

geluk
onder druk?

GELUK ONDER DRUK?

Onderzoek naar het mentaal welbevinden
van jongeren in Nederland



GELUK ONDER DRUK?

Onderzoek naar het mentaal welbevinden
van jongeren in Nederland



Universiteit Utrecht

Stichting Alexander
jongeren actief in
onderzoek en beleid

geluk
onder druk?

Geluk onder Druk?

Onderzoek naar het mentaal welbevinden van jongeren in Nederland

Door: Trimbos-instituut

In coproductie met: Stichting Alexander en Universiteit Utrecht

Met medewerking van: Nationale Jeugdraad (NJR)

En een: Stuurgroep van jongeren, Adviesgroep van jongerenorganisaties en Klankbordgroep van professionals

In opdracht van: UNICEF Nederland

Auteurs: Marloes Kleinjan, Ivet Pieper, Gonneke Stevens, Nikki van de Klundert, Marieke Rombouts, Maartje Boer en Jeroen Lammers

Adviseurs: Leo Rutjes, Karin Monshouwer, Saskia van Dorsselaer, Marlous Tuithof

Vanuit UNICEF Nederland: Esther Polhuijs

In het rapport vindt u een vijftal korte portetten van jongeren. Dit zijn delen uit interviews die voor dit onderzoek zijn gehouden. Bepaalde details zijn aangepast om herkenbaarheid te vermijden, en deze teksten zijn pas na voorlegging aan de betreffende jongere zelf opgenomen.

De jongeren op de foto's zijn niet de jongeren die voorkomen in dit rapport , elke gelijkenis met bestaande personen berust op louter toeval.

Fotografie: UNICEF/Guus Schoonewille

Vormgeving en opmaak: Pieter Kers, Studio Kers

Uitgave: UNICEF Netherlands, Den Haag, 2020

Contact gegevens:

UNICEF Nederland
Postbus 95375
2509 CJ Den Haag
www.unicef.nl
info@unicef.nl

VOORWOORD



“Je hoort vaak volwassenen op tv vertellen hoe het met jongeren gaat. Ik denk dan, hoe ben je daarachter gekomen? Heb je een gesprek gehad met jongeren of zie je dat aan ze? Ik denk dat je het alleen echt kunt weten als je het jongeren zelf laat vertellen, en dat gebeurt veel te weinig.” (jongen, 16 jaar)

De laatste jaren verschenen veel berichten in de media over jongeren die te veel stress en spanningen ervaren. Onduidelijk bleef hoe groot het probleem is. En eigenlijk ook wat het probleem dan precies is. Zitten veel jongeren daadwerkelijk slecht in hun vel en zo ja, wat is daar de oorzaak van? Of valt het wel mee met die stress? Hoe gaan jongeren om met druk? Hoe ontspannen ze? Wat zou er volgens hen moeten veranderen?

Dit zijn vragen die ook relevant zijn voor een land dat kinderrechten hoog in het vaandel heeft staan. Het VN-Kinderrechtenverdrag hecht veel belang aan de mentale gezondheid van jongeren. Het Verdrag verplicht de overheid maar ook de maatschappij als geheel om jongeren serieus te nemen en te zorgen dat zij hun rechten uit het VN-Kinderrechtenverdrag kunnen uitoefenen. Dit is ook een opdracht van UNICEF.

Daarom vroegen wij het Trimbos Instituut, Stichting Alexander en de Universiteit Utrecht onafhankelijk onderzoek te doen naar het mentale welzijn van jongeren met als uitgangspunt de nauwe betrokkenheid van jongeren in alle fases van het onderzoek.

Met trots presenteren wij het resultaat van dit onderzoek ‘Geluk onder Druk?’ . Het geeft inzicht in het mentaal welbevinden van jongeren in Nederland en draagt oplossingen aan om het te versterken.

Naast cijfers en statistieken is de mening en beleving van jongeren een essentieel onderdeel in dit onderzoek. Een stuurgroep van jongeren hield de onderzoekers scherp en dacht mee over onderzoeks vragen en -methodes en de uiteindelijke aanbevelingen. Via één op één interviews en focusgroepsgesprekken met jongeren kregen we een prachtige inkijk in hun leven. Ik raad dan ook speciaal aan om hoofdstuk 3 te lezen om meer te leren over hun leefwereld en wat hen gelukkig maakt. Zij geven daarin ook aan hoe fijn het is om met iemand te praten die luistert zonder oordeel. Ook laat het zien wat een goede gesprekspartners jongeren kunnen zijn en hoe goed zij kunnen aangeven wat ze nodig hebben.

Met de publicatie van ‘Geluk onder Druk?’ hopen wij dat er meer aandacht komt voor de noodzaak al vroeg te investeren in het mentaal welbevinden van jongeren. Aandacht hiervoor moet een veel grotere rol spelen in het leven van kinderen en jongeren. Op school, thuis en in de wijze waarop onze maatschappij is ingericht. Dit helpt hen om nog beter om te kunnen gaan met de uitdagingen die ze tegenkomen in de overgang van kindertijd naar volwassenheid. Laten we daarbij niet vergeten dat het de jongeren zelf zijn die vaak met de beste adviezen komen.

Suzanne Laszlo
Algemeen Directeur
UNICEF Nederland

INHOUD

Samenvatting	9
1. Inleiding	17
1.1 Aanleiding onderzoek	17
1.2 Doel van het onderzoek	17
1.3 Doelgroep	17
1.4 Vraagstellingen van het onderzoek	18
1.5 Begripsdefinitie	18
1.6 Opzet onderzoek	19
1.6.1 Kwantitatief onderzoek	19
1.6.2 Kwalitatief onderzoek	20
1.7 Organisatie onderzoek	21
1.8 Rechten van het Kind	22
2. Kwantitatief deelonderzoek	27
2.1 Peilstationsonderzoek en mbo/hbo monitor	27
2.1.1 Verantwoording methode	27
2.1.2 Ervaren stress, (prestatie-) druk en vrije tijd	27
2.1.3 Levenstevredenheid, emotionele problemen en ervaren druk door schoolwerk tussen 2003 en 2019	29
2.1.4 Verschillen tussen basisonderwijs, voortgezet onderwijs mbo en hbo verder uitgediept	31
2.1.5 Positieve mentale gezondheid	32
2.1.6 Beschermende en risicofactoren voor het mentaalwelbevinden	34
2.2 HBSC-onderzoek	35
2.2.1 Verantwoording methode	35
2.2.2 Samenhang tussen sociale steun, lichaamsbeweging en druk door schoolwerk	35
2.2.3 Samenhang sociale steun, lichaamsbeweging, druk door schoolwerk en emotionele problemen/levenstevredenheid	35
2.2.4 Invloed sociale steun en lichaamsbeweging op samenhang druk door schoolwerk en emotionele problemen/levenstevredenheid	36
2.2.5 Clustert druk door schoolwerk binnen klassen en scholen?	36
2.2.6 Welke jongeren zijn sociaal kwetsbaar?	37
2.3 Conclusies kwantitatief deelonderzoek	38
2.3.1 Stress en Druk	38
2.3.2 Ontwikkelingen in emotionele problemen, levenstevredenheid en druk door schoolwerk	39
2.3.3 Verschillen tussen basis onderwijs, voortgezet onderwijs, mbo en hbo	39
2.3.4 Positieve mentale gezondheid	40
2.3.5 Beschermende en risicofactoren	40
2.3.6 Kwetsbare groepen	43
2.3.7 Limitaties	43

3. Kwalitatief deelonderzoek	47
3.1 Verantwoording methode	47
3.2 Zo ziet de mentale wereld van jongeren eruit	47
3.2.1 Hiervan zit ik goed in mijn vel	47
3.2.2 Dit vind ik lastig, maar ik kan er wél mee omgaan	49
3.2.3 Dit vind ik heel moeilijk, en kan ik ook niet goed mee omgaan	50
3.3 Dit heb ik nodig	51
3.3.1 Een ondersteunde sociale omgeving	51
3.3.2 Persoonlijke ontwikkeling	52
3.3.3 Fijne dingen doen	52
3.3.4 Even niks en tijd genoeg	53
3.4 Als ik de baas van Nederland zou zijn..	53
3.4.1 Verlaag schooldruk en heb meer aandacht voor ontwikkeling tot mens	53
3.4.2 Zorg voor een veilige omgeving	54
3.4.3 Zorg voor laagdrempelige hulp en ondersteuning	54
3.4.4 Vergroot inspraak, medezeggenschap, invloed van jongeren	54
3.4.5 Vergroot inzicht in de leefwereld van jongeren	55
3.4.6 Geef jongeren goede informatie en voorlichting	55
3.4.7 Verbeter de maatschappij	55
3.4.8 Advies voor andere jongeren	55
3.5 Wat opvalt	56
4. Eindconclusies en Aanbevelingen	62
4.1 Overkoepelende bevindingen	62
4.1.1 Ontwikkelingen door de tijd	62
4.1.2 Positieve mentale gezondheid.	63
4.1.3 Mentaal welbevinden op school	64
4.1.4 Mentaal welbevinden en steun vanuit ouders, vrienden en school	67
4.1.5 Mentaal welbevinden en social media	68
4.1.6 Mentaal welbevinden en gezondheid en vrije tijd	69
4.2 Overkoepelende Conclusies	69
4.3 Overkoepelende Aanbevelingen	70
Reflecties van (jongeren)organisaties	75
Stuurgroep van jongeren	75
JongWijs	76
LAKS (Landelijk Aktie Komitee Scholieren)	76
NJR (Nationale Jeugdraad)	77
UNICEF Jongerenpanel	77
NJI (Nederlands Jeugdinstituut)	77
Samenwerkende Gezondheidsfondsen / Gezonde Generatie	78
VO-raad	78
Addendum – Het onderzoek in licht van Corona	79
Stuurgroep van jongeren	80
JongWijs	80
LAKS (Landelijk Aktie Komitee Scholieren)	80
NJR (Nationale Jeugdraad)	80



UNICEF Jongerenpanel	81
NJI (Nederlands Jeugdinstituut)	81
VO-raad	81
Literatuur	83
Bijlagen	86
Bijlage 1. Leden klankbordgroep en adviesgroep	87
Bijlage 2. Methode van het Peilstationsonderzoek en mbo/hbo monitor	88
Bijlage 3. Peilstationsonderzoek tabellen bo, vo, mbo en hbo	97
Bijlage 4. Peilstationsonderzoek tabellen trends bo	103
Bijlage 5. Peilstationsonderzoek tabellen trends vo	104
Bijlage 6. Peilstationsonderzoek tabellen multivariate analyses	106
Bijlage 7. Methode HBSC-onderzoek	109
Bijlage 8. HBSC tabellen multivariate analyses	111
Bijlage 9. Opzet kwalitatief deelonderzoek	117
Bijlage 10. Rapportage kwalitatief deelonderzoek	122



SAMENVATTING

Staat het geluk van jongeren onder druk?

De laatste jaren zijn er verschillende en sterke signalen dat het mentaal welbevinden van jongeren onder druk zou staan. UNICEF Nederland vroeg zich af in hoeverre deze signalen kloppen. Zijn jongeren (10–18 jaar) tevreden over hun leven, ervaren ze stress, druk of emotionele problemen? En wat zijn mogelijke oplossingen en handvatten om het mentaal welbevinden onder jongeren te versterken? Die vragen vormden de basis van een (kwalitatief én kwantitatief) onderzoek dat het Trimbos-Instituut, samen met Stichting Alexander en de Universiteit Utrecht in opdracht van UNICEF Nederland uitvoerde tussen december 2018 en mei 2020. Dit onderzoek geeft voor het eerst landelijk representatieve cijfers over positieve mentale gezondheid, over stress, prestatiedruk en de mate van sociale vergelijking. Daarnaast zijn er voor het eerst landelijke cijfers beschikbaar gekomen over het mentaal welbevinden van mbo- en hbo-studenten tot 18 jaar. Het betrekken van de visie en beleving van jongeren zelf is essentieel om bovenstaande vragen te beantwoorden. Zij werden dan ook vanaf de ontwikkeling van het onderzoeksplan nauw betrokken. Ze dachten mee over onderzoeks vragen en methodieken en formuleerden de aanbevelingen.

Mentaal welbevinden lijkt stabiel

Het onderzoek ‘Geluk onder Druk?’ laat zien dat het mentaal welbevinden van jongeren relatief stabiel lijkt. Ook het percentage jongeren dat verhoogd scoort op emotionele problemen blijft redelijk gelijk door de tijd heen. Wel zijn er verschillen tussen groepen jongeren: de ene groep weet beter met stress en moeilijke gebeurtenissen om te gaan of weet beter te ‘floreren’ dan andere groepen. Ook blijkt dat de ervaren druk door schoolwerk de afgelopen tien jaar behoorlijk is gestegen en ook tussen 2017 en 2019 hoog blijft. Stress wordt door jongeren voornamelijk ervaren vanuit school en huiswerk en in interactie met leeftijdsgenoten, minder vanuit de thuissituatie of door sociale media.

Stress en druk

De kwantitatieve onderzoeksresultaten over stress en druk onder jongeren laten zien dat bijna de helft van de 16-jarigen druk ervaart door schoolwerk. Daarnaast ervaren bijna één op de drie jongeren tussen de 12 en 16 jaar druk om aan hun eigen of andermans verwachtingen te voldoen (prestatiedruk). Leerlingen uit groep 7 en 8 van het basisonderwijs ondervinden de meeste stress van de mening van anderen, gevolgd door stress van huiswerk of school. Ook in de kwalitatieve interviews met jongeren werd school het vaakst genoemd als bron van stress. Genoemd werden de druk die jongeren ervaren om constant te presteren, stress over toetsen, cijfers die al vroeg meetellen voor het eindexamen, en hoge eisen stellen aan jezelf. Ook omstandigheden op school veroorzaken stress, zoals te veel toetsen in één week, te veel huiswerk, en toetsen en verslagen die meteen na een vakantie worden ingepland waardoor de vakantie niet een tijd is om bij te komen.

Een opvallende uitkomst uit het onderzoek is dat jongeren in zeer beperkte mate stress ervaren van sociale media. Opvallend omdat sociale media vaak worden aangeduid als bronnen van druk

en stress. Jongeren zien dit zelf anders, voor hen zitten er juist ook veel positieve aspecten aan sociale media. Sociale media vormen voor jongeren een vorm van sociale steun, wat juist een belangrijke beschermende factor is voor het mentaal welbevinden.

Positieve mentale gezondheid

Het kwantitatieve onderzoek laat zien dat veel jongeren een positieve mentale gezondheid hebben. Zo rapporteert driekwart van de jongeren een hoge mate van floreren. Twee derde van de jongeren noemt veerkracht en een sterke eigenwaarde. Een minderheid van de jongeren maakt zich zorgen over de toekomst (minder dan 10 procent). Die zorgen zijn het grootst bij jongeren in het voortgezet onderwijs (20 procent). Een positieve mentale gezondheid draagt bij aan een hogere mate van ervaren mentaal welbevinden onder jongeren. Ook in het kwalitatieve onderzoek geven jongeren aan dat een goede persoonlijke ontwikkeling hen helpt om te gaan met lastige situaties, het maken van keuzes en met goed in je vel zitten.

Sociale steun

Uit zowel het kwantitatieve onderzoek als het kwalitatieve onderzoek komt het belang van sociale steun duidelijk naar voren. Het ervaren van meer steun van vader, moeder, broer, zus, beste vriend(in), klasgenoten en leraar hangt samen met minder emotionele problemen en meer levenstevredenheid, wat zorgt voor een hoger mentaal welbevinden. Vooral voor emotionele problemen is de samenhang met de steun van een vader sterk. Een grote groep jongeren vertelde in de interviews ook steun of troost te vinden bij hun huisdier.

Hoewel steun van vrienden, familie en vanuit school erg belangrijk wordt gevonden door jongeren, geven jongeren aan zich niet altijd gesteund of gezien te voelen door hun docenten. Werken aan het verbeteren van sociaal emotionele vaardigheden van zowel jongeren als docenten kan volgens de geïnterviewden helpen om sociale relaties en steun te verbeteren.

Kwetsbare groepen

Uit het onderzoek is een aantal kwetsbare groepen naar voren gekomen. Zo rapporteren jongeren uit onvolledige gezinnen een negatievere uitkomst op levenstevredenheid, emotionele problemen en druk door schoolwerk dan jongeren uit volledige gezinnen. Ook ervaart deze groep meer stress door de thuissituatie, door eigen problemen en door de mening van anderen.

Jongeren met een hoger opleidingsniveau lijken kwetsbaarder te zijn voor druk door schoolwerk, stress door huiswerk en prestatiedruk. Ook scoren zij hoger op stress door drukte van alles bij elkaar (school, huiswerk, sociale media, bijbaan, sporten, etc.). Jongeren met een lager opleidingsniveau scoren hoger op problemen met leeftijdsgenoten en rapporteren minder vaak op het hebben van sociale steun. Studenten op het hbo ervaren een hogere mate van druk door schoolwerk dan studenten op het mbo.

Jongeren met een Westerse migratieachtergrond floreren minder en ervaren meer stress, prestatiedruk en druk door schoolwerk dan jongeren met een Nederlandse achtergrond. Jongeren met een niet-Westerse migratieachtergrond rapporteren minder sociale steun, minder vrije tijd, en een minder goede algemene gezondheid dan jongeren met een Nederlandse achtergrond.

Wel rapporteert deze groep meer veerkracht om met moeilijke situaties om te gaan, hebben zij een sterkere eigenwaarde die ook minder afhankelijk is van anderen, en ervaren zij minder prestatiedruk vanuit anderen in vergelijking met jongeren met een Nederlandse achtergrond.

Op verschillende vlakken zien we verschillen tussen jongens en meisjes, waarbij meisjes vaker emotionele problemen ervaren, en op het voortgezet onderwijs minder tevreden zijn met hun leven, meer stress, schooldruk en prestatiedruk ervaren, en juist minder hoog scoren op ervaren veerkracht, floreren, eigenwaarde en algemene gezondheid. Daarnaast rapporteren meisjes vaker dat hun eigenwaarde afhankelijk is van anderen (sociale vergelijking). Wel vinden meisjes vaker dan jongens dat er naast school voldoende vrije tijd overblijft. Ook op het mbo en hbo rapporteren meiden vaker dat ze ongelukkig, in de put of in tranen zijn vergeleken met de jongens. Daarnaast piekeren meisjes meer en maken zij zich meer zorgen over de toekomst dan jongens.

Beschermende factoren en risicofactoren

Kennis over risico- en beschermende factoren kan helpen om mentaal welbevinden onder jongeren te versterken en psychische problematiek te voorkomen. Binnen dit onderzoek keken we voor drie uitkomstvariabelen (druk door schoolwerk, levenstevredenheid en emotionele problemen) naar mogelijke risico- en beschermende factoren. Belangrijk om te vermelden is dat het hier gaat om samenhang en dat we op basis van de huidige data geen uitspraak kunnen doen over oorzakelijke verbanden.

Beschermende factoren voor ervaren druk door schoolwerk zijn sociale steun, meer bewegen, een sterke eigenwaarde, het ervaren van veerkracht en het ervaren van voldoende vrije tijd. Van deze factoren hing het ervaren van voldoende vrije tijd het sterkst samen met ervaren druk. Daarnaast bleek dat het kunnen praten met een vader, broer, zus, beste vriend(in) en steun van de leerkracht een mogelijke ‘buffer’ kan vormen in de relatie tussen ervaren druk door schoolwerk en emotionele problemen.

Risicofactoren voor het ervaren van druk door schoolwerk waren een hogere mate van stress in het algemeen, een hogere mate van sociale vergelijking, het ervaren van prestatiedruk vanuit jezelf en een hogere mate van hyperactiviteit. Van alle risicofactoren hing een hogere mate van ervaren stress in het algemeen het sterkst samen met de ervaren druk door schoolwerk.

Een aantal van de beschermende en risicofactoren van druk door schoolwerk kwamen ook duidelijk terug in de kwalitatieve interviews. Op de vraag wat jongeren nodig hebben om zich goed te voelen en wat hen helpt bij het omgaan met dingen die ze moeilijk vinden, noemden zij het belang van steun uit de omgeving, veel bewegen en sporten, het hebben van een sterke eigenwaarde (jezelf kunnen zijn/persoonlijke ontwikkeling), en het hebben van voldoende vrije tijd.

Positieve mentale gezondheid lijkt een beschermende factor te zijn voor de drie onderzochte uitkomstvariabelen (druk door schoolwerk, levenstevredenheid en emotionele problemen). Meer specifiek hangt floreren samen met meer ervaren levenstevredenheid en minder ervaren emotionele problemen. Een sterke eigenwaarde hangt samen met minder ervaren druk door schoolwerk en minder emotionele problemen. Veerkracht in de vorm van snel kunnen herstellen na een moeilijke periode of gebeurtenis hangt samen met meer levenstevredenheid en minder ervaren emotionele problemen. Veerkracht in de vorm van makkelijk om kunnen gaan met stressvolle gebeurtenissen hangt samen met minder schooldruk en minder emotionele problemen.

Een positieve mentale gezondheid lijkt hiermee een belangrijke voorwaarde voor het mentaal welbevinden van jongeren. Die conclusie kan ook worden getrokken uit de kwalitatieve interviews met jongeren. Zij vertelden een goede persoonlijke ontwikkeling nodig te hebben om goed om te kunnen gaan met lastige situaties, goede keuzes te kunnen maken en zich goed in hun vel te voelen.

Oplossingsrichtingen

Als we het mentaal welbevinden van jongeren willen verhogen dan lijkt inzet op het verlagen van de ervaren stress en druk vanuit school en huiswerk van belang. Daarnaast is aandacht nodig voor hoe jongeren op een goede en constructieve manier om kunnen gaan met problemen in de omgang met vrienden, klasgenoten en omgeving en de eventuele rol van sociale media daarbij.

Jongeren hebben duidelijk aangegeven wat zij nodig hebben voor een goede mentale gezondheid in het kwalitatieve deel, te weten een ondersteunende sociale omgeving (vrienden, familie, school), goede persoonlijke ontwikkeling (het hebben van een doel of toekomstbeeld, dat het belangrijk is om jezelf te kunnen zijn, om te kunnen gaan met emoties, om te kunnen gaan met anderen, kunnen vallen en opstaan), de mogelijkheid om fijne dingen te doen (muziek, sport, buiten zijn), even niks hoeven en tijd genoeg hebben, en ook een goede gezondheid, voldoende geld, aandacht voor wereldproblemen in het algemeen en tot slot sociale media.

Dit onderzoek geeft ook enkele aanwijzingen voor mogelijke knoppen om aan te draaien voor het verhogen van het welbevinden en het verlagen van hun ervaren schooldruk van jongeren. Die knoppen zijn onder meer de ervaren steun van vaders en leerkrachten, stressreductie, sterke eigen identiteit (onder andere autonomie, zelfvertrouwen, zelfacceptatie), veerkracht (in staat om stressvolle gebeurtenissen te doorstaan), zorgen voor voldoende vrije tijd, verminderen van sociale vergelijking en het verminderen van prestatiedruk.

Het laatste woord is aan de jongeren zelf. Alle jongeren die deelnamen aan het kwalitatieve deel van het onderzoek hebben adviezen gegeven voor het versterken van het mentaal welbevinden van jongeren in Nederland. Deze zijn vervolgens aangevuld door de stuurgroep van het onderzoek bestaande uit jongeren. In volgorde van hoe vaak deze zijn genoemd zijn de aanbevelingen van jongeren als volgt:

1. Verlaag schooldruk en geef meer aandacht aan persoonlijke ontwikkeling op school;
2. Zorg voor een veilige omgeving: van een veilige schoolsituatie tot een veilige thuissituatie;
3. Zorg voor laagdrempelige hulp en ondersteuning bij psychische problemen, doorbrekend het taboe hieromtrent en bied een luisterend oor;
4. Vergroot de inspraak en invloed van jongeren: met name over schoolzaken, maar ook breder;
5. Vergroot het inzicht in de leefwereld van jongeren: dit kan leiden tot meer begrip;
6. Geef jongeren goede informatie en voorlichting: met name over schoolzaken, maar ook op andere levensdomeinen;
7. Verbeter de maatschappij: klimaatverandering, lerarentekort, armoede;
8. Jongeren hebben advies voor andere jongeren: zoek niet steeds méér in het leven, heb respect voor elkaar, accepteer minder fijne dingen, blijf positief en vraag hulp.

Methodologische verantwoording

Het onderzoek bestaat uit een kwantitatieve en een kwalitatieve deelstudie. Voor het kwantitatief onderzoek is aangesloten bij landelijke representatieve monitorstudies (HBSC-onderzoek, Peilstationsonderzoek, mbo/hbo monitor), waardoor het mogelijk was representatieve uitspraken te doen over het mentaal welbevinden van Nederlandse scholieren tussen de 10 en 18 jaar. In het kwalitatieve onderzoek is gesproken met jongeren zelf - via diepte-interviews, panelgesprekken en actie-onderzoek.

Eerdere onderzoeken naar dit thema richtten zich voornamelijk op psychische problemen en -klachten. Internationaal onderzoek laat echter zien dat het in kaart brengen van positieve mentale gezondheid een waardevolle aanvulling kan vormen op het monitoren van de mentale gezondheid. Met 'Geluk onder druk?' zijn daarom voor het eerst landelijk representatieve cijfers verzameld over positieve mentale gezondheid onder jongerenscholieren. Onder een positieve mentale gezondheid verstaan we onder andere het ervaren van floreren (blijheid, een goede kwaliteit van leven, zingeving en betekenis), eigenwaarde (zelfacceptatie, zelfvertrouwen, autonomie, jezelf kunnen zijn) en veerkracht (herstel na stressvolle gebeurtenis en omgaan met moeilijke situaties).

Ook nieuw is dat 'Geluk onder Druk? landelijk representatieve cijfers geeft over *stress, prestatiestruck* (de door jongeren ervaren druk vanuit hen zelf en hun omgeving) en de mate van *sociale vergelijking*. Daarnaast zijn er voor het eerst landelijke cijfers beschikbaar gekomen over het mentaal welbevinden van mbo- en hbo-studenten tot 18 jaar. Tot slot biedt dit onderzoek een breed kwalitatief beeld van wat *jongeren zelf* zien als cruciale beschermende factoren, wat hen helpt om een gezond mentaal welzijn te hebben.



PORTRET 1 ‘LAAT ME EVEN LEKKER ALLEEN’

Bas (10 jaar) woont in Friesland. Hij vertelt hoe zijn ouders hem gelukkig maken en afleiding hem helpt als hij zich even niet zo goed voelt.

Wanneer voel jij je fijn?

‘Van met mijn ouders zijn. Als ik het jeugdjournaal kijk zie ik hele erge dingen voorbij komen. Dan denk ik ‘wat hebben we het eigenlijk goed’. We hebben soms wel ruzie maar dat is niet zo erg want wat ik ook fout doe of welk laag cijfer het ook is geworden, mijn ouders zijn trots en houden alsnog van mij. Ze zullen me altijd vergeven. Dat is anders dan met een leraar. Die vergeeft het je alleen de eerste paar keer. Er zit bijvoorbeeld een jongen in onze klas die het moeilijk vindt om te luisteren als de juf iets uitlegt. Ik begrijp dat wel want ik heb dat ook een tijdje gehad, maar het is toch irritant. Een meester of juf kan dan een hekel aan je krijgen, mijn ouders kunnen ook een hekel aan mij krijgen, maar ze zullen alsnog van mij houden.’

Wat zijn momenten dat jij je niet zo fijn voelt?

‘Soms voel ik me gestrest. Dan wil ik nog buitenspelen, moet ik nog naar toneel en ook nog huiswerk maken. Dat is geen fijn gevoel. Dan denk ik ‘Oh nee ik moet nog zoveel doen, wat ga ik nou eerst doen?’ Ik kies er dan vaak voor om huiswerk te maken. Dat is niet leuk, maar dan heb ik het maar gedaan.’

Hoe ga je om met momenten waarop het even niet goed gaat?

‘Als ik mij rot voel helpt het om iets anders te gaan doen met mijn ouders of vrienden. Als ik niks blijf doen dan kom ik niet vooruit. Met vrienden ga ik spelletjes doen of samen huiswerk maken. Met mijn ouders kan ik ook iets gaan doen of over een ander onderwerp praten. Of er juist heel veel over praten. Dat kan ook helpen.

Als ik boos ben op mijn ouders wordt het vaak weer beter als mijn ouders dichtbij zijn, maar niet te dichtbij. Ik vind het bijvoorbeeld verve-

lend als ze tegen mij gaan praten. Dan denk ik ‘laat me even lekker alleen’, maar als ze te ver weg zijn ga ik me alleen voelen. Ik heb eigenlijk nooit momenten waarop bijna niets helpt. Ik heb soms wel een bui, maar het is net als regen, het duurt even, en dan is het weer weg, dan heb je weer de zon.’

Hoe vind je het op school?

‘Toen ik in groep 4 zat werd ik gepest door groep 5. Ik ben in een hoek geduwd, kauwgom tegen de muur, en mijn mond werd dichtgedrukt. Ik heb wel het idee dat dat voor eeuwig in mijn hoofd blijft. Nu gaat het goed op school, ik voel me prettig. Ik heb vrienden en de plusklas. Dat motiveert me. Het belangrijkste vind ik dat je op school veilig voelt. Op school breng je toch veel tijd van je jeugd door.’

Wat zou jij voor jongeren doen als je de baas was van Nederland?

‘Ik zou willen dat iedereen zich veilig voelt op school. Wat daarbij zou helpen denk ik, is een regering die meer geld besteedt aan jongeren, bijvoorbeeld tegen pesten. Je kan dan een anti-pesten-club oprichten, dat vind ik een heel goed programma.

Ik zou ook willen dat er meer geld kwam voor jeugdzorg. Mijn vader werkt daar. Omdat hij het ook ergens kwijt wil, krijg ik soms nare verhalen te horen over kinderen. Bij één verhaal ben ik zelfs een keer in huilen uitgebarsten. Eigenlijk zou ik het het fijnst vinden als jeugdzorg niet had hoeven bestaan. Mijn vader had dan wel geen werk gehad, maar hij had best wat anders kunnen doen. Ik had nog liever gehad dat ik een zwerver was dan dat jeugdzorg nodig had hoeven zijn.’



1. INLEIDING

1.1 Aanleiding onderzoek

In opdracht van UNICEF Nederland heeft het Trimbos-instituut, samen met Stichting Alexander en de Universiteit Utrecht onderzoek naar het mentaal welbevinden van jongeren in Nederland uitgevoerd. De vraag naar dit onderzoek vloeit voort uit een intern traject dat door UNICEF Nederland is doorlopen en waarbij gekeken is welke kinderrechtelijke thema's voor jongeren in Nederland momenteel urgent zijn en waarbij aandacht vanuit UNICEF van toegevoegde waarde zou kunnen zijn.

UNICEF Nederland constateert dat het mentaal welbevinden van jongeren in Nederland onder druk lijkt te staan, mogelijk als gevolg van sociaal-maatschappelijke ontwikkelingen en een complexe samenleving die veel vraagt van kinderen en jongeren. UNICEF Nederland maakt zich hier zorgen over omdat kinderrechten – zoals het recht op ontwikkeling, gezond en veilig opgroeien, vrije tijd, ontspanning en participatie – in het geding lijken te zijn. Om meer inzicht te krijgen in de omvang en aard van de problematiek, de oorzaken en mogelijke oplossingen is onderhavig onderzoek uitgevoerd. Daarbij is de visie, mening, ervaring en beleving van jongeren in alle facetten van het onderzoek tot uitdrukking gebracht.

Het onderzoek is uitgevoerd in de periode december 2018 tot en met mei 2020. De dataverzameling van 'Geluk onder Druk?' vond plaats voor de uitbraak van het Coronavirus. Wel hebben de jongeren en de organisaties die waren betrokken bij het onderzoek een reflectie gegeven op de resultaten in het licht van de Corona crisis. Zie hiervoor het addendum bij deze rapportage.

1.2 Doel van het onderzoek

Doel van dit onderzoek is om inzicht te krijgen in het mentaal welbevinden onder jongeren in Nederland; hun levenstevredenheid, stress, ervaren druk en emotionele problemen. Daarnaast willen we zicht krijgen op mogelijke oplossingsrichtingen en handvatten om mentaal welbevinden onder jongeren te versterken.

Belangrijk onderdeel van deze doelstelling was om de thematiek te belichten vanuit de visie en beleving van de jongeren zelf. Dat betekent dat jongeren vanaf de start – dus vanaf het ontwikkelen van het onderzoeksplan – nauw betrokken zijn geweest bij het onderzoek. Jongeren hebben mee gedacht over welke onderzoeksvragen zij beantwoord wilden zien, welke methodieken het beste gebruikt konden worden en hun interpretaties en aanbevelingen gegeven bij de uiteindelijke onderzoeksresultaten.

1.3 Doelgroep

Het onderzoek naar mentaal welbevinden richtte zich op jongeren in Nederland tussen de 10 en 18 jaar. Jongeren uit groep 7 en 8 van het basisonderwijs, het voortgezet onderwijs en de

eerste jaren van het mbo en hbo zijn benaderd voor het onderzoek. Naast deze groep jongeren is ook een selecte groep jongvolwassenen benaderd in de leeftijd van 18 tot en met 23 jaar. Aan deze groep is gevraagd hoe zij terugkijken op hun eigen mentaal welbevinden in de pubertijd en hoe zij mogelijkerwijs destijds anders/beter hadden kunnen omgegaan met stress, druk en emotionele problemen.

1.4 Vraagstellingen van het onderzoek

In het onderzoek stonden de volgende vraagstellingen centraal:

1. Hoe staat het met het mentaal welbevinden van jongeren in Nederland? Hoe tevreden zijn ze met hun leven? En in welke mate hebben zij last van stress, druk en emotionele problemen?
2. Hoe lukt het jongeren om op een gezonde manier om te gaan met stress, druk en emotionele problemen? Wat maakt jongeren weerbaar en veerkrachtig?
3. En wat zijn de wensen en aanbevelingen van jongeren voor de Nederlandse maatschappij om veerkrachtig en weerbaar te kunnen zijn en blijven?

1.5 Begripsdefinitie

In deze rapportage worden diverse begrippen rondom mentaal welbevinden gebruikt. Hieronder wordt per begrip de definitie gegeven zoals aangehouden in de rapportage.

- *Mentaal welbevinden*: een positieve geestelijke gezondheid, bepaald door optimisme, zelfvertrouwen, geluk, vitaliteit, gevoel van betekenis hebben, eigenwaarde, ervaren van ondersteuning uit de omgeving en het goed weten om te gaan met de eigen emoties.
- *Psychische problemen*: problemen of klachten die niet zo ernstig zijn dat een jongere voldoet aan de criteria voor een psychische stoornis, zoals een depressieve stoornis of een angststoornis volgens de Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM). Voor dit onderzoek vulden alle jongeren de Strength and Difficulties Questionnaire in (Goodman, Meltzer & Bailey, 1998), waarin jongeren rapporteren over hun gedrag en gevoelens in de afgelopen zes maanden. De SDQ maakt een onderscheid tussen vier typen problemen die elk uitgevraagd zijn met vijf stellingen.
 - Emotionele problemen behoren tot het spectrum van de internaliserende stoornissen, zoals stemmings- en angststoornissen. Stellingen die hierbij horen zijn onder andere: 'ik ben vaak ongelukkig, in de put of in tranen' en 'ik pieker veel'.
 - Gedragsproblemen betreffen symptomen van externaliserende stoornissen, variërend van agressief gedrag (vechten en boos worden) tot liegen en stelen.
 - Hyperactiviteit omvat symptomen verwant aan aandachtsstoornissen zoals een gebrek aan concentratie, rusteloosheid en impulsiviteit.
 - Problemen met leeftijdsgenoten bestaat ten slotte uit stellingen die wijzen op problemen met het aangaan van sociale relaties met leeftijdsgenoten en problemen in de ontwikkeling van sociaal gedrag.

Op basis van vragenlijsten voor psychische problemen kan geen onderscheid worden gemaakt tussen psychische problemen en stoornissen. Een verhoogde score op een vragenlijst kan dus ook wijzen op een stoornis.

- *Psychische stoornissen*: internaliserende geestelijke problemen die voldoen aan de criteria

van de DSM, waaronder angststoornis, depressie en aanpassingsstoornis. Voor het vaststellen van een stoornis is een diagnostisch interview noodzakelijk; vragenlijsten zijn daarvoor niet geschikt en deze zijn niet explicet meegenomen in het onderzoek.

- *Prestatiedruk*: de ervaren druk om te voldoen aan vooraf bepaalde verwachtingen en eisen op het gebied van onderwijs, sport of werk. Druk kan worden opgelegd door iemand zelf, de maatschappij, school, ouders en vriend(inn)en.
- *Schooldruk*: de ervaren druk door schoolwerk.
- *Stress*: een verschil tussen de eisen die aan iemand gesteld worden door de omgeving (of zichzelf) en de eigen inschatting van de mogelijkheden om aan deze eisen te voldoen. Als balans tussen stress en herstel niet aanwezig is, dan is de stress ongezond. Chronische stress kan uiteindelijk resulteren in een burn-out. Dit geldt voor langdurige, maar ook voor erg hevige stress.
- *Veerkracht*: De mogelijkheid om terug te veren bij tegenslag, met andere woorden het goed om kunnen gaan met moeilijkheden, tegenslagen, veranderingen en stress.

Uitgangspunt van het onderzoek was het in kaart brengen van het mentaal welbevinden en psychische problemen, niet zijnde psychische stoornissen, waar stress en prestatiedruk invloed op kunnen hebben. Psychiatrische problemen vielen buiten de scope van het onderzoek.

1.6 Opzet onderzoek

Het onderzoek naar het mentaal welbevinden van jongeren bestond uit een kwantitatieve deelstudie en een kwalitatieve deelstudie. Het onderzoek was zo opgebouwd dat de deelonderzoeken elkaar versterkten en op elkaar voortbouwden.

1.6.1 Kwantitatief onderzoek

Voor de kwantitatieve deelstudie is gebruik gemaakt van bestaande data en van nieuw verzamelde data binnen drie Nederlandse monitorstudies onder jeugd, te weten:

- het Health Behavior in School-aged Children onderzoek van de Universiteit Utrecht (HBSC-onderzoek; 11-16 jaar);
- het Peilstationsonderzoek van het Trimbos-instituut (10-16 jaar);
- en de mbo/hbo-monitor van het Trimbos-instituut (16-18 jaar).

Door aan te sluiten bij deze lopende landelijke monitorstudies was het mogelijk om in dit onderzoek uitspraken te doen over het mentaal welbevinden van Nederlandse jongeren tussen 10 en 18 jaar. Hieronder wordt de opzet van de landelijke monitorstudies weergegeven. Voor een uitgebreide beschrijving van de onderzoeksmethoden van de monitors verwijzen wij u naar de bijlagen.

HBSC-onderzoek

In het najaar van 2017 is voor de vijfde keer het HBSC-onderzoek uitgevoerd onder ruim 8.000 jongeren tussen de 11 en 16 jaar. Hiervoor is een landelijke representatieve steekproef van reguliere basisscholen en scholen voor voortgezet onderwijs getrokken. Wat het voortgezet onderwijs betreft kwamen alle scholen in aanmerking die onderwijs verzorgen op de volgende schoolniveaus: vmbo basis- en kaderberoepsgerichte leerweg, vmbo gemengde en theoretische leerweg, havo en vwo. Met het HBSC-onderzoek wordt een goed beeld verkregen van de

gezondheid en het welbevinden van Nederlandse scholieren in de leeftijd van 11 tot en met 16 jaar. In het HBSC-onderzoek zijn onder andere vragen gesteld over levenstevredenheid, emotionele problemen, relaties met ouders en vrienden, schoolbeleving en sociale mediagebruik en gamen. De extra analyses op de HBSC-data voor dit onderzoek zijn mede ingegeven door de tussenresultaten uit het kwalitatieve deel; de interviews met de jongeren.

