen op school of werk"

"Jongeren vooral jongeren laten zijn. Laat ze maar een poosje freewheelen. Op adem komen. En vooral zichzelf zijn."

"Uitspreken dat het niet erg is als iets misgaat of niet lukt"

"ik probeer nu zelf naar mijn vrienden de druk niet hoog te leggen door veel van hun dingen te accepteren. Als ze niet willen werken doen ze dat niet, als het niet lukt om sociaal te doen, dan maar even niet."

"Zelf kan ik niets meer doen. Ik heb mijn kinderen opgevoed met de gedachte dat je kunt worden wat je wilt, maar dat je daar dan wel moeite voor moet doen."

"Mbo is ook geweldig"

"Minder praten over cijfers op school met anderen, omdat het niet uitmaakt"

"M'n kinderen leren dat sociale media niet de echte wereld representeren"

"om niet altijd alleen het goede te delen"

"Ik zou niet weten wat"

"ik geloof niet dat ik daar iets aan kan bijdragen"

"door ze zelf keuzes te laten maken in werk en opleiding"

"niks denk ik"

"Praten met mijn kinderen, zelfvertrouwen leren. Leren hoe de media werkt."

"Ze vertellen dat je best doen, belangrijker is dan hoge cijfers. Duidelijk maken dat meer meer meer niet altijd beter is"

"Luisteren naar wat jongeren te vertellen hebben."

"Geen idee, ik werk niet met jongeren en ik ben geen ouder. Dus ik kom daar eigenlijk niet mee in aanraking."

"Stabiele omgeving bieden en er altijd zijn voor je kinderen"

"Door jongeren te laten zien, dat het normaal is om psychische kwetsbaar te zijn en dat je anders mag zijn."

"meer erover praten en ipv alleen succesverhalen te delen. dus ook faal verhalen want die doen er ook toe."

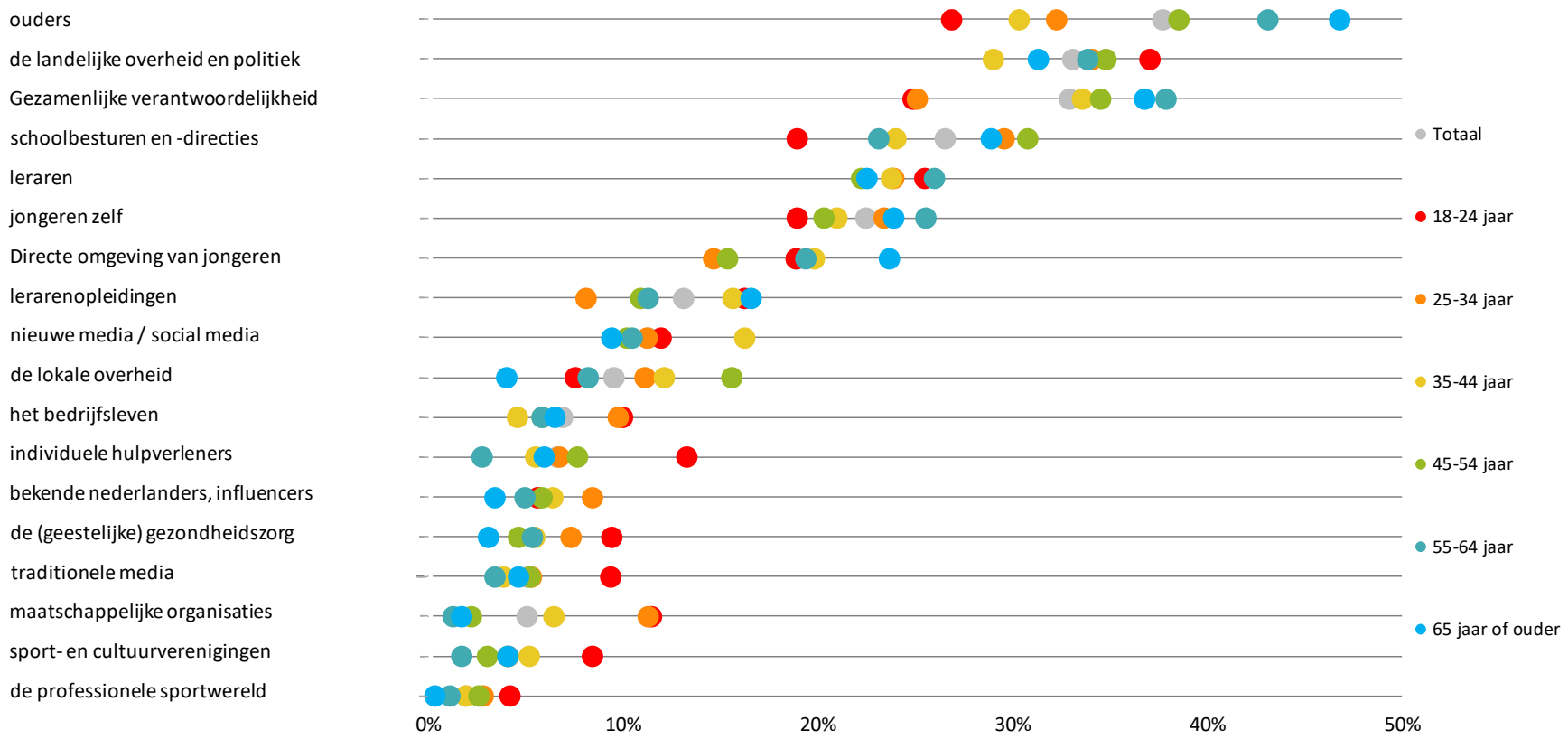
Een vrij groot deel van de respondenten geeft aan het niet te weten of zelf niks te kunnen doen. Wel worden als oplossing genoemd:

- Er veel over praten.
- Lat niet te hoog leggen bij (eigen) kinderen (hoeft niet perse het hoogste niveau te doen) of omgeving en het hierover hebben.
- Iets bijbrengen over hoe mensen zich op sociale media presenteren.
- Jongeren vrij laten, fouten laten maken.
- Stabiele omgeving bieden, rust en regelmaat.