Peilstationsonderzoek

Het Peilstationsonderzoek is een vierjaarlijks landelijk representatief scholierenonderzoek naar gezondheid en riskant gedrag onder bijna 8.000 jongeren van 10 tot 18 jaar. De dataverzameling heeft in het najaar van 2019 plaatsgevonden. De onderzoekspopulatie bestaat uit leerlingen van groep 7 en 8 van het basisonderwijs en leerlingen van alle leerjaren van het vmbo (4 leerjaren), havo (5 leerjaren) en vwo (6 leerjaren) in heel Nederland. Het betreft hier alleen het reguliere onderwijs. De vragen in het onderzoek zijn gericht op roken, drinken en druggebruik onder jongeren.

mbo/hbo monitor

In het najaar van 2019 is voor de derde keer de mbo/hbo-monitor onder 16 t/m 18 jarige studenten op het mbo en hbo uitgevoerd. Het onderzoek onder mbo en hbo studenten is een aanvulling op het Peilstationsonderzoek en het HBSC-onderzoek. Deze twee laatste onderzoeken richten zich op een steekproef van leerlingen in het hele voortgezet onderwijs. Hoewel hiermee vrijwel de hele doelgroep van 12 t/m 15 jarige jongeren en een groot deel van de 16-jarige jongeren wordt bereikt, wordt een deel van de 16-jarigen en veel 17- en 18-jarige jongeren gemist omdat zij al zijn doorgestroomd naar het mbo en hbo. Daarom is in 2015 voor het eerst onderzoek naar middelengebruik in het mbo en hbo uitgevoerd om ook een beeld te krijgen van deze studenten.

Bestaande en nieuwe data

Voor het beantwoorden van de onderzoeks vragen hebben we nadere analyses gedaan op de bestaande HBSC-data uit 2017. Binnen de meest recente meting van het Peilstationsonderzoek en de mbo/hbo monitor (beiden 2019) zijn in het kader van dit onderzoek extra vragen meegenomen gericht op mentaal welbevinden van jongeren. Deze vragen bestonden deels uit zelfde vragen uit het HBSC-onderzoek (o.a. levenstevredenheid en schooldruk) en deels uit nieuwe vragen en onderwerpen die uit de kwalitatieve deelstudie (zie 1.6.2) naar voren zijn gekomen (o.a. over sociale steun, stress en positieve mentale gezondheid). Door deze vragen en onderwerpen uit de interviews met jongeren mee te nemen in het Peilstationsonderzoek en de mbo/hbo-monitor hebben we kunnen toetsen in hoeverre deze onderwerpen gelden binnen alle jongeren uit groep 7/8 van het basisonderwijs, jongeren van 12 tot en met 16 jaar uit het voortgezet onderwijs en jongeren van 16 t/m 18 jaar uit het mbo en hbo.

1.6.2 Kwalitatief onderzoek

Om perspectieven van jongeren op de onderzoeks vragen te verkrijgen is in het kwalitatieve deel van het onderzoek gebruik gemaakt van drie elkaar aanvullende methodes van kwalitatief onderzoek: 1) diepte interviews, 2) panelgesprekken en 3) actieonderzoek.

Diepte-interviews

De interviews met jongeren zijn face-to-face of telefonisch gehouden, al naar gelang wat de respondent wilde. De interviews zijn gevoerd met behulp van een topiclijst, waarin de onderzoeks vragen zijn uitgewerkt. Voor de onderzoeks vragen is advies gevraagd aan de stuurgroep en adviesgroep van het onderzoek. Op basis van dat advies is er voor gekozen een open gesprek te houden waarin de beleving van mentaal welbevinden van de respondent zelf centraal staat.

Aan de jongeren is gevraagd situaties en momenten te beschrijven waarin zij zich goed in hun vel voelden, situaties en momenten die ze lastig vonden maar waar ze wel mee om konden gaan, en situaties en momenten waarbij het allemaal te veel was.

Panelgesprekken

Naast individuele interviews, zijn 8 panelgesprekken gehouden. De gesprekken hebben plaatsgevonden op locaties die voor jongeren toegankelijk waren. Bijvoorbeeld de eigen basisschool, bij iemand thuis of in een buurthuis. De centrale vraag tijdens de panelgesprekken was: Wat hebben jongeren nodig om lekker in hun vel te zitten/om gelukkig te zijn? Vervolgens is er dieper ingegaan op mogelijke stressoren en hulpbronnen van jongeren. Er is bijvoorbeeld gevraagd: Speelt dit ook bij andere jongeren? Wat zien jullie in jullie omgeving? En wat helpt jou om met bepaalde dingen om te gaan? Aan het einde van elk panelgesprek is aan de jongeren gevraagd om anonym op een kaartje te schrijven wat hij/zij zou doen als hij/zij de baas van Nederland zou zijn om zoveel mogelijk jongeren in Nederland gelukkig te laten zijn.

Participatief actie-onderzoek

Op basis van advies van een aantal jongeren zelf is actie-onderzoek opgezet. Het advies was om respondenten de gelegenheid te geven niet eenmalig, maar verspreid over een wat langere tijd hun ervaringen te laten delen. Dit om te voorkomen dat het een momentopname zou zijn, en om jongeren in staat te stellen wat langduriger met het onderwerp bezig te zijn. Samen met de stuurgroep en adviesgroep is een eenvoudig format van dagboekjes ontwikkeld, die jongeren gedurende een periode van drie weken elke dag hebben ingevuld op papier of digitaal. Tijdens een start-, tussentijds- en eindgesprek werden de resultaten telefonisch besproken.

1.7 Organisatie onderzoek

Het onderzoek is uitgevoerd door het Trimbos-instituut, de Universiteit Utrecht en Stichting Alexander. Het Trimbos-instituut en de Universiteit Utrecht hebben het kwantitatieve deel uitgevoerd, en Stichting Alexander heeft het kwalitatieve deel uitgevoerd.

Bij de uitvoering van het onderzoek zijn jongeren en professionals nauw betrokken geweest. In verschillende groepen hebben zij een (inter)actieve bijdrage geleverd. Het gaat om (1) een stuurgroep van jongeren, (2) een klankbordgroep van professionals en (3) een adviesgroep van jongerenorganisaties.

De stuurgroep bestond uit 12 jongeren in de leeftijd van 11 tot 17 jaar, met verschillende achtergronden en verschillende opleidingsniveaus. De jongeren uit de stuurgroep hebben een actieve bijdrage geleverd aan de onderzoeksopzet, de onderzoeksvragen, de methoden en het werven van jongeren. Daarnaast hebben ze meegedacht over de conclusies en aanbevelingen en op welke manier jongeren met communicatie het beste bereikt kunnen worden. De stuurgroep is gedurende het onderzoek zes keer bij elkaar geweest. Daarnaast hebben zij tussentijdse adviezen gegeven rondom de communicatie van het onderzoek.

De klankbordgroep en de adviesgroep met (jongeren)professionals zijn gedurende het onderzoek drie keer bij elkaar gekomen. In bijlage 1 staan de organisaties en de deelnemende contactpersonen vermeld.

1.7 Rechten van het Kind

Nederland is als partij bij het VN-Kinderrechtenverdrag gebonden aan de verplichtingen die hieruit voortvloeien. Het Verdrag gaat over alle aspecten in het leven van kinderen van 0 tot 18 jaar. Het bevestigt in alle rechten de inherente waardigheid van een mens onder de 18 jaar. Het benadrukt dat kinderen niet alleen rechten hebben omdat ze kwetsbaar zijn of afhankelijk van volwassenen, maar ook omdat zij door hun rechten in staat zijn zich te ontwikkelen en zelf invloed uit te oefenen op hun leven.

Het onderwerp mentaal welbevinden van jongeren raakt aan veel kinderrechten, je ziet het terug in rechten over het onderwijs, vrije tijd, informatie, participatie, gezondheid en levensstandaard. Bij het naleven van deze rechten is een rol weggelegd voor zowel de overheid als ouders. Het VN-Kinderrechtencomitee geeft duidelijk aan dat elke investering in de jeugd verloren kan gaan als tijdens de adolescentie niet voldoende aandacht gegeven wordt aan de rechten van jongeren.¹ De tienerfase is de fase naar meer zelfstandigheid en kansen en tegelijkertijd een fase met grote kwetsbaarheid. Dat komt in het VN-Kinderrechtenverdrag duidelijk naar voren.

Verweven met veel rechten

Het mentaal welbevinden van jongeren is verweven met veel kinderrechten. Zo wordt zowel een optimale lichamelijke ontwikkeling als de mentale en sociale ontwikkeling benadrukt in artikel 6 (leven en ontwikkeling) en artikel 27 (levenstandaard). Ook geeft artikel 24 jongeren het recht om zich zoveel mogelijk te ontwikkelen en te leven in omstandigheden waarin zij de hoogst mogelijke mate van gezondheid kunnen bereiken. Artikel 31, 29, 17 en 12 geven verdere invulling aan het mentaal welbevinden van jongeren en de rechten die zij in dat kader hebben. Deze artikelen worden hieronder verder toegelicht.

Rust, vrije tijd en ontspanning

Artikel 31 geeft jongeren het recht op rust, vrije tijd en recreatie. Het omvat ook het recht op tijd die jongeren nodig hebben voor zichzelf, zonder verplichtingen, die zij actief of juist met niets kunnen invullen. Voor de uitvoering van artikel 31 is het daarom belangrijk dat de dagschema's van jongeren niet overvol gepland zijn. Het VN-Kinderrechtencomitee geeft in General Comment nr. 17 aan dat de rechten uit artikel 31 even belangrijk zijn voor de ontwikkeling van kinderen als voeding, huisvesting, gezondheidszorg en onderwijs. Het Comité geeft ook aan dat het uitlopen van de rechten uit artikel 31 worden bemoeilijkt door onder andere stress, een onveilige omgeving, gebrek aan tijd, druk om te presteren op school, geen leeftijdsgenoten om mee om te gaan of geen tijd en ruimte zonder controle van volwassenen. De weerstand die er kan zijn tegen het gebruik van openbare ruimte door jongeren en een negatieve weergave van jongeren in de media kan zorgen dat jongeren worden gezien als 'problemen'. Terwijl juist het ontmoeten van leeftijdsgenoten voor jongeren een belangrijk onderdeel is van de groeiende onafhankelijkheid en de overgang naar volwassenheid en samenhangt met het recht op vereniging uit artikel 15. Het samenkommen of lid worden van sport, sociale of culturele clubs draagt bij aan samenwerken, opbouwen van vertrouwen, het gevoel ergens bij te horen. Het is goed dat er georganiseerde activiteiten zijn, maar even belangrijk is spontane tijd en ruimte. Ook het toegang hebben tot internet en sociale media is belangrijk bij het realiseren van de rechten uit artikel 31.

¹ In de *General comments* geeft het VN-Kinderrechtencomitee toelichting op de rechten uit het VN-Kinderrechtenverdrag, zie voor alle *General comments* www.kinderrechten.nl/general-comments-van-het-vn-kinderrechtencomitee

Goed onderwijs en druk

In artikel 29 wordt uitgebreid beschreven dat onderwijs gericht moet zijn op een 'zo volledig mogelijk ontwikkeling van de persoonlijkheid, talenten en geestelijke en lichamelijke vermogens van het kind'. Het VN-Kinderrechtencomité licht in General Comment nr. 1, nr. 12 en nr. 20 verder toe wat hiermee wordt bedoeld. Het onderwijs moet ook gericht zijn op de ontwikkeling van meer algemene levensvaardigheden, zodat jongeren om kunnen gaan met uitdagingen waarmee zij in het leven geconfronteerd kunnen worden. Vaardigheden zoals het opbouwen van gezonde relaties en vriendschappen, het geweldloos oplossen van conflicten, verantwoordelijkheid nemen voor jezelf en voor anderen, kritisch denken en het ontwikkelen van een gezonde levensstijl. Het Comité waarschuwt dat als er alleen gefocust wordt op het vergroten van kennis, de volledige ontwikkeling van kinderen ernstig kan worden belemmerd. Daarnaast geeft artikel 29 aan dat op school en in de les kinderrechten gerespecteerd en nageleefd moeten worden. Het recht van leerlingen om te worden gehoord is daarbij essentieel. Artikel 29 maakt duidelijk dat onderwijs een zeer belangrijke rol kan spelen in de verwezenlijking van kinderrechten, dat betekent tegelijkertijd dat wanneer onderwijs niet goed gaat, dat grote gevolgen kan hebben voor de realisatie van kinderrechten.

Informatie over mentale gezondheid

Artikel 17 geeft jongeren het recht op informatie. In het bijzonder informatie over het sociale, psychische en morele welbevinden en lichamelijke en geestelijke gezondheid. Dat geeft jongeren de mogelijkheid om goede keuzes te maken over hun levensstijl. Het recht op informatie gaat onder andere over voorlichting over gezond eten, sporten, hoe je beslissingen kan nemen, hoe je omgaat met stress en conflicten, hoe je voor jezelf kan opkomen als het gaat om kinderrechten in het algemeen en in het bijzonder bij het recht om gehoord te worden.

Luisteren naar de mening van jongeren

Kinderen en jongeren hebben het recht op een eigen mening. Om te zorgen dat volwassenen naar die mening vragen en die mening serieus nemen, is in artikel 12 vastgelegd dat kinderen en jongeren het recht hebben om te worden gehoord. Uit dit artikel blijkt dat kinderen en jongeren niet alleen rechten hebben die voortvloeien uit hun kwetsbaarheid maar juist ook rechten hebben om hun eigen leven te beïnvloeden. Jongeren moeten echt de kans krijgen om hun mening te uiten. Daarvoor is een goede omgeving nodig met vertrouwen en gelijkwaardigheid tussen jongeren en volwassenen, een omgeving waarin wordt geluisterd naar elkaar en waarin informatie wordt gedeeld.

Begrip tussen Jongeren en volwassenen

Het VN-Kinderrechtencomité wijst op de positieve rol van jongeren in de samenleving en dat een positieve benadering jongeren helpt zichzelf te zien als burger met rechten en zich betrokken te voelen bij de samenleving. Tegelijkertijd wijst het Comité op het onbegrip tussen jongeren en volwassenen en waarschuwt het voor een negatieve benadering van jongeren. Het Comité geeft aan dat er meer dialoog nodig is tussen verschillende generaties.

Tot slot

Het VN-Kinderrechtenverdrag verplicht de overheid maar ook de maatschappij als geheel om het mentaal welbevinden van jongeren serieus te nemen en te zorgen dat zij hun rechten uit het VN-Kinderrechtenverdrag kunnen uitoefenen. Zodat jongeren een positieve bijdrage kunnen geven aan de maatschappij en om kunnen gaan met de uitdagingen waarmee zij geconfronteerd worden in de overgang van kindertijd naar volwassenheid.



PORTRÉT 2 ‘ZIJ ZAT IN HAAR PUBERPERIODE EN IK WAS EEN BEETJE KLEUTERIG’

Dija (13 jaar) woont in Brabant samen met haar moeder en zus. Ze vertelt hoe haar vrienden en zus haar gelukkig maken en ook over hoe ze omgaat met sociale media. Ze zit in de 1^e van de Havo.

Wanneer voel jij je fijn?

‘Ik word gelukkig van met mijn vrienden zijn. Dan gaan we bijvoorbeeld na school naar de Appie om daar eten te kopen en daarna op het plein zitten. Dat is dan heel gezellig. Ik denk dat het me ook zo blij maakt omdat ik vroeger op de basisschool niet zulke goede vriendschappen had. Dan waren we meestal alleen maar aan het roddelen. Nu op de middelbare school is het gewoon altijd leuk met elkaar. Ik word ook gelukkig van met mijn zus zijn. Ze is een stuk ouder dan ik, maar het is nog steeds heel gezellig. Ik ga dan bijvoorbeeld naar haar kammer en vraag of we even kunnen chillen en dan doet ze muziek aan, of mag ik kleren van haar lenen of nagels lakken. Vroeger hadden we niet zo’n goede band. *Zij zat in haar puberperiode en ik was een beetje kleuterig waardoor zij vaak geïrriteerd raakte.* Ik word soms ook heel erg boos op haar, maar kan het beter controles dan zij.’

Wat zijn momenten dat je je niet fijn voelt?

‘Als twee vrienden met elkaar afspreken, word ik soms jaloers. Ik weet dat het een slechte eigenschap is maar ik kan er niet echt iets aan doen. Dan voel ik me daar soms wat ongelukkig over. Laatst gingen mijn vrienden bijvoorbeeld afspreken en kon ik eigenlijk niet. Dan voel ik mij rot omdat zij allemaal gezellig bij elkaar zijn. Ik zie dat ook op sociale media. Ik probeer het dan een beetje te laten en het te vergeten. Ik laat niet echt merken dat ik het jammer vind dat ik er niet bij ben. Ze weten dat denk ik wel maar ik zeg het niet tegen ze.’

Hoe gaat dat dan met sociale media?

‘Sociale media zijn leuk maar ook niet leuk; een beetje 50/50. Ik vind het heel fijn als ik met

iemand ben om dingen te delen op mijn instastory of snapchat en dat andere mensen dat dan kunnen zien en daarop kunnen reageren. Maar soms maakt het me wel ongelukkig omdat mensen op instagram laten zien dat hun leven zo geweldig is. Ik ben daar gevoeliger voor als ik in de avond alleen ben. Ik ga er mee om door blije dingen te doen; met mensen praten, leuke dingen kijken of er niet aan te denken. Anders word ik alleen maar ongelukkig.’

Hoe ga je om met schoolwerk?

‘Ik stress soms wel over de dingen die ik moet doen voor school. Het gaat nu wel goed, ik haal alleen maar mooie zevens en achten, maar ik wil het huiswerk soms gewoon niet maken. Ik doe het de avond ervoor alsnog wel, maar dan snap ik het niet echt. Ik word dan een beetje boos op mezelf. Het plannen is gewoon moeilijker geworden, ook omdat het veel meer is dan vorig jaar. Als ik dan een keer alles goed heb uitgeschreven in mijn agenda en gewoon twee dagen ervoor het huiswerk heb gemaakt en goed heb geleerd, dan ben ik trots op mezelf. Ik heb het dan allemaal mooi afgerond en gemarkeerd in mijn agenda. Ik beloon mezelf dan met chillen; ik kan liggen in mijn bed en heb niks aan mijn hoofd. En daar word ik blij van.’

Wat zou jij voor jongeren doen als je de baas was van Nederland?

‘Ik zou willen dat iedereen meer respect had voor elkaar. Heel veel kinderen die ik ken doen zo gemeen tegen elkaar en dan denk ik ‘niemand vroeg hierom, je kan ook gewoon aardig doen tegen elkaar.’ Als je onaardig doet word je daar zelf naar van en de andere persoon ook, dus dat is een beetje stom.’



2. KWANTITATIEF DEELONDERZOEK

2.1 Peilstationsonderzoek en mbo/hbo monitor

2.1.1 Verantwoording methode

In onderstaande resultatensectie worden de resultaten toegelicht over het mentaal welbevinden zoals bij groep 7 en 8 uit het basisonderwijs ($n= 1790$), voortgezet onderwijs (leeftijd 12 tot en met 16 jaar, $n= 5587$), mbo ($n=2581$) en hbo ($n=1587$) zijn uitgevraagd in het Peilstationsonderzoek en de mbo/hbo monitor. In bijlage 2 wordt een uitgebreide omschrijving van beide onderzoeken weergeven. Niet alle thema's zijn bij alle onderwijsniveaus uitgevraagd. Daarom wordt in de resultatensectie steeds omschreven over welke groep jongeren het gaat.

In de tabellen in dit hoofdstuk worden de belangrijkste cijfers en verschillen tussen het basisonderwijs, voortgezet onderwijs en indien mogelijk mbo en hbo weergeven. Naast deze cijfers worden een aantal achtergrondkenmerken van de jongeren nader bekijken in relatie tot de desbetreffende onderwerpen. In het basisonderwijs wordt er gekeken naar de verschillen in geslacht, migratieachtergrond (Nederlands, westers en niet-westers) en gezinsvorm (leerlingen die leven bij beide biologische ouders (volledig gezin) versus leerlingen die opgroeien in een onvolledige gezinssituatie). Voor meer informatie over hoe deze achtergrondkenmerken zijn samengesteld verwijzen we naar bijlage 2. In het voortgezet onderwijs wordt er daarnaast ook gekeken naar verschillen in leeftijd en schoolniveau (zie bijlage 2). Bij het mbo en hbo wordt er alleen gekeken naar de verschillen in geslacht en leeftijd (zie bijlage 2). In dit hoofdstuk worden enkel de belangrijkste bevindingen en significante verschillen tussen de groepen besproken.

Indien mogelijk worden cijfers in het basisonderwijs en voortgezet onderwijs vergeleken met voorgaande Peilstationsonderzoeken en HBSC-onderzoeken. Op het mbo en hbo zijn voor het eerst landelijke cijfers gemeten over deze thema's en daarom zijn er geen beschrijvingen van trends mogelijk.

2.1.2 Ervaren stress, (prestatie)druk en vrije tijd

Ervaren stress in het basisonderwijs en voortgezet onderwijs

In het basisonderwijs ervaart 7% van de jongeren stress door school of huiswerk. Dit percentage ligt aanzienlijk hoger in het voortgezet onderwijs (27%, zie tabel 1). Zowel in het basisonderwijs als in het voortgezet onderwijs ervaren jongeren de minste stress door sociale media. Verder valt op dat meisjes in het voortgezet onderwijs bij alle vragen over stress (m.u.v. stress door bijbaan) meer stress rapporteren dan jongens (zie bijlage 3, tabel 1.1). In het basisonderwijs hebben meisjes alleen meer stress door eigen problemen en stress door de mening van anderen.

Leerlingen in het voortgezet onderwijs met een westerse migratieachtergrond ervaren over het algemeen meer stress vergeleken met jongeren van Nederlandse of niet-westerse migratieachtergrond. Daarnaast is er een stijging te zien in stress door huiswerk en school naarmate het schoolniveau hoger wordt: 14% (vmbo-b), 25% (vmbo-t), 30% (havo) en 36% (vwo) (zie bijlage 3, tabel 1.2). Deze stijging ten opzichte van het schoolniveau is ook te zien bij stress door drukte van alles bij elkaar (school, huiswerk, sociale media, bijbaan, sporten etc.). Verder blijkt dat bij

de meeste vragen over stress, stress toeneemt naarmate jongeren ouder worden. Tot slot valt op dat jongeren die uit een onvolledig gezin komen meer stress ervaren door de situatie thuis, eigen problemen en de mening van anderen in vergelijking met jongeren die uit een volledig gezin komen (zie bijlage 3, tabel 1.3).

Tabel 1 Stress in het basisonderwijs en voortgezet onderwijs (%).

Heeft vaak of altijd stress door...	Basisonderwijs	Voortgezet onderwijs ¹⁾
Huiswerk/school	6,8	27,1
Bijbaan	— ²⁾	3,4
Situatie thuis (zoals zorgen, problemen of ruzies thuis)	5,8	7,2
Eigen problemen (zoals gezondheid, ruzies met anderen, liefde/relatie, geheimen of schulden)	4,0	9,4
Mening van anderen	7,9	9,2
Sociale media	1,3	2,3
Drukte van alles bij elkaar (met school, huiswerk, sociale media, bijbaantje, sporten etc.)	6,5	19,7

1) vet = verschil tussen basisonderwijs en voortgezet onderwijs significant

2) niet gevraagd in het basisonderwijs

Prestatiedruk, sociale vergelijking en waardering van prestatie in het voortgezet onderwijs

Bijna één op de drie jongeren van 12 t/m 16 jaar ervaart regelmatig tot vaak druk om aan eigen of andermans verwachtingen te voldoen (prestatiedruk) (zie tabel 2). Over het algemeen ervaren meisjes meer prestatiedruk dan jongens. Daarnaast ervaren jongeren met een westerse migratieachtergrond meer prestatiedruk dan jongeren met een Nederlandse of niet-westerse migratieachtergrond (zie bijlage 3 tabellen 1.4 en 1.5).

Van de jongeren geeft 14% aan dat hun eigenwaarde afhangt van de goedkeuring van anderen of van hoe zij het doen in vergelijking tot anderen (zie tabel 2). Meisjes scoren hierop aanzienlijk hoger dan jongens (21% versus 8%). Ook jongeren van 12 en 13 jaar scoren hierop lager (13%) vergeleken met jongeren van 16 jaar (17%). Ook is te zien dat dit voor jongeren met een niet-westerse migratieachtergrond minder sterk geldt dan voor jongeren met een Nederlandse of westerse migratieachtergrond. In hoeverre goedkeuring afhangt van anderen is ook afhankelijk van opleiding: vmbo-b leerlingen scoren hierop het laagst (11%) en vwo-leerlingen scoren hierop het hoogst (18%).

Meer dan een kwart van de jongeren (27%) vindt dat mensen de moeite waard zijn als ze goed zijn in wat ze doen. Dit percentage ligt het hoogst bij vmbo-t leerlingen, vergeleken met de andere schoolniveaus. Eén op de tien jongeren is het eens met de stelling ‘wat ik kan en doe is belangrijker dan wie ik ben’. Jongens (12%) zijn het vaker eens met deze stelling dan meisjes (10%). Ook zijn jongeren met een niet-westerse migratieachtergrond het vaker eens met deze stelling dan jongeren met een Nederlandse of westerse achtergrond. Als we kijken naar het schoolniveau, dan zijn jongeren op de lagere schoolniveaus het vaker eens met deze stelling in vergelijking met jongeren op het havo en vwo. Tot slot zijn jongeren uit onvolledige gezinnen

het vaker eens met deze stelling (13%) dan jongeren uit volledige gezinnen (11%) (zie tabel 2, bijlage 3, tabellen 1.4, 1.5 en 1.6).

Tabel 2 Prestatiedruk, eigenwaarde afhankelijk van anderen en waardering van prestatie in het voortgezet onderwijs (%).

	Voortgezet onderwijs
Prestatiedruk	
Ervaart regelmatig/vaak druk om aan eigen verwachtingen te voldoen	29,6
Ervaart regelmatig/vaak druk om aan andermans verwachtingen te voldoen	27,4
Eigenwaarde afhankelijk van anderen	14,3
Waardering van prestatie	
Mensen zijn de moeite waard als ze goed zijn in wat ze doen	27,5
Wat ik kan en doe is belangrijker dan wie ik ben	11,3

Vrije tijd in het voortgezet onderwijs

Eén op de tien leerlingen van het voortgezet onderwijs geeft aan onvoldoende vrije tijd te hebben naast de tijd die ze kwijt zijn aan school, jongens (12%) vaker dan meisjes (8%). Daarnaast vinden jongeren van 12 jaar minder vaak dat ze onvoldoende vrije tijd hebben (6%) vergeleken met de oudere leeftijdsgroepen (10 tot 12%). Jongeren met een westerse of niet-westerse migratieachtergrond geven vaker aan dat ze onvoldoende vrije tijd hebben (13 en 12%) t.o.v. jongeren met een Nederlandse achtergrond (9%). Vmbo-t leerlingen rapporteren vaker dat ze onvoldoende vrije tijd hebben (11%) dan vwo-leerlingen (9%). Verder valt op dat jongeren uit onvolledige gezinnen iets vaker onvoldoende vrije tijd rapporteren dan jongeren uit volledige gezinnen (11 versus 10%) (zie bijlage 3, tabellen 1.4, 1.5 en 1.6).

2.1.3 Levenstevredenheid, emotionele problemen en ervaren druk door schoolwerk tussen 2003 en 2019

Levenstevredenheid in het basisonderwijs, voortgezet onderwijs, mbo en hbo

Leerlingen uit groep 7 en 8 van het basisonderwijs geven gemiddeld een 8,3 voor hun leven. Dit cijfer is hoger dan in het voortgezet onderwijs, waar jongeren hun leven gemiddeld een 7,5 geven. In het voortgezet onderwijs zijn jongens positiever over hun leven dan meisjes. Verder zijn jongeren met een hogere leeftijd iets minder tevreden over hun leven: 12-jarigen beoordelen hun leven gemiddeld met een 8,0 en 16-jarigen met een 7,2. In het voortgezet onderwijs zijn jongeren met een niet-westerse migratieachtergrond gemiddeld positiever over hun leven (7,7) dan jongeren met een Nederlandse (7,5) of westerse achtergrond (7,4). Zowel in het basisonderwijs als in het voortgezet onderwijs zijn jongeren uit volledige gezinnen positiever over hun leven dan jongeren uit onvolledige gezinnen (zie bijlage 3 tabellen 1.7, 1.8 en 1.9).

Sinds 2005 is het gemiddelde cijfer wat jongeren uit groep 8 van het basisonderwijs voor hun leven geven stabiel rond de 8,3. In het voortgezet onderwijs zien we een lichte daling van een 7,8 in 2015 naar een 7,5 in 2019. Echter zijn de verschillen tussen 2017 en 2019 niet significant (zie bijlagen 4 en 5, tabellen 1.10 en 1.11)

Studenten op het mbo en hbo geven gemiddeld een 7,5 voor hun leven (zie bijlage 3 tabel 1.12). Dit is gelijk aan het cijfer in het voortgezet onderwijs, maar lager t.o.v. het basisonderwijs. Ook op het mbo en hbo zijn jongens positiever over hun leven dan meiden.

Emotionele problemen in het basisonderwijs en voortgezet onderwijs

Emotionele problemen zijn internaliserende problemen, waaronder somberheid, piekeren, angst en het ervaren van psychosomatische klachten. Leerlingen uit groep 7 en 8 van het basisonderwijs scoren lager op emotionele problemen (13%) vergeleken met leerlingen in het voortgezet onderwijs (19%). Meisjes rapporteren vaker emotionele problemen dan jongens: op de basisschool hebben meisjes meer dan twee keer zo vaak en in het voortgezet onderwijs drie keer zo vaak emotionele problemen dan jongens. Verder rapporteren 12- en 13-jarigen minder emotionele problemen dan de 14-, 15-, en 16-jarigen. Jongeren met een niet-westerse migratieachtergrond in het voortgezet onderwijs scoren lager op emotionele problemen dan jongeren met een Nederlandse of westerse achtergrond. Tot slot scoren jongeren uit het basisonderwijs en voortgezet onderwijs die uit onvolledige gezinnen komen hoger op emotionele problemen vergeleken met jongeren uit volledige gezinnen (zie bijlage 3, tabellen 1.13, 1.14 en 1.15).

Het percentage leerlingen uit groep 8 van het basisonderwijs met emotionele problemen lijkt in 2019 iets te zijn toegenomen ten opzicht van 2017, maar deze verschillen zijn niet significant (zie bijlage 4, tabel 1.16). Bij het voortgezet onderwijs zien we geen verschil ten opzicht van 2017. Het percentage leerlingen van 12 t/m 16 jaar met emotionele problemen lijkt iets te zijn toegenomen vergeleken met 2007, maar deze verschillen zijn niet significant (zie bijlage 5, tabel 1.17).

Ervaren druk door schoolwerk in het basisonderwijs, voortgezet onderwijs, mbo en hbo

Bijna één op de tien jongeren uit groep 7 en 8 van het basisonderwijs ervaart (nogal) veel druk door schoolwerk. Voor het voortgezet onderwijs geldt dit voor één op de drie jongeren, waarbij meisjes (37%) meer druk door schoolwerk ervaren dan jongens (28%). Daarnaast zien we dat de ervaren druk door schoolwerk toeneemt bij een hogere leeftijd (van 19% bij 12-jarigen naar 42% bij 16-jarigen). Ook ervaren jongeren met een westerse migratieachtergrond in het voortgezet onderwijs meer druk door schoolwerk dan jongeren met een niet-westerse migratieachtergrond of Nederlandse achtergrond. Als er wordt gekeken naar het schoolniveau, is er een stijging te zien in ervaren druk door schoolwerk naarmate het schoolniveau hoger wordt: 18% (vmbo-b), 30% (vmbo-t), 37% (havo) en 42% (vwo). Verder valt op dat jongeren van het basisonderwijs die uit een volledig gezin komen, minder druk door schoolwerk ervaren dan jongeren die uit een onvolledig gezin komen (zie bijlage 3, tabellen 1.22, 1.23 en 1.24). De redenen voor de ervaren druk door schoolwerk zijn niet uitgevraagd bij de jongeren.

De ervaren druk door schoolwerk in groep 8 in het basisonderwijs in 2019 (9%) lijkt iets af te nemen ten opzicht van 2017 (12%), maar deze verschillen zijn niet significant. In het voortgezet onderwijs zien we een forse stijging in ervaren druk door schoolwerk tussen 2007 (17%) en 2017 (38%), waarna het in 2019 iets daalt naar 33% (zie bijlagen 4 en 5, tabellen 1.25 en 1.26).

Eén op de vijf studenten op het mbo ervaart (nogal) veel druk door schoolwerk. Dit percentage is lager in het basisonderwijs, maar hoger in het voortgezet onderwijs en het hbo. Op het hbo ervaart één op de drie jongeren druk door schoolwerk. Zowel op het mbo als op het hbo ervaren meiden meer druk door schoolwerk dan jongens. Op het mbo ervaren jongeren van 16 jaar minder schooldruk (15%) dan jongeren van 17 en 18 jaar (respectievelijk 20 en 23%) (zie bijlage 3 tabel 1.27).

2.1.4 Verschillen tussen basisonderwijs, voortgezet onderwijs, mbo en hbo verder uitgediept

Aan de jongeren uit het basisonderwijs, voortgezet onderwijs, mbo en hbo is een aantal dezelfde vragen gesteld waardoor de verschillen tussen de onderwijsniveaus beter bekijken kunnen worden (zie tabel 3). In tabel 3 worden significante verschillen weergeven tussen twee opeenvolgende onderwijsniveaus (bijvoorbeeld voortgezet onderwijs wordt vergeleken met mbo en mbo wordt vergeleken met hbo).

In tabel 3 is te zien dat jongeren vaker piekeren rapporteren naarmate het onderwijsniveau hoger wordt: van 6% in het basisonderwijs naar 23% op het hbo. Als er wordt gekeken naar de hoeveelheid zelfvertrouwen, is te zien dat jongeren uit groep 7 en 8 van het basisonderwijs het hoogst scoren (54%). Jongeren op het mbo rapporteren meer zelfvertrouwen (47%) dan jongeren in het voortgezet onderwijs (45%) en hbo (41%).

Tabel 3 Stellingen over mentaal welbevinden naar onderwijsniveau (%).

	Basis-onderwijs	Voortgezet onderwijs	mbo	hbo
Is vaak ongelukkig, in de put of in tranen	5,1	6,8	5,6*	4,2
Piekert veel	5,7	14,1*	17,3*	23,1*
Heeft veel zelfvertrouwen	53,6	44,7*	47,0*	40,7*
Heeft iemand met wie hij kan praten als hij het moeilijk heeft	73,1	74,9	75,7	79,6*
Mag van zichzelf fouten maken	53,2	54,6	50,1	41,2*
Maakt zich zorgen over de toekomst	17,1	19,8*	9,4*	9,8

* = significant verschil ten opzichten van het onderwijsniveau in de kolom daarvoor (bijv. een * bij hbo betekent dat deze verschilt met het mbo).

De meeste jongeren hebben iemand met wie hij/zij kan praten als hij/zij het moeilijk heeft. Dit percentage is in het basisonderwijs het laagst (73%) en op het hbo het hoogst (80%). Ongeveer de helft van de jongeren in het basisonderwijs (53%), voortgezet onderwijs (55%) en mbo (50%) mag van zichzelf fouten maken. Dit percentage ligt een stuk lager bij jongeren op het hbo (42%). Jongeren in het voortgezet onderwijs maken zich de meeste zorgen over hun toekomst (20%). Dit percentage is het laagst bij jongeren op het mbo (9%).

In bijlage 3, tabel 1.28 worden deze vragen nader bekijken voor studenten op het mbo en hbo naar geslacht en leeftijd. Over het algemeen scoren mbo-studenten beter op deze vragen vergeleken met jongeren van het hbo (met uitzondering van sociale steun). Jongens op het mbo en hbo zijn minder vaak ongelukkig, in de put of in tranen vergeleken met meiden. Daarnaast piekeren jongens minder en maken zij zich minder zorgen over de toekomst dan meiden. Verder rapporteren jongens aanzienlijk vaker dat zij veel zelfvertrouwen hebben vergeleken met meiden (mbo: 61% versus 33%, hbo: 54% versus 30%). Ook rapporteren jongens vaker dat zij van zichzelf fouten mogen maken vergeleken met meiden (mbo: 56% versus 44%, hbo: 49% versus 35%).

Op het mbo en hbo zijn er bij de meeste vragen geen verschillen in de leeftijdsgroepen 16, 17 en 18 jaar. Mbo-studenten van 16 jaar maken zich minder zorgen over de toekomst (6%) vergeleken met studenten van 17 en 18 jaar (respectievelijk 11 en 10%). Verder valt op dat bij 16-jarige hbo-studenten één op de vijf fouten van zichzelf mogen maken (20%). Dit is aanzienlijk lager vergeleken met de studenten van 17 en 18 jaar waar 43% en 41% van zichzelf fouten mag maken.

2.1.5 Positieve mentale gezondheid

Positieve mentale gezondheid wordt in de internationale literatuur gedefinieerd als een combinatie van subjectief welbevinden en goed kunnen functioneren (Jahoda, 1958; Keyes, 2005; Huppert, 2015). Positieve mentale gezondheid integreert twee verschillende filosofische benaderingen om welbevinden te definiëren: het hedonische perspectief dat gevoelens van plezier of geluk benadrukt, en het eudaimonische perspectief dat de denk- en gedragswijzen benadrukt die zorgen voor betekenis, zingeving en het bereiken van je potentieel. Aangenomen wordt dat positieve gevoelens alleen niet voldoende zijn voor een positieve mentale gezondheid, aangezien positieve gevoelens niet noodzakelijk leiden tot persoonlijke groei, zingeving en het bereiken van je potentieel. Ook kunnen positieve gevoelens van voorbijgaande aard zijn en op niet-duurzame manieren worden bereikt. Omgekeerd wordt aangenomen dat een positieve mentale gezondheid niet alleen kan worden bereikt door een betekenisvol en goed leven te leiden, omdat dit gedrag niet noodzakelijkerwijs leidt tot geluk, tevredenheid of vreugde (Huppert, 2015). In het huidige onderzoek verstaan we onder een positieve mentale gezondheid onder andere het ervaren van floreren (blijheid, een goede kwaliteit van leven, zingeving en betekenis), eigenwaarde (zelfacceptatie, zelfvertrouwen, autonomie, jezelf kunnen zijn) en veerkracht (herstel na stressvolle gebeurtenis en omgaan met moeilijke situaties).

Floreren: kwaliteit van leven, zingeving en blijheid in het basisonderwijs en voortgezet onderwijs

Om inzicht te krijgen in de positieve mentale gezondheid van de jongeren, zijn in het basisonderwijs en voortgezet onderwijs een selectie van vragen gesteld over zinvol leven, kwaliteit van leven en ervaren blijheid uit de vragenlijst van Positieve gezondheid (zie bijlage 2) (Institute for Positive Health, 2019). Zinvol leven houdt in dat jongeren vertrouwen hebben in de eigen toekomst. Kwaliteit van leven betekent dat jongeren genieten van hun leven. En blijheid typeert of een jongere vrolijk is of blij is met wie hij is. Deze items samen, vormen in deze rapportage het concept floreren. We benoemen hieronder de percentages voor de drie aparte onderdelen kwaliteit van leven, zinvol leven en blijheid. Daarnaast rapporteren we ook het percentage voor de samengestelde maat ‘floreren’.

Jongeren in het basisonderwijs (groep 7 en 8) scoren overwegend positief op kwaliteit van leven (86%), zinvol leven (69%), blijheid (91%) en floreren (85%) (zie tabel 4). Hiermee scoren ze op alle items hoger dan de jongeren in het voortgezet onderwijs. In het voortgezet onderwijs scoren meisjes op alle items lager vergeleken met jongens. In het basisonderwijs scoren meisjes alleen op de items kwaliteit van leven, blijheid en floreren lager dan jongens. Leerlingen van 12 jaar scoren het hoogst op floreren (81%) vergeleken met de andere leeftijdsgroepen. Ook zien we dat jongeren van 13 jaar hoger scoren op floreren (77%) ten opzichte van jongeren van 16 jaar (73%). Verder zien we dat jongeren met een Nederlandse achtergrond hoger scoren op floreren ten opzichte van jongeren met een westerse of niet-westerse migratieachtergrond. Tot slot scoren jongeren uit volledige gezinnen hoger op floreren en de drie onderliggende items ten opzichte van jongeren uit onvolle gezinnen (zie bijlage 3, tabellen 1.29, 1.30 en 1.31).

Tabel 4 Kwaliteit van leven, zinvol leven, blijheid en de samengestelde maat floreren in het basisonderwijs en voortgezet onderwijs (%).

Scoort goed op...	Basisonderwijs	Voortgezet onderwijs ¹⁾
Kwaliteit van leven	85,8	78,3
Zinvol leven	68,6	57,6
Blijheid	90,6	81,0
Floreren (samengesteld)	85,2	76,0

1) ¹⁾ vet = verschil tussen basisonderwijs en voortgezet onderwijs significant

Sterke eigenwaarde in het basisonderwijs en voortgezet onderwijs

Aan de jongeren zijn een aantal vragen gesteld over autonomie, zelfvertrouwen en zelfacceptatie. In deze rapportage vormen deze items het concept 'sterke eigenwaarde' (zie bijlage 2). Bijna twee op de drie jongeren van het voortgezet onderwijs heeft een sterke eigenwaarde. Dit percentage ligt lager in groep 7 en 8 van het basisonderwijs, waar iets meer dan de helft een sterke eigenwaarde heeft. Hierbij moet de kanttekening worden geplaatst dat sterke eigenwaarde in het basisonderwijs met minder stellingen gemeten is dan in het voortgezet onderwijs (zie bijlage 2). Zowel in het basisonderwijs als in het voortgezet onderwijs scoren jongens hoger op het hebben van een sterke eigenwaarde dan meisjes. Daarnaast scoren 12-jarigen hoger op het hebben van een sterke eigenwaarde (64%) dan 16-jarigen (59%). Ook zien we dat jongeren met een Nederlandse of westerse achtergrond lager scoren op het hebben van een sterke eigenwaarde dan jongeren met een niet-westerse migratieachtergrond. Verder hebben vmbo-t leerlingen een sterkere eigen waarde vergeleken met havo en vwo-leerlingen (zie bijlage 3, tabellen 1.32, 1.33 en 1.34).

Sociale steun in het basisonderwijs en voortgezet onderwijs

Van de leerlingen uit groep 7 en 8 van het basisonderwijs ervaart 76% sociale steun vanuit hun omgeving. Dit ligt lager ten opzichte van het voortgezet onderwijs (80%). Hierbij moet de kanttekening worden geplaatst dat sociale steun in het basisonderwijs met minder stellingen is gemeten dan in het voortgezet onderwijs (zie bijlage 2). In het basisonderwijs ervaren meisjes meer sociale steun dan jongens. Verder ervaren jongeren van 12 jaar meer sociale steun dan jongeren van 13, 14 en 16 jaar. Jongeren met een Nederlandse achtergrond (in het basisonderwijs en voortgezet onderwijs) ervaren meer sociale steun dan jongeren met een westerse of niet-westerse migratieachtergrond. Vmbo-b leerlingen ervaren de minste sociale steun ten opzichte van de andere schoolniveaus. Ook vmbo-t-leerlingen ervaren minder sociale steun dan vwo-leerlingen. Tot slot ervaren jongeren van het voortgezet onderwijs uit volledige gezinnen meer sociale steun (82%) dan jongeren uit onvolledige gezinnen (76%) (zie bijlage 3, tabellen 1.32, 1.33 en 1.34).

Veerkracht in het voortgezet onderwijs

Het concept veerkracht is gemeten aan de hand van twee stellingen, namelijk 'na een moeilijke periode herstel ik meestal weer snel' en 'ik vind het moeilijk om stressvolle gebeurtenissen te doorstaan' (zie bijlage 2). Bijna twee op de drie jongeren van het voortgezet onderwijs geeft aan snel te herstellen na een moeilijke periode. Opvallend is dat jongens dit aanzienlijk vaker rapporteren (71%) dan meisjes (49%). Ook zien we dat vwo-leerlingen hoger scoren dan leerlingen van de andere schoolniveaus.

Ongeveer één op de drie jongeren vindt het makkelijk om stressvolle gebeurtenissen te doorstaan. Dit percentage ligt een stuk hoger bij jongens (44%) dan bij meisjes (26%). Jongeren van 12 jaar vinden het minder makkelijk om stressvolle gebeurtenissen te doortaan (33%) dan 13-jarigen en 16-jarigen (beiden 38%). Daarnaast vinden jongeren met een niet-westerse migratieachtergrond (39%) het makkelijker om stressvolle gebeurtenissen te doorstaan dan jongeren met een Nederlandse achtergrond (34%) (zie bijlage 3, tabellen 1.35, 1.36 en 1.37).

Eigen gezondheid in het basisonderwijs en voortgezet onderwijs

Bijna alle leerlingen uit groep 7 en 8 van het basisonderwijs (92%) beoordeelt de eigen gezondheid als goed of uitstekend. In het voortgezet onderwijs ligt dit percentage lager (86%). Jongens in het voortgezet onderwijs beoordelen hun eigen gezondheid positiever (90%) dan meisjes (82%). Verder beoordelen jongeren van 12 jaar de eigen gezondheid het hoogst (91%) vergeleken met de andere leeftijdsgroepen. Jongeren met een niet-westerse migratieachtergrond in het voortgezet onderwijs beoordelen de eigen gezondheid minder positief (82%) dan jongeren met een Nederlandse achtergrond (87%). Verder valt op dat vwo-leerlingen de eigen gezondheid positiever beoordelen (88%) dan vmbo-b (83%) en vmbo-t leerlingen (85%). Tot slot beoordelen jongeren uit volledige gezinnen de eigen gezondheid positiever vergeleken met jongeren uit onvolledige gezinnen (zie bijlage 3, tabellen 1.38, 1.39 en 1.40).

2.1.6 Bescherrende en risicofactoren voor het mentaal welbevinden

Mentaal welbevinden is gemeten aan de hand van levenstevredenheid, ervaren druk door schoolwerk en emotionele problemen. Deze factoren zijn alleen bevraagd bij leerlingen van het voortgezet onderwijs.

Levenstevredenheid

Uit de multivariate analyses zoals weergegeven in model 4 in bijlage 6, tabel 1.1, zien we een aantal significante beschermende factoren met betrekking tot levenstevredenheid. Het gaat om floreren, veerkracht (snel herstel na een moeilijke periode) en een goede algemene gezondheid. Significante risicofactoren voor levenstevredenheid zijn het ervaren van meer stress, zorgen hebben over de toekomst, een hogere mate van emotionele problemen en een verhoogde score op hyperactiviteit. De factoren die het sterkst samenhangen met levenstevredenheid zijn in volgorde van sterkte: floreren, stress, een goede gezondheid en emotionele problemen. De andere variabelen hangen wel significant, maar minder sterk samen met levenstevredenheid.

Ervaren druk door schoolwerk

Uit de multivariate analyses zoals weergegeven in model 4 in bijlage 6, tabel 1.2, zien we een aantal significante beschermende factoren met betrekking tot ervaren druk door schoolwerk. Het gaat om het hebben van een hoge eigenwaarde, veerkracht (makkelijk om stressvolle gebeurtenissen te doorstaan) en het ervaren van voldoende vrije tijd. Significante risicofactoren voor ervaren druk door schoolwerk zijn het ervaren van meer stress in het algemeen, jezelf meer sociaal vergelijken met anderen, prestatiedruk vanuit jezelf ervaren en een verhoogde score op hyperactiviteit. De factoren die het sterkst samenhangen met ervaren druk door schoolwerk waren in volgorde van sterkte stress en vrije tijd. De andere variabelen hingen wel significant, maar minder sterk samen met ervaren druk door schoolwerk.

Emotionele problemen

Uit de multivariate analyses zoals weergegeven in model 4 in bijlage 6, tabel 1.3, zien we een aantal significante beschermende factoren met betrekking tot emotionele problemen. Het gaat

om floreren, het ervaren van sociale steun, een hoge eigenwaarde, veerkracht (snel herstel van een moeilijke periode én goed om kunnen gaan met stressvolle gebeurtenissen), een goede algemene gezondheid, het ervaren van voldoende vrije tijd en een hogere mate van levenstevredenheid. Significante risicofactoren voor emotionele problemen zijn het ervaren van meer stress, je eigenwaarde laten bepalen door anderen, prestatiedruk vanuit jezelf en anderen ervaren, zorgen hebben over de toekomst en een verhoogde score op gedragsproblemen, hyperactiviteit en problemen met leeftijdsgenoten. De factoren die het sterkst samenhangen met emotionele problemen zijn in volgorde van sterkte: stress, eigenwaarde, de mate waarin jongeren hun eigenwaarde laten bepalen door anderen en sociale steun. De andere variabelen hangen wel significant, maar minder sterk samen met emotionele problemen.

2.2 HBSC-onderzoek

2.2.1 Verantwoording methode

In dit deel worden de resultaten van verschillende verdiepende HBSC-analyses weergegeven. Deze analyses zijn uitgevoerd met data van 6718 leerlingen in het voortgezet onderwijs in de leeftijd van 12 tot en met 16 jaar. In alle analyses zijn de volgende controlevariabelen toegevoegd: sekse, leeftijd, (niet-)westerse migratieachtergrond, opleidingsniveau, gezinswelvaart en gezinssamenstelling (zie ook Tabel 1 in bijlage 8). Voor een uitgebreide beschrijving van de methode en de gebruikte concepten, verwijzen we graag naar bijlage 7.

2.2.2 Samenhang tussen sociale steun, lichaamsbeweging en druk door schoolwerk

Op basis van het HBSC-onderzoek weten we dat druk door schoolwerk onder jongeren in Nederland in de laatste 16 jaar enorm is toegenomen: van 16% in 2001 naar 35% in 2017 (Stevens e.a., 2018). Er is echter nog weinig bekend over de risicofactoren voor het ervaren van druk door schoolwerk. Daarom bestudeerden we in dit onderzoek in hoeverre sociale steun van vader, moeder, broer/zus, beste vriend(in), klasgenoten en leraar hiermee samenhangt. Daarnaast onderzochten we de relatie tussen lichaamsbeweging en druk door schoolwerk. De reden waarom we hebben gekozen voor sociale steun en bewegen is omdat deze naar voren kwamen in het kwalitatieve onderzoeksdeel. De jongeren in de interviews gaven aan deze factoren als beschermend te ervaren.

De resultaten laten zien dat hoe makkelijker jongeren aangeven te kunnen praten over hun zorgen met vader, moeder, of broer/zus, des te minder druk door schoolwerk zij rapporteren (zie Tabel 2 in bijlage 8). Bovendien ervaren leerlingen minder druk door schoolwerk wanneer zij meer steun van klasgenoten en leraren ervaren. Makkelijk kunnen praten over zorgen met de beste vriend(in) hangt niet samen met ervaren druk door schoolwerk. Hoe vaker jongeren intensief bewegen, des te minder druk door schoolwerk zij rapporteren. Wanneer alle variabelen tegelijkertijd in een statistisch model worden opgenomen, hangen alleen makkelijk kunnen praten met vader en broer/zus en steun van de leerkracht nog samen met minder ervaren druk door schoolwerk.

2.2.3 Samenhang sociale steun, lichaamsbeweging, druk door schoolwerk en emotionele problemen/levenstevredenheid

Uit de vorige paragraaf blijkt dat er samenhang is tussen sociale steun, lichaamsbeweging en druk door school werk. Vervolgens blijkt uit de analyses dat er samenhang is tussen sociale steun, lichaamsbeweging, druk door school werk en emotionele problemen en levenstevredenheid.

Jongeren die aangeven makkelijker te kunnen praten met vader, moeder, broer/zus, of beste vriend(in) of die meer steun ervaren van klasgenoten of leraar, rapporteren minder emotionele problemen en meer levenstevredenheid (zie bijlage 8, tabel 3 en 4). Ook rapporteren jongeren die vaker intensief bewegen minder emotionele problemen en meer levenstevredenheid. Een sterke samenhang met emotionele problemen en levenstevredenheid is bovendien gevonden voor ervaren druk door schoolwerk: hoe meer druk door schoolwerk jongeren ervaren, des te meer emotionele problemen en des te minder levenstevredenheid zij rapporteren. Uit statistische analyses waarin alle variabelen tegelijk zijn opgenomen blijkt dat ervaren druk door schoolwerk de sterkste samenhang met emotionele problemen en levenstevredenheid heeft. Wanneer gekeken wordt naar het relatieve belang van de verschillende steunbronnen dan valt op dat steun van vader en klasgenoten relatief sterk samenhangt met emotionele problemen, terwijl dit voor levenstevredenheid geldt voor zowel steun van vader als van moeder.

2.2.4 Invloed sociale steun en lichaamsbeweging op samenhang druk door schoolwerk en emotionele problemen/levenstevredenheid

Uit de vorige paragraaf blijkt dat er samenhang is tussen sociale steun, lichaamsbeweging, druk door school werk en emotionele problemen en levenstevredenheid. In nadere analyses is gekeken in hoeverre sociale steun en lichaamsbeweging die geconstateerde samenhangen ook daadwerkelijk beïnvloedt.

De samenhang tussen ervaren druk door schoolwerk en emotionele problemen/levenstevredenheid varieert over het algemeen niet met de mate waarin jongeren sociale steun ontvangen, op twee uitzonderingen na (zie Tabel 3 en 4, bijlage 8). Hoe makkelijker een jongere kan praten met zijn/haar vader of beste vriend(in), des te zwakker de relatie tussen druk door schoolwerk en emotionele problemen. Makkelijk kunnen praten met vader of beste vriend(in) is dus mogelijk een buffer tegen het effect van druk door schoolwerk op emotionele problemen (geldt niet voor levenstevredenheid). Vaak intensief bewegen of lid zijn van een sport/dansclub blijkt geen buffer. De relatie tussen druk door schoolwerk en emotionele problemen/levenstevredenheid is namelijk even sterk voor jongeren die weinig bewegen als voor jongeren die veel bewegen.

2.2.5 Clustert druk door schoolwerk binnen klassen en scholen?

Uit de interviews met de jongeren in het kwalitatieve onderzoeksdeel kwam de vraag naar voren in hoeverre er variatie is in ervaren druk door schoolwerk, emotionele problemen en levenstevredenheid tussen scholen en klassen. Om deze vraag te beantwoorden is gekeken naar de mate waarin ervaren druk door schoolwerk, emotionele problemen en levenstevredenheid verschilden tussen leerlingen, klassen en scholen en hoe deze verschillen zich tot elkaar verhouden. Het gemiddelde niveau van ervaren druk door schoolwerk verschilt tussen klassen, maar deze verschillen zijn relatief klein ten opzichte van de verschillen in ervaren druk door schoolwerk binnen klassen. Oftewel, er zijn veel meer verschillen in ervaren druk door schoolwerk tussen leerlingen binnen klassen dan dat er verschillen zijn in ervaren druk door schoolwerk tussen klassen.

Nog sterker dan voor ervaren druk door schoolwerk geldt dat de verschillen in emotionele problemen en levenstevredenheid tussen leerlingen binnen klassen groter zijn dan tussen klassen. Verschillen in ervaren druk door schoolwerk, emotionele problemen en levenstevredenheid tussen scholen zijn nog kleiner dan deze verschillen tussen klassen. Deze bevindingen suggereren dat ervaren druk door schoolwerk, emotionele problemen en levenstevredenheid vooral worden verklaard door individuele factoren en veel minder door factoren gerelateerd aan de klas of school (zie Tabel 5, bijlage 8).

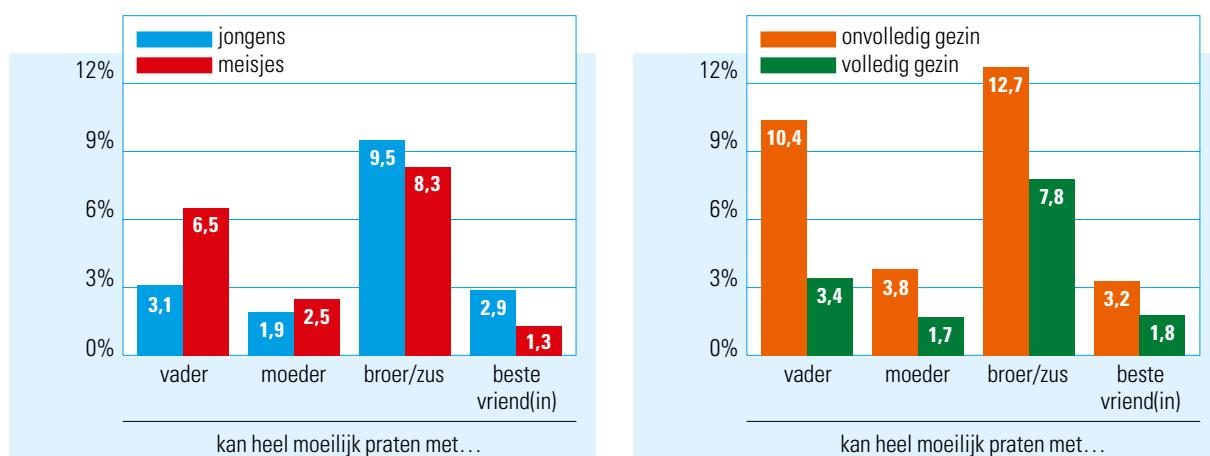
Daarnaast is onderzocht in hoeverre de relatie tussen ervaren druk door schoolwerk en emotionele problemen/levenstevredenheid varieert tussen jongeren in verschillende klassen en scholen. In alle klassen rapporteren leerlingen met een hoge mate van ervaren schooldruk meer emotionele problemen/levenstevredenheid. Hoe sterk deze relatie is, is echter niet in alle klassen helemaal hetzelfde. Dit verschil in sterkte van de relatie tussen ervaren druk door schoolwerk en emotionele problemen/levenstevredenheid tussen klassen, wordt echter niet verklaard door het gemiddelde niveau in druk door schoolwerk in de klas. Oftewel, het verband tussen druk door schoolwerk en emotionele problemen/levenstevredenheid is even sterk in klassen met weinig schooldruk als in klassen met veel schooldruk. Er zijn geen verschillen tussen scholen in de relatie tussen ervaren druk door schoolwerk en emotionele problemen/levenstevredenheid. Kortom, in alle klassen en scholen geldt dat hoe meer druk door schoolwerk jongeren ervaren, des te meer emotionele problemen en minder levenstevredenheid zij rapporteren (zie Tabel 6 en 7, bijlage 8).

2.2.6 Welke jongeren zijn sociaal kwetsbaar?

Ten slotte is bestudeerd welke jongeren opgroeien met (heel) weinig sociale steun (zie Tabel 8, bijlage 8). Meisjes geven twee keer zo vaak aan dat ze (heel) moeilijk kunnen praten over zorgen met hun vader of hun beste vriend(in) dan jongens (zie Figuur 1). Naarmate jongeren ouder worden, geven zij iets vaker aan (heel) moeilijk te kunnen praten met hun vader, moeder en leraar, terwijl zij minder vaak aangeven moeilijk te kunnen praten met hun beste vriend(in).

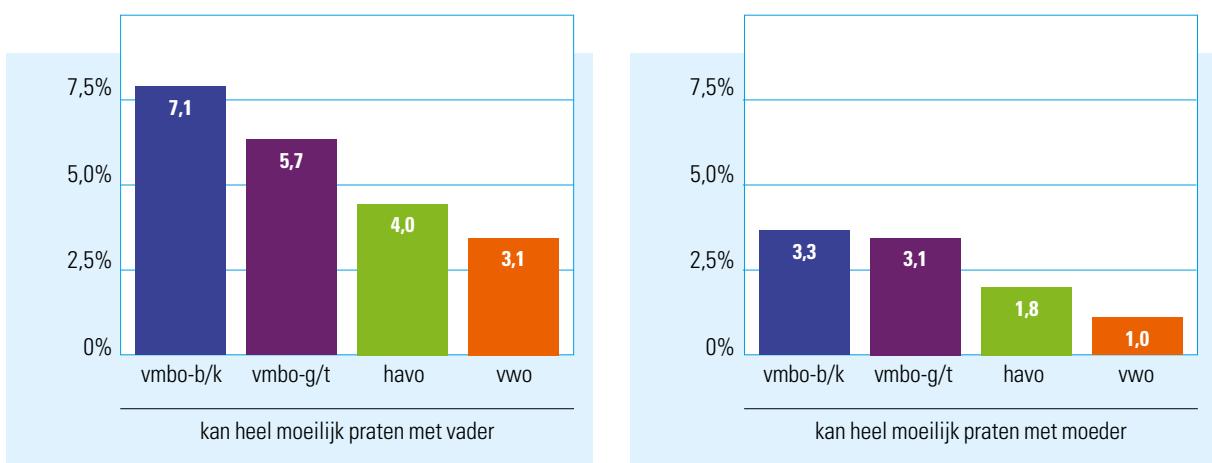
Jongeren met een niet-westerse migratieachtergrond geven aanzienlijk vaker aan dat zij (heel) moeilijk met hun vader en leraar kunnen praten over zorgen dan jongeren zonder een migratieachtergrond. Jongeren uit onvolledige gezinnen rapporteren bijna over de gehele linie vaker (heel) weinig sociale steun dan jongeren die opgroeien bij beide ouders: jongeren uit onvolledige gezinnen kunnen vaker (heel) moeilijk praten met vader, moeder, broer/zus en beste vriend(in) en zij ervaren vaker (heel) weinig steun van de leraar. De verschillen zijn met name groot voor de relatie met vader. Onder de jongeren uit onvolledige gezinnen geeft bijvoorbeeld meer dan 10% aan (heel) moeilijk te kunnen praten met hun vader, terwijl dit percentage 3% is onder jongeren uit volledige gezinnen (zie Figuur 1). Daarnaast rapporteren jongeren uit gezinnen met een lage welvaart vaker dat zij (heel) moeilijk met hun vader en broer/zus kunnen praten dan jongeren uit gezinnen met een hoge welvaart.

Figuur 1



Verschillen naar opleidingsniveau van de jongere zijn eveneens aanzienlijk. Wat hier met name opvalt is dat jongeren binnen het vmbo basis- en kaderonderwijs bijna drie keer zo vaak aangeven dat ze (heel) moeilijk kunnen praten over zorgen met hun moeder dan jongeren op het vwo (zie Figuur 2). Hierbij moet wel opgemerkt worden dat deze percentages hoe dan ook extreem laag zijn: voor jongeren binnen het vmbo basis- en kaderonderwijs ruim 3% en voor jongeren op het vwo nog geen 1% dat zij moeilijk met hun moeder kunnen praten. Een vergelijkbaar beeld is zichtbaar voor het (heel) moeilijk kunnen praten met vader. Jongeren binnen het vmbo basis- en kaderonderwijs geven twee keer zo vaak aan (heel) moeilijk te kunnen praten met hun vader dan jongeren op het vwo, maar ook hier zijn deze percentages laag (ruim 7% vs. 3%).

Figuur 2



2.3 Conclusies kwantitatief deelonderzoek

2.3.1 Stress en Druk

Eerder HBSC-onderzoek heeft laten zien dat druk door schoolwerk enorm is toegenomen in de laatste 16 jaar (Stevens e.a., 2018). Om beter zicht te krijgen op de mate waarin jongeren (verschillende vormen van) stress en druk ervaren, biedt dit onderzoek de eerste landelijke cijfers over het ervaren van stress en druk onder jongeren van 10 tot en met 16 jaar. We vroegen voor verschillende mogelijke stressbronnen in hoeverre jongeren op het basisonderwijs (groep 7 en 8) en voortgezet onderwijs hier stress van ervoeren. Leerlingen uit groep 7 en 8 van het basisonderwijs lijken de meeste stress te ervaren van de mening van anderen, gevolgd door stress van huiswerk of school. Jongeren op het voortgezet onderwijs (12 tot en met 16 jaar) ervaren veruit de meeste stress vanuit huiswerk of school. Dit laatste past in het huidige beeld dat jongeren in toenemende mate aangeven stress en druk te ervaren vanuit het onderwijs (Dopmeijer, 2017; Stevens e.a., 2018; Schoemaker e.a. 2019).

Jongeren op het voortgezet onderwijs ervaren ook relatief veel stress van eigen problemen zoals problemen met hun gezondheid, ruzies met anderen, liefdes- of relatieperikelen, geheimen of schulden. Zij ervaren ook vaker stress hiervan dan jongeren uit groep 7 en 8 van het basisonderwijs.

Veruit de minste stress wordt ervaren van sociale media. Dit is opvallend, want sociale media wordt vaak aangeduid als een mogelijke bron van druk en stress voor jongeren (o.a. Schoemaker

e.a. 2019) en is in overzichtsstudies in verband gebracht met stress, angstige en depressieve gevoelens (o.a., Keles e.a., 2019). Dat weinig jongeren in het huidige onderzoek aangeven dat ze stress ervaren van sociale media hoeft niet te betekenen dat ze ook daadwerkelijk geen stress ervaren. Het gaat in het huidige onderzoek om zelfrapportage, waardoor er bijvoorbeeld sprake kan zijn van een mogelijke onderrapportage.

Meisjes ervaren gemiddeld genomen meer stress dan jongens. Dit komt niet per definitie overeen met de internationale literatuur, waar soms wel en soms geen sekseverschillen worden gerapporteerd in stress (o.a. McClean & Anderson, 2009). Wel blijkt uit internationale studies dat meisjes relatief vaker schoolstress en stress vanuit sociale relaties ervaren, wat overeenkomt met de resultaten in het huidige onderzoek (o.a. Walburg, 2014; McClean & Anderson, 2009).

Meisjes lijken ook meer druk te ervaren om te voldoen aan de eigen verwachtingen of de verwachtingen van anderen en geven ook in hogere mate aan dat hun eigenwaarde afhangt van de goedkeuring van anderen of van hoe zij het in vergelijking met anderen doen. Er is nog niet eerder op landelijk niveau gekeken naar de ervaren druk en sociale vergelijking. Jezelf vergelijken met anderen kan zorgen voor gevoelens van ontevredenheid en minderwaardigheid (Lyubomirsky e.a. 2005), wat ten koste kan gaan van het algemeen gevoel van welbevinden.

2.3.2 Ontwikkelingen in emotionele problemen, levenstevredenheid en druk door schoolwerk

Als we kijken naar de ontwikkelingen door de tijd dan zien we dat de mate van emotionele problemen en de tevredenheid met het leven bij jongeren op het basis- en voortgezet onderwijs vrij stabiel zijn. Op het basisonderwijs lijken jongeren wel wat meer emotionele problemen te ervaren in vergelijking met 2017, maar deze toename is niet significant.

Druk door schoolwerk is enigszins afgenomen tussen 2017 en 2019 op het voortgezet onderwijs. Echter, het gerapporteerde niveau van druk door schoolwerk is nog steeds hoog in vergelijking met de jaren voor 2017. Een derde van de jongeren in de leeftijd van 12 tot en met 16 jaar geeft aan (nogal) veel druk van schoolwerk te ervaren.

2.3.3 Verschillen tussen basis onderwijs, voortgezet onderwijs, mbo en hbo

Dit onderzoek geeft voor het eerst cijfers over levenstevredenheid en druk door schoolwerk op landelijk niveau voor het mbo en hbo (tot en met 18 jaar). Wat opvalt is dat er geen verschillen zijn in gerapporteerde levenstevredenheid tussen voortgezet onderwijs, mbo en hbo. Gemiddeld geven leerlingen van deze onderwijsniveaus zichzelf een 7,5 op tevredenheid met hun leven. Op het mbo wordt wel een behoorlijk lagere mate van druk door schoolwerk ervaren in vergelijking met het voortgezet onderwijs en het hbo.

Wat verder opvalt is dat studenten op het mbo relatief gunstige uitkomsten rapporteren op de stellingen rondom welbevinden in vergelijking met studenten op het hbo. Op het hbo geven studenten wel het vaakst aan dat zij iemand hebben om mee te praten wanneer ze het moeilijk hebben. Tegelijkertijd wordt in vergelijking met studenten op het mbo meer druk door schoolwerk ervaren, meer gepiekerd, er is minder zelfvertrouwen en hbo-studenten mogen minder fouten maken van zichzelf. In eerder onderzoek van de Landelijke Studenten Vakbond (LSVb) waarin hbo-studenten vergeleken werden met WO-studenten, werd gevonden dat hbo-studenten meer psychische klachten rapporteerden dan WO-studenten (Schmidt & Simons, 2013; de Boer, 2017). Mbo-studenten geven aan zich vaker ongelukkig te voelen, in de put zitten of in tranen te zijn dan hbo-stu-

denten. Aandacht voor studenten met psychische klachten in het middelbaar beroepsonderwijs is belangrijk (NJI, 2018; Van Bon-Martens e.a. 2018). Veel jongeren met psychische problemen lopen vast in het beroepsonderwijsysteem, vallen voortijdig uit en behalen geen startkwalificatie. Als gevolg hebben zij zeer beperkte mogelijkheden om een baan te verwerven (Broek e.a. 2013, Cuelenaere e.a. 2009, Gezondheidsraad 2014, Schmidt & Simons 2013).

Bij kinderen op het basisonderwijs wordt naast een hogere levenstevredenheid, minder emotionele problemen en een lagere druk door schoolwerk, ook gemiddeld minder piekeren, meer zelfvertrouwen en meer vertrouwen in de toekomst gerapporteerd dan bij jongeren op het voortgezet onderwijs. Over het algemeen zijn uitkomsten rondom mentaal welbevinden beter bij kinderen op het basisonderwijs dan bij jongeren op het voortgezet onderwijs. Uit internationaal onderzoek blijkt dat 75% van de psychische klachten begint voor de leeftijd van 24 jaar en 50% al voor de leeftijd van 14 jaar (Kessler, 2007). Uit data van het CBS zien we ook psychische klachten (bijv. psychische ongezondheid) met de leeftijd toenemen. Concreet begint vanaf 14 jaar, vooral bij meisjes, het hebben van psychische problemen op te lopen (Schoemaker e.a., 2019).

2.3.4 Positieve mentale gezondheid

Opvallend is dat als we kijken naar de uitkomstmatten op het gebied van positieve mentale gezondheid, dan lijkt floreren de norm te zijn. Veruit de meeste jongeren rapporteren een goede kwaliteit van leven en geven aan over het algemeen blij en gelukkig te zijn. Het ervaren van positieve emoties als blijheid en geluk zijn belangrijk. Gelukkige mensen zijn succesvoller op het gebied van werk, relaties en fysieke gezondheid (Diener & Chan, 2011; Lyubomirsky e.a., 2005). Op de vraag of jongeren hun leven zinvol vinden wordt wat minder hoog gescoord. Dit komt deels overeen met resultaten uit onderzoek naar volwassen Nederlanders (Schotanus-Dijkstra e.a., 2016). Bijna tachtig procent van de volwassene Nederlanders is gelukkig, maar een veel lager percentage van 37% gaf aan gelukkig te zijn én een betekenisvol leven te leiden. Ook qua veerkracht (omgaan met en herstel van stressvolle gebeurtenissen of moeilijke situaties) en het hebben van een sterke eigenwaarde (e.g., zelfvertrouwen, autonomie en zelfacceptatie) liggen de scores wat lager in vergelijking met blijheid, kwaliteit van leven en floreren. Maar nog altijd geeft ongeveer twee derde van de jongeren aan te beschikken over de veerkracht om snel te herstellen van een moeilijke periode en over een sterke eigenwaarde. Een derde van de jongeren geeft aan het moeilijk te vinden om stressvolle gebeurtenissen te doorstaan. Hoe we omgaan met stress en problemen bepaalt mede hoe snel we er weer uit komen (Lazarus, 2000). Positieve gevoelens van eigenwaarde en zelfwaardering zijn vooral een belangrijke basis voor een succesvolle aanpassing tijdens de jeugd en zijn waardevol in het voorkomen van emotionele en gedragsproblemen. Daarnaast reduceert een positief gevoel van eigenwaarde negatieve gevoelens (DuBois e.a., 2002). Opvallend is dat jongens op alle items rondom een positieve mentale gezondheid hoger scoren dan meisjes. Vooral het verschil in veerkracht tussen jongens en meisjes is opvallend groot.

2.3.5 Beschermdende en risicofactoren

Om op een passende manier te kunnen investeren in het vergroten van het mentaal welbevinden van jongeren is kennis over risico- en beschermdende factoren essentieel. Kennis over risico- en beschermdende factoren helpen om een goede inschatting te maken van waar we op kunnen investeren met betrekking tot de promotie van mentaal welbevinden en de preventie van psychische problematiek. Binnen dit onderzoek kijken we voor drie uitkomstvariabelen (druk door schoolwerk, levenstevredenheid en emotionele problemen) naar mogelijke risico- en beschermdende factoren. Belangrijk om te vermelden is dat het hier gaat om samenhang en dat we op basis van de huidige data geen uitspraak kunnen doen over oorzakelijke verbanden.



Druk door schoolwerk

Als we willen inzetten op het verlagen van druk door schoolwerk dan lijken er verschillende factoren belangrijk. Beschermende factoren voor druk door schoolwerk zijn een sterke eigenwaarde, veerkracht, en het ervaren van voldoende vrije tijd. Ook laten de resultaten zien dat jongeren die veel steun ontvangen van met name vader en leraar, minder druk door schoolwerk ervaren en daarmee minder kans op stress. Risicofactoren voor druk door schoolwerk zijn het ervaren van meer stress in het algemeen, sociale vergelijking, het ervaren van prestatiedruk vanuit de eigen verwachting en hyperactiviteit. Het gemiddelde niveau van ervaren druk door schoolwerk verschilt niet tussen scholen en enigszins tussen klassen, maar deze laatste verschillen zijn relatief klein ten opzichte van de verschillen in ervaren druk door schoolwerk binnen klassen. Dit resultaat wijst erop dat er nauwelijks factoren op het klassen- of schoolniveau zijn die verschillen in ervaren druk door schoolwerk tussen jongeren verklaren.

Levenstevredenheid

Beschermende factoren die samenhangen met een hogere mate van levenstevredenheid zijn floreren, veerkracht (snel herstel na moeilijke periode) en een goede algemene gezondheid. Ook steun van vader, moeder, broer/zus, klasgenoot en leraar hangt samen met meer levenstevredenheid, waarbij associaties vooral sterk zijn voor de ontvangen steun van beide ouders. Factoren die samenhangen met een lagere levenstevredenheid zijn stress in het algemeen, het hebben van zorgen over toekomst, het ervaren van meer emotionele problemen, en hyperactiviteit. Opvallend is bovendien de sterke samenhang tussen druk door schoolwerk en levenstevredenheid. Wanneer we het ervaren mentaal welbevinden van jongeren willen verbeteren, dan vormen deze beschermende en risicofactoren mogelijke ingangen om promotie of preventie op te richten.

Emotionele problemen

Emotionele problemen kennen de meeste significante samenhangende risico- en beschermende factoren binnen het huidige onderzoek. Beschermdende factoren die samenhangen met het ervaren van minder emotionele problemen waren floreren, het ervaren van sociale steun (met name van vader, maar ook van klasgenoten), een sterke eigenwaarde, veerkracht (snel herstel van één goed om kunnen gaan met stressvolle gebeurtenissen), een goede algemene gezondheid, het ervaren van voldoende vrijetijd, de mate waarin gesport wordt en een grotere tevredenheid met het leven. Risicofactoren die samenhangen met meer ervaren emotionele problemen zijn stress, sociale vergelijking, het ervaren van druk vanuit je eigen verwachtingen en die van anderen, druk door schoolwerk, zorgen hebben over toekomst, gedragsproblemen, hyperactiviteit en problemen met leeftijdgenoten. Het belang van ervaren steun blijkt eveneens uit de bevinding dat de relatie tussen ervaren druk door schoolwerk en emotionele problemen kleiner wordt naarmate jongeren aangeven makkelijker te kunnen praten met zijn/haar vader en/of beste vriend(in). Makkelijk kunnen praten met vader of beste vriend(in) lijkt dus een buffer te zijn tegen het effect van druk door schoolwerk op emotionele problemen.

Overkoepelend bezien lijkt stress één van de meer algemene en sterkere risicofactoren te zijn voor een minder mentaal welbevinden, gezien stress samen gaat met een lagere levenstevredenheid, meer druk door schoolwerk en een hogere mate van emotionele problemen. Uit een recente overzichtsstudie naar het aanbod en de effectiviteit van interventies op het gebied van het versterken van de mentale weerbaarheid en het mentaal welbevinden in de schoolsetting (nationaal en internationaal) kwam naar voren dat er aanwijzingen zijn voor de effectiviteit van programma's die zich richten op stress (Kleinjan e.a., 2016). In een meta-analyse van 19 studies wordt geconcludeerd dat er aanwijzingen zijn dat programma's voor het aanleren van stress management en copingvaardigheden effectief zijn in het reduceren van symptomen van stress en het verbeteren van copingvaardigheden (Kraag e.a., 2006). Opgemerkt dient wel te worden dat de kwaliteit van de studies in de meta-analyse over het algemeen laag is (bijvoorbeeld weinig informatie over therapietrouw en geen informatie over de aantallen respondenten in de follow-up).

Veerkracht lijkt een van de meer algemene beschermende factoren te zijn die samenhangt met een hogere levenstevredenheid, minder ervaren druk door schoolwerk en minder emotionele problemen. De samenhang van veerkracht met de uitkomstmaten is wel minder sterk dan de samenhang tussen stress en de uitkomstmaten. Vanuit de internationale literatuur lijken er verscheidene interventies te zijn die een positieve impact kunnen hebben op zowel veerkracht als mentale gezondheid en mentaal welbevinden (Kleinjan e.a., 2016). In Nederland zijn enkele interventieprogramma's aanwezig die effect lijken te hebben op het vergroten van de veerkracht, mentale weerbaarheid en het mentaal welbevinden van kinderen en jongeren (Kleinjan e.a., 2016; welbevindenopschool.nl). Opgemerkt moet worden dat de resultaten niet altijd eenduidig zijn en dat de effecten vaak klein tot middelgroot zijn.

Ook sociale steun lijkt een belangrijke beschermende factor voor alle drie de uitkomstmaten. Jongeren op zowel het basisonderwijs als het voortgezet onderwijs scoren hoog op de mate van ervaren steun. Dit komt overeen met eerder onderzoek onder Nederlandse jeugd (Stevens e.a., 2018). Het ervaren van sociale steun vanuit ouders en vrienden is cruciaal voor kinderen en jongeren, want het is bepalend voor zowel fysiek, academisch, als mentaal welbevinden (Uchino e.a., 1996; Wentzel, 2009).

2.3.6 Kwetsbare groepen

Jongeren uit een onvolledig gezin hebben in veel gevallen een negatievere uitkomst op levensvrede, emotionele problemen en druk door schoolwerk in vergelijking met jongeren uit een volledig gezin. Voor wat betreft opleidingsniveau is het beeld gemengd. Als we kijken naar uitkomsten als druk door schoolwerk, stress van huiswerk en prestatiedruk dan lijken jongeren met een hoger opleidingsniveau meer kwetsbaar te zijn aangezien zij op al deze uitkomsten gemiddeld hoger lijken te scoren. Jongeren op een lager opleidingsniveaus scoren voornamelijk hoger op problemen met leeftijdsgenoten en lager op ervaren sociale steun en lijken hier meer kwetsbaar. Jongeren op het voortgezet onderwijs maken zich het meest zorgen om hun toekomst. Jongeren met een westerse migratieachtergrond rapporteren minder floreren en meer stress, prestatiedruk en druk door schoolwerk in vergelijking met jongeren met een Nederlandse achtergrond. Jongeren met een niet-westerse achtergrond rapporteren minder sociale steun, minder vrije tijd en een minder goede algemene gezondheid in vergelijking met jongeren met een Nederlandse achtergrond. Wel rapporteren jongeren met een niet-Westerse migratieachtergrond meer veerkracht om met moeilijke situaties om te gaan, een sterkere eigenwaarde die ook minder afhankelijk is van anderen en minder ervaren prestatiedruk vanuit anderen in vergelijking met jongeren met een Nederlandse achtergrond. Ook zien we op verschillende vlakken verschillen tussen jongens en meisjes, waarbij meisjes vaker emotionele problemen ervaren, en op het voortgezet onderwijs minder tevreden zijn met hun leven, meer stress, schooldruk en prestatiedruk ervaren, en juist minder hoog scoren op ervaren veerkracht, floreren, eigenwaarde en algemene gezondheid. Daarnaast rapporteren meisjes vaker dat hun eigenwaarde afhankelijk is van anderen. Wel vinden meisjes vaker dan jongens dat er naast school voldoende vrije tijd overblijft. Ook op het mbo en hbo rapporteren meiden vaker dat ze ongelukkig, in de put of in tranen zijn vergeleken met de jongens. Daarnaast piekeren meiden meer en maken zij zich meer zorgen over de toekomst dan jongens.