Vraagstelling: Wat kun jij zelf doen om de prestatiedruk die jongeren in Nederland ervaren te verlagen? Noem minimaal 1 oplossing en maximaal 3 oplossingen.

Verantwoordelijkheid socio-demo verschillen leeftijd

Hoe prestatiedruk in het onderwijs verlagen?

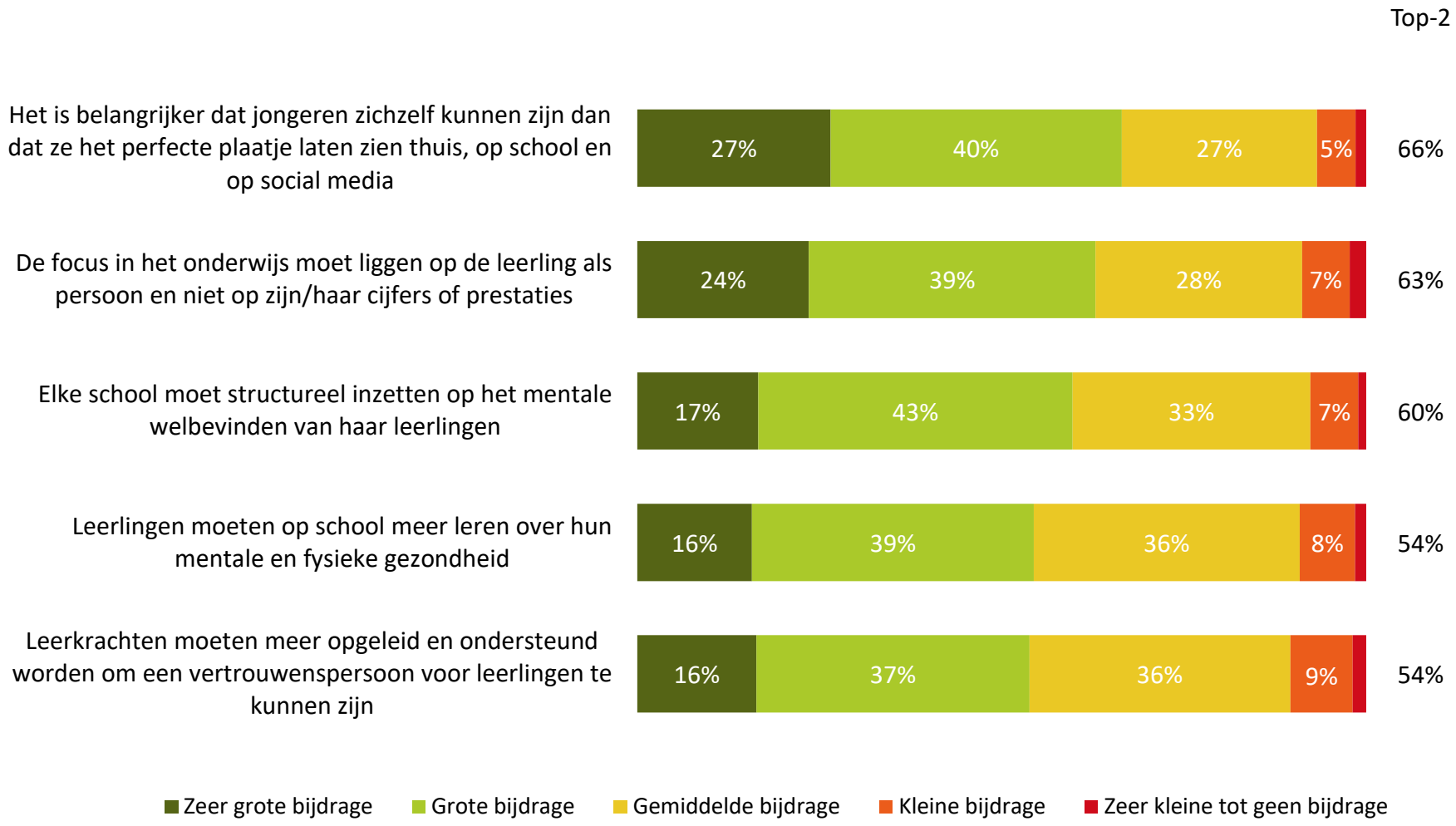


- De verantwoordelijkheid wordt vaker bij ouders gelegd door de oudere leeftijdsgroepen categorieën (55+).
- Jongeren (18-24 jaar) wijzen vooral naar de landelijke overheid en politiek.
- Gezamenlijke verantwoordelijkheid vaak genoemd, maar stuk minder door 18-34 jarigen.
- Schoolbesturen en directies worden door jongeren minder vaak aangewezen dan de ouders in de leeftijdsgroep 45-54 jarigen.

Vraagstelling: Wie zou naar jouw mening de verantwoordelijkheid moeten nemen voor het verlagen van de ervaren prestatiedruk van jongeren in het onderwijs? Kies er maximaal 3.

Oplossingen (door jongeren zelf aangedragen)

Hoe prestatiedruk in het onderwijs verlagen?