2.3.7 Limitaties

Het is belangrijk enkele limitaties van de gebruikte data te beschrijven. Het huidige onderzoek betreft cross-sectionele data, het is een dwarsdoorsnede van de jeugd op het basisonderwijs (groep 7 en 8), het voortgezet onderwijs, mbo en hbo. Dit betekent dat we met betrekking tot analyses aangaande de beschermende en risicofactoren enkel kunnen spreken van samenhang. Er kunnen geen uitspraken over causaliteit worden gedaan.

Daarnaast is er gebruik gemaakt van zelfrapportages. Hierdoor kan er sprake zijn van sociale wenselijkheid bij het invullen van de vragenlijsten, wat over- of onderrapportage tot gevolg kan hebben.

De vragen uit het mbo/hbo onderzoek zijn gelijk aan de vragen die in het Peilstationsonderzoek Scholieren werden gesteld. Vanwege de verschillende methodieken van dataverzameling zijn de gegevens uit het Peilstationsonderzoek Scholieren en de mbo/hbo studie echter niet volledig vergelijkbaar. Het belangrijkste verschil is dat het Peilstationsonderzoek Scholieren klassikaal wordt afgenoemt, terwijl in de mbo/hbo studie studenten individueel werden benaderd voor deelname aan het onderzoek. Er is bij het werven van mbo- en hbo-studenten gestreefd naar een representatieve verdeling van sekse en leeftijd in de steekproef. Bij het mbo is daarnaast gelet op een verdeling over de verschillende sectoren (economie, techniek, zorg en groen). Bij het hbo is dit niet gedaan omdat het aantal hbo-studenten in de steekproef hiervoor te klein was.



PORTRÉT 3 ‘TOETSWEKEN ZIJN ECHT EEN ENORME HEL’

Linde (16 jaar) woont met haar ouders en 2 oudere broers in Flevoland en zit in het 4e jaar van de havo. Zij vertelt hoe sporten en vrienden haar gelukkig maken en hoe stressvol zij toetsweken vindt.

Wanneer voel jij je goed in je vel?

‘Ik vind het altijd heel fijn om te sporten, dat geeft me een boost en dan blijft dat lekkere gevoel een tijdje bij mij. Fysiek geeft het ook een fijn gevoel. Ik vind het ook leuk om met vrienden af te spreken; om bijvoorbeeld een avond uit te gaan. Dan zit ik lekker in mijn vel, ook de dagen erna. Een terrasje doen, heel veel kletsen en dan later kijken of we ergens naar binnenkomen. Dan kijken we of we er oud genoeg uitzien en er is dan natuurlijk wel één iemand van achttien mee. Die gaat dan helemaal los en mogen we aan het einde van de avond afvoeren. Dan heb je als vriendengroep weer iets dat je elkaar kunt vertellen en terug kan halen.’

Hoe gaat dat dan op een avond uit met drank en drugs?

‘Zelf ken ik mijn grens wel qua drank en doe ik niet aan drugs want dat vind ik eng. Na een bepaald aantal bierjes weet ik ook dat ik niet heel veel meer moet drinken. Ik vind het belangrijk mijn grenzen te kennen want ik wil niet altijd dronken rond lopen en het is ook onverantwoordelijk. Ik let meestal ook op voor mensen die geen rem hebben. Eén vriendin van mij kon er bijvoorbeeld een tijdje niet zo goed mee omgaan. Ze ging vaak naar een keet die was opgezet door een groep jongeren. Ze kwam elke week dronken thuis maar dat zagen haar ouders niet. Toen dacht ik ‘ja dit is niet heel handig want je lever en je harses gaan er allebei aan’. Die gasten daar waren niet te vertrouwen en ze ging ook om met een groep mensen die vroegen of ze wou dealen. Daar kan ik ‘s nachts wel van wakker om liggen omdat het wel mijn beste vriendin is. Op een gegeven moment werd ik boos want je moet wel leren om voor jezelf te zorgen en als je ouders je dat niet leren dan vind ik dat ik daar als beste vriendin wel iets van mag zeggen.’

Zijn er andere dingen waar jij wakker van kan liggen?

Toetsweken! Toetsweken zijn echt een enorme hel. De weken ervoor ben je ontspannen en denk je ‘het komt wel goed’. Maar dan de week van tevoren heb ik echt heel veel stress, dan ben ik elke keer weer bang om te falen. Bijna niemand gaat relaxt

met toetsweken om. Sommigen slapen niet meer of huilen de hele nacht en bij anderen gaan hun handen of ogen trillen. Je kan dan ook niet naar elkaar toe om te relaxen want twee weken voor een toetsweek doet niemand meer iets met z’n vrije tijd. Om om te gaan met die stress zijn er voor mij twee scenario’s: of ik eet extreem weinig of ik ga juist mijn troost zoeken in eten. Ik koop dan donuts, dan ben ik weer helemaal gelukkig, maar ja daarna ben ik weer gestrest dus het werkt niet heel erg. Na een toetsweek meld ik me altijd een paar dagen ziek. Ik weet wel dat dat slecht is, maar dan ga ik wandelen en tekenen om weer een beetje tot rust te komen.

Ik heb ook veel stress gehad over: hoor ik er wel bij, ben ik goed genoeg, ben ik grappig genoeg? Ik heb me toen eenzaam gevoeld. Ik voelde de druk om me constant perfect voor te doen. Ook tegenover mensen die ik helemaal niet mocht, maar dat waren de enige mensen in mijn klas dus dan moest je er maar mee op kunnen schieten. Als ik thuis kwam dan had ik al mijn vrolijke energie al verspild op school en zat ik veel op mijn kamer. Een beetje Youtube filmpjes of Netflix kijken. Als ik mij heel slecht voel dan merk ik dat ik mij afsluit, dan kijk ik vijf seizoenen van een Netflix serie op één dag. Op dat moment vind ik dat prima, maar het is eigenlijk te lang om achter een schermpje te zitten. Ik heb als hobby tekenen maar vorig jaar heb ik door alle stress eigenlijk ook niet meer getekend, dat vind ik wel jammer.’

Wat zou jij voor jongeren doen als je de baas was van Nederland?

‘Ik zou zorgen dat er geen toetsweken meer zijn, of dat in ieder geval jongeren daarover mogen beslissen op school. Het is toch eigenlijk idioot dat je maar vier kansen hebt in het jaar om jezelf te bewijzen? Als je dan één dag het niet goed doet, dan heb je meteen drie toetsen slecht gemaakt. Ik weet dat veel leerlingen daar erg mee zitten. Leraren vinden het denk ik wel prima om die toetsweken te hebben. Na een toetsweek is het even druk voor ze maar daarna is het weer lekker rustig. Ik snap dus wel dat het voor hen werkt maar het gaat zo ten koste van leerlingen.’



3. KWALITATIEF DEELONDERZOEK

3.1 Verantwoording methode

Voor het kwalitatieve deel van het onderzoek zijn jongeren gevraagd inzicht te geven in hun mentale wereld. Dit is op een open, niet leidende manier gedaan. Er is gebruik gemaakt van drie verschillende methodes: 1) diepte interviews, 2) panelgesprekken en 3) actieonderzoek. Een stuurgroep van jongeren en een adviesgroep van jongerenorganisaties hebben de onderzoekers geadviseerd.

Er zijn 25 individuele interviews gehouden die face-to-face of via de telefoon zijn afgenummerd. Er hebben 8 panelgesprekken plaatsgevonden waarbij de methode *rich picture* is ingezet. Aan het actieonderzoek hebben 7 jongeren meegedaan. Jongeren werden gevraagd om drie weken lang, elke dag een dagboekbladzijde in te vullen. Aan het einde van de interviews, groeps gesprekken en het actieonderzoek is aan elke deelnemer gevraagd wat zij zouden doen of adviseren als ze de baas van Nederland zouden zijn, opdat het goed gaat met jongeren.

Het betreft een kwalitatieve studie, er is dus niet naar gestreefd om de antwoorden van de jongeren in percentages uit te drukken, maar om ervaringen, gevoelens en ideeën op te halen. Toch valt er wel iets te zeggen over hoe vaak bepaalde antwoorden zijn gegeven, gezien de grootte van de groep deelnemers (25 individuele interviews, 8 panelgesprekken met 67 deelnemers, en 7 deelnemers actie-onderzoek = 99 jongeren in totaal). Om recht te doen aan relatief belang en er ook een bepaalde mate van verzadiging heeft opgetreden, staan de onderwerpen in volgorde van hoe vaak er iets over is verteld. Dit geeft wel inzicht in de relatieve waarde die jongeren eraan toekennen.

Bij dit kwalitatieve deel van het onderzoek Geluk onder Druk waarin de participatie van jongeren groot is geweest, past het goed om de woorden van de jongeren en hun verhalen voor zich te laten spreken. De onderzoekers hebben geordend en gegroepeerd, maar interpreteren de uitspraken van de jongeren niet. In de slotparagraaf delen de onderzoekers wel een aantal elementen die hen als onderzoekers is opgevallen. Maar de woorden van de jongeren zijn leidend.

Het kwalitatieve deelonderzoek bouwt voort op de bevindingen uit het kwantitatieve deelonderzoek. Door de combinatie van beide onderzoeken was het mogelijk om de kwantitatieve resultaten te toetsen bij de jongeren in de interviews en vice versa. Hierdoor zijn de bevindingen van het onderzoek Geluk onder Druk verrijkt en versterkt.

Een uitgebreide beschrijving van de gebruikte methode bij het kwalitatieve onderzoeksdeel vindt u in bijlage 9.

3.2 Zo ziet de mentale wereld van jongeren ernaar

3.2.1 Hiervan zit ik goed in mijn vel

Jongeren in de interviews en in het actieonderzoek zijn gevraagd voorbeelden te noemen waarin zij lekker of goed in hun vel zaten. Vijf thema's zijn hierbij het meest genoemd: vrienden, familie, leuke dingen doen in je vrije tijd en als het prettig is op school. Daarnaast is er een restcategorie.

Vrienden zijn het meest genoemd door jongeren als het gaat om goed in je vel zitten. Het gaat dan om meerdere dingen: Activiteiten ondernemen met vrienden (lol maken, lachen, ergens eten, kletsen, op het terras zitten, hangen en sporten), de steun die vrienden geven door voor elkaar klaar te staan, elkaar te troosten en te helpen, en tot slot nadenken over de vele herinneringen die je met elkaar opbouwt.

"Hoe noem je dat als je weet dat je er ook echt bij hoort. Het gevoel van, ja, ze geven om mij, dat er van je wordt gehouden op een vriendelijke manier. Je weet: je hebt een familie, je familie kan van je houden, maar dan heb je ook nog die vrienden die liefde geven en die voel ik dan heel sterk." (jongen, 15 jaar, vmbo)

Familie is de tweede grote groep die voorkomt in de gesprekken van jongeren als er gevraagd wordt naar goed in je vel zitten/je prettig voelen. Familie wordt vaak genoemd als bron van geluk, het hebben van fijne situaties of het hebben van een goed gevoel. Gezellig met je moeder of vader op de bank, een goed gesprek met je grote zus of op familiebezoek bij opa en oma. En net als bij vrienden zie je dat jongeren familieleden noemen om leuke dingen mee te doen, en voor de ervaren steun en acceptatie. Zo worden ouders vaak genoemd als de personen die altijd trots zijn, altijd van je houden, je vergeven of steun geven. Dit is erg belangrijk voor jongeren.

"Thuis, gewoon als ik met mijn moeder of mijn zusjes op de bank zit. Meestal is dat wel gezellig, je hoeft dan ook niet heel veel te zeggen ofzo, maar als je lekker tegen je moeder aanzit. Ik denk dat als het gezellig is, dat ik me dan wel snel goed in mijn vel voel." (meisje, 13 jaar, vwo)

Naast activiteiten doen en steun en acceptatie krijgen van vrienden en familieleden, worden jongeren blij van het doen van leuke dingen in hun vrije tijd. Sporten is veel genoemd, maar ook gamen, winkelen, feestjes, dagjes weggaan, uitgaan of andere hobby's die te maken hebben met creatieve expressie zoals tekenen of toneelspelen.

"Gewoon al die adrenaline die naar boven komt, vooral in de wedstrijd omdat je moet presteren en dat je dat ook wil doen en daar 100% voor gaat." (jongen, 17 jaar, mbo niveau 3)

Veel jongeren hebben aangegeven dat de druk op school hoog is en dat veel van hen wordt gevraagd. Een groot aantal jongeren die wij gesproken hebben, vertelt echter ook dat zij blij en gelukkig worden van school. Zij vertellen dat dit komt door de sociale omgeving van school (bijv. vrienden, er wordt niet gepest), leuke en goede docenten, zaken die met leren te maken hebben (bijv. leuk vinden om boven de stof te staan of leuke vakken krijgen), en tot slot de organisatie van de school (bijv. vrije dagen, kortere lesuren).

"Voor een lees- of luistertoets mogen we zelf bepalen op welke dagen we die willen, of de docent geeft twee dagen aan en daar mogen wij uit kiezen." (jongen, 14 jaar, vmbo)

"Ik krijg een plusklas van een hoogbegaafdhedspecialist. Dus dat is wel heel leuk." (jongen, 10 jaar, groep 7)

Voorbeelden van 'goed in je vel zitten, je prettig voelen' worden ook gegeven van situaties of omstandigheden waarin jongeren ervaren dat zij er mogen zijn, dat ze hun mening mogen geven, dat ze hun eigen omstandigheden kunnen relativieren en zelf beslissingen kunnen nemen. Tevens benoemen ze dat ze het fijn vinden als ze rust hebben. En het uiterlijk, dat is voor jongeren ook een factor van belang om je goed in je vel te voelen.

"En even niks hoeft, dat is een geluksmoment." (meisje, 16 jaar, vwo)

"In Nederland heb je best veel keuzes en je bent vrij om daaruit te kiezen, bijvoorbeeld de school. Je mag zelf weten welke opleiding je wilt volgen. [...] Dat geeft me een goed gevoel, omdat je de regie in eigen handen hebt." (jongen, 21 jaar, mbo niveau 4)

3.2.2 Dit vind ik lastig, maar ik kan er wél mee omgaan

Aan jongeren is ook gevraagd naar situaties, omstandigheden of voorbeelden waarin zij niet zo goed in hun vel zitten, maar waar zij nog wél mee om kunnen gaan. De grootste categorie waarover werd verteld, betreft school, daarna 'sociaal gedoe met leeftijdsgenoten'. Daarnaast zijn nog een aantal andere onderwerpen ter sprake gekomen, zoals situaties thuis en met familie, de druk om te voldoen aan het perfecte plaatje, en de optelsom van alles bij elkaar.

School is het meest genoemde onderwerp. Het gaat dan over druk die jongeren ervaren om constant te presteren (bijv. stress om toetsen, cijfers die al vroeg meetellen voor het eindexamen, en hoge eisen stellen aan jezelf), de omstandigheden op school (bijv. te veel toetsen in één week, te veel huiswerk, en toetsen en verslagen die meteen na een vakantie worden ingepland waardoor de vakantie niet een tijd is om bij te komen), de druk die jongeren ervaren van ouders en docenten om te presteren, en tot slot de bejegening van docenten naar jongeren toe.

"Vorige week hadden we vier toetsen in één week. Dat is gewoon echt te veel. Je wordt er gewoon gek van. Dan moet je leren voor die, en dan daarna heb je nog een toets, je raakt gewoon stof kwijt, omdat je ineens naar een ander vak springt. Je springt van Frans opeens naar Nederlands en dan opeens naar Engels. Dat is echt teveel." (panel Vleuten, gemengd j/m, 12-13 jaar, vmbo)

"Aan het begin van dat mijn ouders gingen scheiden, zag ik best wel lang mijn vader niet. Dan kwam ik soms een beetje verdrietig de klas in, maar de juf begreep me dan niet zo erg." (jongen, 10 jaar, groep 8)

De tweede grote categorie waar jongeren over hebben verteld als het gaat om voorbeelden of situaties van het lastig hebben, maar wél mee om kunnen gaan, gaat over het 'sociale gedoe' met leeftijdsgenoten (bijv. groepsdruk, ruzies, onafhankelijk willen zijn). Hierbij hoort ook liefdesrelaties. (bijv. iemand leuk vinden en strategisch spel dat volgt, groepsdruk als vrienden weten dat je iemand leuk vindt, afgewezen worden).

"Ik heb eerst van groepje naar groepje gehopt en dan vind je het groepje waarbij je past. Dan gaat alles wel makkelijker, ook school. Het is een soort gevangenis waar je niet meer uitkomt. Middelbare school is een survival of the fittest, het is een harde wereld." (jongen, 17 jaar, vwo)

De categorie die op de derde plek komt zijn situaties uit de huiselijke sfeer. Het gaat dan om ruzies en onbegrip, conflict tussen ouders, iets op moeten biechten, ouders met problemen, ziekte en overlijden, en jongeren die een grote afstand voelen tot hun familieleden.

"Mijn wifi wordt trouwens elke avond uitgezet. Dat is echt vreselijk. Dus ook als je dan huiswerk wil doen, dat kan dan ook niet meer. Of muziek luisteren kan ook niet. Je kan gewoon niks." (panel Groningen, gemengd j/m, 14-16 jaar, vwo)

"Mijn moeder had een burn-out en die kon niet werken en die lag de hele dag in bed." (jongen, 12 jaar, vmbo)

Andere categorieën waar jongeren last van hebben zijn: de druk om het perfecte plaatje, de combinatie van activiteiten, ofwel de optelsom.

"Ik denk dat de maatschappij van je verwacht dat iedereen een perfect beeld is. Tenminste dat merk ik op mijn leeftijd, je gaat naar school, je krijgt een baan, je koopt een auto, je koopt een huis, je krijgt kinderen. Dat is wat ze van je verwachten." (panel Rotterdam, gemengd j/m, 15-22 jaar, vmbo)

"Ik zit in 4 vwo en speel hoog niveau met mijn team. Mijn leven bestaat dus uit cijfers, trainen, vriendinnen, volle dagen, slapen. Maar het is ook gewenning." (meisje, 15 jaar, vwo)

3.2.3 Dit vind ik heel moeilijk, en kan ik ook niet goed mee omgaan

Aan alle jongeren is tijdens de interviews ook gevraagd naar situaties, omstandigheden of voorbeelden waarin zij niet goed in hun vel zitten of er iets aan de hand is (geweest), waarvan zij het idee hebben dat ze er ook echt niet goed mee om kunnen gaan. Opvallend is dat er veel minder voorbeelden van deze situaties gegeven zijn, en tevens dat de categorie familie/gezin/thuis hier bijna niet is genoemd. De keren dat dit genoemd is, ging het om ruzie tussen ouders en zelf op jonge leeftijd al problemen moeten oplossen. De twee grote clusters die hier wel zijn genoemd, hebben te maken met school en met 'sociaal gedoe met leeftijdsgenoten'.

Het omgaan met leeftijdsgenoten is een bron van spanning bij jongeren. Dit is het meest genoemd. Denk dan bijvoorbeeld aan: in een nieuwe klas je plek niet vinden, je zorgen maken om vrienden die verkeerde vrienden hebben, zelf iets lulligs hebben gedaan en betrokken worden in ruzie die je niet wil.

"Als er iets aan de hand is qua ruzies, dat soort dingen. Conflicten. Daar krijg ik wel stress van omdat ik dan denk shit, dit wil ik niet. Ik wil uit deze situatie alleen dan lukt het niet." (meisje, 16 jaar, vwo)

"Een van de ergste dingen die ik heb meegemaakt tot nu toe, is liefdesverdriet. Dat is echt erg. Ik was daardoor dagelijks 3 a 4 uur in de sportschool, dat was de enige plek waar ik mijn rust vond. Toen heb ik er nooit met iemand over gesproken, ik hield het allemaal in mij." (jongen, 23 jaar, mbo niveau 3)

Naast de relatie met leeftijdsgenoten zijn situaties/omstandigheden die met school te maken de tweede categorie. Denk bijvoorbeeld aan: toetsweken, examens, op te hoog niveau zitten, dat leerlingen niet serieus worden genomen, slechte cijfers krijgen, niet de juiste opleiding hebben gekozen, een presentatie hebben verpest, en te moeten samenwerken met andere leerlingen in projectgroepen

"Toetsweken zijn een enorme hel! Het is idioot om te bedenken dat je maar vier kansen hebt in het jaar om jezelf te bewijzen. Als je een dag echt verpest, heb je gewoon drie toetsen heel erg slecht gemaakt. Ik weet dat veel leerlingen er erg mee zitten. Op mijn vorige school was er geen toetsweek, het was allemaal gespreid. Tuurlijk, je had elke twee weken een toets, maar die stress had ik toen helemaal niet." (meisje, 16 jaar, havo)



3.3 Dit heb ik nodig

Jongeren in de panels is gevraagd een *rich picture* te tekenen van alles dat er in hen opkomt over wat zij nodig hebben voor een fijn en goed leven. Ook is aan jongeren in interviews en in het actieonderzoek gevraagd wat ze nodig hebben en doen als het even niet zo lekker gaat. Deze antwoorden zijn hier samengevoegd, vanwege de grote mate van inhoudelijke overlap in de antwoorden, en de vergelijkbare emotionele/mentale lading die er door de jongeren aan werd gegeven. De grote categorieën die jongeren benoemen zijn: een ondersteunende sociale omgeving, persoonlijke ontwikkeling, het doen van fijne dingen en tijd voor jezelf hebben / niks doen.

3.3.1 Een ondersteunende sociale omgeving

Jongeren hebben veel verteld over wat ze verstaan onder een ondersteunende sociale omgeving in algemene termen, zonder een duidelijk aanwijsbaar persoon. Het gaat om: liefde, troost of geruststelling, aanmoediging, advies, mensen die je weer bovenop helpen als je bent gevallen, iemand die voor je klaarstaat, een helpende hand, mensen die iets willen doen voor je, iemand om tegen te praten, een luisterend oor, dat mensen echt luisteren, je niet negeren, zeggen als je iets goed of fout hebt gedaan, ervoor zorgen dat je niet alleen bent, respect voelen, maar ook mensen van wie je een knuffel krijgt.

"Soms heb je gewoon een knuffel nodig van iemand." (panel Rotterdam, gemengd j/m, 15-22 jaar, vmbo)

Wanneer jongeren het wel over aanwijsbare personen hadden, noemden zij: familieleden (ouders, broers/zussen, andere familieleden), vrienden, docenten en klasgenoten als ondersteunde omgeving. Jongeren geven aan dat familie en vrienden belangrijk zijn voor steun en acceptatie. Maar ook docenten/decaan die advies geven of ondersteunen met schoolwerk worden genoemd.

"Dat ik dichtbij mijn ouders ben, dat geeft me dan een heel veilig gevoel. Vannacht had ik bijvoorbeeld drie nachtmerries, dat is nooit zo leuk. Toen werd ik vanochtend wakker en dan vrolijkt mijn moeder mij weer op." (jongen, 10 jaar, groep 7)

"Ik heb vrienden getekend, want als je er alleen voorstaat, dan kan je amper iets bereiken in het leven. Samen sta je sterk." (panel Vleuten, gemengd j/m, 12-13 jaar, vmbo)

"Toen mijn moeder de tweede keer ziek was, had ik het er soms met de juf over en dat vond ik wel fijn." (panel Loenen, gemengd j/m. 11 jaar, groep 7)

Een grote groep jongeren vertelt steun of troost te vinden bij hun huisdier of (verzorg)paard.

"Huisdieren, ze zijn belangrijk. Dan kan je iets aaien of dan kan iets je troosten. Geeft niet zijn mening en zegt ook niets terug. Maar je kan wel gewoon je verhaal kwijt en dan voel je je opgelucht. Dan heb je het toch aan iemand verteld. Ze voelen ook je verdriet." (panel Schijndel, meiden, 15 jaar, vwo)

3.3.2 Persoonlijke ontwikkeling

Jongeren vertellen dat naast een ondersteunende omgeving ook persoonlijke ontwikkeling van belang is. Er wordt dus een duidelijk onderscheid gemaakt in een omgeving / anderen die hen kunnen helpen of ondersteunen en anderzijds kijken zij naar zichzelf. Hoe kunnen jongeren zichzelf helpen. Het gaat dan over: het hebben van een doel, droom of een toekomstbeeld, jezelf kunnen zijn en in jezelf geloven, een eigen mening hebben, om kunnen gaan met emoties door bijvoorbeeld je ergens bij neer te leggen, om kunnen gaan met anderen en bijvoorbeeld jezelf minder vergelijken en accepteren dat opgroeien een proces van vallen en opstaan is waarbij niet alles even leuk is.

"Tegen mijzelf zeggen dat ik het echt kon, omdat ik het jaar daarvoor ook al een niveau hoger kon. Ergens wist ik wel dat het wel wat moeilijker is dan het eerste jaar, maar ik ben tot het einde positief gebleven." (jongen, 15 jaar, vmbo)

"Omdat ik mijzelf altijd toesta om verdrietig te zijn, om boos te zijn, om blij te zijn. Het is slecht om blij te zijn als je eigenlijk verdrietig bent, maar omdat ik mijzelf dat toesta, geeft dat de vrijheid om gewoon te voelen." (meisje, 16 jaar, vwo)

"Uitpraten is meestal wel de oplossing vind ik. Ik stuur diegene een appje of diegene stuurt mij een appje, met we moeten even praten, en dan spreken we af en dan praten we het gewoon uit." (jongen, 17 jaar, mbo niveau 3)

"Ik begin mezelf steeds meer te kennen. Je weet een steeds betere weg te vinden in hoe je bepaalde gedachtes uit kan schakelen en je niet te veel aan kan trekken van wat er gebeurt." (jongen, 16 jaar, havo)

"Je wordt groter. Je krijgt meer fatsoenlijkhed." (jongen, 10 jaar, groep 7)

3.3.3 Fijne dingen doen

Jongeren vinden het prettig om fijne dingen te doen, en vertellen dat ook nodig te hebben. Waarom? Het is gezellig, het zorgt voor afleiding en het geeft een goed gevoel. De voorbeelden die ze noemen zijn legio: muziek luisteren, boek of strips lezen, zwemmen, op je mobiel zitten, YouTube filmpjes of films kijken, sporten, spelletjes spelen met ouders. Het meest genoemd zijn: sporten, muziek luisteren en naar buiten gaan. In opvallend veel panels en interviews is gezegd hoe belangrijk mooi weer (zonnetje, lekker weer) is voor het gemoed van jongeren.

"Gewoon door blije dingen, met mensen praten, leuke dingen kijken, gewoon er niet aan denken, want anders word ik alleen maar ongelukkig." (meisje, 10 jaar, groep 6)

"Ik sport. Ik kick er echt van op als ik boos ben, als ik ergens mee zit. Hup, ik ga rennen, ik uit mezelf erin." (panel Amsterdam 1, meiden, 13-14 jaar, vmbo)

"Muziek doet gewoon iets met mij, ik word er rustig van. Het helpt mij ook echt als ik mij verdrietig voel, muziek laat me dan aan andere dingen denken." (jongen, 19 jaar, mbo niveau 2)

"Je moet veel in de natuur zijn. Een stuk fietsen of lopen ofzo, om even dingen te verwerken. Dat helpt ook altijd goed." (panel stuurgroep, gemengd j/m, 12-18 jaar, alle niveaus)

3.3.4 Even niks en tijd genoeg

Tot slot geeft een groot deel van de jongeren aan rust en tijd voor zichzelf nodig te hebben om zich goed te voelen.

"Ik heb een klokje getekend zodat je genoeg tijd hebt om alles te doen." (panel Groningen, gemengd j/m, 14-16 jaar, vwo)

"Ik heb iemand getekend die niks aan zijn hoofd heeft. Die helemaal vrij in zijn hoofd is. Wat eigenlijk nooit is als je in deze levensfase zit helaas." (panel stuurgroep, gemengd j/m, 12-18 jaar, alle niveaus)

"Nou ik vind het fijn als ze dan gewoon even niks tegen me zeggen." (jongen, 10 jaar, groep 7)

Naast de bovengenoemde grote onderwerpen, is er nog een behoorlijke restcategorie van onderwerpen die wat minder vaak zijn genoemd, maar die voor de betreffende jongere wel heel belangrijk kunnen zijn om goed in je vel te kunnen zitten. Dit zijn: goede gezondheid, geld, aandacht voor wereldproblemen, spullen en sociale media.

3.4 Als ik de baas van Nederland zou zijn..

Aan het einde van de interviews, panelgesprekken en bij het actieonderzoek is aan jongeren gevraagd wat hun advies zou zijn of wat zij zouden doen als zij de baas van Nederland zouden zijn om zoveel mogelijk jongeren gelukkig te laten zijn of goed in hun vel te laten voelen? Er zijn acht grote adviezen uitgekomen.

3.4.1 Verlaag schooldruk en heb meer aandacht voor ontwikkeling tot mens

De jongeren hebben het over de schooldruk verlagen, minder eisen stellen aan de leerlingen, dat er veel druk is bij school en ouders om hoge cijfers, dat regels rondom onvoldoend anders zouden moeten en dat inzet ook beloond moet worden waarbij de focus moet liggen op de ontwikkeling die een jongere als mens doormaakt. Onverwachte schriftelijke overhoringen zouden afgeschaft moeten worden en er zouden minder toetsen moeten worden gegeven. Jongeren vinden ook dat school te veel tijd inneemt. Minder huiswerk, later beginnen (dat sluit ook beter aan bij de biologische klok van jongeren) en langere pauzes zodat er meer vrije tijd is.

"Aan het eind van de dag staan er cijfers achter je naam en niet wat je hebt geleerd." (jongen, 16 jaar, havo)

"Je moet inzet belonen. Dat iemand meedoet, het probeert." (meisje, 15 jaar, vwo)

3.4.2 Zorg voor een veilige omgeving

Jongeren hebben veel adviezen gegeven die te maken hebben met een veilige en ondersteunende omgeving om op te groeien, naar school te gaan, te sporten en te studeren. Dit is een omgeving waar niet wordt gepest, jongeren worden geaccepteerd zoals ze zijn, geen ruzie thuis is en waar jongeren vanuit huis gestimuleerd worden.

"Dat ze ook echt niet in aanraking kunnen komen met drugs enzo, zodat ze niet verslaafd worden, want ik denk dat dat ook echt nog wel een invloed heeft of je gelukkig bent of niet." (jongen, 12 jaar, vmbo)

"Het respect voor elkaar verhogen en laten beseffen wat we waard zijn." (panel Amsterdam 1, meiden, 13-14 jaar, vmbo)

3.4.3 Zorg voor laagdrempelige hulp en ondersteuning

Als jongeren hulp nodig hebben, moet er genoeg hulp zijn en moeten jongeren worden geholpen. Laagdrempelig met iemand kunnen praten is de meest genoemde vorm van hulp.

"Ik denk dat als een jong iemand problemen heeft, dat het beste is om er met iemand over te praten. Dat zou heel Nederland denk ik wel helpen." (jongen, 23 jaar, mbo niveau 3)

"Er is te weinig aandacht voor psychische klachten. Je ziet wel programma's op tv en hashtags, maar nog steeds veel jongens sluiten zichzelf op met hun problemen." (jongen, 17 jaar, vwo)

"Die druk van gelukkig zijn, is een druk die ook voor veel mensen zwaar weegt. Van 'ik voel me niet fijn, maar ik kan er niet over praten, want ik moet gelukkig zijn'. Mensen lachen die verdrietig zijn en mensen die het voor zich houden en daardoor nog eenzamer zijn, zelfs als ze omringd zijn door mensen die ze zouden kunnen helpen." (meisje, 16 jaar, vwo)

Jongeren vinden dat hen meer geleerd moet worden hoe ze moeten praten over zaken waar ze tegenaan lopen. Al wordt hierbij meteen bij gezegd dat jongeren pas met iemand gaan praten als ze deze persoon vertrouwen. En dat is soms lastig. Jongeren raden aan om andere jongeren in te zetten die dezelfde problemen hebben gehad of die net iets ouder zijn.

"Wat wel zou helpen denk ik, als de regering meer geld aan jongeren zou besteden. Bijvoorbeeld tegen het pesten. En wat u doet, maar dan bijvoorbeeld in klassen komen." (jongen, 10 jaar, groep 7)

3.4.4 Vergroot inspraak, medezeggenschap, invloed van jongeren

Jongeren zien oplossingen in het vergroten van participatie door o.a.: meer jeugdraden waar jongeren hun stem kunnen laten horen, de mogelijkheid om te kunnen stemmen op scholen over bepaalde zaken, meer vrijheid om scholen of vakken te kiezen of het onderwijs persoonlijker te maken, waarbij er naar elk individu gekeken kan worden. Zo geef je jongeren het gevoel dat ze gezien worden.

"Zelf keuzes mogen maken zou helpen. We hebben voor sommige vakken huiswerk dat veel tijd kost, maar je snapt eigenlijk al wat er gebeurt. Dus als je je kan focussen op iets dat jij zelf lastig vindt, dan helpt dat heel erg." (panel Groningen, gemengd j/m, 14-16 jaar, vwo)

3.4.5 Vergroot inzicht in de leefwereld van jongeren

Een aantal keer wordt aangegeven dat volwassenen vaak geen idee hebben wat er in de levens van de jongeren afspeelt. Mentoren zouden bijvoorbeeld meer aandacht moeten hebben voor hun leerlingen en weten wat er in de levens van jongeren speelt en dat ze overzicht kunnen houden als het niet zo goed gaat. En bij aandacht blijft het niet, er moet dan ook meer begrip komen voor bijvoorbeeld een moeilijk thuissituatie of het hebben van gescheiden ouders en psychische problemen bij jongeren. Het taboe rondom mentaal welbevinden verkleinen zou een goede oplossing zijn.

Voorlichting voor ouders zou moeten gaan over wat jongeren fijn en minder fijn vinden op het gebied van regels en afspraken. Dit om dichter tot elkaar te komen, zodat er thuis minder ruzie is en jongeren en ouders elkaar beter begrijpen.

"Het begrijpen van jongeren blijft een groot probleem." (jongen, 17 jaar, vwo)

3.4.6 Geef jongeren goede informatie en voorlichting

Jongeren adviseren om beter informatie en voorlichting te geven met name over studiekeuze, maar ook over in brede zin wat je opties in het leven zijn om hen meer voor te bereiden op het volwassen zijn. Ook benoemen ze voorlichting voor jongeren met gescheiden ouders.

"Er was een les waarin ze uitlegden dat sommige hbo-studies eisen hadden, en dat mensen daar lastig inkomen, maar verder was het ook niet zo bijzonder. Dus ik vind wel dat je kinderen meer op hun toekomst moet laten richten." (meisje, 16 jaar, havo)

3.4.7 Verbeter de maatschappij

Uit de adviezen die jongeren geven, valt ook af te lezen waar jongeren tegengaan lopen in de huidige maatschappij of waar zij zich zorgen over maken. Woningnood, de hoge kosten van levensmiddelen en opleidingen, de politiek, armoede, sociale media, het veranderende klimaat, en de stakingen van docenten. Jongeren geven zelf meteen een aantal oplossingen voor problemen en belemmeringen die zij tegenkomen. Bijvoorbeeld meer geld voor docenten en leraren en mensen die niet zo veel geld hebben om bijvoorbeeld school en sport laagdrempelig te maken. Minder plastic gebruiken of meer regels voor het gebruik van sociale media.

"lets meer salaris voor de juffen en meesters, want die staken wel vaak en dan leer je minder veel of er zijn tekort aan juffen en meesters en dan blijf je ook weer thuis." (meisje, 10 jaar, groep 6)

"Ik heb wel eens gehoord dat als alle rijke mensen hun geld uit zouden geven, dat ze dan armoede kunnen stoppen. Dus dan zou ik proberen om daar dan zoveel mogelijk voor te zorgen. Zodat heel rijke mensen dat iets meer gaan doen." (jongen, 10 jaar, groep 6).

3.4.8 Advies voor andere jongeren

Een aantal jongeren richt zich in hun advies tot andere jongeren. Deze adviezen zijn: niet steeds meer zoeken in het leven, respect hebben voor elkaar, accepteren van minder fijne dingen, positief blijven en hulp vragen.

"Als je steeds meer zoekt, word je niet gelukkig. Je moet elke dag beseffen dat je nieuwe kansen hebt en er het beste van gaat maken." (jongen, 21 jaar, mbo niveau 4)

Er is volgens hen een aantal dingen die kunnen helpen om lekker in je vel te zitten bijvoorbeeld, meer respect naar elkaar:

"Meer respect voor elkaar, want heel veel kinderen die ik ken doen zo gemeen tegen elkaar en dan denk ik 'ja niemand vroeg hierom, je kan ook gewoon aardig doen tegen elkaar.' Je wordt er zelf alleen maar negatief van en de andere persoon ook, dus dat is een beetje stom." (meisje, 10 jaar, groep 7)

Of juist accepteren van bepaalde zaken zoals liefdesverdriet:

"Als je zeker weet dat je niet meer bij elkaar komt, dan moet je het gewoon accepteren en verder gaan. Het leven is echt niet makkelijk, serieus niet makkelijk, niemand op aarde heeft van geboorte tot aan zijn dood een perfect leven. Want je hebt altijd tegenslagen, ook al zijn het kleine dingen, je hebt altijd tegenslagen. Je moet proberen positief te blijven in het leven en niet gelijk heel negatief denken. Tegenslagen horen bij het leven, maar het is wel vervelend natuurlijk." (jongen, 19 jaar, mbo niveau 2)

"Je kunt voor je eigen geluk zorgen. Je kunt dingen bereiken die je zelf wilt bereiken. Laat je nooit zeggen dat je dat niet kan, dat is een fabeltje. Je moet het altijd proberen." (jongen, 21 jaar, mbo niveau 4)

Andere tips zijn: afleiding zoeken met vrienden of ergens naar uitkijken. Belangrijk is om iets te doen wat je leuk vindt.

"Als iets niet lukt dan hulp vragen. Sommige doen dat ook niet en daardoor lukt iets niet of krijgen ze iets niet af. Dus gewoon altijd hulp vragen, ik denk dat je dan minder stress hebt." (jongen, 17 jaar, mbo niveau 3)

3.5 Wat opvalt

Het doel van het gecombineerde kwalitatieve en kwantitatieve onderzoek was om inzicht te krijgen in het mentaal welbevinden van jongeren in Nederland. In het kwalitatieve deel van het onderzoek is een open vraagstelling gekozen, om de mentale wereld van jongeren vanuit hun eigen perspectief te kunnen bezien.

In totaal hebben 99 jongeren deelgenomen als respondent aan het onderzoek: 25 jongeren zijn individueel geïnterviewd, er hebben 8 panelgesprekken plaatsgevonden met in totaal 67 jongeren en aan het actieonderzoek hebben 7 jongeren deelgenomen. Daarnaast was een stuurgroep van 12 jongeren zeer actief betrokken bij de inhoud en vormgeving van het onderzoek. Tevens is een aantal jongerenorganisaties drie keer gedurende het onderzoek geïnformeerd en geconsulteerd. De kenmerken van de betrokken jongeren (leeftijd, geslacht, opleidingsniveau, migratieachtergrond en locatie) zijn in lijn met de gemiddelde Nederlandse bevolking.

Ons inziens spreken de antwoorden van de jongeren voor zich.

In een notendop

De domeinen waarin jongeren zich het meest bewegen (school, thuissituatie, vrienden/leeftijds-



genoten en vrije tijd) zijn het meest genoemd als zowel bron van mentaal welbevinden als van mentale stress. School is het vaakst genoemd als bron van stress, zowel waar jongeren nog wel als niet meer mee om kunnen gaan. Een goede tweede in die categorie is 'sociaal gedoe met leeftijdsgenoten'. Opvallend is dat voorbeelden uit de thuissituatie wel genoemd worden als soms lastig maar wél mee om te gaan, en nauwelijks genoemd worden als lastig en niet mee om te gaan. Dit is des te opvallender daar de jongeren wel heftige situaties en omstandigheden meemaken in hun levens en zij daar ook over vertellen.