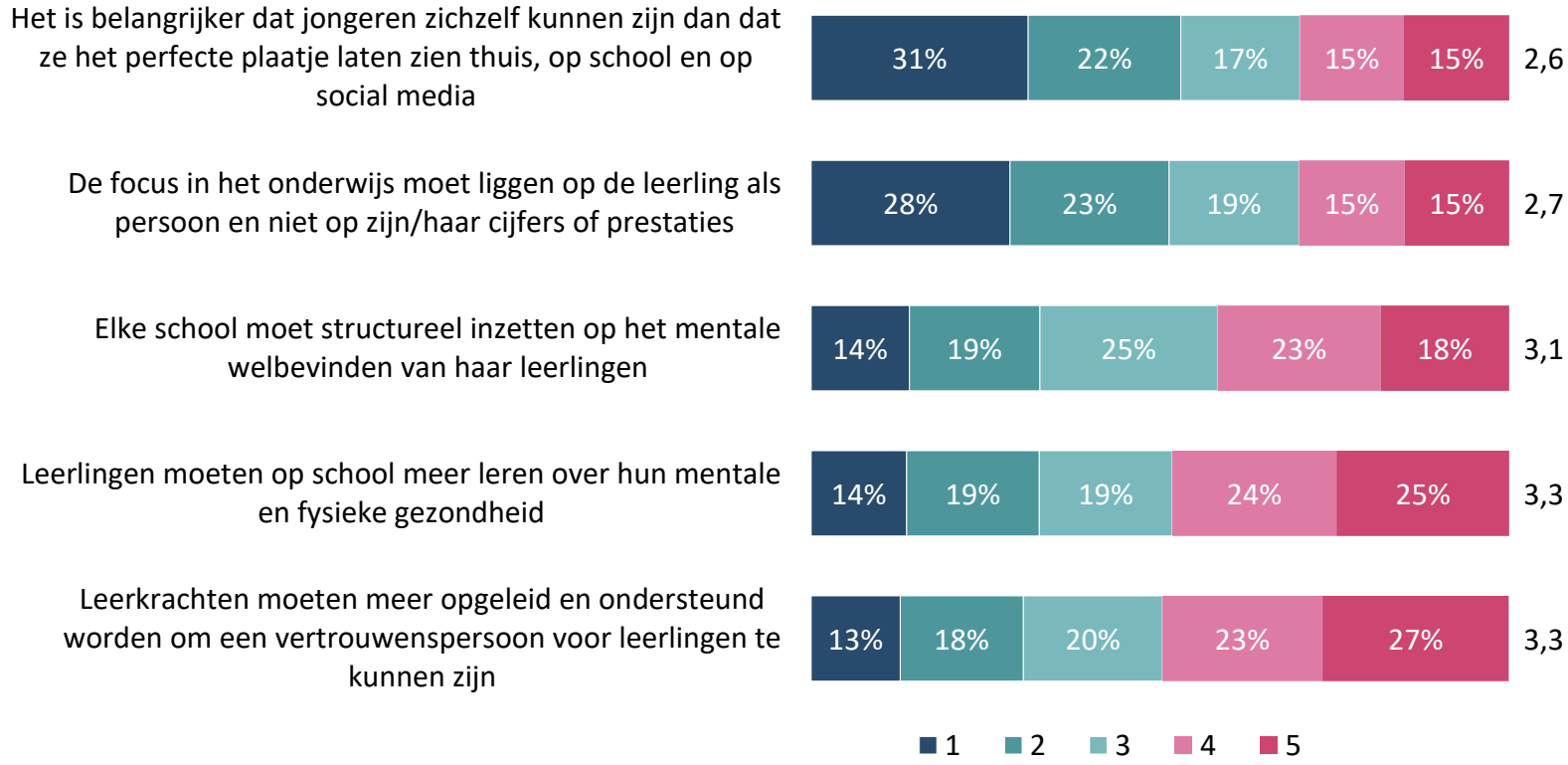


- Meer dan de helft geeft bij alle ideeën aan dat ze een grote tot zeer grote bijdrage leveren.
- Zichzelf kunnen zijn i.p.v. perfecte plaatje is hierbij het meest belangrijke idee.
- Klein/zeer kleine bijdrage weinig toegeschreven aan de verschillende ideeën.
- Focus op persoonlijke/vrijlaten/ zichzelf zijn komt ook hier weer terug.

Vraagstelling: In hoeverre verwacht je dat de uitvoering van dit idee een grote of kleine bijdrage zal leveren om de prestatiedruk op jongeren in het onderwijs te verlagen?

Oplossingen

Hoe prestatiedruk in het onderwijs verlagen?



- Beste ideeën: jongeren zichzelf laten zijn en meer focus op persoon i.p.v. prestaties
- Leerkrachten opleiden om vertrouwenspersoon te zijn, is wat minder aan de orde

Vraagstelling: Zet de 5 ideeën om de prestatiedruk die jongeren ervaren in het onderwijs te verlagen in volgorde van het beste idee naar het minst goede idee. Begin met het beste idee, vervolgens het op een na beste idee, en zo verder.