Gevraagd naar wat jongeren nodig hebben of concreet doen om zich goed te voelen en om te gaan met lastige situaties of omstandigheden, laten zij een breed beeld zien: een ondersteunende sociale omgeving, waarin familie, vrienden, school en eventuele (huis)dieren een grote rol spelen. Jongeren zien het belang van een goede persoonlijke ontwikkeling, met het hebben/ontwikkelen van een doel, jezelf kunnen zijn, om kunnen gaan met emoties, om kunnen gaan met anderen en mogen/kunnen vallen en opstaan. Jongeren vertellen met plezier over wat ze doen in hun vrije tijd, en hoe belangrijk dat is voor mentale en fysieke fitheid, zoals sporten, muziek maken en luisteren, buiten komen en op vakantie gaan. Dat jongeren behoeft hebben aan 'even niks hoeven' en tijd genoeg, wordt veelvuldig verteld. Tevens vertellen ze dat een goede gezondheid van belang is, met gezond eten en voldoende slaap.

Aan de jongeren is ook gevraagd wat zij zouden doen/regelen als zij de baas van Nederland zouden zijn en echt de vrije hand zouden krijgen om ervoor te zorgen dat jongeren goed in hun vel zitten. Hun adviezen zijn, gerangschikt naar hoe vaak iets gezegd is: verlaag schooldruk en heb meer aandacht voor persoonlijke ontwikkeling op school, zorg voor een veilige omgeving, zorg voor laagdrempelige hulp en ondersteuning, vergroot inspraak en invloed van jongeren, geef jongeren goede informatie en voorlichting en verbeter de maatschappij. Daarnaast hebben ze adviezen voor jongeren zelf, zoals accepteer jezelf en zoek hulp als je die nodig hebt.

Ons als onderzoekers valt een aantal zaken op.

Grote mate van vertelkracht, kennis en zelfreflectie van jongeren

Wij zijn onder de indruk van de mate van vertelkracht en zelfreflectie van deze jongeren. Het grootste deel van de jongeren heeft openhartig en uitgebreid verteld. De open vraagstelling tijdens de gesprekken – sterk aangeraden door de stuurgroep van jongeren – heeft hieraan bijgedragen. Jongeren hebben dat ook teruggegeven aan de onderzoekers, hoe fijn het is om aan iemand te kunnen vertellen die luistert zonder oordeel. Onze indruk is dat jongeren goed weten wat valkuilen zijn, wat patronen zijn, wat ze nodig hebben, en wat niet aan hen is om op te lossen maar wat om een grotere maatschappelijke oplossing vraagt. Schooldruk is daar het meest pregnante voorbeeld van.

Wat voor de een te doen is, is voor de ander heel naar

In het kwalitatieve deel van het onderzoek is vooral zicht gekregen op de leef- en gevoelswereld van jongeren in Nederland. Het gaat dan om hun persoonlijke ervaringen ten aanzien van mentaal welbevinden, het gaat om wat zij voelen en de betekenis en het belang dat zijzelf daaraan toedichten. Dat is dus per definitie subjectief: wat voor de een als heel naar kan voelen, kan voor de ander iets lastigs zijn, maar wel prima te doen. Dat is ook gebleken tijdens de interviews, panels en het actie-onderzoek. Sommige verhalen over de thuissituatie zijn daar een duidelijk voorbeeld van, maar ook sommige verhalen over 'sociaal gedoe met leeftijdsgenoten'. De onderzoekers zijn onder de indruk van de veerkracht die de jongeren laten zien.

Sociale media is totaal vervlochten in het leven van jongeren

Het is de onderzoekers opgevallen dat sociale media als losstaand onderwerp niet zodanig door de jongeren wordt aangedragen als bron van mentaal welbevinden of stress. Mobiele telefoon, tablets, laptops en alle mogelijke toepassingen van sociale media daarop zijn een integraal onderdeel van hun leven. Daar vertellen ze ook over, bijvoorbeeld over lekker gamen met je vrienden in de pauze, ruzies (fitties) die online net wat feller worden uitgevochten dan op het schoolplein en de invloed die alle perfecte plaatjes die gedeeld worden op Instagram hebben op hun mentale toestand. De jongeren benoemen dat echter in de context van wat het voor rol op dat moment in hun leven heeft: interacties met vrienden, op de hoogte zijn van je cijfers of de laatste trends. Sociale media an sich is geen 'onderwerp' en totaal vervlochten in het leven van jongeren.

Jongeren ervaren hun mentaal welbevinden vooral dicht bij huis

De onderwerpen waarover verteld zijn, bevinden zich dicht bij huis, de relatie met het gezin, de dagelijkse schoolverplichtingen en sociale interacties, vrijetijdsbesteding. De grote hoeveelheid voorbeelden van klein huiselijk geluk zijn ontroerend. Er zijn weinig jongeren geweest die hebben gerefererd aan grotere maatschappelijke of wereldthema's zoals klimaatverandering en ongelijkheid of armoede. Als zij dat wel deden was dat in een meer abstracte setting, dat het overall goed zou zijn als daar iets aan gebeurde, maar niet per se in relatie tot het ervaren van eigen mentaal welbevinden.

Jongeren willen serieus genomen worden over mentaal welbevinden

Het valt de onderzoekers op dat de jongeren die deelnamen aan het onderzoek echt goede gesprekspartners waren. De stuurgroep van jongeren dacht mee over het onderzoek als geheel, over de vraagstelling, werving, over de analyse en de aanbevelingen. Maar ook de eenmalige deelnemers aan panels, interviews en het actieonderzoek hadden veel te melden. Treffend is dat de aanmeldingen van jongeren om deel te nemen binnenstroomden, er waren meer aanmeldingen van jongeren dan in het onderzoek opgenomen konden worden. Dat laat zien dat zij de vraagstelling ook interessant en belangrijk vinden, het gaat blijkbaar om een belangrijk deel van hun leven. Er spreekt een grote wens uit om serieus genomen te willen worden over mentaal welbevinden, en dat valt ook terug te horen in hun antwoorden, met name over wat jongeren nodig hebben, en welke adviezen zij hebben.

Voor adviezen verwijzen wij tot slot naar de adviezen van de jongeren zelf:

1. Verlaag schooldruk en heb meer aandacht voor persoonlijke ontwikkeling op school
2. Zorg voor een veilige omgeving
3. Zorg voor laagdrempelige hulp en ondersteuning
4. Vergroot inspraak en invloed van jongeren
5. Vergroot inzicht in de leefwereld van jongeren
6. Geef jongeren goede informatie en voorlichting
7. Verbeter de maatschappij
8. Jongeren hebben advies voor andere jongeren: zoek niet steeds meer in het leven, heb respect voor elkaar, accepteer minder fijne dingen, blijf positief en vraag hulp.

PORTRRET 4 'HET MAAKTE HELEMAAL NIET UIT WAT MENSEN DACHTEN.'

Rosa (16 jaar) woont samen met haar ouders, broer en zus in de provincie Zuid-Holland en zit in vijf vwo. Haar moeder is ernstig ziek en Rosa vertelt hoe zij daarmee omgaat. Ook vertelt zij over wat jongeren volgens haar kan helpen om met stress en druk om te gaan.

Wat denk jij dat belangrijk is voor mentaal welbevinden?

'In veel testen van mentaal welbevinden gaat het over de dingen als zelfvertrouwen, het gevoel van controle of optimisme, maar ik kan me daar niet in vinden. Soms kan je mentaal welbevinden ook beïnvloed worden door iets wat je niet aan kunt wijzen of gewoon iets wat er in je leven gebeurt.

Mijn moeder heeft nu kanker. Ik sta heel positief in het leven en op al die testen komt er dan uit dat het helemaal goed is met mij. Maar mijn moeder gaat dood, dus het is niet goed, maar dat komt er niet uit. Ik heb ook wel veel schoolstress. Toch ben ik soms ook juist blij met die stress omdat dat betekent dat school ondanks al dat verdriet nog steeds belangrijk is voor mij.'

Wat kan jou helpen om om te gaan met deze moeilijke dingen?

'Ik denk dat het heel belangrijk is dat als het minder goed met je gaat, je wordt opgevangen door je omgeving. Ik werd op mijn werk bijvoorbeeld minder ingepland en op school mag ik vrij vragen als het even niet gaat. Dat is fijn. Het is ook belangrijk dat de drempel om hulp te vragen niet te hoog is. Die drempel is hoog als je met iemand wilt praten die ervoor opgeleid is en hij of zij al allemaal ideeën heeft over hoe het met je gaat en je meteen analyseert. Sommige mensen hebben gewoon de behoefte om hun verhaal te vertellen aan iemand die hen probeert te begrijpen en helpen en niet de illusie heeft dat hij of zij het ook echt begrijpt. Die mensen zijn er wel, en of zij nou door de overheid, scholen of door je eigen omgeving gestuurd worden, dat zijn de mensen die je nodig hebt. Ik denk dat het ook helpt om te beseffen dat niet elk moment heel mooi hoeft te zijn. Een vriendin van mij heeft een depressie en autisme en ik merk dat zij het lastig vindt dat zij in haar ogen buiten de samenleving valt

en niets anders is dan haar mentale-gezondheids-stickers. Ik heb het idee dat de laatste decennia er steeds meer grenzen komen aan wat wij mentaal gezond noemen. Soms kun je mensen goed helpen, maar soms maakt het dat mensen zich eerder raar of anders voelen. Het zou helpen om uit te dragen dat als je niet gelukkig bent, je dat ook kan zeggen en dat dat niet betekent dat je anders bent, buiten de samenleving valt of minder aardig gevonden wordt.'

'Ik voel me ook fijn als ik het gevoel heb dat ik vrij ben van alle routines en ervoor kies om iets te doen wat ik echt zelf wil. Bijvoorbeeld laatst regende het heel hard, iedereen was aan het stressen voor de toetsweek en toen besloot ik om naar buiten te gaan, zonder jas. Het idee dat je dat gewoon kan doen. Ik ben gaan lopen en lopen. Ik was heel even weg van alles en hoefde niets. De langsijdende fietsers dachten vast dat ik één of andere zwerver was, maar het maakte helemaal niet uit wat mensen dachten. Ik hoefde zelf ook niet na te denken, alleen maar alles te ervaren. Ervaren dat het koud is.'

Wat zou jij voor jongeren doen als je de baas was van Nederland?

'Ik denk dat het belangrijkste is dat de druk wordt verlaagd. En dan bedoel ik niet alleen de druk van school en werk, maar ook de druk om gelukkig te zijn. Ik zei eerder al dat de momenten dat ik mij gelukkig voel de momenten zijn waarop ik het goed vind dat ik boos ben of verdrietig. De druk om gelukkig te zijn is een druk die voor veel mensen zwaar weegt. Zij denken dan: 'ik voel me niet fijn, maar ik kan er niet over praten, want ik moet gelukkig zijn'. Dat zijn mensen die lachen terwijl ze verdrietig zijn en alles voor zich houden, zelfs als ze omringd zijn door mensen die ze zouden kunnen helpen. Daar word je nog eenzamer van. Dus eigenlijk zou ik vooral willen uitdragen dat het oké is als je niet gelukkig bent.'



4. EINDCONCLUSIES EN AANBEVELINGEN

Het onderzoek Geluk onder Druk had als doel om inzicht te krijgen in het mentaal welbevinden onder jongeren in Nederland (10-18 jaar); hun levenstevredenheid, stress, ervaren druk en emotionele problemen. Daarnaast willen we zicht krijgen op mogelijke oplossingsrichtingen en handvatten om mentaal welbevinden onder jongeren te versterken.

In de voorgaande hoofdstukken zijn de resultaten van drie grootschalige landelijke kwantitatieve deelstudies (Peilstationsonderzoek, HBSC, mbo-hbo monitor) en van de kwalitatieve deelstudie gepresenteerd. Op basis van de resultaten uit deze deelstudies worden in dit hoofdstuk de overkoepelende bevindingen, conclusies en aanbevelingen weergegeven.

Vanuit het onderzoek komen vier grotere domeinen naar voren waarbinnen zowel geluk als druk door jongeren ervaren worden: school, thuissituatie, vrienden/leeftijdsgenoten en vrije tijd. Dat is niet vreemd gezien dit de belangrijkste domeinen vormen waar jongeren zich binnen bewegen en waar hun leefwereld zich afspeelt. Hieronder gaan we dieper in op hoe deze domeinen samenhangen met het welbevinden van de Nederlandse jeugd.

Met dit onderzoek zijn er, naast cijfers voor het basisonderwijs (groep 7 en 8) en het voortgezet onderwijs (VO), voor het eerst ook landelijke cijfers beschikbaar gekomen over het welbevinden van mbo- en hbo-studenten (tot en met 18 jaar). Daarnaast zijn er ook voor het eerst landelijk representatieve cijfers verzameld over zowel positieve mentale gezondheidsuitkomsten als stress onder jongeren op het basis- en voortgezet onderwijs. Tevens biedt dit onderzoek een breed kwalitatief beeld van wat jongeren zelf zien als cruciale beschermende factoren, wat hen helpt om een gezond mentaal welbevinden te hebben.

4.1 Overkoepelende bevindingen

De overkoepelende bevindingen worden beschreven aan de hand van ontwikkelingen door de tijd, de positieve mentale gezondheid en de domeinen en onderwerpen die zowel binnen het kwantitatieve als het kwalitatieve onderzoek naar voren kwamen. We relateren het mentaal welbevinden van jongeren hieronder aan school in bredere zin, aan steun vanuit het gezin en verdere familie, vrienden en school, sociale media, gezondheid en vrije tijd.

4.1.1 Ontwikkelingen door de tijd

De mate van emotionele problemen en de tevredenheid met het leven bij jongeren op het voortgezet onderwijs lijken vrij stabiel over de jaren heen. Jongeren rapporteren in vergelijking met 2017 en de jaren daarvoor niet meer emotionele problemen of minder tevredenheid met hun leven.

Een vraag die de afgelopen tijd vaak gesteld wordt is of psychische problematiek onder jeugd meer voorkomt of erger is geworden. Een recent onderzoek waarin is gekeken naar de beschikbare cijfers in Nederland rondom de mentale gezondheid van de jeugd liet hier vooralsnog geen bewijs voor zien (Schoemaker e.a. 2019). Cijfers die er zijn wijzen niet op een sterke stijging in

psychische problematiek. Ook de cijfers uit deze rapportage laten geen indicatie zien dat emotionele problemen onder jongeren op het voortgezet onderwijs in Nederland toenemen of dat de tevredenheid met het leven zoals jongeren die ervaren afneemt.

Op het basisonderwijs lijken jongeren wel meer emotionele problemen te ervaren in vergelijking met 2017, maar deze toename is niet significant.

Druk door schoolwerk is enigszins afgangen tussen 2017 en 2019 op het voortgezet onderwijs. Echter, het gerapporteerde niveau van druk door schoolwerk is nog steeds hoog in vergelijking met de jaren voor 2017.

4.1.2 Positieve mentale gezondheid.

Met dit onderzoek zijn er ook voor het eerst landelijke cijfers beschikbaar gekomen over positieve mentale gezondheid onder jongeren. In het huidige onderzoek verstaan we onder een positieve mentale gezondheid onder andere floreren (blijheid, een goede kwaliteit van leven, zingeving en betekenis), eigenwaarde (zelfacceptatie, zelfvertrouwen, autonomie, jezelf kunnen zijn) en veerkracht (herstel na stressvolle gebeurtenis en omgaan met moeilijke situaties).

Uit eerder onderzoek kwam naar voren dat bij het in kaart brengen van de mentale gezondheid en het welbevinden van de jeugd voornamelijk psychische klachten en problemen worden uitgevraagd (Schoemaker e.a., 2019). Internationaal onderzoek liet echter zien dat het in kaart brengen van positieve mentale gezondheid een waardevolle aanvulling vormt op de screening van psychische problematiek en psychische stoornissen bij het monitoren van de mentale gezondheid en de voorspelling van bijvoorbeeld verminderde academische prestaties en suïcidaal gedrag (Keyes e.a., 2012).

Vanuit het kwantitatieve Peilstationsonderzoek lijkt een positieve mentale gezondheid onder jongeren de norm te zijn; veruit de meeste jongeren rapporteren een hoge mate van floreren (meer dan driekwart). Qua veerkracht en eigenwaarde liggen de scores iets lager in vergelijking met floreren, maar nog steeds rapporteert tweederde van de jongeren veerkracht en een sterke eigenwaarde te ervaren. Dit percentage ligt in lijn met bevindingen uit een recente internationale overzichtsstudie dat ongeveer 65,7% van de mensen die een nare gebeurtenis meemaken, daar goed uitkomt (Galatzer-Levy e.a., 2018). Wat verder opviel is dat een minderheid van de jongeren zich zorgen maakt over de toekomst (minder dan 10%). Jongeren in het voortgezet onderwijs maken zich de meeste zorgen over hun toekomst (20%).

Positieve mentale gezondheid lijkt vanuit het Peilstationsonderzoek een beschermende factor te zijn met betrekking tot de ervaren druk door schoolwerk, levenstevredenheid en emotionele problemen. Meer specifiek hangt floreren samen met meer ervaren levenstevredenheid en minder ervaren emotionele problemen. Een sterke eigenwaarde hangt samen met minder ervaren druk door schoolwerk en minder emotionele problemen. Veerkracht in de vorm van snel kunnen herstellen na een moeilijke periode of gebeurtenis hangt samen met meer levenstevredenheid en minder ervaren emotionele problemen. Veerkracht in de vorm van makkelijk om kunnen gaan met stressvolle gebeurtenissen hangt samen met minder schooldruk en minder emotionele problemen. Wanneer jongeren zorgen hebben over de toekomst, dan lijken ze minder levenstevredenheid en meer emotionele problemen te ervaren. Een positieve mentale gezondheid lijkt hiermee een belangrijke voorwaarde voor het mentaal welbevinden van jongeren.

Ook vanuit het kwalitatieve onderzoek kan geconcludeerd worden dat het hebben van een positieve mentale gezondheid bijdraagt aan een hogere mate van ervaren mentaal welbevinden onder jongeren. Jongeren vertellen een goede persoonlijke ontwikkeling nodig te hebben om goed om te kunnen gaan met lastige situaties, goede keuzes te maken en zich goed in hun vel te voelen. Het gaat dan over het hebben van een doel of toekomstbeeld, dat het belangrijk is om jezelf te kunnen zijn, een eigen mening te hebben, om te kunnen gaan met emoties en om te kunnen gaan met anderen en het besef dat opgroeien een proces is van vallen en opstaan, maar dat ook dat van waarde is. Vanuit de jongeren die we gesproken hebben komt duidelijk naar voren dat ze sterk bezig zijn met hun identiteitsvorming, met wie ze zijn, en hoe ze zich verhouden tot anderen. Ze vinden het daarbij belangrijk dat er ruimte is om zichzelf te kunnen zijn. Zaken als denken te moeten voldoen aan het perfecte plaatje, de optelsom van alles bij elkaar: school, bijbaantje, huiswerk, vrije tijd, sporten, muziek, vrienden, maken het voor jongeren lastig om zich fijn te voelen.

4.1.3 Mentaal welbevinden op school

Over het algemeen geven jongeren in het onderzoek aan dat een fijne schoolomgeving bijdraagt aan hun geluk en welbevinden. Uit het kwalitatieve onderzoek komt naar voren dat een fijne schoolomgeving uit vier dingen bestaat: een prettige sociale omgeving (vrienden, geen ruzies/pesterijen), goede en fijne docenten, de organisatie van de school en mogelijkheid tot fijn leren. Dit komt overeen met een recente overzichtsstudie die aantoonde dat een positief schoolklimaat en een veilige schoolomgeving bijdragen aan het welbevinden van leerlingen (Kutsyuruba e.a., 2015; Weare e.a., 2015).

Echter, school bleek ook een potentiële bron van stress te zijn voor veel jongeren. Van alle stressbronnen die zijn uitgevraagd binnen dit onderzoek ervaren jongeren veruit het vaakst stress door school of huiswerk (27%)². Jongeren op het voortgezet onderwijs ervaren meer stress door school of huiswerk in vergelijking met leerlingen op het basisonderwijs. Op het voortgezet onderwijs ervaren leerlingen op het vwo het vaakst stress en leerlingen op vmbo-b het minst vaak. Meisjes en jongeren met een westerse migratieachtergrond ervaren vaker stress door school.

In totaal ervaart 1 op de 3 jongeren op het voortgezet onderwijs druk van schoolwerk. Deze druk door schoolwerk is de laatste jaren behoorlijk toegenomen onder jongeren in het voortgezet onderwijs bleek uit het meest recente HBSC-rapport (Stevens e.a., 2018). De sterkste toename was zichtbaar voor meisjes op het vwo. Tussen 2017 en 2019 is de druk door schoolwerk op het voortgezet onderwijs licht gedaald, maar nog steeds hoog ten opzichte van 2017. Ook zijn er nu voor het eerst landelijke cijfers over ervaren druk op het mbo en hbo (tot 18 jaar). Op het hbo wordt meer druk door schoolwerk ervaren (1 op de 3) dan op het mbo (1 op de 5).

Dat jongeren aangeven vaak stress te ervaren vanuit school of huiswerk past in het huidige beeld dat jongeren in toenemende mate druk lijken te ervaren vanuit het onderwijs (o.a., Dopmeijer, 2017; RVS, 2018; Stevens e.a., 2018; Schoemaker e.a. 2019;). Bijna alle jongeren geven in de interviews aan dat ze veel stress en druk ervaren vanuit school. Het gaat dan om stress om toetsen, hoge eisen aan jezelf stellen, dat cijfers al vroeg meetellen voor het eindexamen, dat cijfers in de groepsapp van de klas gedeeld worden, het hebben van toetsweken en examens, op een te hoog niveau zitten, als leerlingen niet serieus genomen worden, slechte cijfers krijgen,

nieuwe vakken moeten leren, niet de juiste opleiding hebben gekozen, het verpesten van een presentatie, samen moeten werken met andere leerlingen in projectgroepen, druk voelen vanuit ouders en docenten, gedoe met docenten op school, of helemaal vastlopen op school. Dat de ervaren druk door schoolwerk op het mbo lager ligt dan op het hbo, behoeft nader onderzoek. Uit eerder onderzoek blijkt dat de mbo-populatie zich kenmerkt door een grote diversiteit en dat de individuele verschillen tussen mbo-studenten groot zijn (NRO, 2017). Er is variatie in het opleidingsniveau van de ouders, het geboorteland van studenten en ouders en in de samenstelling van het gezin (De Bruijn, 2006). Dit zijn allemaal factoren die een relatie vertonen met schoolsucces (Dronkers, 2008) en daardoor wellicht ook samenhangen met de ervaren druk door schoolwerk in combinatie met ervaren druk op andere vlakken zoals bijvoorbeeld de thuissituatie of financiële situatie (zie ook Schoemaker e.a., 2019).

Vanuit de kwalitatieve interviews kwam naar voren dat enkele jongeren het idee hadden dat druk door schoolwerk binnen de ene school of in de ene klas meer voorkomt dan in de andere school of klas. Dit hebben we onderzocht met behulp van de HBSC-data. De resultaten laten zien dat het gemiddelde niveau van ervaren druk door schoolwerk niet verschilt tussen scholen en enigszins tussen klassen, maar deze laatste verschillen zijn relatief klein ten opzichte van de verschillen in ervaren druk door schoolwerk tussen jongeren binnen klassen. Het verband tussen druk door schoolwerk en emotionele problemen/levenstevredenheid is even sterk in klassen met weinig schooldruk als in klassen met veel schooldruk. Dus in alle klassen en scholen geldt dat hoe meer druk door schoolwerk jongeren ervaren, des te meer emotionele problemen en minder levenstevredenheid zij rapporteren. Dit lijkt dus niet af te hangen van de processen in de klas of binnen school. Interventies die zich richten op het reduceren van druk door schoolwerk, zouden zich vooral op (groepen) jongeren en het bredere onderwijsysteem moeten richten en niet zozeer op processen die zich afspeLEN in scholen of klassen. De jongeren waarmee is gesproken in het onderzoek doen een *sterke oproep* om iets aan de ervaren druk door school te doen en daarbij niet alleen investeren in jongeren om om te gaan met schooldruk, maar ook om de schooldruk daadwerkelijk omlaag te brengen.

Binnen de kwantitatieve deelstudies hebben we nader gekeken naar de ervaren druk door schoolwerk. Het ervaren van meer schooldruk hangt samen met aanzienlijk meer emotionele problemen en een lagere mate van levenstevredenheid. Ook komen een aantal duidelijke risico- en beschermende factoren met betrekking tot druk door schoolwerk naar voren. Het hebben van een sterke eigenwaarde, het ervaren van veerkracht (het makkelijk vinden om stressvolle gebeurtenissen te doorstaan) en het ervaren van voldoende vrije tijd lijken beschermende factoren met betrekking tot ervaren druk door schoolwerk. Van deze factoren hing het ervaren van voldoende vrije tijd het sterkst samen met ervaren druk. Het ervaren en kunnen besteden van vrije tijd zijn essentieel voor de kansen en het welzijn van jongeren en voor het ervaren van geluk in het algemeen (o.a. Beniwal, 2018; Diener e.a. 1999; Nawijn & Veenhoven 2013). Daarnaast bleek dat het kunnen praten met je vader, broer/zus, met je beste vriend(in) en steun van de leerkracht een mogelijke ‘buffer’ vormen in de relatie tussen ervaren druk door schoolwerk en emotionele problemen

Risicofactoren voor het ervaren van druk door schoolwerk waren een hogere mate van stress in het algemeen, een hogere mate van sociale vergelijking, het ervaren van prestatiedruk vanuit jezelf en een hogere mate van hyperactiviteit. Van alle risicofactoren hing een hogere mate van ervaren stress in het algemeen het sterkst samen met de ervaren druk door schoolwerk. De verschillende emoties (zoals stress, druk, onzekerheid) die leerlingen ervaren binnen de

schoolomgeving houden verband met gezondheid, welbevinden, maar ook met de leerprestaties en de mate waarin leerlingen zich kunnen aanpassen binnen de schoolomgeving (o.a., Saklofske e.a., 2012). Het ervaren van een hogere mate van stress lijkt ook in de internationale literatuur gerelateerd aan meer ervaren druk om academisch te presteren (o.a., Elliot e.a., 2005; Laftman e.a. 2013)

Een aantal van de beschermende en risicofactoren van druk door schoolwerk kwam ook duidelijk terug in de kwalitatieve interviews. Op de vraag wat jongeren nodig hebben om zich goed te voelen en wat hen helpt bij het omgaan met dingen die ze moeilijk vinden noemden zij het belang van steun uit de omgeving, veel bewegen en sporten, het hebben van een sterke eigenwaarde (jezelf kunnen zijn/persoonlijke ontwikkeling), en het hebben van voldoende vrije tijd. De optelsom van alles wat zij moeten en willen op een dag is voor behoorlijk wat jongeren te veel.



4.1.4 Mentaal welbevinden en steun vanuit ouders, vrienden en school

Wat opvalt is dat de ervaren sociale steun onder Nederlandse jongeren gemiddeld genomen hoog ligt. Dit blijkt uit alle drie de kwantitatieve monitorstudies die in dit onderzoek beschreven zijn en is in lijn met eerder onderzoek (zie bijvoorbeeld Stevens e.a., 2018). Uit het Peilstationsonderzoek blijkt dat in 2019 meer dan driekwart van de jongeren steun ervaart vanuit zijn of haar omgeving. Als we kijken in hoeverre jongeren stress ervaren vanuit hun thuissituatie of vanwege ruzies met anderen of de mening van anderen, dan zien we op het voortgezet onderwijs dat ongeveer 1 op de 12 jongeren stress door de situatie thuis en 1 op de 10 stress met betrekking tot de mening van anderen. Dit ligt beduidend lager dan het percentage jongeren dat aangeeft stress te ervaren vanuit school of huiswerk (1 op de 4).

Ondanks dat veel jongeren steun van hun omgeving ervaren, zijn er een aantal groepen die minder sociale steun ervaart. Vanuit het Peilstationsonderzoek zagen we dat leerlingen op het basisonderwijs en jongeren met een westerse en niet-westerse migratieachtergrond gemiddeld minder steun rapporteren. Ook vanuit het HBSC-onderzoek is binnen de verdiepende analyses gekeken welke jongeren sociaal kwetsbaarder zijn. Meisjes, jongeren met een migratieachtergrond en jongeren uit niet volledige gezinnen kunnen moeilijker praten met ouders, broers/zussen, vrienden en/of de leraar. Daarnaast hebben jongeren op het vmbo bijna drie keer zoveel kans om heel moeilijk te kunnen praten over zorgen met hun moeder dan jongeren op het vwo (wel is de prevalentie van heel moeilijk kunnen praten over zorgen met moeder laag met 2,2%).

Het ervaren van sociale steun is een belangrijke beschermende factor voor de ontwikkeling van kinderen en adolescenten en is geassocieerd met een breed scala aan positieve uitkomsten, zoals academische vaardigheden, zelfrespect, welbevinden, maar ook minder kans op depressie (Rueger e.a., 2016). De bevinding dat met name de steun van vader van belang lijkt vergt nader onderzoek. Uit het huidige onderzoek wordt bijvoorbeeld niet duidelijk waarom de steun van vader sterker geassocieerd is dan bijvoorbeeld de steun van moeder. Jongeren rapporteren gemiddeld meer ervaren steun van hun moeder, er kan dus sprake zijn van een plafonedeffect; er is weinig verbetering meer mogelijk. Variaties in ervaren steun van vader kan verschillende achtergronden hebben, bijvoorbeeld een grotere fysieke of psychische afwezigheid van de vader of dat vaders een ander soort sociale steun bieden dan moeders. Uit eerder onderzoek bleek dat de gezinssamenstelling van invloed is op het welbevinden van jongeren (o.a. Golombok, 2015; Stevens e.a. 2018). Ook binnen het huidige onderzoek vonden we bijvoorbeeld dat jongeren uit onvolledige gezinnen meer risico hadden op negatieve uitkomsten op het gebied van welbevinden.

Het belang van steun komt ook duidelijk naar voren binnen zowel het kwantitatieve als het kwalitatieve onderzoek. Vanuit de verdiepende analyses uitgevoerd op de HBSC-data komt naar voren dat het ervaren van meer steun van vader, moeder, broer/zus, klasgenoten en leraar samenhangt met minder emotionele problemen en meer levenstevredenheid. Voor emotionele problemen is de samenhang met steun van vader relatief sterk, voor levenstevredenheid geldt dit voor zowel steun van vader als van moeder. Ook binnen het Peilstationsonderzoek is sociale steun in het algemeen geassocieerd met minder emotionele problemen.

In het kwalitatieve onderzoek komt uit de gesprekken met de jongeren sterk naar voren dat steun door ouders, vrienden of vanuit school (leraren, decanen, mentoren) erg belangrijk wordt gevonden. Het wordt door jongeren zelf gerapporteerd als een belangrijke voorwaarde om goed in hun vel te zitten. Jongeren geven aan dat naast vrienden, ook familie een belangrijke categorie

is waarop geleund kan worden. Een goede familie biedt steun en acceptatie, liefde, mensen die om je geven en veiligheid. Echter hoewel steun van vrienden, familie en vanuit school erg belangrijk wordt gevonden door jongeren, wordt juist veelvuldig genoemd dat gedoe met leeftijdsgenoten, familie en met leraren worden gezien als iets waar jongeren heel moeilijk mee om kunnen gaan. Bij vrienden gaat het dan over alles wat komt kijken als je in een groep zit, in een nieuwe klas je plek niet kunnen vinden, je zorgen maken om vrienden die verkeerde vrienden hebben, zelf maar één goede vriend hebben, iets lulligs gedaan hebben, betrokken worden in ruzies die je niet wil, stress hebben om gemene kinderen, het moeten ontmoeten en omgaan van nieuwe mensen, verstoring van de relaxte sfeer in een groep door andere jongeren, maar ook liefdesrelaties en de onzekerheid die daarbij komt kijken. Bij familie gaat het om ruzies en onbegrip, iets moeten opbiechten, conflict tussen ouders, ouders met problemen, ziekte en overlijden, en jongeren die een grote afstand voelen tot hun familieleden. Ook gaven jongeren aan zich niet altijd goed gesteund of gezien te voelen door hun docenten. Jongeren geven in de interviews aan dat investeren in sociaal emotionele vaardigheden van zowel jongeren zelf als hun docenten kan helpen om de wederzijdse sociale relaties en steun te versterken. Een grote groep jongeren vertelt in de interviews ook steun of troost te vinden bij hun huisdier.

4.1.5 Mentaal welbevinden en social media

Een opvallende uitkomst is dat jongeren in het Peilstationsonderzoek aangeven in zeer beperkte mate stress te ervaren van sociale media (ongeveer 2% van de jongeren rapporteert stress van sociale media). Dit is opvallend, want sociale media wordt in de discussie rondom het mentaal welbevinden van jeugd vaak aangeduid als een mogelijke bron van druk en stress voor jongeren (o.a. Schoemaker e.a. 2019) en is in overzichtsstudies in verband gebracht met stress, angstige en depressieve gevoelens (o.a., Keles e.a., 2020). Er zijn echter ook steeds meer aanwijzingen dat ervaren problemen door sociale media vooral samenhangen met het problematisch gebruik ervan (Boer e.a., 2020). Van problematisch gebruik is sprake wanneer jongeren bijvoorbeeld aangeven ‘regelmatig aan niets anders kunnen denken’, ‘je vaak rot voelen als je geen sociale media kon gebruiken’ of ‘ernstige problemen met je familie gehad door sociale mediagebruik’. Bij ongeveer 7,5% van jongeren op het voortgezet onderwijs is sprake van problematisch sociale mediagebruik (Stevens e.a., 2018). Dat weinig jongeren in het huidige onderzoek aangeven stress te ervaren van sociale media betekent niet dat ze ook daadwerkelijk geen stress ervaren, zeker ook gezien het feit dat het percentage problematisch gebruik hoger ligt dan het percentage jongeren dat zelf aangeeft stress te ervaren van sociale mediagebruik.

In het kwalitatieve onderzoek komt een tweezijdig beeld over het gebruik van sociale media en de relatie tussen sociale media en ervaren welbevinden van jongeren naar voren. Enerzijds geven jongeren aan dat sociale media hen helpt om te ontspannen en om contact houden te houden met elkaar en anderen. Anderzijds wordt sociale media ook benoemd als stressor doordat er veel tijd in gaat zitten, het druk met zich mee kan brengen of omdat er op gepest wordt. Jongeren geven aan dat volwassenen weinig idee hebben van wat er online speelt en hoe belangrijk dit voor hen is. Hierdoor ervaren ze onbegrip vanuit volwassenen met betrekking tot de rol van sociale media, maar ook de bredere rol van online (kunnen) zijn in hun leven.

Wat ook opviel binnen het kwalitatieve onderzoek is dat sociale media vanuit de jongeren zelf niet veel benoemd werd als een risico voor welbevinden. De meeste informatie over sociale media in het kwalitatieve onderzoek is naar boven gekomen nadat de onderzoekers hier actief navraag over hebben gedaan bij de jongeren.

Er is veel aandacht voor de mogelijk negatieve effecten van sociale media voor jeugd. Uit het huidige onderzoek komt naar voren dat het voor jongeren zelf niet als een grote bron van stress of problemen wordt benoemd en dat er juist ook veel positieve aspecten worden benoemd. Sociale media is voor jongeren ook een vorm van sociale steun en juist sociale steun is een belangrijke beschermende factor voor het welbevinden. Sociale media *an sich* lijkt geen ‘onderwerp’ en lijkt/ is totaal vervlochten in het leven van jongeren.

4.1.6 Mentaal welbevinden en gezondheid en vrije tijd

Jongeren rapporteren over het algemeen een goede gezondheid blijkt uit het Peilstationsonderzoek. Op het basisonderwijs gaf ruim 90% aan dat zij hun gezondheid als goed beoordelen, binnen het voortgezet onderwijs was dit 85%. Ook ervaart het grootste deel van de jongeren (90%) voldoende vrije tijd naast de tijd die zij aan school besteden. **Meisjes op het voortgezet onderwijs, jongeren met een migratieachtergrond en jongeren uit een onvolledig gezin rapporteren minder vaak een goede gezondheid.** De laatste twee groepen rapporteren ook vaker onvoldoende vrije tijd te ervaren.

In het kwalitatieve onderzoek komt naar voren dat gezond zijn en voldoende vrije tijd hebben belangrijk zijn voor het welbevinden van jongeren. Als jongeren gevraagd wordt wat zij nodig hebben of wat helpt om zich prettig te voelen dan zijn gezondheid en vrije tijd veel genoemde onderwerpen. Niet alleen vrije tijd om even te niksen, totale rust en op jezelf te zijn worden belangrijk gevonden, maar ook manieren van vrije tijdsbesteding zoals sporten en hobby's worden genoemd als dingen die belangrijk zijn voor jongeren om zich goed te voelen. We noemden eerder in dit hoofdstuk al dat het ervaren en kunnen besteden van vrije tijd ook uit internationaal onderzoek essentieel zijn gebleken voor de kansen en het welbevinden van jongeren en voor het ervaren van geluk in het algemeen (o.a. Beniwal, 2018; Diener e.a. 1999; Nawijn & Veenhoven 2013).

Uit het Peilstationsonderzoek kwam naar voren dat een goede algemene gezondheid een beschermende factor lijkt te zijn met betrekking tot levenstevredenheid en emotionele problemen. Het ervaren van voldoende vrije tijd lijkt een beschermende factor met betrekking tot ervaren druk door schoolwerk en emotionele problemen. Vanuit het HBSC-onderzoek kwam uit de multivariate analyses naar voren dat intensief bewegen een beschermende factor lijkt te zijn met betrekking tot emotionele problemen en levenstevredenheid. Het verband tussen bewegen enerzijds en emotionele problemen en levenstevredenheid anderzijds was niet heel sterk.

4.2 Overkoepelende Conclusies

Er is veel te doen geweest om het mentaal welbevinden van jongeren de afgelopen jaren. Vragen die gesteld werden waren bijvoorbeeld ‘Nemen de psychische problemen onder jongeren toe?’ ‘Neemt de stress en druk onder jongeren toe?’. Het huidige onderzoek bevestigt het eerdere beeld dat het mentaal welbevinden van jongeren in Nederland relatief stabiel lijkt.

Het percentage jongeren dat verhoogd scoort op emotionele problemen lijkt stabiel door de tijd en ook de mate van welbevinden is al een aantal jaren weinig veranderd. Uit het huidige onderzoek blijkt dat ‘floreren’ onder jongeren de norm lijkt te zijn. Wel zijn er verschillen tussen groepen, de ene groep jongeren weet beter met stress en moeilijke gebeurtenissen om te gaan of weet beter te ‘floreren’ dan de andere groep.

Maar wat is er dan wel veranderd? Wat verklaart de verschillende en sterke signalen dat het welbevinden van jongeren onder druk zou staan? De ervaren druk door schoolwerk blijkt de afgelopen jaren behoorlijk gestegen en blijft ook tussen 2017 en 2019 hoog in vergelijking met de jaren daarvoor. Stress wordt door jongeren voornamelijk ervaren vanuit school en huiswerk en in interactie met leeftijdsgenoten, minder vanuit de thuissituatie of door sociale media.

Ook zijn er uit het onderzoek een aantal risicogroepen naar voren gekomen voor emotionele problemen (meisjes; jongeren uit onvolledige gezinnen), schooldruk (meisjes; jongeren op het vwo en hbo; jongeren met een westerse migratieachtergrond) en levenstevredenheid (meisjes; jongeren uit onvolledige gezinnen). Dit zijn groepen die extra aandacht verdienen wanneer we het mentaal welbevinden van jongeren willen vergroten.

Als we het welbevinden van jongeren willen verhogen dan lijkt inzet op verlagen van de ervaren stress en druk vanuit school en huiswerk van belang. Daarnaast is aandacht nodig voor hoe jongeren op een goede en constructieve manier om kunnen gaan met problemen in de omgang met vrienden, klasgenoten en omgeving en de eventuele rol van sociale media daarbij.

Dit onderzoek geeft ook enkele aanwijzingen voor mogelijke knoppen waar we aan kunnen draaien om het welbevinden van jongeren te verhogen en hun ervaren schooldruk te verlagen. Dit zijn onder andere de ervaren steun van vader en leerkrachten, stressreductie, sterke eigenwaarde (o.a. autonomie, zelfvertrouwen, zelfacceptatie), veerkracht (makkelijk om stressvolle gebeurtenissen te doorstaan), zorgen voor voldoende vrije tijd, verminderen van sociale vergelijking, het verminderen van prestatiedruk.

4.3 Overkoepelende Aanbevelingen

Jongeren hebben duidelijk aangegeven wat zij nodig hebben voor een goede mentale gezondheid in het kwalitatieve deel, te weten een ondersteunende sociale omgeving (vrienden, familie, school), goede persoonlijke ontwikkeling (het hebben van een doel of toekomstbeeld, dat het belangrijk is om jezelf te kunnen zijn, om te kunnen gaan met emoties, om te kunnen gaan met anderen, kunnen vallen en opstaan), de mogelijkheid om fijne dingen te doen (muziek, sport, buiten zijn), even niks hoeven en tijd genoeg hebben, en ook een goede gezondheid, voldoende geld, aandacht voor wereldproblemen in het algemeen en tot slot sociale media.

Alle jongeren die deelnamen aan het kwalitatieve deel van het onderzoek hebben adviezen gegeven voor het versterken van het mentaal welbevinden van jongeren in Nederland. Deze zijn vervolgens aangevuld door de stuurgroep van jongeren. In volgorde van hoe vaak deze zijn genoemd zijn de aanbevelingen van jongeren als volgt:

1. Verlaag schooldruk en heb meer aandacht voor persoonlijke ontwikkeling op school
2. Zorg voor een veilige omgeving: van een veilige schoolsituatie tot een veilige thuissituatie
3. Zorg voor laagdrempelige hulp en ondersteuning: om het taboe rondom psychische problemen te doorbreken, biedt een luisterend oor en concrete hulp
4. Vergroot inspraak en invloed van jongeren: met name over schoolzaken, maar ook breder
5. Vergroot inzicht in de leefwereld van jongeren: dit kan leiden tot meer begrip
6. Geef jongeren goede informatie en voorlichting: met name over schoolzaken, maar ook op andere levensdomeinen

7. Verbeter de maatschappij: klimaatverandering, lerarentekort, armoede

Jongeren hebben advies voor andere jongeren: zoek niet steeds méér in het leven, heb respect voor elkaar, accepteer minder fijne dingen, blijf positief en vraag hulp.

Naast de adviezen van de jongeren die actief deelnamen aan het kwalitatieve deel van het onderzoek, heeft een aantal (jongeren)organisaties op basis van de resultaten een reactie geschreven op de resultaten. Deze zijn opgenomen in het deel 'Reflecties van (jongeren) organisaties' verderop in dit rapport.

Ook vanuit het kwantitatieve deel zijn een aantal aanbevelingen geformuleerd. Deze vindt u hieronder.

Vanuit positieve mentale gezondheid

Uit het onderzoek blijkt dat een goede positieve mentale gezondheid beschermend werkt voor jongeren. Inzetten op het versterken van positieve mentale gezondheid kan op verschillende manieren.

- Op de eerste plaats hebben jongeren goede informatie nodig. In het bijzonder informatie over het sociale, psychische en morele welbevinden en lichamelijke en geestelijke gezondheid. Dat geeft jongeren de mogelijkheid om goede keuzes te maken over hun levensstijl. Dit sluit aan bij Artikel 17 van het Kinderrechtenverdrag: het recht op informatie over voorlichting over gezond eten, sporten, hoe je beslissingen kan nemen, hoe je omgaat met stress en conflicten, en hoe je voor jezelf kan opkomen.
- Jongeren uit het onderzoek geven aan een goede persoonlijke ontwikkeling nodig te hebben om om te kunnen gaan met lastige situaties, goede keuzes te maken, zich goed in hun vel te voelen. Dat het belangrijk is om jezelf te kunnen zijn en een eigen mening te hebben. Dit sluit ook aan bij Artikel 12 van het Kinderrechtenverdrag: 'Luisteren naar de mening van kinderen'. Ook het om kunnen gaan met emoties en om kunnen gaan met anderen hoor het een goede persoonlijke ontwikkeling. Sociaal emotionele vaardigheden kunnen jongeren daarbij helpen. Het gaat hierbij om vaardigheden gericht op zelfvertrouwen, empathie, conflicten oplossen en zelfreflectie. Binnen het onderwijs (basisonderwijs, voortgezet onderwijs, mbo en hbo) dient er voldoende aandacht te zijn voor deze vaardigheden (zie ook onder het kopje mentaal welbevinden en school).
- Hierbij is identiteitsontwikkeling ook van belang. Uit het onderzoek blijkt dat jongeren bezig zijn met wie ze zijn en hoe ze zich verhouden tot anderen. Ze vinden het belangrijk dat er ruimte is om zichzelf te kunnen zijn.

Vanuit mentaal welbevinden en school

Jongeren ervaren de druk vanuit school als hoog. Er zijn verschillende aanwijzingen voor factoren om in te zetten om de druk bij jongeren te verlagen. En om enige impact te hebben dient er op verschillende niveaus op deze factoren te worden ingezet: individueel, omgeving (school en ouders), maatschappij en politiek.

- Inzetten op het versterken van mentaal welbevinden van kinderen en jongeren binnen de schoolsetting zou helpend kunnen zijn. Jongeren met voldoende veerkracht kunnen beter omgaan met druk door school, en zijn beter opgewassen tegen stress en sociale vergelijking. Er is meer aandacht nodig voor vaardigheden die jongeren leren op een goede manier om te

gaan met druk, stress en verwachtingen vanuit hun omgeving. Dit is aan te bevelen vanaf de vroegste leeftijd (kinderopvang en basisonderwijs) tot latere leeftijd (mbo/hbo) en kan door middel van het aanbieden van preventieprogramma's gericht sociaal emotionele vaardigen. In Nederland zijn enkele interventieprogramma's aanwezig die effect lijken te hebben op het vergroten van de veerkracht, mentale weerbaarheid en het mentaal welbevinden van kinderen en jongeren (Kleinjan e.a., 2016; www.welbevindenopschool.nl). Opgemerkt moet worden dat de resultaten niet altijd eenduidig zijn en dat de effecten vaak klein tot middelgroot zijn.

- Aandacht voor mentaal welbevinden en het creëren van een positief pedagogisch schoolklimaat helpen bij het bevorderen van het welbevinden van jongeren. De zogenaamde hele schoolbenadering is daarbij een goed uitgangspunt. Een hele schoolbenadering is een algemene aanpak en betekent dat het welbevinden van leerlingen, ouders én leraren binnen school centraal staat (Weare & Nind, 2011). Dit sluit aan bij de bevinding dat de steun van ouders én leerkrachten voor jongeren van belang zijn voor hun welbevinden. Gezamenlijk wordt er een omgeving gecreëerd waar leerlingen zich gezien en gehoord voelen, waar ze zich veilig voelen, zichzelf durven te zijn en zich kwetsbaar durven op te stellen. Dat sluit aan bij Artikel 29 van het Kinderrechtenverdrag, dat onderwijs gericht moet zijn op een 'zo volledig mogelijke ontwikkeling van de persoonlijkheid, talenten en geestelijke en lichamelijke vermogens van het kind' en dat er niet er alleen gefocust wordt op het vergroten van kennis.
- Voor het verlagen van de schooldruk is meer nodig. De jongeren uit het onderzoek doen een sterke oproep richting maatschappij en de politiek om hier iets aan te doen. Bijvoorbeeld door het anders inrichten van schoolsysteem. Een schoolsysteem waarbij het niet alleen gaat om de cijfers, de tentamens en het volgen van de hoogste opleiding, maar een systeem waar ook voldoende tijd en ruimte is voor persoonlijke ontwikkeling en groei. Ook dit sluit aan bij Artikel 29 van het Kinderrechtenverdrag.

Vanuit mentaal welbevinden en steun

Jongeren in het onderzoek geven aan steun vanuit de omgeving als essentieel te ervaren in hun leven. Het gaat hierbij om steun van ouders, broers en zussen, vrienden en leraren.

- Ouders worden door jongeren als belangrijk gezien. Vooral de ondersteunende rol van vader wordt hierbij genoemd. In contacten met ouders door scholen en andere (hulpverlenings) instanties wordt aangeraden de vader actief te betrekken.
- Ook docenten worden als belangrijk gezien. De jongeren gaven aan zich niet altijd goed gesteund of gezien te voelen door hun docenten. Naast investeren in sociaal emotionele vaardigheden van jongeren is het raadzaam te investeren in deze vaardigheden bij docenten. Dit kan helpen om de wederzijdse sociale relaties en steun te versterken. Dit past binnen een hele schoolbenadering waarbij er ook voldoende aandacht is voor het welbevinden van de docenten.
- Er is veel aandacht voor de mogelijk negatieve effecten van sociale media voor jeugd. Uit het huidige onderzoek komt naar voren dat het voor jongeren zelf niet als een grote bron van stress wordt gezien en dat het juist ook veel positieve aspecten heeft. Sociale media is voor jongeren een vorm van sociale steun en biedt hen een belangrijke beschermende factor voor hun welbevinden. Dit gegeven kan meegenomen worden in voorlichting en adviezen aan ouders, scholen en andere belanghebbenden die in contact staan met jongeren.

Vanuit Mentaal welbevinden en gezondheid en vrije tijd

Jongeren uit het onderzoek geven aan dat een goede gezondheid en voldoende vrije tijd hen helpt om zich prettig te voelen. Het zijn beschermende factoren voor o.a. ervaren druk door school en emotionele problemen.



- Het is belangrijk dat er voldoende ruimte, tijd, geld en gelegenheid is voor jongeren om te sporten en hobby's te beoefenen. Zowel in de thuissituatie, op school en in de vrije tijd. De omgeving van de jongere dient zo ingericht te zijn dat hij of zij zich gestimuleerd voelt om te sporten, bewegen en andere hobby's uit te oefenen. Dit sluit aan bij Artikel 31 van het Kinderrechtenverdrag dat jongeren het recht hebben op rust, vrije tijd en recreatie, en het recht op tijd die jongeren nodig hebben voor zichzelf, zonder verplichtingen, die zij actief of juist met niets kunnen invullen.
- Dat betekent enerzijds dat er voldoende faciliteiten en ruimte dienen te zijn voor jongeren om zich vrij te bewegen en te kunnen sporten. Er dienen voldoende sportfaciliteiten te zijn die bereikbaar en beschikbaar zijn voor alle kinderen en jongeren. Het recht op vereniging uit artikel 15 van het Kinderrechtenverdrag geeft ook het recht van het samenkommen of lid worden van sport, sociale of culturele clubs, dat bijdraagt aan samenwerken, opbouwen van vertrouwen, het gevoel ergens bij te horen.
- Anderzijds dienen jongeren voldoende vrije tijd te hebben om te kunnen sporten en hobby's uit te kunnen oefenen. Het uitoefenen van de rechten uit artikel 31 worden bemoeilijkt door stress, een onveilige omgeving, gebrek aan tijd en druk om te presteren op school. Het verlagen van de schooldruk is dus niet alleen nodig om stress te verlagen en het welbevinden van jongeren te vergroten, maar ook om ze de ruimte te bieden vrij te kunnen bewegen, sporten en hobby's uit te oefenen. Deze ruimte hebben ze nodig om zich te ontwikkelen, te leren én zich prettig te voelen en beter om te kunnen gaan met stress en druk.

PORTRÉT 5 ‘VOOR MIJ VOELT HET ALSOOF FAMILIE EEN STUK IS VAN MIJN HART’

Denzel (19 jaar) woont in Gelderland en volgt een financiële mbo opleiding. Hij vertelt over hoe zijn familie hem gelukkig maakt en wat hem helpt als hij niet goed in zijn vel zit.

Wat is mentaal welbevinden volgens jou?

‘Ik denk dat het betekent dat je goed in je vel zit en dat je de dingen die je doet, met plezier doet en niet met tegenzin. Dat je met plezier naar school of je werk gaat bijvoorbeeld. Ik denk dat het ook betekent dat als er vervelende dingen gebeuren in je leven, je daar niet heel lang mee blijft zitten en je er goed overheen kunt zetten. Sommige dingen die er in je leven gebeuren hebben zo’n grote impact op je dat je ermee gaat zitten. Die dingen kunnen met alles te maken hebben met familie, vrienden of liefde. Als je ermee gaat zitten dan krijg je stress of word je depressief. En dat is iets wat je natuurlijk niemand kunt omdat het zulke nare gevolgen kan hebben.’

Wat zijn de dingen die je gelukkig maken?

‘Ik ben heel gelukkig met mijn familie. Voor mij voelt het alsof familie een stuk is van mijn hart. Het is niet zo dat ik elke keer als ik mijn moeder zie denk wat ben ik gelukkig met jou , maar als ik nadenk over dat zij er altijd voor mij is geweest. Als kinderen doen wij soms dingen die mijn ouders kwetsen, maar ze blijven je helpen. Ik word ook gelukkig van liefde en vrienden. De wetenschap dat je alles aan diegene kwijt kan, dat betekent dat je diegene vertrouwt en dan ben je gelukkig met diegene. Met je liefde vertel je nog meer persoonlijke, diepere dingen.’

Wat zijn momenten waarop je je ongelukkig voelt?

‘Ik voel mij vaak niet gelukkig als ik terugdenk aan dingen waar ik doorheen moest en waar ik

nu nog steeds mee kan zitten. Ik moet bijvoorbeeld vaak denken aan mijn liefde, er waren toen veel onduidelijkheden. Aan de ene kant is het leuk om terug te denken aan de mooie momenten maar aan de andere kant vind ik het ook vervelend omdat ik er voor mijn gevoel al lang overheen zou moeten zijn. Dat is moeilijk. Ik denk er niet constant aan, eigenlijk vooral als ik alleen ben. Bijvoorbeeld als ik in bed lig en wil slapen. Dan doe ik mijn telefoon uit doe en ben ik nog even wakker. Op die momenten gaat mijn hoofd alle kanten op. Maar als ik met vrienden ben denk ik er niet aan want dan heb ik afleiding. Het helpt ook om er met anderen over te praten zoals mijn zus, daar kan ik heel goed mee praten. En er zijn ook twee of drie vrienden waarmee ik heel serieus over dit onderwerp kan praten.’

Wat zou jij voor jongeren doen als je de baas was van Nederland?

‘Ik vind dat jongeren die ergens mee zitten meer hulp moet worden aangeboden. Het is natuurlijk ook belangrijk dat jongeren hun problemen niet allemaal voor zichzelf houden maar het zou bijvoorbeeld helpen als er meer geadverteerd wordt via sociale media zodat hulp zoeken makkelijker wordt. Daarnaast denk ik dat het helpt om te accepteren dat het leven niet altijd makkelijk is. Niemand op aarde heeft van geboorte tot aan zijn dood een perfect leven, er zijn altijd tegenslagen, of die nou groot of klein zijn. Het is belangrijk om te om proberen positief te blijven. Tegenslagen horen bij het leven, maar het is wel vervelend natuurlijk.’

REFLECTIES VAN (JONGEREN)ORGANISATIES

De resultaten van het onderzoek zijn voorgelegd aan en besproken met de leden van de stuurgroep, de klankbordgroep van professionals en de adviesgroep van jongerenorganisaties. Aan hen is gevraagd wat de implicaties zijn van het onderzoek Geluk onder Druk vanuit hun organisatie voor de praktijk. Hieronder staan de reflecties en eventuele aanbevelingen van respectievelijk de jongeren uit de stuurgroep, de jongerenorganisaties en de professionele organisaties weergegeven. De (jongeren)organisaties hebben zelf hun teksten aangeleverd.

Stuurgroep van jongeren

De jongeren uit de stuurgroep waren blij met de resultaten die Geluk onder Druk heeft opgeleverd. Ze vinden dat in het onderzoek veel verschillende resultaten naar voren komen en herkennen zij zich ook in de rapportage. Eén van de belangrijkste resultaten is volgens de stuurgroep dat het grotendeels goed gaat met de jongeren in Nederland en dat er veel verschillende factoren zijn die het mentaal welbevinden van jongeren bepalen. Zij vonden het opvallend dat een goede band tussen jongeren en hun vader extra kan helpen tegen druk. Dit zou volgens de stuurgroep bekend moeten zijn bij vaders en in het bijzonder bij gezinnen waarvan de ouders gaan scheiden.

Een ander belangrijk resultaat vond de stuurgroep dat de schooldruk als erg hoog wordt ervaren door jongeren. Wat hen hierbij opvalt is dat er grote verschillen zijn in de ervaren druk tussen mbo- en hbo-studenten. De stuurgroep vindt het vanwege de hoge schooldruk belangrijk dat het schoolsysteem verandert zodat het meer het belang van jongeren dient. Dit zou volgens hen gerealiseerd kunnen worden door op school meer aandacht te besteden aan de ontwikkeling van jongeren als mens. Het gevoel niet goed genoeg te zijn en de bijbehorende stress kan volgens de stuurgroep afnemen als meer wordt gekeken naar ander soort uitdagingen dan alleen hoge cijfers halen voor bestaande vakken.

De stuurgroep denkt dat school de eerste plek zou moeten zijn waar grote veranderingen gemaakt worden om het mentaal welbevinden van jongeren te verbeteren.

De stuurgroep van jongeren bestaat uit:

Hanna de Vrueh
Julian Duba
Keije Bongenaar
Manar Yassine
Pim Lammers
Rekha Mahadew
Shundell Leming
Tijmen Robertz
Teun Lammers
Joas Strating
Lieke Hermans

JongWijs

JongWijs zet zich als netwerk van ervaringsdeskundigen in voor jongeren met pleegzorgervaring. Vanuit eigen ervaring en die van hun netwerk, richten zij zich op belangenbehartiging, beleidsbeïnvloeding *en het delen van ervaringen onderling*.

Een van de zaken die ons opvielen uit het onderzoek was dat alles wat genoemd werd wat jongeren nodig hebben, onder druk komt te staan wanneer de thuissituatie van jongeren ondermaats is en/of jongeren uit huisgeplaatst worden. Dan is er geen ruimte voor fijne dingen, valt je toekomstbeeld in duigen en heb je het idee dat je meer bezig bent met vallen dan opstaan. Je bent ergens gaan wonen ver van je vrienden en familie vandaan, verandert van school en sportclub en soms weet je ook niet wanneer je dat allemaal wel weer hebt. De eerste twee punten die uit het onderzoek naar voren komen bij de derde vraag (de baas zijn), zijn daarmee verbonden. Schooldruk verlagen, aandacht voor ontwikkeling en zorgen voor een veilige omgeving. Als dat bij jongeren die niet in een heftige thuissituatie zitten of uithuisgeplaatst zijn al zo belangrijk is, dan is het dat natuurlijk des te meer wanneer die situaties wel gelden.

Onze aanbevelingen zijn dan ook niet gek: heb aandacht voor alle punten die genoemd zijn. En extra wanneer een jongere uithuisgeplaatst is. Niet alleen tijdens de uithuisplaatsing, maar ook erna. Als JongWijs hebben we van dichtbij meegemaakt dat wanneer dit niet gebeurt, sommige jongeren het leven niet volhouden. Jongeren die geen netwerk hebben, niet met emoties en gebeurtenissen om hebben/kunnen leren gaan, en ook geen toegang tot laagdrempelige hulp hadden/kregen of wisten te vinden. Jongeren die uiteindelijk zo wanhopig zijn, dat ze geen andere uitweg dan zelfmoord zien. Ons advies is daarom ook aan de hulpverlening, de overheid en iedereen eromheen: volg de adviezen in dit onderzoek op. Luister ernaar. Leg het niet op een plank maar vorm concreet beleid, acties en werkwijzen om alle jongeren te geven wat zij nodig hebben. En niet alleen achteraf, maar preventief. Laat een jongere niet zomaar los.

Een ander aandachtspunt voor ons is de ontwikkeling van levensvaardigheden van jongeren. Door de drukke maatschappij waar we in leven, spreken we steeds vaker jongeren die door hun situatie en de hoge druk die op hun schouders ligt, geen ruimte hebben gehad voor het aanleren van die levensvaardigheden. Zaken als goed voor jezelf zorgen met voeding en beweging, huishoudelijke taken, etc. De basiszaken die we van iedere volwassene verwachten dat we die hebben, maar die jongeren maar heel mager aangeleerd krijgen. Ons advies is daarom ook: betrek dit in het lespakket. Van jongs af aan en tot het einde van het voortgezet onderwijs, op ieder niveau.

Tot slot: we zijn blij met dit onderzoek. Dit onderstreept wat we in de praktijk al merkten en vertelden aan beleidsmakers, politici en hulpverleners. We hopen van harte dat de adviezen van alle jongeren die bij dit onderzoek betrokken zijn, opgevolgd worden.

LAKS (Landelijk Aktie Komitee Scholieren)

Als aanbeveling zouden we graag willen meegeven dat de persoonlijke ontwikkeling van jongeren meer centraal moet komen te staan. We hopen ook dat er een verbeterslag te maken is aan de toetscultuur (enkel leren voor het cijfer). Dit levert scholieren veel stress op. Formatief toetsen zou hier een oplossing voor zijn, en zal hopelijk een deel van de druk wegnemen die wordt ervaren door school. School moet een plek zijn om als leerling te groeien, niet om enkel cijfers te halen om te slagen.

NJR (Nationale Jeugdraad)

Bij de NJR zien we, net als in het onderzoek Geluk onder Druk, dat jongeren het best tot hun recht komen op het moment dat ze eigenaarschap ervaren over hun eigen leven. De druk op jongeren is de afgelopen tien jaar sterk toegenomen. Dit zien wij als een zorgelijke ontwikkeling en hier hebben we ons eerder over uitgesproken rond de publicatie van het SER jongerenplatform rapport ‘Hoge verwachtingen: Kansen en belemmeringen voor jongeren in 2019’. Ons advies is daarmee tweeledig.

Ten eerste is het essentieel dat jongeren er achter komen wat ze goed kunnen en wat ze leuk vinden om te doen. Dit helpt hen om al in een vroeg stadium van hun leven overwogen keuzes te maken over wat ze wel en niet doen en waar ze hun waarde uithalen. Scholen zouden de uitgewezen plek zijn om deze ruimte aan jongeren te bieden, bijvoorbeeld binnen het vak Loopbaan Oriëntatie en begeleiding. Hiermee wordt de beschermende factor eigenwaarde versterkt.

Ten tweede adviseren wij om jongeren de handvatten mee te geven om hun leven mentaal gezond in te richten. Waar het binnen het onderwijs volstrekt normaal is om bewegingsonderwijs te geven voor het fysieke welbevinden, zien we dat er nog vrij weinig aandacht wordt besteed aan het mentaal welbevinden. Het leren van grenzen stellen, met verlies omgaan en relaties opbouwen helpt bij het ondermijnen van de risicofactoren stress, prestatiedruk en het vergelijken met omgeving.

UNICEF Jongerenpanel

Het is belangrijk dat volwassenen (en jongeren) zich gaan realiseren dat sociale media nu onderdeel uitmaakt van het leven van de jongeren en dat we het niet enkel als probleem moeten zien.

Daarnaast zou er gekeken moeten worden naar de mogelijkheden om iets aan het schoolsysteem te veranderen. Als we zien dat (nog steeds) de meeste stress door school komt is het belangrijk om daar nu dingen aan te passen en dat hoeven de ‘hoge piefen’ niet zelf te doen, want de kinderen hebben duidelijk laten weten wat zij het belangrijkst vinden. ‘Verlaag de school druk en heb meer aandacht voor de ontwikkeling tot mens.’ Ook kun je daarbij op de scholen de zaken implementeren die de jongeren zelf hebben aangegeven fijn te vinden en rekening houden met de beschermende factoren.

NJi (Nederlands Jeugdinstituut)

Het rapport ‘Geluk onder Druk?’ laat zien hoe jongeren hun mentale welbevinden ervaren in relatie tot hun leefomgeving. In het bijzonder benadrukken jongeren de rol van school. Enerzijds toont het onderzoek aan dat de druk door schoolwerk sterk samenhangt met emotionele problemen en een lagere levenstevredenheid. Anderzijds geven jongeren aan dat een fijne schoolomgeving bijdraagt aan hun geluk en welbevinden. De steun van de leerkrachten, ouders en vrienden speelt daarbij een belangrijke rol.

Deze bevindingen laten zien hoe belangrijk het is om het mentale welbevinden te bevorderen en sociaal emotionele vaardigheden te versterken. Dit moet geïntegreerd zijn binnen het onder-

wijs. Naast het bijbrengen van cognitieve vaardigheden is de schoolomgeving bij uitstek een oefenplaats waar jongeren:

- eigenwaarde ontwikkelen,
- richting geven aan hun leven,
- leren omgaan met tegenslag.

In een samenleving die steeds complexer wordt zijn dit cruciale vaardigheden.

Samenwerkende Gezondheidsfondsen / Gezonde Generatie

De Samenwerkende Gezondheidsfondsen werken vanuit het programma Gezonde Generatie aan de mentale, sociale en fysieke gezondheid van de jeugd. De ambitie is dat we in 2040 de gezondste jeugd ter wereld hebben. Het welbeinden van jongeren speelt hierbij een belangrijke rol. Op basis van het onderzoek Geluk onder Druk doen we graag de volgende aanbevelingen om ervoor te zorgen dat het welbeinden van jongeren in Nederland wordt vergroot.

1. We ondersteunen de oproep van jongeren om als maatschappij, politiek en onderwijs werk te maken van het verlagen van de druk vanuit school om daarmee de vaak ongezonde stress die zij ervaren te verminderen.
2. Tegelijkertijd willen we de eigenwaarde en veerkracht van jongeren verhogen zodat zij beter met druk/stress om kunnen gaan en zichzelf kunnen zijn. Sociaal emotionele vaardigheden spelen hierbij een cruciale rol. De Samenwerkende Gezondheidsfondsen (SGF) pleiten ervoor sociaal emotionele vaardigheden op te nemen in de kerndoelen van het onderwijs.
3. Jongeren geven aan dat het ervaren van sociale steun (met name van vader) een belangrijke voorwaarde is om goed in hun vel te zitten. Belangrijk is de sociale omgeving en met name vaders hiervan bewust te maken en jongeren daarin een stem te geven.

VO-raad

Boukje van Vlokoven vanuit de VO-raad: Ik heb de resultaten van het onderzoek met veel interesse gelezen, en heb daarbij ingezoomd op de resultaten die met name de schoolomgeving betreffen.

Jongeren ervaren veruit de meeste stress door school en huiswerk, is een van de eerste conclusies in het rapport. En ook dat de druk die jongeren ervaren door school, de laatste jaren sterk is toegenomen.

Het is interessant om met het onderwijs in gesprek te gaan hierover en te kijken of er een verantwoordelijkheid ligt bij de school om hiermee om te gaan. Om vervolgens te bespreken welke mogelijkheden er zijn om iets aan die prestatiedruk te kunnen doen.

Daarnaast las ik een mooie aanbeveling van leerlingen om te investeren in sociaal emotionele vaardigheden van zowel leerlingen als docenten. Deze aanbeveling neem ik graag mee bij de plannen voor de doorontwikkeling van het programma Gezonde School.

ADDENDUM

HET ONDERZOEK IN LICHT VAN CORONA

Het onderzoek ‘Geluk onder Druk?’ geeft een breed beeld van het mentaal welbevinden van de Nederlandse Jeugd. De dataverzameling van ‘Geluk onder Druk?’ vond plaats voor de uitbraak van het Coronavirus. De beschermende factoren voor het mentaal welbevinden van jongeren die uit het huidige onderzoek naar voren zijn gekomen, lijken ook belangrijke beschermende factoren voor mentale gezondheid tijdens crisissituaties te zijn. Bijvoorbeeld het ervaren van sociale steun en veerkracht (o.a., Brooks e.a., 2020b; Rodriguez-Llanes e.a., 2013). We verwachten dat de meeste beschermende en risicofactoren die we beschrijven binnen dit onderzoek, belangrijke factoren zijn en blijven voor mentale gezondheid ten tijde van Corona en daarna.

Er zullen echter ook bevindingen in dit rapport zijn, die wellicht niet volledig van toepassing zijn op de huidige situatie van de jeugd in Nederland, mede gezien de maatregelen die momenteel van kracht zijn (o.a. met betrekking tot social distancing en quarantaine).

Het is moeilijk om in te schatten in hoeverre het Coronavirus en de genomen maatregelen de bevindingen van het huidige onderzoek in een ander licht stellen. Wetenschappelijk gezien bevinden we ons al snel op glad ijs wanneer we hier uitspraken over doen. We kunnen echter wel met de nodige voorzichtigheid reflecteren op een aantal punten waarvan het voor de hand ligt dat, wanneer we het onderzoek tijdens de Coronacrisis zouden hebben uitgevoerd, er een ander beeld naar voren had kunnen komen.

Het is denkbaar dat voor een aantal vragen die we in het onderzoek ‘Geluk onder Druk?’ gesteld hebben, we een hoger of lager percentage gevonden zouden hebben wanneer we de vraag tijdens de Coronacrisis hadden gesteld. Bijvoorbeeld bij vragen naar emotionele problemen, zorgen over de toekomst en de vragen over stress. Een recente internationale inventarisatiestudie lijkt uit te wijzen dat tijdens quarantaine gedurende crisissituaties, psychische klachten in de bevolking toenemen (Brooks e.a., 2020). Uit een recente peiling van het Trimbos-instituut onder 3000 Nederlanders vanaf 16 jaar naar de impact van het Coronavirus op de psychische gezondheid van volwassen Nederlanders bleek dit ook. Een derde van de volwassen Nederlanders leek meer last te hebben van depressieve gevoelens, slaapproblemen en angst. Bijna 40 procent ervaart meer stress sinds de corona-uitbraak. Van de groep die meer stress ervaart, heeft 60 procent last van angstklachten en depressieve gevoelens. Een belangrijke kanttekening is wel dat deze peiling niet representatief is: 83 procent van de respondenten is vrouw en er deden relatief weinig jongeren mee aan de enquête.

De toename in psychische klachten tijdens een crisissituatie kan van langere duur zijn, maar er zijn ook studies die uitwijzen dat mensen zich snel aan kunnen passen aan negatieve situaties en dat psychische klachten ook relatief snel weer kunnen afnemen, zowel tijdens als na de crisisperiode (Fried e.a., 2020; Brooks e.a., 2020a, 2020b; Bonanno, 2004; Rodriques-Llanes e.a., 2013; Tedeschi & Calhoun, 1996). De kans is dus aanwezig dat een toename in psychische klachten gedurende een crisis vooral een tijdelijke toename betreft. Het meemaken van een crisissituatie kan zelfs ook positieve effecten hebben op de mentale gezondheid en leiden tot persoonlijke groei (Brooks e.a., 2020b; Bonanno, 2004; Tedeschi & Calhoun, 1996).

We hebben naast onze eigen reflectie, ook de jongeren uit de stuurgroep, de jongerenorganisaties uit de adviesgroep en de professionals uit de klankbordgroep in de periode tussen eind april en eind mei 2020 gevraagd om te reflecteren op de vraag in welke mate de huidige Corona crisis invloed heeft op de bevindingen uit het onderzoek. Hieronder geven we hun reflecties weer.

Stuurgroep van jongeren

Volgens de stuurgroep is het effect van de coronacrisis op het mentale welbevinden van jongeren erg verschillend. De jongeren uit de stuurgroep gaan zelf ook verschillend om met de coronacrisis. Ze geven aan meer te tekenen, lezen of series te kijken. Sommigen ervaren minder schooldruk, wandelen vaker met een vriend of vriendin op afstand, praten veel met vrienden via sociale media of gaan vaker naar hun vriend of vriendin. De stuurgroep benadrukt dat de coronacrisis in ieder geval tijdelijk is terwijl de resultaten van dit onderzoek voor een veel langere tijd gelden.

JongWijs

In huidige corona-tijd vinden we de adviezen niet anders. We vinden wel dat er op een creatieve manier mee omgegaan moet worden. Gezien onze doelgroep zal dat een extra inspanning vragen om ervoor te zorgen dat kinderen in onveilige situaties niet uit het oog verloren raken en om ervoor te zorgen dat de jongeren die al een mager netwerk hadden, niet verder vereenzamen. Dan moet je creatief durven zijn: een huisbezoek kan niet, een wandeling op afstand wel. Heb daarvoor het lef.

LAKS (Landelijk Aktie Komitee Scholieren)

De coronacrisis heeft de druk die al op jongeren staat, vergroot. Bij leerlingen in het VO speelt veel stress over het oplopen van een achterstand en de onzekerheid die er momenteel is. Het directe gevolg van deze crisis is dat leerlingen nu veel meer zelf moeten doen, en veel minder persoonlijke aandacht en hulp krijgen. Ook zijn vaak alle gezinsleden nu thuis wat in sommige gevallen tot onderlinge frustraties kan leiden. Daarnaast kunnen veel dingen die jongeren gelukkig maken, nu niet meer gedaan worden. De stress over school loopt op maar de fijne dingen als met vrienden zijn of samen sporten nemen af.

NJR (Nationale Jeugdraad)

De Coronacrisis raakt alle jongeren en daarbij valt ons twee dingen op. Waar sommige jongeren hun lessen en huiswerkbegeleiding nu online kunnen volgen, moeten anderen hard werken om een fatsoenlijke studeerplek binnenshuis te bemachtigen. Grote groepen jongeren dreigen door de coronacrisis op achterstand te komen. De crisis raakt jongeren in een kwetsbare positie in het bijzonder. Deze jongeren moeten niet worden vergeten. Daarnaast zien wij dat eenzaamheid, angst en somberheid onder jongeren nu toeneemt. Het thema mentale gezondheid is daarom extra relevant om juist op dit moment een plek te geven in het onderwijs en daar buiten.

UNICEF Jongerenpanel

De corona crisis kan van invloed zijn op de bevindingen:

- Jongeren zitten goed in hun vel door o.a. familie en vrienden. Deze zien ze nu nauwelijks en dat kan ervoor zorgen dat ze zich minder goed in hun vel voelen.
- Waarschijnlijk hebben jongeren nu wel minder problemen met leeftijdsgenootjes.
- Jongeren vinden o.a. sporten, buiten komen, op vakantie gaan fijn. Dit is nu niet of minder mogelijk.
- Jongeren zitten de hele dag thuis en zo ontstaat er meer kans op verveling en spanning. Dit kan ervoor zorgen dat stress door de thuissituatie in deze periode hoger is.

NJI (Nederlands Jeugdinstituut)

De corona-crisis bevestigt het belang van verschillende leefomgevingen (school, thuis, vrije tijd) op het kansrijk, gezond en veilig opgroeien van kinderen. Kinderen en jongeren hechten nog steeds (of zelfs meer) waarde aan de verschillende leefdomeinen waarin zij opgroeien. De onderzoeksresultaten hoeven in dat opzicht niet anders geïnterpreteerd te worden. Ook is het belangrijk om de corona-crisis in al zijn ingewikkeldheid in perspectief te blijven plaatsen. Grofweg twee leef(leer)omgevingen zijn weggevallen door de Corona-crisis: vrije tijd (buiten huis, sport) en school. Maar inmiddels zijn de scholen weer open en komt er stapsgewijs weer ruimte voor vrijetijdsactiviteiten buiten huis.

VO-raad

Voor sommige leerlingen is de school een plek zijn waar ze zich veiliger voelen dan thuis. Deze leerlingen kunnen kwetsbaarder worden omdat hun sociale netwerk gedeeltelijk wegvalt door het afstandsonderwijs. Leerlingen kunnen onzeker worden over toekomst, en meer behoefte hebben aan houvast. Deze tijd vraagt om flexibele oplossingen op allerlei gebieden.

Extra aandacht aan het versterken van veerkracht kan bijdragen aan het beter om leren gaan met onzekerheid of stress tijdens crisissituaties. Ook hierbij geldt, zowel voor leerlingen als ook voor docenten.



LITERATUUR

- Beniwal, A. (2018). *Youth Well-Being and Leisure Time: An International Perspective*. In Global Leisure and the Struggle for a Better World (pp. 95-114). Palgrave Macmillan, Cham.
- Boer, M. e.a.. (2020) Adolescents' intense and problematic social media use and their wellbeing in 29 countries. *Journal of Adolescent Health* (in press).
- Boer T. de, (2017). *Van succes-student naar stress-student. Hoe groot is het probleem?* Utrecht: Landelijke Studenten Vakbond (LSVb).
- Bonanno, G.A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59, 20–28.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395, 10227, 912-920.
- Brooks, S., Amlot, R., Rubin, G. J., & Greenberg, N. (2020). Psychological resilience and post-traumatic growth in disaster-exposed organisations: overview of the literature. *BMJ Military Health*, 166(1), 52-56.
- Bruijn, E. de (2006). *Adaptief beroepsonderwijs. Leren en opleiden in transitie*. Oratie. Utrecht: Universiteit Utrecht.
- De Looze, M., Cosma, A.P., Vollebergh, W.A.M., Duinhof, E.L., De Roos, S., Van Dorsselaer, S., Van Bon-Martens, M.J.H., Vonk, R., & Stevens, G.W.J.M. (ingediend). *Increasing schoolwork pressure explains the decline in adolescent emotional wellbeing in the Netherlands, 2005-2017*.
- Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well Being*, 3, 1-43.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302.
- Dopmeijer J (2017). *Onderzoek Studieklimaat, gezondheid en studiesucces*. Geraadpleegd via <https://www.windesheim.nl/> over-windesheim/nieuws/2017/november/62-procentstudenten-ervaart-vaak-prestatiedruk-in-dagelijksleven.
- Dronkers, J. (2008). Sociale ongelijkheid in het onderwijs. In R. Klarius & A. Dieleman. *Wat is goed onderwijs? Bijdragen uit de onderwijs-sociologie* (pp. 153-175). Den Haag: Lemma.
- DuBois, D. L., Burk-Braxton, C., Swenson, L. P., Tevendale, H. D., Lockerd, E. M., & Moran, B. L. (2002). Getting by with a little help from self and others: self-esteem and social support as resources during early adolescence. *Developmental Psychology*, 38 (5), 822-839
- Duinhof, E., Stevens, G.W.J.M., Van Dorsselaer, S., Monshouwer, K., Vollebergh, W.A.M. (2014). Ten-year trends in adolescents' self-reported emotional and behavioral problems in the Netherlands. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 24, 1119-1128.
- Elliot, A. J., Shell, M. M., Henry, K. B., & Maeir, M. A. (2005). Achievement goals, performance contingencies, and performance attainment: An experimental test. *Journal of Educational Psychology*, 97(4), 630-640.
- Fried, E.I., Papanikolaou, F., & Epskamp, S. (2020). Mental Health and Social Contact During the COVID-19 Pandemic: An Ecological Momentary Assessment Study. *Pysyarxiv Preprint*. <https://psyarxiv.com/36xkp>
- Galatzer-Levy, I.R., Huang, S. H., & Bonanno, G.A. (2018). Trajectories of resilience and dysfunction following potential trauma: A review and statistical evaluation. *Clinical Psychology Review*, 63, 41-55.