Samenvatting inzichten en discussie

- Een meerderheid van de Nederlanders beoordeelt de prestatiedruk op jongeren in het voortgezet onderwijs en het MBO/HBO/WO als (zeer) hoog en ongezond. Ook als het gaat om het primair onderwijs zijn er meer respondenten die de prestatiedruk op jongeren als (zeer) ongezond ervaren dan die deze als (zeer) gezond ervaren.
- Het valt daarbij op dat oorzaken die buiten het onderwijs liggen het meest worden aangewezen: te veel afleiding door internet, social media en mobieltje en hoge verwachtingen van ouders zijn in de beleving de belangrijkste oorzaken van de door jongeren ervaren prestatiedruk in het onderwijs. Ook dat jongeren van jongs af aan te veel verwend en ontzorgt worden, speelt volgens veel Nederlanders mee.
- Specifiek voor het onderwijs worden als oorzaken meest gekozen: te veel nadruk op uitdrukken van prestaties in cijfers, te weinig aandacht voor individuele leerling en te veel nadruk op cognitieve vaardigheden.
- De oplossingen die Nederlanders aandragen liggen in lijn met deze belangrijkste oorzaken. Het verminderen van het gebruik van social media en mobieltjes wordt vaak gekozen als oplossing. Maar er wordt ook gewezen op de algemene nadruk die in de maatschappij wordt gelegd op presteren, en de gezamenlijke verantwoordelijkheid om deze druk op jongeren te verminderen. Ouders dragen daarin in de beleving van Nederlanders een belangrijke verantwoordelijkheid, waarbij opvalt dat zij zichzelf minder als oorzaak van de prestatiedruk op jongeren lijken te zien.
- Uit de oplossingen die Nederlanders zelf aandragen wordt de nadruk gelegd op een algemene maatschappelijke mentaliteitsverandering, met meer waardering voor praktijkonderwijs en bijbehorende vakgebieden, en minder druk om hoger onderwijs te volgen. In het onderwijs zelf ziet men de oplossing in meer aandacht voor behoeften en talenten van het individu. Meer maatwerk dus, en minder ‘vergelijken en presteren ten opzichte van het gemiddelde, ten opzichte van anderen’, en daarmee meer ruimte voor het ontwikkelen van het eigen talent. Daarbij past ook het idee van minder toetsen en het vergelijken van prestaties in cijfers, en meer ruimte om fouten te mogen maken.
- Naast deze mentaliteitsverandering ziet men ook een belangrijke oplossing in het jongeren leren omgaan met prestatiedruk. Meer aandacht voor sociaal-emotionele vaardigheden in het onderwijs, en het in de klas bespreekbaar maken van het probleem, kunnen daar onderdeel van zijn.

Bijlagen

- Voorbeelden van berichten uit de media
- Uit de Trendmonitor 2020
- Uitsplitsingen in opleiding: laag, midden en hoog
- Opbouw steekproef

NOS Nieuws • Vandaag, 07:23

Leerlingen melden zich vaker ziek door stress, artsen willen meer preventie

Emma Brink
Redacteur NOS Stories

De vereniging van jeugdartsen maakt zich zorgen om de toenemende stress bij middelbare scholieren, waardoor jongeren klachten krijgen en zich soms ziek melden. Ook schoolpsychologen die NOS Stories sprak, zien meer jongeren die zich ziek melden door stress op school. Schoolpsycholoog Gezina Topper: "Ze kunnen de spanning, de druk of de planning niet aan, vaak in combinatie met andere problemen of zorgen."

Isabella van 17 uit 5 vwo is een van die jongeren. Ze meldt zich elke week een dag ziek, omdat ze het anders niet trekt. "Ik heb elke dag klachten door stress, slecht slapen, de hele dag door hoofdpijn en soms heb ik paniekaanvallen tijdens lessen." En ze is niet de enige.

Jeugd bezwijkt onder problemen: Eerste Hulp voor Jongeren moet uitkomst bieden

De Amsterdamse Adiza (18) zet zich in voor jongeren en is helder: "Het gaat niet goed." Volgens het RIVM heeft 1 op de 6 jongeren mentale problemen.

Ook Adiza ziet veel problemen onder haar leeftijdsgenoten. "We kampen met grote prestatiedruk, bijvoorbeeld op school. Jongeren hebben ook last van depressies en somberheid. Ze hebben moeite om de dag door te komen, zeg maar. En veel jongeren hebben vanwege de inflatie ook geldzorgen. Ze kunnen niet zomaar iets kopen in de schoolkantine."

DE STENTOR

Impacter blijft jongeren in Noordoost-Nederland helpen: ‘Meer mentale problemen en prestatiedruk’

Ook de komende drie jaar kan Impacter dankzij subsidie tweeduizend jongeren in Noordoost-Nederland ondersteunen in hun zoektocht naar zichzelf en hun rol in de maatschappij. Het werkveld wordt uitgebreid met nieuwe gemeenten.

RIVM: jongeren zitten wat lekkerder in hun vel

BILTHOVEN (ANP) - Jongeren voelen zich beter dan een paar maanden geleden. Hun mentale welzijn is vooruitgegaan, ze voelen zich iets minder eenzaam en ze ervaren minder stress. Dat komt naar voren uit een onderzoek dat door onder meer het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) is uitgevoerd.

Bij de jongeren gaat het om mensen van 12 tot 25 jaar oud. Doordat zij iets lekkerder in hun vel zitten, daalde het percentage jongeren dat denkt aan zelfdoding. Ongeveer 13 procent heeft weleens suïcidale gedachten. Een paar maanden geleden was dit 16 procent.

Het onderzoek is uitgevoerd tijdens de zomermaanden, en daar is het verbeterde welzijn mede aan te danken. "Jongeren hebben meer mogelijkheden om elkaar te ontmoeten, ze kunnen naar buiten, er is zonlicht, ze hebben het nieuwe schooljaar in het vooruitzicht. Daardoor zijn de mentale problemen wat afgenomen. Maar het welzijn is nog wel duidelijk minder dan vorig jaar", zegt Michel Dückers, onderzoeker voor het instituut Nivel en bijzonder hoogleraar Crises, Veiligheid en Gezondheid aan de Rijksuniversiteit Groningen. Als een nieuwe golf uitblijft en er geen nieuwe coronamaatregelen nodig zijn, gaat hij ervan uit dat het welzijn in de komende maanden verder verbetert.

de Gelderlander
REGIO NIEUWS SPORT
Wijzig Renkum ▸ Net Binnen 11

De lat voor jongeren ligt te hoog, zegt deze psychiater: ‘Ze moeten gemiddeld mogen zijn. Zelfs ondergemiddeld’

Met jonge mensen gaat het steeds slechter, stelt psychiater Elly Smits uit Doorwerth. Ze werkt al bijna dertig jaar met jongeren en jongvolwassenen. De lat in onze prestatiemaatschappij ligt volgens haar te hoog. Omdat ze jonge mensen wil helpen, schreef ze een boek met tips.