- Golombok, S. (2015). *Modern families: Parents and children in new family forms*. Cambridge University Press.
- Goodman, R., Meltzer, H., & Bailey, V. (1998). The Strengths and Difficulties Questionnaire: A pilot study on the validity of the self-report version. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 7(3), 125-130.
- Huppert, F. A. (2005). Positive mental health in individuals and populations. In F. A. Huppert, N. Baylis, & B. Keverne, *The science of well-being* (p. 307-340). Oxford University Press.
- Jahoda, M. (1958). *Joint commission on mental health and illness monograph series: Vol. 1. Current concepts of positive mental health*. Basic Books.
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79-93.
- Kessler, R.C., e.a.. (2007). Age of onset of mental disorders: a review of recent literature. *Current Opinion in Psychiatry*, 20(4), 359.
- Keyes, C. L. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539.
- Keyes, C.L., Eisenberg, D., Perry, G.S., Dube, S.R., Kroenke, K., & Dhingra, S.S. (2012). The relationship of level of positive mental health with current mental disorders in predicting suicidal behavior and academic impairment in college students. *Journal of American College Health*, 60(2), 126-133.
- Kraag, G., Zeegers, M.P., Kok, G., Hosman, C., Abu-Saad, H.H. (2006). School programs targeting stress management in children and adolescents: A meta-analysis. *Journal of School Psychology*, 44(6), 449-472.
- Kutsyuruba, B., Klinger, D. A., & Hussain, A. (2015). Relationships among school climate, school safety, and student achievement and well being: a review of the literature. *Review of Education*, 3(2), 103-135.
- Läftman, S. B., Almquist, Y. B., & Östberg, V. (2013). Students' accounts of school-performance stress: a qualitative analysis of a high-achieving setting in Stockholm, Sweden. *Journal of Youth Studies*, 16(7), 932-949.
- Lazarus, R.S. (2000). Toward better research on stress and coping. *American Psychologist*, 55, 665-673.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.
- McLean, C.P., & Anderson, E.R. (2009). Brave men and timid women? A review of the gender differences in fear and anxiety. *Clinical Psychology Review*, 29(6), 496-505.
- Nawijn, J., & Veenhoven, R. (2013). Happiness through leisure. In T. Freire (Ed.), *Positive leisure science: From subjective experience to social contexts* (pp. 193-209). Dordrecht: Springer Netherlands.
- NJI (2018). *Betere hulp aan mbo-studenten met psychische problemen*. Utrecht: Nederlands Jeugdinstituut.
- NRO (2017). Kennisrotonde. (2017). Wat zijn kenmerken van de mbo-populatie en presteren deze studenten beter wanneer de onderwijsaanpak wordt afgestemd op die kenmerken? (KR.255). Den Haag: Nationaal Regieorgaan Onderwijsonderzoek (NRO).
- Rodriguez-Llanes, J.M., Vos, F., & Guha-Sapir, D. (2013). Measuring psychological resilience to disasters: are evidence-based indicators an achievable goal? *Environmental Health*, 12, 115.
- Rueger, S. Y., Malecki, C. K., Pyun, Y., Aycock, C., & Coyle, S. (2016). A meta-analytic review of the association between perceived social support and depression in childhood and adolescence. *Psychological Bulletin*, 142(10), 1017.

- RVS (2018). *Over bezorgd - Maatschappelijke verwachtingen en mentale druk onder jongvolwassenen*. Den Haag: Raad voor Volksgezondheid en Samenleving (RVS).
- Saklofske, D. H., Austin, E. J., Mastoras, S. M., Beaton, L., & Osborne, S. E. (2012). Relationships of personality, affect, emotional intelligence and coping with student stress and academic success: Different patterns of association for stress and success. *Learning and Individual Differences*, 22(2), 251-257.
- Schmidt, E., & Simons, M. (2013). *Psychische klachten onder studenten*. Utrecht: Landelijke Studenten Vakbond (LSVb).
- Schoemaker, C., Kleinjan, M., Van der Borg, W., Busch, M., Muntinga, M., Nuijen, J., & Dedding, C. (2019). *Mentale gezondheid van jongeren: enkele cijfers en ervaringen*. Bilthoven: RIVM.
- Schotanus-Dijkstra, M., Pieterse, M. E., Drossaert, C. H., Westerhof, G. J., De Graaf, R., Ten Have, M., ... & Bohlmeijer, E. T. (2016). What factors are associated with flourishing? Results from a large representative national sample. *Journal of Happiness Studies*, 17(4), 1351-1370.
- Stevens, G., Van Dorsselaer, S., Boer, M., De Roos, S., Duinhof, E., Ter Bogt, T., Van den Eijnden, R., Kuyper, L., Visser, D., Vollebergh, W., & De Looze, M. (2018). HBSC 2017. *Gezondheid en welzijn van jongeren in Nederland*. Utrecht: Universiteit Utrecht.
- Tedeschi, R.G., & Calhoun, L.G. (1996). The posttraumatic growth inventory: measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9, 455–471.
- Uchino, B. N., Cacioppo, J. T., & Kiecolt-Glaser, J. K. (1996). The relationship between social support and physiological processes: A review with emphasis on underlying mechanisms and implications for health. *Psychological Bulletin*, 119, 488-531.
- Van Bon-Martens, M., van Erp, N., van Heijst, P., van Luijn, M., & Cuijpers, M. (2018). *Visie Integrale hulp mbo-studenten*. Utrecht: Trimbos-instituut
- Walburg, V. (2014). Burnout among high school students: A literature review. *Children and Youth Services Review*, 42, 28-33.
- Weare, K. & Nind, M. (2011). Mental health promotion and problem prevention in schools: what does the evidence say? *Health Promotion International*, 26 Suppl 1, i29-i69.
- Weare, K. (2015). *What works in promoting social and emotional well-being and responding to mental health problems in schools*. London: National Children's Bureau.
- Weinberg, D., Stevens, G.W.J.M., Duinhof, E.L., & Finkenauer, C. (2019). Adolescent Socioeconomic Status and Mental Health Inequalities in the Netherlands, 2001–2017. *International journal of environmental research and public health*, 16(19), 3605.
- Wentzel, K.R. (2009). Peers and academic functioning at school. In: Rubin, K. H., Bukowski, W. M., & Laursen, B. (Eds.), *Handbook of peer interactions, relationships, and groups* (pp. 531-547). Guilford Press.

BIJLAGEN



BIJLAGE 1. LEDEN KLANKBORDGROEP EN ADVIESGROEP

Deelnemers Klankbordgroep

Universiteit Leiden – Ton Liefraard
RIVM – Casper Schoemaker
VO-raad – Boukje van Vlokhouven
Samenwerkende Gezondheidsfondsen – Eleanne Plaizier / Boudewijn Hubert
NJI – Johan Kruip
MIND – Sander Slootmaker
UNICEF Nederland – Majorie Kaandorp / Esther Polhuijs

Deelnemers Adviesgroep

Nationale Jeugd Raad (NJR)
LAKS
JongWijs
UNICEF jongerenpanel

BIJLAGE 2. METHODE VAN HET PEILSTATIONS-ONDERZOEK EN MBO/HBO MONITOR

Methode van het Peilstations-onderzoek in het basisonderwijs en voortgezet onderwijs en mbo/hbo monitor

Het Peilstationsonderzoek is een landelijk representatief scholierenonderzoek onder jongeren van 10 tot 18 jaar. Dit onderzoek vindt sinds 1984 om de vier jaar plaats, met een laatste meting in 2019. Het onderzoek focust voornamelijk op middelengebruik en ander riskant gedrag. Voor het project 'Geluk onder druk' zijn een aantal vragen opgenomen over mentaal welbevinden.

Populatie

De onderzoekspopulatie bestond uit leerlingen van groep 7 en 8 van het basisonderwijs en leerlingen van alle leerjaren van het vmbo, havo en vwo in heel Nederland. Het gaat hier alleen om het regulier onderwijs.

Steekproef

Om de representativiteit van het onderzoek te waarborgen, is de steekproef in twee fasen, op random (willekeurige) wijze getrokken. Voor het basisonderwijs en voortgezet onderwijs zijn twee aparte steekproeven getrokken. In de eerste fase is een random selectie van scholen gemaakt op basis van een bestand van alle reguliere scholen in heel Nederland van Dienst Uitvoering Onderwijs (DUO). Hiervoor werd als inclusiecriteria opgenomen dat scholen een zelfstandige directie hadden en regulier onderwijs boden. Daarnaast werden basisscholen in de steekproef toegelaten indien zij minstens één groep 7 en één groep 8 hadden (met minstens tien leerlingen per groep) en werden scholen uit het voortgezet onderwijs toegelaten als zij van ten minste één van de schoolniveaus vier leerjaren hadden. In de tweede fase is een random selectie van klassen gemaakt. In het basisonderwijs werd willekeurig één groep 7 en één groep 8 geselecteerd voor deelname door de onderzoeksassistent van die school. In het voortgezet onderwijs werden, afhankelijk van de schoolgrootte, willekeurig twee (<500 leerlingen) of drie klassen (≥ 500 leerlingen) geselecteerd met behulp van een opgevraagd klassenoverzicht. Klassen met minder dan tien leerlingen en klassen met uitsluitend leerwegondersteunend onderwijs werden uitgesloten van selectie.

Werving

Omdat de Gemeentelijke Gezondheidsdienst (GGD) de Gezondheidsmonitor Jeugd heeft uitgevoerd in dezelfde periode als het Peilstationsonderzoek heeft er een afstemming plaatsgevonden tussen de GGD en het Trimbos-instituut. Dit hield in dat scholen door de GGD óf door het Trimbos-instituut werden benaderd en dat klassen slechts met één onderzoek meededen.

Van april tot september 2019 werden scholen door de regionale GGD of door het Trimbos-instituut uitgenodigd om deel te nemen aan het onderzoek. Indien er geen reactie werd ontvangen, werd een school gebeld om medewerking aan het onderzoek te vragen.

Respons

In totaal hebben 46 basisscholen (responspercentage 31%), met 87 klassen en 1790 leerlingen deelgenomen aan het onderzoek. Daarnaast hebben 110 scholen van het voortgezet onderwijs

(responspercentage 40%) met 288 klassen en 6118 leerlingen (5587 leerlingen in de leeftijd van 12 t/m 16 jaar) deelgenomen aan het onderzoek. De belangrijkste non-respons redenen voor scholen waren dat ze al meedenen met een ander onderzoek of te vaak benaderd werden voor onderzoek.

Dataverzameling

De vragenlijsten zijn in oktober en november 2019 klassikaal afgenoemt onder begeleiding van een getrainde onderzoeksassistent van het Trimbos-instituut. De leerlingen vulde een schriftelijke (basisonderwijs) of digitale (voortgezet onderwijs) vragenlijst in. Voorafgaand aan het bezoek van de school werden de ouders van leerlingen uit de deelnemende klassen door de school geïnformeerd over het onderzoek met een informatiefolder en kregen zij de gelegenheid om bezwaar te maken tegen deelname van hun kind aan het onderzoek.

Vragenlijst

Voor het basisonderwijs en voortgezet onderwijs zijn twee aparte vragenlijsten gemaakt. In de vragenlijst van het voortgezet onderwijs zijn een aantal extra (verdiepende) vragen opgenomen t.o.v. de vragenlijst van het basisonderwijs. Hieronder wordt per item besproken hoe het is uitgevraagd in de vragenlijst. Indien achter een item '(alleen VO)' staat, betekent dat dat het item alleen in het voortgezet onderwijs gemeten is. Als er niets vermeld staat, is de vraag zowel in het basisonderwijs als in het voortgezet onderwijs gesteld.

Achtergrondvariabelen

In beide vragenlijsten zijn het geslacht, geboortemaand, geboortejaar, migratieachtergrond en woonsituatie van leerling uitgevraagd. Om de migratieachtergrond te kunnen vaststellen is gevraagd naar het geboorteland van de leerling en van zijn of haar biologische ouders. Hierbij is de methodiek gevolgd van het CBS: een leerling heeft een migratieachtergrond wanneer ten minste één van beide ouders niet in Nederland geboren is (ongeacht het eigen geboorteland). Wanneer de leerling in Nederland is geboren en beide ouders in het buitenland, is het geboorteland van de moeder bepalend voor de migratieachtergrond van de leerling. Er worden zeven groepen onderscheiden: Nederlands, Surinaams, Antilliaans/Arubaans, Marokkaans, Turks, Duits, overig westers en overig niet-westers (indeling westers en niet-westers conform CBS). De woonsituatie van het kind werd bepaald door te vragen naar de huissamenstelling van de leerling.

Algemene gezondheid is gemeten door aan jongeren te vragen wat zij vinden van hun gezondheid, waarbij ze onderscheid konden maken tussen 'zeer goed', 'goed', 'gaat wel', 'slecht' en 'zeer slecht'.

Levenstevredenheid is gemeten aan de hand van de Cantril-ladder (Cantril, 1965), waarbij aan jongeren werd gevraagd hoe zij zich voelen over hun leven (van 0 'slechtste leven dat ik me kan voorstellen' tot 10 'beste leven dat ik me kan voorstellen'.

Stress. Aan jongeren is gevraagd of zij zich gestrest voelen op verschillende items (school, bijbaan (alleen VO), thuissituatie, eigen problemen, mening van anderen, sociale media, drukte van alles bij elkaar). Voorbeeld item: 'ik voel me gestrest door school of huiswerk'. Jongeren konden antwoord geven op een vijf-puntsschaal (1 'nooit' – 5 'altijd'). In de multivariate analyses zijn deze items als schaal meegenomen met een Cronbach's alpha van 0.73 in het voortgezet onderwijs.

Vier typen psychische problemen zijn gemeten aan de hand van de Strength and Difficulties Questionnaire (SDQ) (Goodman, Meltzer & Bailey, 1998). De probleemschalen van de SDQ bestaan uit 20 stellingen waarbij jongeren de keuze hebben tussen 'niet waar', 'beetje waar' of

'zeker waar'. Er worden vier typen problemen uitgevraagd aan de hand van vijf stellingen. Emotionele problemen behoren tot het spectrum van de internaliserende stoornissen, zoals stemmings- en angststoornissen. Gedragsproblemen betreffen symptomen van externaliserende stoornissen, variërend van agressief gedrag (vechten en boos worden) tot liegen en stelen. De schaal Hyperactiviteit omvat symptomen verwant aan aandachtsstoornissen zoals een gebrek aan concentratie, rusteloosheid en impulsiviteit. De schaal Problemen met leeftijdgenoten bestaat ten slotte uit stellingen die wijzen op problemen met het aangaan van sociale relaties met leeftijdgenoten en problemen in de ontwikkeling van sociaal gedrag.

In het basisonderwijs zijn vijf stellingen uitgevraagd over emotionele problemen.

Zinvol leven houdt in dat jongeren vertrouwen hebben in hun eigen toekomst. Dit concept is uitgevraagd aan de hand van zes vragen die uit de eenvoudige vragenlijst van het concept Positieve Gezondheid komen (Institute for Positive Health, 2019). Voorbeeld vragen zijn: 'vind jij je leven zinvol?' en 'heb je zin om nieuwe dingen te leren?'. Antwoorden konden gegeven worden op een drie-puntsschaal 1 'nee', 2 'een beetje', 3 'ja'. Na het verwijderen van de vraag 'maak jij je zorgen over je toekomst?', was de Cronbach's alpha 0.73 voor het voortgezet onderwijs. De vraag over zorgen over de toekomst wordt apart gerapporteerd.

Kwaliteit van leven betekent dat jongeren genieten van hun leven. Dit concept is uitgevraagd aan de hand van vijf vragen die uit de eenvoudige vragenlijst van het concept Positieve Gezondheid komen. Voorbeeld vragen zijn: 'geniet je van het leven?' en 'ben je gelukkig?'. Antwoorden konden gegeven worden op dezelfde drie-puntsschaal als bij zinvol leven. De Cronbach's alpha was 0.87 voor het voortgezet onderwijs.

Blijheid typeert of een jongere vrolijk is of blij is met wie hij is. Dit concept is uitgevraagd aan de hand van twee vragen uit het concept Positieve Gezondheid, namelijk: 'voel jij je vrolijk?' en 'ben je blij met wie je bent?'. Antwoorden konden gegeven worden op dezelfde drie-puntsschaal als bij zinvol leven. De Cronbach's alpha was 0.81 voor het voortgezet onderwijs.

Floreren: op basis van de twaalf items over zinvol leven, kwaliteit van leven en blijheid, is op basis van de resultaten van een factor-analyse een vierde concept *floreren* aangemaakt. Dit concept heeft een goede interne betrouwbaarheid met een Chronbach's alpha van 0.91 in het voortgezet onderwijs en werd meegenomen in de multivariate analyses.

Prestatiedruk (alleen VO). Aan jongeren is gevraagd hoe vaak ze het gevoel hebben dat ze onder druk staan om (1) aan eigen verwachtingen te voldoen en (2) aan andermans verwachtingen te voldoen. Deze twee vragen zijn gemeten op een vier-puntsschaal: 1 'helemaal niet', 2 'soms', 3 'regelmatig' en 4 'vaak'.

Veerkracht (alleen VO). Het concept veerkracht is gemeten aan de hand van twee stellingen, namelijk 'na een moeilijke periode herstel ik meestal weer snel' en 'ik vind het moeilijk om stressvolle gebeurtenissen te doorstaan'. Antwoorden konden gegeven worden op een vijf-puntsschaal van 'helemaal niet mee eens' tot 'helemaal eens'. Voor de analyses zijn de antwoorden gedichotomiseerd.

Voldoende vrije tijd naast school (alleen VO) is gemeten door de vraag: 'vind je dat er naast school voldoende vrije tijd overblijft (bijv. tijd voor jezelf, voor hobby's of voor je vrienden)?'. Antwoorden

konden gegeven worden op een vier-puntsschaal van ‘helemaal niet’ tot ‘veel’. Voor de analyses zijn de antwoorden gedichotomiseerd.

Ervaren druk door schoolwerk. Aan jongeren is gevraagd in hoeverre zij zich onder druk voelen staan door hun schoolwerk. De volgende antwoorden konden gegeven worden: ‘helemaal niet’, ‘een beetje’, ‘best veel’ en ‘veel’. Voor de analyses zijn de antwoorden gedichotomiseerd.

Sociale steun is uitgevraagd aan de hand van drie items in het basisonderwijs en vijf items in het voortgezet onderwijs over het hebben van een vertrouwenspersoon en het voelen van steun van vrienden en ouders. Voorbeeld items zijn: ‘ik heb iemand met wie ik kan praten als ik het moeilijk heb’ en ‘mijn ouders steunen mij bij wat ik doe’. Op een drie-puntsschaal van ‘niet waar’, ‘beetje waar’ en ‘zeker waar’ kon antwoord worden gegeven. De Cronbach’s alpha was 0.86 in het voortgezet onderwijs.

Sterke eigenwaarde is gemeten aan de hand van twaalf items bij het voortgezet onderwijs en zeven items bij het basisonderwijs over autonomie, zelfvertrouwen en zelfacceptatie. Voorbeeld items zijn ‘ik mag fouten maken van mezelf’, ‘ik heb veel zelfvertrouwen’ en ‘ik kan gemakkelijk ontspannen’. Op een drie-puntsschaal van ‘niet waar’, ‘beetje waar’ en ‘zeker waar’ kon antwoord worden gegeven. De Cronbach’s alpha was 0.89 in het voortgezet onderwijs.

Het leven is eerlijk (alleen VO) is als item aan de jongeren gevraagd. Jongeren konden antwoord geven op een drie-puntsschaal van ‘niet waar’, ‘beetje waar’ en ‘zeker waar’.

Eigenwaarde afhankelijk van anderen; Sociale vergelijking (alleen VO). Aan jongeren zijn twee stellingen voorgelegd over sociale vergelijking (‘wanneer anderen me afkeuren of niet mogen, voel ik me minder dan een ander’ en ‘om te beoordelen of ik een waardevol persoon ben, vergelijk ik me met anderen’). Jongeren konden aangeven in hoeverre ze de uitspraken goed bij zichzelf vonden passen (schaal: 1 ‘niet waar’, 2 ‘beetje waar’, 3 ‘zeker waar’).

Waardering door prestatie (alleen VO). Aan jongeren zijn twee stellingen voorgelegd over waardering door prestatie (‘ik denk dat mensen vooral de moeite waard zijn als ze goed zijn in wat ze doen’ en ‘wat ik kan en wat ik doe is belangrijker dan wie ik ben’). Jongeren konden aangeven in hoeverre ze de uitspraken goed bij zichzelf vonden passen (schaal: 1 ‘niet waar’, 2 ‘beetje waar’, 3 ‘zeker waar’).

Analyses

Gewogen steekproef

Omdat de steekproef op basis van geslacht, stedelijkheidsniveau, leeftijd en schoolniveau ligt afweek met de landelijke verdeling, is de steekproef bij aanvang van de analyses gewogen. De steekproef van het basisonderwijs is herwogen voor stedelijkheidsniveau en geslacht. De steekproef van het voortgezet onderwijs werd naast stedelijkheidsniveau en geslacht ook herwogen voor leerjaar en schoolniveau. In tabel 1 wordt de gewogen steekproef uitgesplitst naar de sociaal-demografische gegevens weergegeven. De gemiddelde leeftijd is 10,7 jaar voor het basisonderwijs en 13,9 jaar op het voortgezet onderwijs (12 t/m 16 jaar).

Omdat alleen voor de leeftijdsgroep 12 t/m 16 jaar representatieve uitspraken kunnen worden gedaan, zijn de analyses alleen uitgevoerd over deze leeftijdsgroep.

Tabel 1 Sociaal-demografische gegevens (gewogen % en aantal, basisonderwijs en voortgezet onderwijs 12 t/m 16 jaar)

	Basisonderwijs		Voortgezet onderwijs	
	N	%	N	%
Totaal¹⁾	1790		5587	
Seks				
Jongen	902	50,3	2860	51,2
Meisje	875	49,7	2722	48,8
Stedelijkheidsniveau²⁾				
Zeer sterk stedelijk	398	22,2	1190	21,3
Sterk stedelijk	553	30,9	1768	31,6
Matig stedelijk	305	17,1	965	17,3
Weinig stedelijk	391	21,9	1262	22,6
Niet stedelijk	142	7,9	402	7,2
Migratieachtergrond				
Nederlands	1325	74,4	4130	74,1
Westerse	121	6,8	416	7,5
Niet-westerse	336	18,9	1025	18,4
Schoolniveau³⁾				
vmbo-b/-k ⁴⁾			1082	19,4
vmbo-t/-gl ⁵⁾			1558	27,9
havo			1431	25,6
vwo			1516	27,1
Gezinsvorm⁶⁾				
Volledig gezin	1381	77,4	4113	73,7
Onvolledig gezin	403	22,6	1467	26,3

1) Door afronding en weging is het mogelijk dat de aantalen niet optellen tot het totaal

2) Stedelijkheid van de gemeente waar de leerling woont

3) Bij combinatieklassen (bijv. vmbo-t/havo) is het laagste schoolniveau gekozen (vmbo-t)

4) vmbo-basis- en kaderberoepsgerichte leerweg

5) vmbo-theoretische en gemengde leerweg

6) Alle gezinsvormen waarbij jongeren bij beide biologische ouders in hetzelfde huis opgroeien (volledig gezin) vergeleken met jongeren voor wie dat niet het geval is (onvolledig gezin).

Verschillen tussen groepen

In de rapportage worden de cijfers gegeven van bovenstaande items. Kruistabel analyses met een Chi-kwadraat toets zijn gebruikt om verschillen in groepen te bekijken. Verschillen tussen twee groepen (bijvoorbeeld jongens en meisjes) worden aangeduid met een asterisk (*) als de Chi-kwadraat toets een verschil liet zien.

Verschillen in leeftijd, schoolniveau en migratieachtergrond worden in de tabellen aangegeven met superscripten (a, b, c, d). Verschillende letters geven weer dat percentages van twee groepen van elkaar verschillen, zie tabel 2 voor een illustratie hiervan. Bij de toetsen is een p-waarde kleiner dan 0.05 gehouden voor de bepaling van een significant verschil.

Tabel 2 Illustratie van de notering voor verschillen tussen meer dan twee groepen

Schoolniveau		vmbo-b	vmbo-t	havo	vwo
1		15,4 ^a	6,9 ^b	5,2 ^b	0,9 ^c
2		80,2 ^a	71,3 ^{a, b}	62,4 ^{b, c}	50,5 ^c
3		14,5 ^a	8,4 ^{a, b}	10,4 ^a	3,0 ^b

Verschillende letters geven significante verschillen tussen groepen weer. Dus:

- Rij 1: vmbo-b verschilt van alle andere niveaus
 - vmbo-t en havo verschillen niet van elkaar maar verschillen wel van vmbo-b en vwo
 - vwo verschilt van alle andere niveaus
- Rij 2: vmbo-b verschilt niet van vmbo-t, maar verschilt wel van havo en vwo
 - vmbo-t verschilt niet van vmbo-b en havo, maar verschilt wel van vwo
 - havo verschilt van vmbo-b maar niet van de andere niveaus
 - vwo verschilt niet van havo maar wel van vmbo-b en vmbo-t
- Rij 3: De eerste drie schoolniveaus verschillen niet van elkaar
 - vwo verschilt van vmbo-b en havo, maar niet van vmbo-t

Trendgegevens

De cijfers omtrent welbevinden, emotionele problemen en ervaren druk door schoolwerk worden vergeleken met de uitkomsten van eerdere Peilstationsonderzoeken of HBSC-onderzoeken. De vergelijkingen met de Peilstationsonderzoeken worden gemaakt met de jaren 2003, 2007, 2011 en 2015. Indien de jaren 2005, 2009, 2013 en 2017 worden genoemd, is er een vergelijking gemaakt met de HBSC-onderzoeken. Als het basisonderwijs wordt vergeleken met voorgaande HBSC-onderzoeken dan gaat het alleen om groep 8.

Met een logistische regressie analyse is getoetst om te kijken of het percentage verschilt ten opzichte van het onderzoek ervoor. Bij veel toetsen neemt de kans op ontrecht toevallige significanties toe, zogenaamde kanskapitalisatie. Om hiervoor te corrigeren is een Bonferroni-correctie toegepast waardoor de toetsing conservatiever wordt.

Multivariate analyses

De multivariate analyses zijn uitgevoerd in SPSS versie 25. Er is gebruik gemaakt van lineaire regressie-analyses waarbij de uitkomstmatten welbevinden, emotionele problemen en druk door schoolwerk als continue variabele als afhankelijke variabele zijn meegenomen. Voorafgaand is gecontroleerd op mogelijke multicollineariteitsissues. Deze zijn niet gevonden. De regressies zijn uitgevoerd gecontroleerd voor geslacht, leeftijd, opleidingsniveau en migratieachtergrond. Er is allereerst gekeken naar de bivariate samenhang tussen de uitkomstmatten en alle afhankelijke variabelen gecontroleerd voor de controle variabelen. Variabelen waarvoor bivariaat een significante relatie was met de uitkomstmaat werden vervolgens getoetst in een multivariaat model. Dit is eerst apart gedaan voor blokken met daarin variabelen die meer soortgelijke concepten meten (bijvoorbeeld een blok stress/druk/prestatie), en tot slot met alle significante variabelen in één model.

Literatuur

- Cantril, H. (1965). *The pattern of human concerns*. New Brunswick, NJ: Rutgers University Press.
- Goodman, R., Meltzer, H., & Bailey, V. (1998). The Strengths and Difficulties Questionnaire: A pilot study on the validity of the self-report version. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 7, 125-130.
- Institute for Positive Health (2019). *Eenvoudige tool mijn positieve gezondheid*. Geraadpleegd van: <https://iph.nl/tools/eenvoudige-tool/>

Methode van de mbo/hbo monitor

Sinds 2015 wordt de mbo/hbo monitor uitgevoerd onder jongeren van 16 tot en met 18 jaar. Dit onderzoek heeft in 2019 voor de derde keer plaatsgevonden. Het onderzoek is voornamelijk gefocust op middelengebruik. Voor het project 'Geluk onder druk' zijn voor het eerst een aantal vragen opgenomen over mentaal welbevinden, ervaren druk door schoolwerk en levenstevredenheid.

Populatie

De onderzoekspopulatie bestond uit ongeveer 2500 mbo-leerlingen en 1500 hbo-leerlingen van 16 tot en met 18 jaar.

Steekproef

Voor het mbo is een steekproef van 127 scholen getrokken en voor het hbo een steekproef van 36 scholen.

In beide steekproeven zijn het aantal leerlingen van 16 tot en met 18 jaar onderscheiden naar geslacht en sector.

Werving en respons

De werving en dataverzameling zijn door Kantar Public uitgevoerd in opdracht van het Trimbos-instituut.

In juni hebben de onderwijsinstellingen een uitnodigingsbrief ontvangen voor deelname aan het onderzoek. Vervolgens zijn de instellingen via de telefoon benaderd. In totaal hebben 71 mbo-scholen (responspercentage 56%) en 16 hbo-scholen met 23 locaties (responspercentage 44%) deelgenomen aan het onderzoek.

De belangrijkste non-respons redenen voor mbo-scholen waren dat scholen zelf al veel onderzoek onder de leerlingen uitvoerden, de school in een overgangsfase zat of dit niet de juiste methode vond om informatie te achterhalen. Bij hbo-scholen was de meest genoemde non-respons reden dat er weinig studenten in de leeftijd van 16 tot en met 18 jaar aanwezig waren op hun school.

Dataverzameling

In oktober en november 2019 werd de dataverzameling door getrainde interviewers van Mobiel Centre (partner Kantar) uitgevoerd. De interviewers kozen op de onderwijsinstelling een centrale locatie waar een diversiteit aan scholieren langskomt, zoals de aula, kantine of studieruimte. Elke vijfde student die langs liep werd gevraagd om deel te nemen aan het onderzoek. De vra-

genlijst werd op een tablet door de student zelf ingevuld. Dit duurde ongeveer vijf minuten. Van de aangesproken studenten heeft 56% deelgenomen aan het onderzoek (mbo: n=2576, hbo: n=1592). De belangrijkste reden voor non-respons was dat de student niet de juiste leeftijd had (70%). Een klein deel had geen tijd (14%), geen interesse (9%) of noemde een andere reden om niet mee te doen (6%).

Vragenlijst

Voor het mbo en hbo is dezelfde vragenlijst gebruikt. Als achtergrondvariabelen zijn geslacht, leeftijd, opleiding en leerjaar uitgevraagd. Daarnaast zijn onderstaande onderwerpen uitgevraagd in het kader van het 'Geluk onder druk' onderzoek.

Levenstevredenheid is gemeten aan de hand van de Cantril-ladder (Cantril, 1965), waarbij aan jongeren werd gevraagd hoe zij zich voelen over hun leven (van 0 'slechtste leven dat ik me kan voorstellen' tot 10 'beste leven dat ik me kan voorstellen').

Stellingen over mentaal welbevinden. Aan de jongeren zijn drie vragen gesteld omtrent het hebben van een sterke eigen identiteit ('ik heb veel zelfvertrouwen' en 'ik mag fouten maken van mezelf') en of ze iemand hebben met wie ze kunnen praten als ze het moeilijk hebben (sociale steun). Jongeren konden aangeven in hoeverre ze de uitspraken goed bij zichzelf vonden passen (schaal: 1 'niet waar', 2 'beetje waar', 3 'zeker waar').

Daarnaast zijn twee stellingen opgenomen uit de Strength and Difficulties Questionnaire (SDQ) (Goodman, Meltzer & Bailey, 1998), namelijk 'ik pieker veel' en 'ik ben vaak ongelukkig, in de put of in tranen'. Tot slot is aan de jongeren gevraagd of zij zich zorgen maken over hun toekomst (Institute for Positive Health, 2019). Bij de laatste drie stellingen konden jongeren antwoord geven op een drie-puntsschaal 1 'nee', 2 'een beetje', 3 'ja'.

Ervaren druk door schoolwerk. Aan jongeren is gevraagd in hoeverre zij zich onder druk voelen staan door hun schoolwerk. De volgende antwoorden konden gegeven worden: 'helemaal niet', 'een beetje', 'best veel' en 'veel'. Voor de analyses zijn de antwoorden gedichotomiseerd.

Analyses

Gewogen steekproef

Omdat de steekproef op basis van geslacht, leeftijd en sector ligt afweek van de landelijke verdeling, is de steekproef bij aanvang van de analyses gewogen. De steekproef voor mbo en hbo zijn herwogen voor geslacht, leeftijd en sector. In tabel 1 wordt de gewogen steekproef uitgesplitst naar geslacht en leeftijd weergeven.

Tabel 1 Sociaal-demografische gegevens (gewogen % en aantal, mbo en hbo).

	mbo		hbo	
	N	%	N	%
Totaal¹⁾	2581		1587	
Seks				
Jongen	1331	52	730	46
Meisje	1250	48	857	54
Leeftijd				
16 jaar	619	24	40	3
17 jaar	990	38	530	33
18 jaar	972	38	1018	64

1) door afronding en weging is het mogelijk dat de aantal niet optellen tot het totaal

Verschillen tussen groepen

In de rapportage worden de cijfers van welzijn, schooldruk en welbevinden weergeven. Kruistabellen met een Chi-kwadraat toets zijn gebruikt om verschillen in groepen te bekijken. Verschillen tussen twee groepen (bijvoorbeeld jongens en meisjes) worden aangeduid met een asterisk (*) als de Chi-kwadraat toets een verschil liet zien. Verschillen in leeftijd worden in de tabellen aangegeven met superscripten (a, b, c, d). Verschillende letters geven weer dat percentages van twee groepen van elkaar verschillen, zie tabel 2 in de methode Peilstationsonderzoek voor een illustratie hiervan. Bij de toetsen is een p-waarde kleiner dan 0.05 gehouden voor de bepaling van een significant verschil.

Literatuur

- Cantril, H. (1965). *The pattern of human concerns*. New Brunswick, NJ: Rutgers University Press.
 Goodman, R., Meltzer, H., & Bailey, V. (1998). The Strengths and Difficulties Questionnaire: A pilot study on the validity of the self-report version. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 7, 125-130.
 Institute for Positive Health (2019). *Eenvoudige tool mijn positieve gezondheid*. Geraadpleegd van: <https://iph.nl/tools/eenvoudige-tool/>

BIJLAGE 3. PEILSTATIONSONDERZOEK

TABELLEN BO, VO, MBO EN HBO

Tabel 1.1 Ervaren stress, basisonderwijs naar geslacht en voortgezetonderwijs naar geslacht en leeftijd (%).

Heeft vaak of altijd stress door...	Basisonderwijs			Geslacht			Voortgezet onderwijs					
							Leeftijd ³					
	J	M ¹	Totaal	J	M ¹	Totaal ²	12 jaar	13 jaar	14 jaar	15 jaar	16 jaar	
Huiswerk/school	7,4	6,2	6,8	19,5	35,0*	27,1	14,3 ^a	23,4 ^b	28,8 ^c	33,7 ^d	36,7 ^d	
Bijbaan	_4	_4	_4	3,3	3,5	3,4	1,0 ^a	2,2 ^{a, b}	2,8 ^b	3,7 ^b	6,3 ^c	
Situatie thuis (zoals zorgen, problemen of ruzies thuis)	6,1	5,5	5,8	4,3	10,4*	7,2	4,8 ^a	5,3 ^a	8,0 ^b	8,9 ^b	9,7 ^b	
Eigen problemen (zoals gezondheid, ruzies met anderen, liefde/relatie, geheimen of schulden)	2,7	5,2*	4,0	5,4	13,7*	9,4	4,8 ^a	7,5 ^b	10,3 ^c	12,9 ^d	11,9 ^{c, d}	
Mening van anderen	4,5	11,3*	7,9	4,5	14,3*	9,2	6,6 ^a	8,9 ^b	8,7 ^{a, b}	10,6 ^{b, c}	12,1 ^c	
Sociale media	1,4	1,3	1,3	1,0	3,6*	2,3	1,1 ^a	2,3 ^b	2,1 ^{a, b}	3,3 ^b	2,7 ^b	
Drukte van alles bij elkaar (met school, huiswerk, sociale media, bijbaantje, sporten etc.)	6,4	6,6	6,5	13,5	26,1*	19,7	10,1 ^a	16,4 ^b	21,5 ^c	24,8 ^d	26,6 ^d	

¹* = verschil tussen jongens en meisjes significant

² ^ = verschil tussen basisonderwijs en voortgezet onderwijs significant

³ verschillende letters betekenen dat verschillen tussen de groepen significant zijn (zie bijlage 2 methode)

⁴ niet gevraagd in het basisonderwijs

Tabel 1.2 Ervaren stress, basisonderwijs naar migratieachtergrond en voortgezet onderwijs naar migratieachtergrond en schoolniveau (%).

Heeft vaak of altijd stress door...	Basisonderwijs				Migratieachtergrond ⁴				Voortgezet onderwijs				Schoolniveau ¹		
	Nederlands	Westerse	Niet-westerse	Totaal	Nederlands	Westerse	Niet-westerse	Totaal	VMBO-b	VMBO-t	HAVO	VWO			
Huiswerk/school	6,3 ^a	9,0 ^a	7,9 ^a	6,8	26,1 ^a	35,3 ^b	27,5 ^a	27,0	14,2 ^a	24,8 ^b	29,6 ^c	36,1 ^d			
Bijbaan	_2	_2	_2	_2	2,9 ^a	5,1 ^a	4,4 ^a	3,3	4,3 ^a	2,8 ^a	3,8 ^a	2,8 ^a			
Situatie thuis (zoals zorgen, problemen of ruzies thuis)	5,4 ^a	6,4 ^a	6,8 ^a	5,8	7,1 ^a	11,6 ^b	6,1 ^a	7,2	7,6 ^{a, b}	8,1 ^b	7,6 ^{a, b}	5,8 ^a			
Eigen problemen (zoals gezondheid, ruzies met anderen, liefde/relatie, geheimen of schulden)	2,5 ^a	2,2 ^a	10,0 ^b	3,9	8,9 ^a	13,8 ^b	9,9 ^a	9,4	8,6 ^a	9,1 ^a	10,3 ^a	9,6 ^a			
Mening van anderen	5,9 ^a	18,0 ^b	11,8 ^b	7,9	9,2 ^a	14,8 ^b	7,1 ^c	9,2	8,8 ^a	9,4 ^a	8,6 ^a	10,0 ^b			
Sociale media	1,4 ^{a, b}	3,6 ^b	0,3 ^a	1,3	2,1 ^a	2,5 ^a	2,7 ^a	2,2	2,6 ^a	2,6 ^a	2,2 ^a	1,8 ^a			
Drukte van alles bij elkaar (met school, huiswerk, sociale media, bijbaantje, sporten etc.)	5,9 ^a	11,2 ^b	6,7 ^{a, b}	6,4	19,1 ^a	25,6 ^b	19,3 ^a	19,7	11,0 ^a	17,2 ^b	21,7 ^c	26,4 ^d			

¹ verschillende letters betekenen dat verschillen tussen de groepen significant zijn (zie bijlage 2 methode)

² niet gevraagd in het basisonderwijs

Tabel 1.3 Ervaren stress in het basisonderwijs en voortgezet onderwijs naar gezinsvorm (%).

Heeft vaak of altijd stress door...	Basisonderwijs			Voortgezet onderwijs		
	Gezinsvorm			Gezinsvorm		
Onvolledig	Volledig ¹	Totaal	Onvolledig	Volledig ¹	Totaal	
Huiswerk/school	8,0	6,3	6,7	26,6	27,2	27,1
Bijbaan	_2	_2	_2	3,5	3,3	3,3
Situatie thuis (zoals zorgen, problemen of ruzies thuis)	8,8	4,9*	5,8	15,2	4,4*	7,2
Eigen problemen (zoals gezondheid, ruzies met anderen, liefde/relatie, geheimen of schulden)	6,4	3,2*	3,9	12,4	8,4*	9,4
Mening van anderen	12,0	6,6*	7,8	10,7	8,7*	9,2
Sociale media	1,9	1,2	1,3	2,9	2,0*	2,2
Drukte van alles bij elkaar (met school, huiswerk, sociale media, bijbaantje, sporten etc.)	9,5	5,6*	6,5	20,5	19,3	19,6

¹* = verschil op basis van gezinsvorm significant

² niet gevraagd in het basisonderwijs

Tabel 1.4 Prestatiedruk, eig+A1:J45enwaarde afhankelijk van anderen, waardering van prestatie en vrije tijd in het voortgezet onderwijs naar geslacht en leeftijd (%).