Burn-out, je uitgeput voelen, faalangst, onrust en zelfs suïcidale gedachten hebben. Het zijn geen termen die je vaak tegenkomt op social media, waar de zon altijd lijkt te schijnen.

Toch worstelt een op de zeven jonge mensen met deze gevoelens. Het gaat niet goed met jonge mensen, waarschuwt psychiater Elly Smits. ,,Hoewel er steeds meer hulpverleners zijn, groeien de wachtlijsten in de geestelijke gezondheidszorg. We redden het niet.”

▲ Uit onderzoek blijkt dat 45% van de leerlingen in het voortgezet onderwijs prestatiedruk ervaart, wat in 2011 nog 16% was. © Indekerngezond.nl

Stress en prestatiedruk onder jongeren neemt flink toe: Utrechtse ouders houden bijeenkomst

Aanstaande woensdag houden ouders in Leidsche Rijn een bijeenkomst over stress en prestatiedruk onder jongeren. Uit een recent onderzoek van HBSC blijkt dat in 2011, 16 procent van de leerlingen in het voortgezet onderwijs veel druk ervaarden door schoolwerk, en dat dit in 2021 is opgelopen tot 45 procent.

Christiaan de Paauw 17-10-22, 15:11

Organisatoren van de bijeenkomst willen met ouders en jongeren in gesprek over hun huidige situatie en hoe ze dit kunnen veranderen. Ouders horen deze stijging in prestatiedruk ook terug van ouders en kinderen zelf. ,,De maatschappij verwacht dat we het beste uit onszelf en onze kinderen halen en daardoor staat er veel druk op de ketel. Als een kind tijdelijk afwijkt van de groeicurve of minder makkelijk meekomt op school, ervaren we dat steeds sneller als een probleem. Daar moeten we een oplossing voor zoeken", staat beschreven op de website.

rtl nieuws

Prestatiedruk enorm

'Ongekende daling' mentale gezondheid meisjes

De mentale gezondheid van tienermeisjes is de afgelopen vier jaar hard achteruitgegaan. Het percentage meisjes in het voortgezet onderwijs dat zegt met emotionele problemen te kampen, is tussen 2017 en 2021 gestegen van 28 naar 43 procent. Onder meisjes uit groep 8 ging het ook al omhoog, van 14 naar 33 procent. Onderzoekers hebben het over een 'ongekende daling in mentale gezondheid'.

Trouw

Commentaar Prestatiedruk

Ons onderwijs hoeft geen sorteermachine te zijn

26 september 2022

Opwaartse druk, dat jargon valt meermalen in de reeks artikelen die *Trouw* publiceerde over de staat van ons vervolgonderwijs. In Nederland beschouwen we opleiding als een simpele ladder van mbo tot universiteit, en hoe hoger, hoe beter.

Natuurlijk is dat niet het enige verhaal dat er te vertellen valt. Vele docenten doen geweldig werk en inspireren studenten om te worden wat ze willen zijn. Dat moeten we niet uit het oog verliezen. Ons onderwijssysteem bedient zeer velen heel goed.

Maar een onthutsende waarheid is tegelijk dat de jongere generatie opgroeit met druk om de 'hoogst' mogelijke opleiding te halen. We toetsen en sorteren kinderen in Nederland relatief jong, en zijn ons lang niet altijd bewust van wat dat doet met hun zelfbeeld en het geloof in eigen kunnen. Prestatiedruk zit in het drinkwater van de maatschappij, en het laat grote sporen na.

Wat is onze definitie van succes?

De neiging kan zijn om het systeem om te gooien, het zo in te regelen dat we de nadelen van het huidige systeem verminderen. Denk aan het afschaffen van het leenstelsel, of de pleidooien om een einde te maken aan categorale gymnasia. Ook het bindend studieadvies, een instrument om studenten die te weinig punten halen in het eerste jaar te verwijderen van de opleiding, komt in aanmerking. Op die terreinen is zeker winst te behalen.

Maar het grootste resultaat boeken we met een veel simpelere remedie, door zelf kritisch naar onze eigen definitie van succes te kijken. Daar kan iedereen vandaag mee beginnen. Waarom horen kinderen na hun vwo-advies zo vaak 'wat goed van je!' terwijl een vmbo-advies eerder een 'niks mis mee' ontlokt? Zolang de beste voorspeller van het schooladvies is welke opleiding de ouders hebben genoten, moet je je afvragen wat hier eigenlijk de verdienste is die op het kind wordt geprojecteerd.

Wat is goed genoeg?

Revolutionair is dit allemaal niet, er lijkt ook allang consensus over. Kritische studenten vragen om een maatschappelijke norm van hoe goed 'goed genoeg' is. Het kabinet heeft het over een 'acceptatie van imperfecties', minister Robbert Dijkgraaf wil onze onderwijspiramide graag omvormen tot een brede waaier. En de karikatuur van ouders die innig hopen dat hun peuter later op de Zuidas terechtkomt, kom je in de echte wereld ook niet tegen.

deVolkskrant

ANALYSE

Werken graag, maar er is meer in het leven

Terwijl het werk voor het oprapen ligt, lijken jongeren juist te verlangen naar meer vrijheid. Overwerken om een vast contract of promotie te krijgen: het lijkt niet meer van deze tijd. Hoe kan dat?

deVolkskrant

Werknemers relatief lang afwezig bij verzuim door werkdruk

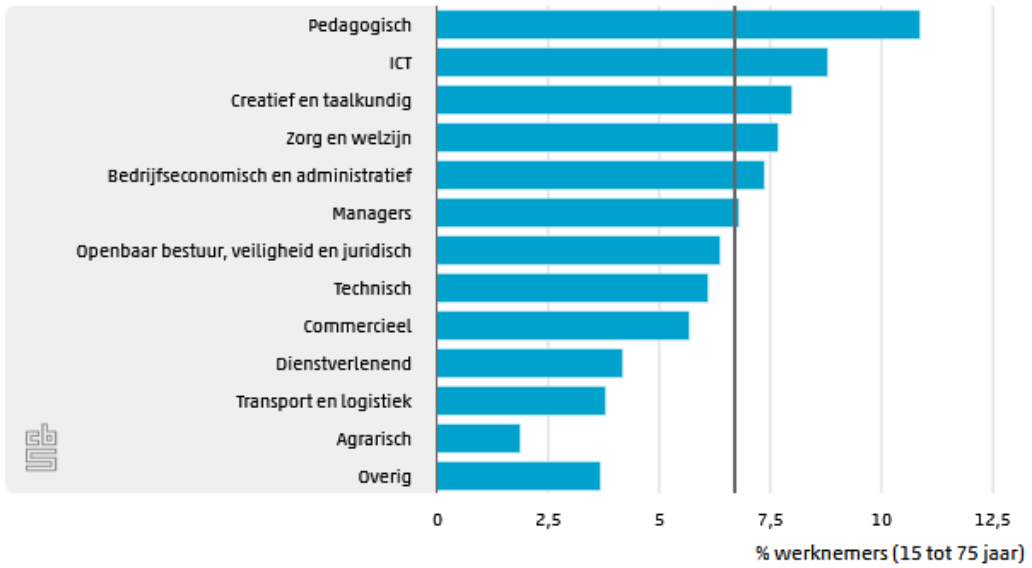
14-11-2022 00:00

‘Studiedagen zijn er niet voor het plezier, ze zijn bittere noodzaak’, zegt Simone van Geest van de AOb. Uit onderzoek van het CBS en TNO blijkt dat mensen werkzaam in het onderwijs de meeste werkstress ervaren. Bijna 7 procent van de werknemers in Nederland wees ‘werkdruk’ aan als reden voor verzuim. Bij docenten was dit 10,9 procent. ‘Natuurlijk is het voor ouders vervelend als ze de opvang op een studiedag niet voor elkaar hebben’, zegt Van Geest, ‘maar is het niet nog vervelender als het onderwijs niet op zijn taak is voorbereid?’

Verzuim door werkdruk hoogst bij docenten

10,9 procent van de werknemers met een pedagogisch beroep noemde in 2021 werkdruk als belangrijkste reden voor het laatste verzuim. Docenten in het wetenschappelijk onderwijs, het hoger onderwijs en op middelbare scholen gaven dit het vaakst aan. Verzuim door werkdruk werd ook relatief vaak genoemd door werknemers met een ICT-beroep, een creatief- en taalkundig beroep, of een zorg- en welzijnsberoep. Bij werknemers in agrarische beroepen, in beroepen in transport en logistiek, en in dienstverlenende beroepen, kwam verzuim door werkdruk veel minder vaak voor.

Werkdruk als belangrijkste reden voor verzuim, beroepsklasse, 2021



Uit de Trendmonitor 2020

Beleving en associaties gezonde ontwikkeling

*"Met liefde grootbrengen. Belangrijkste periode voor de **emotionele ontwikkeling** 0-3 jaar. Verantwoordelijkheid ontwikkelen. Eigen **fouten mogen maken** en daar de consequenties van dragen**. Zelfontplooiingen** en harmonie en heel belangrijk: oog voor anderen ongeacht afkomst etc"*

*"Kinderen vooral aanmoedigen om **actief te sporten** maar ook om **hun hersenen te gebruiken**. En met het laatste bedoel ik niet domweg dingen onthouden maar **zelf een oplossing voor een probleem beredeneren**."*

*"Ik denk dat **jongeren veel liefde en aandacht** nodig hebben van de mensen om hun heen ."*

*"Het feit dat er niet te veel **druk door de maatschappij wordt opgelegd om te presteren in** de steeds meer verbonden wereld. De **kans om te experimenteren en de weg in de maatschappij te vinden** om jou **plek en passie te kunnen vinden** in de wereld"*

*"lekker buitenspelen, veel bewegen, minder schermtijd, **creatief bezig zijn** en **fantasie ontwikkelen**, net als **sociale vaardigheden** ontwikkelen."*

*"Jongeren hebben **vrijheid** nodig. Ik denk dat de **druk van goede cijfers** moeten halen ervoor zorgt dat ze niet genoeg **aandacht kunnen besteden aan hun toekomst** en daardoor snel de verkeerde vervolgopleiding kiezen."*

*"Ik denk aan **goed gevarieerd eten (groente, fruit etc**.). Aan het kunnen **sporten en buiten spelen,** educatie. en wat je wilt in **zelfontplooiing waarin je kan ontdekken wie je bent in** het leven. **Een liefgevende thuissituatie, waar je je veilig voelt**."*

*"Hen de **waardigheid van hun eigen lichaam en dat van het andere geslacht bijbrengen**, en dus **hen niet vanaf de peutertijd al lastig vallen met seksuele indoctrinatie, gender, week van de lente kriebels etc.**."*

*"Jongeren moeten **niet teveel prestatiedruk** voelen. Zij moeten **de tijd hebben om te sporten en te ontspanne**n. Zij hebben het **recht om de wereld te ontdekken met anderen en zichzelf kunnen zijn**."*

*"Jongeren groeien op in een **multimedia-cultuur** en daar zitten niet alleen voordelen aan. **Er is veel druk** van **het zogenaamde meedoen en er bij horen**. Veel jeugd mist **de balans tussen lichaam en geest**, ze lopen de hele dag met hun mobieltje in de hand. Het **elkaar steunen of helpen gaat vaak via berichtjes in plaats van een fysieke ontmoeting**, een zorgelijke ontwikkeling."*

*"Het **voedsel wordt steeds ongezonder en jongeren worden steeds dikker. De geestelijke gezondheid wordt ook met de tijd slechter. Want er komt veel te veel op ons af en de wereld** en de leiders ervan zijn gewoon niet fijn."*

*"**Goede voeding, sporten, mentale begeleiding, zelfontplooiing**."*

*"Ik vind het belangrijk om kinderen op jonge leeftijd te leren over een gezonde levensstijl. Een uitgebreide kijk op. **schoon eten, een actieve levensstijl en een realistische kijk op het lichaamsbeeld**"*

*"Goede opvoeding, **normen en waarden**, gezonde voeding, **niet leren hoe ze moeten denken, laat ze denken hoe ze kunnen leren**. Heden ten dage is het triest gesteld met de jeugd."*

Wanneer volwassenen wordt gevraagd naar de gezonde ontwikkeling van jongeren, dan volgt een veel breder spectrum aan associaties dan alleen gezonde voeding, veel sport en beweging en geen of minder gebruik van alcohol, tabak en drugs:

- Sociaal-emotionele ontwikkeling.
- Jezelf en de wereld kunnen ontdekken, zowel emotioneel, lichamelijk als in termen van interesse en (seksuele) identiteit. Jezelf kunnen (leren) zijn.
- Niet te veel druk vanuit maatschappij, ouders, school en omgeving
- Zelfredzaamheid: vrijheid om fouten te kunnen maken, problemen leren oplossen.
- Creativiteit en fantasie (blijven) gebruiken.
- Liefde en aandacht, een veilige thuisomgeving.

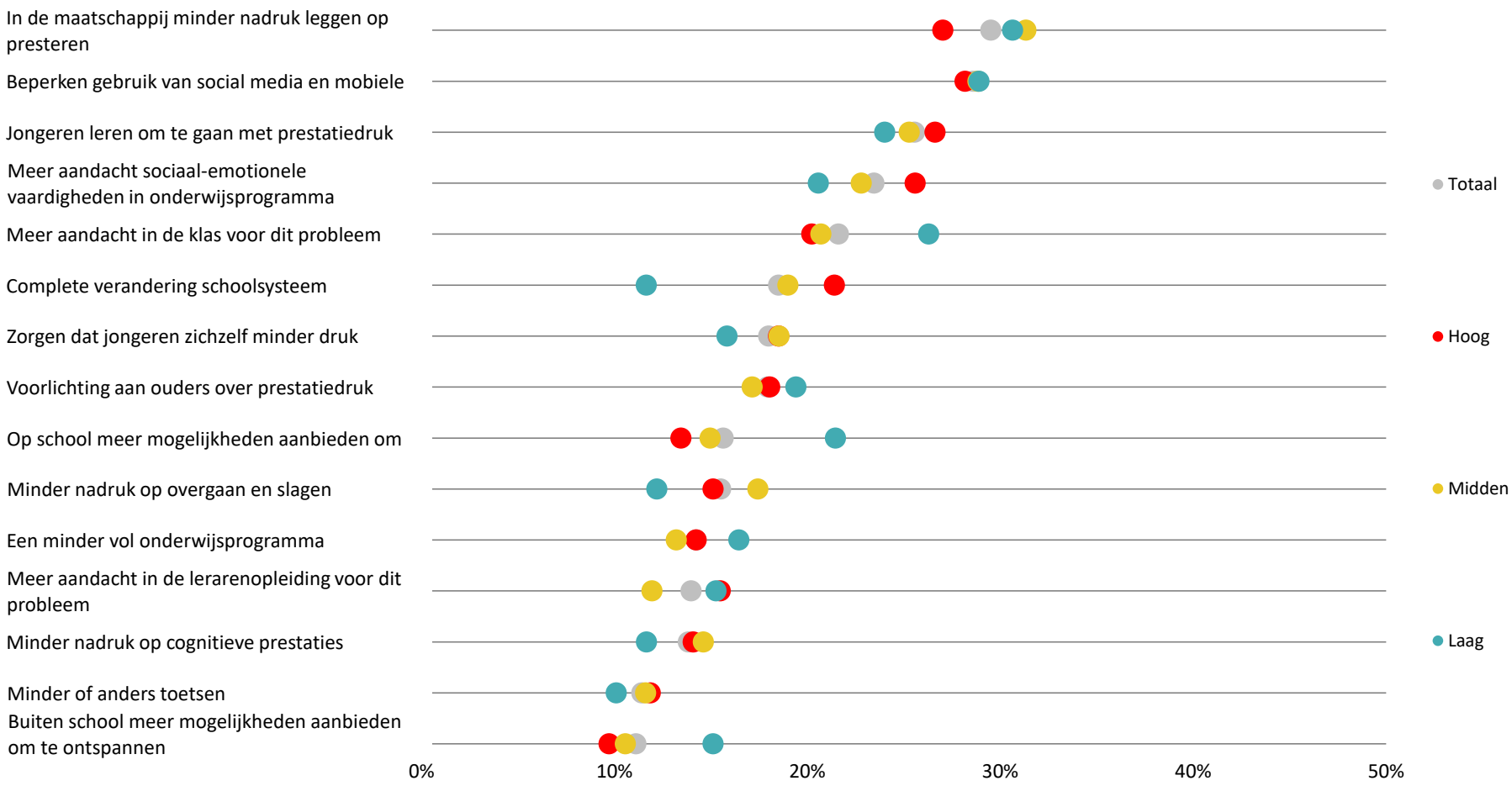
Volwassenen: n=3215

Vraagstelling: Waar denk je als eerste aan als het gaat om de gezonde ontwikkeling van jongeren? Kun je hier eens jouw gedachten en gevoelens over dit onderwerp voor ons opschrijven?

Oplossingen socio-demo verschillen opleiding

Hoe prestatiedruk in het onderwijs verlagen?

- …

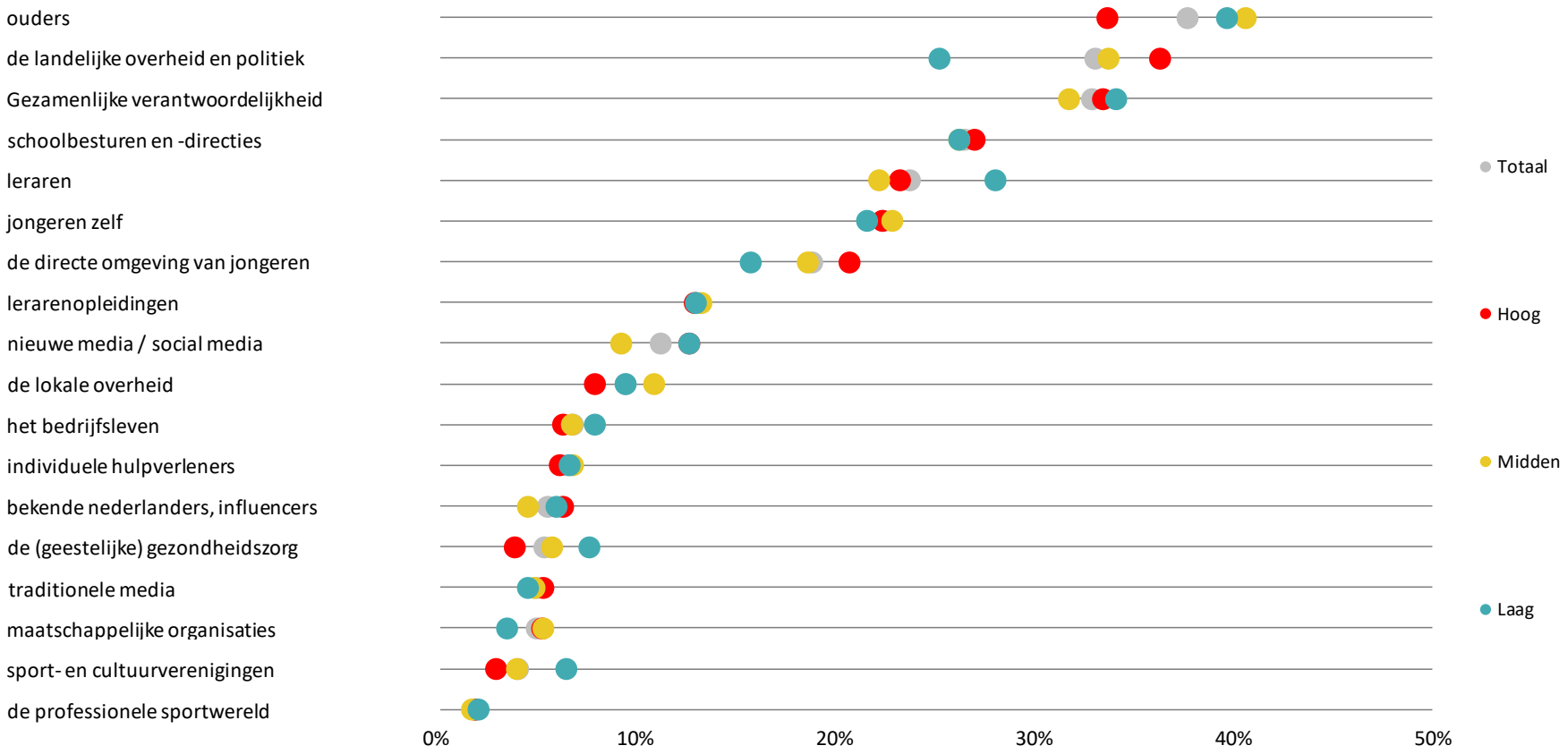


Vraagstelling: Hieronder staan plannen die kunnen zorgen dat de prestatiedruk op jongeren in het onderwijs wordt verlaagd. Welke plannen zouden jouw voorkeur hebben? Kies er maximaal 3. Kies eerst het plan met de meeste voorkeur, vervolgens het plan dat daarna jouw voorkeur heeft, en zo verder.

Verantwoordelijkheid socio-demo verschillen opleiding

Hoe prestatiedruk in het onderwijs verlagen?

- …



Vraagstelling: Wie zou naar jouw mening de verantwoordelijkheid moeten nemen voor het verlagen van de ervaren prestatiedruk van jongeren in het onderwijs? Kies er maximaal 3.

Opbouw steekproef

		Ouders met schoolgaande of studerende kinderen				Vader of moeder		Docent		Geslacht respondent	
	TOTAAL	Totaal	Thuis wonend	Uit wonend	Geen	Vader	Moeder	Ja	Nee	Man	Vrouw
N	1500	943	517	426	557	415	528	52	1448	663	837

		Leeftijd						Opleiding		
	TOTAAL	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65+	Hoog	Midden	Laag
N	1500	106	154	227	298	339	376	542	608	350

Creative Valley, Stationsplein 32, 3511 ED Utrecht
033 330 33 33 | www.marketresponse.nl