	Voortgezet onderwijs							
	Geslacht		Totaal	Leeftijd ²				
	J	M ¹		12 jaar	13 jaar	14 jaar	15 jaar	16 jaar
Prestatiedruk								
Ervaart regelmatig/vaak druk om aan eigen volwachtingen te voldoen	24,6	34,8*	29,6	21,1 ^a	24,5 ^{a, b}	27,8 ^b	33,7 ^c	44,1 ^d
Ervaart regelmatig/vaak druk om aan andermans verwachtingen te voldoen	21,2	33,9*	27,4	17,0 ^a	24,6 ^b	26,7 ^b	31,4 ^c	40,0 ^d
Eigenwaarde afhankelijk van anderen	8,3	20,5*	14,3	12,9 ^a	13,2 ^a	14,0 ^{a, b}	15,1 ^{a, b}	16,7 ^b
Waardering van prestatie								
Mensen zijn de moeite waard als ze goed zijn in wat ze doen	27,9	27,0	27,5	32,6 ^a	29,7 ^{a, b}	26,2 ^{b, c}	24,5 ^c	23,8 ^c
Wat ik kan en doe is belangrijker dan wie ik ben	12,2	10,4*	11,3	11,1 ^a	12,8 ^a	10,5 ^a	10,9 ^a	11,4 ^a
Vrije tijd								
Vindt dat er naast school onvoldoende vrije tijd overblijft	11,6	8,4*	10,0	6,1 ^a	12,1 ^b	10,4 ^b	11,2 ^b	9,9 ^b

¹* = verschil tussen jongens en meisjes significant

² verschillende letters betekenen dat verschillen tussen de groepen significant zijn
(zie bijlage 2 methode)

Tabel 1.5 Prestatiedruk, eigenwaarde afhankelijk van anderen, waardering van prestatie en vrije tijd in het voortgezet onderwijs naar migratieachtergrond en schoolniveau (%).

	Voortgezet onderwijs							
	Migratieachtergrond ¹			Totaal	Schoolniveau ¹			VWO
	Nederlands	Westerse	Niet-westerse		VMBO-b	VMBO-t	HAVO	
Prestatiedruk								
Ervaart regelmatig/vaak druk om aan eigen volwachtingen te voldoen	29,5 ^a	34,9 ^b	28,0 ^a	29,6	18,3 ^a	26,3 ^b	31,2 ^c	39,1 ^d
Ervaart regelmatig/vaak druk om aan andermans verwachtingen te voldoen	28,0 ^a	32,7 ^b	22,9 ^c	27,4	17,5 ^a	23,8 ^b	30,8 ^c	34,8 ^d
Eigenwaarde afhankelijk van anderen	15,2 ^a	17,6 ^a	9,3 ^b	14,3	10,9 ^a	13,0 ^{a, b}	14,4 ^b	17,9 ^c
Waardering van prestatie								
Mensen zijn de moeite waard als ze goed zijn in wat ze doen	27,9 ^a	24,3 ^a	26,8 ^a	27,4	26,6 ^{a, b}	31,1 ^c	27,7 ^b	24,2 ^a
Wat ik kan en doe is belangrijker dan wie ik ben	10,1 ^a	11,5 ^a	16,1 ^b	11,3	16,9 ^a	13,0 ^b	8,7 ^c	8,1 ^c
Vrije tijd								
Vindt dat er naast school onvoldoende vrije tijd overblijft	9,3 ^a	12,5 ^b	11,8 ^b	10,0	10,5 ^{a, b}	11,3 ^b	9,8 ^{a, b}	8,7 ^a

¹ verschillende letters betekenen dat verschillen tussen de groepen significant zijn

(zie bijlage 2 methode)

Tabel 1.6 Prestatiedruk, eigenwaarde afhankelijk van anderen, waardering van prestatie en vrije tijd in het voortgezet onderwijs naar gezinsvorm (%)

	Voortgezet onderwijs			
	Gezinsvorm	Onvolledig	Volledig ¹	Totaal
Prestatiedruk				
Ervaart regelmatig/vaak druk om aan eigen volwachtingen te voldoen	28,8	29,8	29,5	
Ervaart regelmatig/vaak druk om aan andermans verwachtingen te voldoen	28,5	26,9	27,4	
Eigenwaarde afhankelijk van anderen	14,9	14,1	14,3	
Waardering van prestatie				
Mensen zijn de moeite waard als ze goed zijn in wat ze doen	26,5	27,8	27,5	
Wat ik kan en doe is belangrijker dan wie ik ben	12,9	10,7*	11,3	
Vrije tijd				
Vindt dat er naast school onvoldoende vrije tijd overblijft	10,7	9,7*	10,0	

¹* = verschil op basis van gezinsvorm significant

Tabel 1.7 Levenstevredenheid (cijfer), basisonderwijs naar geslacht en voortgezet onderwijs naar geslacht en leeftijd.

Cijfer levenstevredenheid	Basisonderwijs			Voortgezet onderwijs							
	Geslacht			Geslacht			Leeftijd ³				
	J	M ¹	Totaal	J	M ¹	Totaal ²	12 jaar	13 jaar	14 jaar	15 jaar	16 jaar
	8,4	8,3	8,3	7,7	7,3*	7,5	8,0 ^a	7,7 ^b	7,4 ^c	7,3 ^c	7,2 ^c

¹ * = verschil tussen jongens en meisjes significant

² vet = verschil tussen basisonderwijs en voortgezet onderwijs significant

³ verschillende letters betekenen dat verschillen tussen de groepen significant zijn (zie bijlage 2 methode)

Tabel 1.8 Levenstevredenheid (cijfer), basisonderwijs naar migratieachtergrond en voortgezet onderwijs naar migratieachtergrond en schoolniveau.

Cijfer levenstevredenheid	Basisonderwijs				Voortgezet onderwijs							
	Migratieachtergrond ^d			Totaal	Migratieachtergrond ^d			Totaal	VMBO-b	VMBO-t		
	Nederlands	Westers	Niet-westers		Nederlands	Westers	Niet-westers		HAVO	VWO		
	8,3 ^a	8,3 ^a	8,4 ^a	8,3	7,5 ^a	7,4 ^a	7,7 ^b	7,5	7,6 ^a	7,6 ^a	7,4 ^b	7,5 ^{a,b}

¹ verschillende letters betekenen dat verschillen tussen de groepen significant zijn (zie bijlage 2 methode)

Tabel 1.9 Levenstevredenheid (cijfer) in het basisonderwijs en voortgezet onderwijs naar gezinsvorm.

Cijfer levenstevredenheid	Basisonderwijs			Voortgezet onderwijs		
	Gezinsvorm			Gezinsvorm		
	Onvolledig	Volledig	Totaal	Onvolledig	Volledig ¹	Totaal
	7,9	8,5*	8,3	7,1	7,7*	7,5

¹ verschillende letters betekenen dat verschillen tussen de groepen significant zijn (zie bijlage 2 methode)

Tabel 1.12 Levenstevredenheid (cijfer) in het MBO en HBO naar geslacht en leeftijd.

Cijfer levenstevredenheid	MBO					HBO						
	Geslacht			Leeftijd ²	Geslacht			Leeftijd ²				
	J	M ¹	Totaal	16 jaar	17 jaar	18 jaar	J	M ¹	Totaal	16 jaar	17 jaar	18 jaar
	7,9	7,2*	7,5	7,5 ^a	7,6 ^a	7,5 ^a	7,6	7,3*	7,5	7,4 ^a	7,5 ^a	7,4 ^a

¹ * = verschil tussen jongens en meisjes significant

² vet = verschil tussen basisonderwijs en voortgezet onderwijs significant

Tabel 1.13 Probleemschalen SDQ, basisonderwijs naar geslacht en voortgezet onderwijs naar geslacht en leeftijd (%).

Probleemschalen SDQ	Basisonderwijs			Voortgezet onderwijs							
	Geslacht			Leeftijd ³							
	J	M ¹	Totaal	J	M ¹	Totaal ²	12 jaar	13 jaar	14 jaar	15 jaar	16 jaar
Emotionele problemen	8,8	18,2*	13,4	9,0	29,5*	19,0	14,9 ^a	16,5 ^a	20,4 ^b	22,2 ^b	21,5 ^b
Gedragsproblemen	_4	_4	_4	14,9	12,5*	13,8	12,6 ^a	13,9 ^{a,b}	16,6 ^b	14,6 ^{a,b}	9,6 ^c
Hyperactiviteit	_4	_4	_4	24,6	29,3*	26,9	23,8 ^a	27,3 ^{a,b,c}	29,5 ^c	28,3 ^{a,b,c}	24,5 ^{a,b}
Problemen met leeftijdsgenoten	_4	_4	_4	16,8	15,3	16,1	13,4 ^a	17,3 ^{b,c}	14,8 ^{b,c}	17,3 ^{b,c}	18,1 ^b
Totale probleemscore SDQ ⁵	_4	_4	_4	14,7	25,9*	20,1	16,0 ^a	19,6 ^b	23,5 ^c	20,8 ^{b,c}	20,4 ^{a,b,c}

¹ * = verschil tussen jongens en meisjes significant

² vet = verschil tussen basisonderwijs en voortgezet onderwijs significant

³ verschillende letters betekenen dat verschillen tussen de groepen significant zijn (zie bijlage 2 methode)

⁴ niet gevraagd in het basisonderwijs

Tabel 1.14 Probleemschalen SDQ, basisonderwijs naar migratieachtergrond voortgezet onderwijs naar migratieachtergrond en schoolniveau (%).

Probleemschalen SDQ	Basisonderwijs				Voortgezet onderwijs							
	Migratieachtergrond ^d			Totaal	Migratieachtergrond ^d			Totaal	VMBO-b	VMBO-t	Schoolniveau ¹	VWO
	Nederlands	Westers	Niet-westers		Nederlands	Westers	Niet-westers					
Emotionele problemen	12,8 ^a	13,9 ^a	16,0 ^a	13,5	19,9 ^a	20,9 ^a	14,7 ^b	19,0	15,7 ^a	19,5 ^b	19,7 ^b	20,3 ^b
Gedragsproblemen	_2	_2	_2	_2	11,9 ^a	15,5 ^b	20,1 ^c	13,7	20,9 ^a	17,5 ^b	10,5 ^d	8,0 ^d
Hyperactiviteit	_2	_2	_2	_2	28,4 ^a	23,9 ^{a,b}	21,5 ^b	26,8	31,5 ^a	30,1 ^a	26,4 ^b	20,8 ^c
Problemen met leeftijdsgenoten	_2	_2	_2	_2	13,4 ^a	20,3 ^b	24,6 ^b	16,0	23,7 ^a	19,0 ^b	14,6 ^c	9,2 ^d
Totale probleemscore SDQ	_2	_2	_2	_2	19,7 ^a	22,3 ^a	21,0 ^a	20,1	24,9 ^a	22,5 ^{a,b}	20,0 ^b	14,6 ^c

¹ verschillende letters betekenen dat verschillen tussen de groepen significant zijn (zie bijlage 2 methode)

² niet gevraagd in het basisonderwijs

Tabel 1.15 Probleemschalen SDQ in het basisonderwijs en voortgezet onderwijs naar gezinsvorm (%)

	Basisonderwijs Gezinsvorm			Voortgezet onderwijs Gezinsvorm		
	Onvolledig	Volledig	Totaal	Onvolledig	Volledig ¹	Totaal
Probleemschalen SDQ						
Emotionele problemen	17,0	12,5*	13,5	23,0	17,6*	19,0
Gedragsproblemen	_2	_2	_2	18,3	12,1*	13,8
Hyperactiviteit	_2	_2	_2	31,7	25,2*	26,9
Problemen met leeftijdsgenoten	_2	_2	_2	18,7	15,1*	16,0
Totale probleemscore SDQ	_2	_2	_2	25,3	18,3*	20,1

¹* = verschil op basis van gezinsvorm significant

² niet gevraagd in het basisonderwijs

Tabel 1.22 Ervaren druk door schoolwerk, basisonderwijs naar geslacht en voortgezetonderwijs naar geslacht en leeftijd (%)

	Basisonderwijs Geslacht			Voortgezet onderwijs							
	J	M ¹	Totaal	J	M ¹	Totaal ²	12 jaar	13 jaar	Leeftijd ³	14 jaar	15 jaar
Ervaart (nogal) veel druk door schoolwerk	9,5	9,5	9,5	28,1	37,4*	32,7	19,2 ^a	26,8 ^b	34,5 ^c	42,2 ^d	41,8 ^d

¹* = verschil tussen jongens en meisjes significant

² vet = verschil tussen basisonderwijs en voortgezet onderwijs significant

³ verschillende letters betekenen dat verschillen tussen de groepen significant zijn (zie bijlage 2 methode)

Tabel 1.23 Ervaren druk door schoolwerk, basisonderwijs naar migratieachtergrond en voortgezet onderwijs naar migratieachtergrond en schoolniveau (%)

	Basisonderwijs Migratieachtergrond ⁴			Voortgezet onderwijs								
	Nederlands	Westerse	Niet-westerse	Nederlands	Westerse	Niet-westerse	Totaal	VMBO-b	VMBO-t	HAVO	VWO	
Ervaart (nogal) veel druk door schoolwerk	9,1 ^a	13,9 ^a	8,8 ^a	9,4	32,2 ^a	40,1 ^b	31,7 ^a	32,7	18,1 ^a	29,9 ^b	36,5 ^c	42,1 ^d

¹ verschillende letters betekenen dat verschillen tussen de groepen significant zijn (zie bijlage 2 methode)

Tabel 1.24 Ervaren druk door schoolwerk, in het basisonderwijs en voortgezet onderwijs naar gezinsvorm (%)

	Basisonderwijs Gezinsvorm			Voortgezet onderwijs Gezinsvorm		
	Onvolledig	Volledig	Totaal	Onvolledig	Volledig ¹	Totaal
Ervaart (nogal) veel druk door schoolwerk	12,2	8,6*	9,4	32,9	32,6	32,6

¹ verschillende letters betekenen dat verschillen tussen de groepen significant zijn (zie bijlage 2 methode)

Tabel 1.27 Ervaren druk door schoolwerk in het MBO en HBO naar geslacht en leeftijd (%)

	MBO					HBO						
	Geslacht	M ¹	Totaal	16 jaar	Leeftijd ³	J	Geslacht	M ¹	Totaal ²	16 jaar	Leeftijd ³	
Ervaart (nogal) veel druk door schoolwerk	15,8	24,3*	19,9	15,1 ^a	19,9 ^b	23,0 ^b	21,0	42,4*	32,6	38,7 ^a	31,5 ^a	32,9 ^a

¹* = verschil tussen jongens en meisjes significant

² vet = verschil tussen MBO en HBO significant

³ verschillende letters betekenen dat verschillen tussen de groepen significant zijn (zie bijlage 2 methode)

Tabel 1.28 Stellingen over mentale gezondheid op het MBO en HBO naar geslacht en leeftijd (%)

	MBO					HBO						
	Geslacht	M ¹	Totaal	16 jaar	Leeftijd ³	J	Geslacht	M ¹	Totaal ²	16 jaar	Leeftijd ³	
Is vaak ongelukkig, in de put of in tranen	2,9	8,5*	5,6	5,1 ^a	5,8 ^a	5,7 ^a	2,6	5,6*	4,2	7,2 ^a	3,5 ^a	4,5 ^a
Piekert veel	10,4	24,7*	17,3	16,8 ^a	17,0 ^a	18,0 ^a	13,5	31,2*	23,1	24,2 ^a	23,1 ^a	23,0 ^a
Heeft veel zelfvertrouwen	60,6	32,6*	47,0	45,5 ^a	45,7 ^a	49,3 ^a	53,7	29,7*	40,7	40,9 ^a	40,9 ^a	40,6 ^a
Heeft iemand met wie hij kan praten als hij het moeilijk heeft	75,3	76,1	75,7	76,1 ^a	76,6 ^a	74,4 ^a	79,4	79,7	79,6	70,1 ^a	82,3 ^a	78,5 ^a
Mag van zichzelf fouten maken	55,8	44,1*	50,1	52,2 ^a	49,4 ^a	49,6 ^a	48,8	34,7*	41,2	20,4 ^a	42,5 ^b	41,3 ^b
Maakt zich zorgen over de toekomst	7,7	11,3*	9,4	6,2 ^a	10,6 ^b	10,3 ^b	8,0	11,2*	9,8	1,7 ^a	8,0 ^a	11,0 ^a

¹* = verschil tussen jongens en meisjes significant

² vet = verschil tussen MBO en HBO significant

³ verschillende letters betekenen dat verschillen tussen de groepen significant zijn (zie bijlage 2 methode)

Tabel 1.29 Kwaliteit van leven, zinvol leven, blijheid en floreren, basisonderwijs naar geslacht en voortgezet onderwijs naar geslacht en leeftijd (%)

Scoort goed op...	Basisonderwijs			Geslacht			Voortgezet onderwijs			Leeftijd ³		
	J	M ¹	Totaal	J	M ¹	Totaal ²	12 jaar	13 jaar	14 jaar	15 jaar	16 jaar	
Kwaliteit van leven	88,6	83,0*	85,8	83,1	73,2*	78,3	84,3 ^a	78,9 ^b	77,3 ^{b, c}	75,0 ^{b, c}	74,4 ^c	
Zinvol leven	70,1	67,0	68,6	60,2	54,8*	57,6	61,7 ^a	57,6 ^b	53,3 ^c	56,6 ^{b, c}	59,7 ^{a, b}	
Blijheid	92,7	88,3*	90,6	85,6	76,2*	81,0	86,9 ^a	81,7 ^b	79,9 ^{b, c}	78,0 ^{b, c}	77,4 ^c	
Floreren	88,7	81,6*	85,2	80,0	71,8*	76,0	81,4 ^a	76,7 ^b	74,6 ^{b, c}	74,2 ^{b, c}	72,5 ^c	

¹* = verschil tussen jongens en meisjes significant

²vet = verschil tussen basisonderwijs en voortgezet onderwijs significant

³verschillende letters betekenen dat verschillen tussen de groepen significant zijn (zie bijlage 2 methode)

Tabel 1.30 Kwaliteit van leven, zinvol leven, blijheid en floreren, basisonderwijs naar migratieachtergrond en voortgezet onderwijs naar migratieachtergrond en schoolniveau (%)

Scoort goed op...	Basisonderwijs				Voortgezet onderwijs				Schoolniveau			
	Migratieachtergrond ^d			Totaal	Migratieachtergrond ^d			Totaal	VMBO-b	VMBO-t	HAVO	VWO
Kwaliteit van leven	87,0 ^a	79,6 ^b	83,5 ^{a, b}	85,8	79,6 ^a	71,6 ^b	75,6 ^b	78,3	77,2 ^a	77,7 ^a	77,9 ^a	80,0 ^a
Zinvol leven	67,6 ^a	68,4 ^a	71,8 ^a	68,4	58,8 ^a	54,0 ^{a, b}	54,1 ^b	57,6	54,9 ^a	54,8 ^a	59,4 ^b	60,4 ^b
Blijheid	92,0 ^a	85,4 ^b	87,4 ^a	90,6	81,5 ^a	78,2 ^a	80,6 ^a	81,1	80,3 ^a	81,1 ^a	80,1 ^a	82,4 ^a
Floreren	85,9 ^a	78,0 ^b	85,2 ^{a, b}	85,2	77,1 ^a	69,5 ^b	74,1 ^b	76,0	74,7 ^a	75,0 ^a	76,0 ^a	77,7 ^a

¹verschillende letters betekenen dat verschillen tussen de groepen significant zijn (zie bijlage 2 methode)

Tabel 1.31 Kwaliteit van leven, zinvol leven, blijheid en floreren in het basisonderwijs en voortgezet onderwijs naar gezinsvorm (%)

Scoort goed op...	Basisonderwijs			Voortgezet onderwijs		
	Gezinsvorm		Totaal	Gezinsvorm		Totaal
Onvolledig	Volledig ¹	Totaal	Onvolledig	Volledig ¹	Totaal	
Kwaliteit van leven	79,1	87,8*	85,8	70,2	81,1*	78,3
Zinvol leven	60,3	70,9*	68,5	49,9	60,3*	57,6
Blijheid	86,3	91,9*	90,7	75,6	83,0*	81,0
Floreren	77,5	87,5*	85,2	67,8	78,9*	76,0

¹* = verschil op basis van gezinsvorm significant

Tabel 1.32 Sociale steun en sterke eigenwaarde, in het basisonderwijs naar geslacht en in het voortgezet onderwijs naar geslacht en leeftijd (%)

Sterke eigenwaarde ⁴	Basisonderwijs			Voortgezet onderwijs			Leeftijd ³				
	Geslacht		Totaal	Geslacht		Totaal ²	12 jaar	13 jaar	14 jaar	15 jaar	16 jaar
Sterke eigenwaarde ⁴	60,7	48,3*	54,5	71,0	50,5*	61,0	63,9 ^a	61,4 ^{a, b}	60,3 ^{a, b}	60,2 ^{a, b}	58,8 ^b
Sociale steun ²	73,2	78,4*	75,8	79,9	80,6	80,3	83,3 ^a	79,5 ^b	78,7 ^b	81,0 ^{a, b}	78,5 ^b

¹* = verschil tussen jongens en meisjes significant

²vet = verschil tussen basisonderwijs en voortgezet onderwijs significant

³verschillende letters betekenen dat verschillen tussen de groepen significant zijn (zie bijlage 2 methode)

⁴anders gemeten in het basisonderwijs (zie methode)

Tabel 1.33 Sociale steun en sterke eigenwaarde, basisonderwijs naar migratieachtergrond en voortgezet onderwijs naar migratieachtergrond en schoolniveau (%)

Sterke eigenwaarde ²	Basisonderwijs				Voortgezet onderwijs				Schoolniveau ¹			
	Nederlands	Westerse	Niet-westerse	Totaal	Nederlands	Westerse	Niet-westerse	Totaal	VMBO-b	VMBO-t	HAVO	VWO
Sterke eigenwaarde ²	54,3 ^a	56,5 ^a	54,3 ^a	54,5	60,4 ^a	56,6 ^a	65,2 ^b	61,0	60,7 ^{a, b}	62,7 ^b	59,0 ^a	61,3 ^{a, b}
Sociale steun ²	77,5 ^a	76,2 ^{a, b}	69,4 ^b	75,9	82,0 ^a	73,7 ^b	76,0 ^b	80,3	73,9 ^a	80,8 ^b	80,9 ^{b, c}	83,6 ^c

¹verschillende letters betekenen dat verschillen tussen de groepen significant zijn (zie bijlage 2 methode)

²anders gemeten in het basisonderwijs (zie methode)

Tabel 1.34 Sociale steun en sterke eigenwaarde in het basisonderwijs en voortgezet onderwijs naar gezinsvorm (%)

Sterke eigenwaarde ²	Basisonderwijs			Voortgezet onderwijs		
	Gezinsvorm		Totaal	Gezinsvorm		Totaal
Onvolledig	Volledig ¹	Totaal	Onvolledig	Volledig ¹	Totaal	
Sterke eigenwaarde ²	47,7	56,5*	54,5	56,6	62,6*	61,0
Sociale steun ²	74,0	76,4	75,8	75,9	81,8*	80,3

¹* = verschil op basis van gezinsvorm significant

²anders gemeten in het basisonderwijs (zie methode)

Tabel 1.35 Veerkracht in het voortgezet onderwijs naar geslacht en leeftijd (%).

	Geslacht J	M ¹	Totaal	Voortgezet onderwijs			
				12 jaar	13 jaar	14 jaar	Leeftijd ² 15 jaar
Veerkracht							
Hersteld snel na een moeilijke periode	70,5	48,9*	59,9	60,6 ^a	58,6 ^a	58,7 ^a	60,7 ^a
Vindt het makkelijk om stressvolle gebeurtenissen te doorstaan	44,2	25,9*	35,3	33,0 ^a	37,5 ^b	35,1 ^{a, b}	33,7 ^{a, b}
							37,7 ^b

¹* = verschil tussen jongens en meisjes significant

² verschillende letters betekenen dat verschillen tussen de groepen significant zijn (zie bijlage 2 methode)

Tabel 1.36 Veerkracht in het voortgezet onderwijs naar migratieachtergrond en schoolniveau (%).

	Voortgezet onderwijs				Schoolniveau ¹			
	Migratieachtergrond ^d Nederlands	Westerse	Niet-westerse	Totaal	VMBO-b	VMBO-t	HAVO	VWO
Veerkracht								
Hersteld snel na een moeilijke periode	60,0 ^a	58,7 ^a	60,3 ^a	59,9	54,8 ^a	57,9 ^{a, b}	59,6 ^b	65,8 ^c
Vindt het makkelijk om stressvolle gebeurtenissen te doorstaan	34,3 ^a	36,0 ^{a, b}	38,8 ^b	35,3	37,5 ^a	35,1 ^a	34,3 ^a	34,9 ^a

¹ verschillende letters betekenen dat verschillen tussen de groepen significant zijn (zie bijlage 2 methode)

Tabel 1.37 Veerkracht in het voortgezet onderwijs naar gezinsvorm (%).

	Voortgezet onderwijs		
	Gezinsvorm Onvolledig	Volledig ¹	Totaal
Veerkracht			
Hersteld snel na een moeilijke periode	53,5	62,3*	60,0
Vindt het makkelijk om stressvolle gebeurtenissen te doorstaan	34,9	35,4	35,2

¹* = verschil op basis van gezinsvorm significant

Tabel 1.38 Algemene gezondheid, basisonderwijs naar geslacht en voortgezet onderwijs naar geslacht en leeftijd (%).

	Basisonderwijs			Voortgezet onderwijs							
	Geslacht J	M ¹	Totaal	Geslacht J	M ¹	Totaal ²	12 jaar	13 jaar	14 jaar	15 jaar	16 jaar
Beoordeeld eigen gezondheid als goed/uitstekend	92,7	92,2	92,4	89,2	82,1*	85,7	91,0 ^a	86,3 ^b	85,3 ^b	82,3 ^c	83,5 ^{b, c}

¹* = verschil tussen jongens en meisjes significant

² vet = verschil tussen basisonderwijs en voortgezet onderwijs significant

³ verschillende letters betekenen dat verschillen tussen de groepen significant zijn (zie bijlage 2 methode)

Tabel 1.39 Algemene gezondheid, basisonderwijs naar migratieachtergrond en voortgezet onderwijs naar migratieachtergrond en schoolniveau (%).

	Basisonderwijs				Voortgezet onderwijs							
	Migratieachtergrond ^d Nederlands	Westerse	Niet-westerse	Totaal	Migratieachtergrond ^d Nederlands	Westerse	Niet-westerse	Totaal	VMBO-b	VMBO-t	HAVO	VWO
Beoordeeld eigen gezondheid als goed/uitstekend	93,5 ^a	92,6 ^{a, b}	88,0 ^b	92,4	86,7 ^a	84,3 ^{a, b}	82,2 ^b	85,7	83,4 ^a	84,5 ^a	86,1 ^{a, b}	88,2 ^b

¹ verschillende letters betekenen dat verschillen tussen de groepen significant zijn (zie bijlage 2 methode)

Tabel 1.40 Algemene gezondheid in het basisonderwijs en voortgezet onderwijs naar gezinsvorm (%).

	Basisonderwijs			Voortgezet onderwijs		
	Gezinsvorm Onvolledig	Volledig ¹	Totaal	Gezinsvorm Onvolledig	Volledig ¹	Totaal
Beoordeeld eigen gezondheid als goed/uitstekend	89,1	93,4*	92,4	81,5	87,2*	85,7

¹ verschillende letters betekenen dat verschillen tussen de groepen significant zijn (zie bijlage 2 methode)

BIJLAGE 4. PEILSTATIONSONDERZOEK TABELLEN TRENDS BO

Tabel 1.10 Trends in levenstevredenheid in het basisonderwijs (alleen groep 8) naar onderzoeksjaar en geslacht (cijfer en betrouwbaarheidsinterval)

	Jongens			Meisjes			Totaal		
	Cijfer	95% BI	Cijfer	95% BI	Cijfer	95% BI	Cijfer	95% BI	Cijfer
2001	8,6	8,5	8,7	8,6	8,5	8,7	8,6	8,5	8,7
2005	8,3*	8,2	8,4	8,1*	8	8,3	8,2*	8,1	8,3
2009	8,4	8,3	8,6	8,2	8,1	8,3	8,3	8,2	8,4
2013	8,3	8,2	8,4	8,1	7,9	8,2	8,2	8,1	8,2
2017	8,4	8,3	8,5	8,2	8,1	8,3	8,3	8,2	8,4
2019	8,4	8,3	8,5	8,3	8,1	8,4	8,3	8,2	8,4

*significant verschil met meting van het voorgaande onderzoek

Tabel 1.16 Trends in emotionele problemen in het basisonderwijs (alleen groep 8) naar onderzoeksjaar en geslacht (cijfer en betrouwbaarheidsinterval)

	Jongens			Meisjes			Totaal		
	%	95% BI	%	95% BI	%	95% BI	%	95% BI	%
2005	11,5	9,2	13,9	16,1	13,4	18,8	13,8	11,9	15,7
2009	7,8	6	9,6	17,1	14,3	19,9	12,4	10,7	14,2
2013	9,1	7	11,2	21,7	18,6	24,7	15,4	13,5	17,3
2017	7,4	5,4	9,5	14,4*	12	16,8	10,9*	9,4	12,5
2019	8,8	7,2	10,4	18,2	15,4	21,1	13,5	11,9	15,1

*significant verschil met meting van het voorgaande onderzoek

Tabel 1.25 Trends in ervaren druk door schoolwerk in het basisonderwijs naar onderzoeksjaar en geslacht (cijfer en betrouwbaarheidsinterval)

	Jongens			Meisjes			Totaal		
	%	95% BI	%	95% BI	%	95% BI	%	95% BI	%
2001	7,2	5,2	9,1	4,6	3,1	6	5,9	4,6	7,1
2005	10,3	7,5	13	7,7	5,6	9,9	9	7,3	10,7
2009	9,6	7,5	11,8	7,9	5,9	9,8	8,8	7,1	10,5
2013	9,7	7,8	11,6	9	7,3	10,8	9,4	8,1	10,7
2017	13,1	10,5	15,7	11	8,1	13,9	12	9,8	14,2
2019	9,4	7,5	11,4	9,6	7,5	11,6	9,4	7,7	11,1

BIJLAGE 5. PEILSTATIONSONDERZOEK TABELLEN TRENDS VO

Tabel 1.11 Trends in levenstevredenheid in het voortgezet onderwijs (12 t/m 16 jaar) naar onderzoeksjaar en geslacht (cijfer en betrouwbaarheidsinterval)

	Jongens			Meisjes			Totaal		
	Cijfer	95% BI	Cijfer	95% BI	Cijfer	95% BI	Cijfer	95% BI	
2003	7,8	7,7	7,9	7,6	7,5	7,6	7,7	7,6	7,8
2007	7,8	7,8	7,9	7,6	7,5	7,6	7,7	7,6	7,7
2011	7,9	7,8	7,9	7,5	7,4	7,6	7,7	7,6	7,7
2015	8,0*	7,9	8,1	7,5	7,5	7,6	7,8	7,7	7,8
2017	7,8*	7,8	7,9	7,3*	7,2	7,4	7,6*	7,5	7,6
2019	7,7	7,7	7,8	7,3	7,2	7,4	7,5	7,5	7,6

*significant verschil met meting van het voorgaande onderzoek

Tabel 1.17 Trends in emotionele problemen in het voortgezet onderwijs (12 t/m 16 jaar) naar onderzoeksjaar en geslacht (cijfer en betrouwbaarheidsinterval)

	Jongens			Meisjes			Totaal		
	%	95% BI	%	95% BI	%	95% BI	%	95% BI	
2003	11,8	10,7	12,9	27,8	26	29,5	19,6	18,5	20,8
2007	10,1	9,1	11,1	25,9	24,4	27,5	17,9	16,9	19
2017	9,3	8,3	10,3	28,6	26,9	30,3	18,7	17,6	19,9
2019	9	7,7	10,2	29,5	27,5	31,5	19	17,7	20,3

Tabel 1.18 Trends in hyperactiviteit in het voortgezet onderwijs (12 t/m 16 jaar) naar onderzoeksjaar en geslacht (cijfer en betrouwbaarheidsinterval)

	Jongens			Meisjes			Totaal		
	%	95% BI	%	95% BI	%	95% BI	%	95% BI	
2003	27,7	25,9	29,5	31,6	29,6	33,6	29,6	28,1	31,1
2007	24,5	22,8	26,2	23,9*	22,4	25,5	24,2*	23	25,4
2017	27,9	25,7	30,1	28,7*	26,9	30,6	28,3*	26,6	30,1
2019	24,7	22,8	26,6	29,4	27,1	31,6	27	25,3	28,6

*significant verschil met meting van het voorgaande onderzoek

Tabel 1.19 Trends in gedragsproblemen in het voortgezet onderwijs (12 t/m 16 jaar) naar onderzoeksjaar en geslacht (cijfer en betrouwbaarheidsinterval)

	Jongens			Meisjes			Totaal		
	%	95% BI	%	95% BI	%	95% BI	%	95% BI	
2003	23,3	21,6	25,1	13,9	12,5	15,3	18,7	17,4	20
2007	19,7*	17,9	21,5	10,6*	9,2	11,9	15,2*	13,8	16,5
2017	16,2	14,3	18,2	11,7	10,2	13,1	14	12,6	15,4
2019	15	13,3	16,7	12,5	11	14	13,8	12,5	15,1

*significant verschil met meting van het voorgaande onderzoek

Tabel 1.20 Trends in problemen met leeftijdsgenoten in het voortgezet onderwijs (12 t/m 16 jaar) naar onderzoeksjaar en geslacht (cijfer en betrouwbaarheidsinterval)

	Jongens			Meisjes			Totaal		
	%	95% BI	%	95% BI	%	95% BI	%	95% BI	
2003	17,4	15,6	19,1	12,6	11,1	14,1	15	13,6	16,4
2007	15	13,4	16,7	12,4	11	13,8	13,7	12,5	15
2017	14,2	12,2	16,3	13,6	11,8	15,4	13,9	12,3	15,6
2019	16,7	14,9	18,6	15,3	13,5	17,2	16,1	14,5	17,6

Tabel 1.21 Trends in totaalscore SDQ in het voortgezet onderwijs (12 t/m 16 jaar) naar onderzoeksjaar en geslacht (cijfer en betrouwbaarheidsinterval)

	Jongens			Meisjes			Totaal		
	%	95% BI		%	95% BI		%	95% BI	
2003	19,8	18,2	21,4	24,9	22,9	27	22,3	20,9	23,8
2007	17,6	16	19,1	19,9*	18,3	21,5	18,7*	17,4	20
2017	16,4	14,6	18,1	23,2*	21,4	25,1	19,7	18,2	21,2
2019	14,7	13,1	16,3	25,9	23,5	28,3	20,2	18,6	21,7

*significant verschil met meting van het voorgaande onderzoek

Tabel 1.26 Trends in ervaren druk door schoolwerk in het voortgezet onderwijs (12 t/m 16 jaar) naar onderzoeksjaar en geslacht (cijfer en betrouwbaarheidsinterval)

	Jongens			Meisjes			Totaal		
	%	95% BI		%	95% BI		%	95% BI	
2003	13,9	12,3	15,5	18	16,2	19,7	15,9	14,5	17,2
2007	15,6	13,9	17,3	19	17	21	17,3	15,8	18,7
2017	30,3*	27,7	32,8	45,0*	41,7	48,4	37,5*	34,8	40,1
2019	28,1	25,6	30,5	37,4*	34,3	40,5	32,6*	30,2	35

*significant verschil met meting van het voorgaande onderzoek

BIJLAGE 6. PEILSTATIONSONDERZOEK TABELLEN MULTIVARIATE ANALYSES

Tabel 1.1 Multivariate analyses voor levenstevredenheid

	Bivariaat β	Multivariaat per Blok β	Multivariaat Totaal β
<i>BLOK: Stress/Druk/Prestatie</i>			
Stress	-0.466***	-0.393***	-0.135***
Prestatiedruk door eigen verwachting	-0.163***	-0.004	
Prestatiedruk door verwachting ander	-0.222***	-0.050***	-0.014
Onvoldoende vrije tijd	-0.125***	-0.052***	-0.015
Eigenwaarde bepaald door anderen	-0.267***	-0.106***	-0.020
Belang presteren voor anderen	-0.006		
Belang presteren voor zelf	-0.087***	-0.026*	-0.006
<i>BLOK: Positieve Mentale Gezondheid</i>			
Floreren	0.555***	0.430***	0.355***
Hoge eigenwaarde	0.390***	0.073***	0.003
Veerkraft (snel herstel)	0.293***	0.058***	0.031**
Veerkraft (moeite met stressvolle gebeurtenis)	0.211***	0.047***	0.001
<i>BLOK: Sociale steun</i>			
Sociale steun van ouders en vrienden	0.289***		-0.027
<i>BLOK: SDQ</i>			
Gedragsproblemen	-0.221***	-0.118***	-0.003
Hyperactiviteit	-0.237***	-0.0176***	-0.027*
Problemen met leeftijdsgenoten	-0.241***	-0.194***	-0.001
<i>BLOK: Toekomst</i>			
Zorgen over de toekomst	-0.246***		-0.036**
<i>BLOK: Ervaren eerlijkheid</i>			
Het leven is eerlijk	0.326***		0.074***
<i>BLOK: Algemene gezondheid</i>			
Goede gezondheid	0.349***		0.131***
<i>BLOK: Emotionele problemen</i>			
Emotionele problemen	-0.459***		-0.108***
<i>BLOK: Schooldruk</i>			
Ervaren druk door schoolwerk	-0.211***		-0.021
<i>n individuen</i>			

Noot: Gewogen analyses. Bivariaat = associatie gecontroleerd voor alleen de demografische kenmerken geslacht, leeftijd, opleidingsniveau, migratieachtergrond, volledigheid gezin. Multivariaat = associatie gecontroleerd voor alle andere variabelen in model + demografische kenmerken

Tabel 1.2 Multivariate analyses voor druk door schoolwerk

	Bivariaat β	Multivariaat per Blok β	Multivariaat Totaal β
BLOK: Stress/Druk/Prestatie			
Stress	0.497***	0.460***	0.440***
Prestatiendruk door eigen verwachting	0.202***	0.059***	0.060***
Prestatiendruk door verwachting ander	0.211***	0.029***	0.025
Onvoldoende vrije tijd	0.195***	0.117***	0.114***
Eigenwaarde bepaald door anderen	0.162***	0.041**	0.056***
Belang presteren voor anderen	0.030**	0.025*	0.027*
Belang presteren voor zelf	0.051***	0.001	
BLOK: Positieve Mentale Gezondheid			
Floreren	-0.235***	-0.142***	-0.021
Hoge eigenwaarde	-0.236***	-0.129***	-0.046*
Veerkracht (snel herstel)	-0.145***	-0.030*	-0.008
Veerkracht (moeite met stressvolle gebeurtenis)	-0.134***	-0.102***	-0.034**
BLOK: Sociale steun			
Sociale steun van ouders en vrienden	-0.141***		-0.014
BLOK: SDQ			
Gedragsproblemen	0.145***	0.078***	0.007
Hyperactiviteit	0.177***	0.142***	0.042**
Problemen met leeftijdsgenoten	0.120***	0.086***	0.015
BLOK: Toekomst			
Zorgen over de toekomst	0.183***		0.021
BLOK: Ervaren eerlijkheid			
Het leven is eerlijk	-0.156***		-0.005
BLOK: Algemene gezondheid			
Goede gezondheid	-0.141***		-0.012
BLOK: Algemeen welbevinden			
Levenstevredenheid	-0.211***		-0.026
BLOK: Emotionele problemen			
Emotionele problemen	0.279***		0.017

n individuen

Noot: Gewogen analyses. Bivariaat = associatie gecontroleerd voor alleen de demografische kenmerken geslacht, leeftijd, opleidingsniveau, migratieachtergrond, volledigheid gezin. Multivariaat = associatie gecontroleerd voor alle andere variabelen in model + demografische kenmerken

Tabel 1.3 Multivariate analyses voor emotionele problemen

	Bivariaat β	Multivariaat per Blok β	Multivariaat Totaal β
<i>BLOK: Stress/Druk/Prestatie</i>			
Stress	0.559***	0.409***	0.198***
Prestatiedruk door eigen verwachting	0.297***	0.087***	0.081***
Prestatiedruk door verwachting ander	0.328***	0.082***	0.052***
Onvoldoende vrije tijd	0.047***	0.028**	0.052***
Eigenwaarde bepaald door anderen	0.429***	0.224***	0.140***
Belang presteren voor anderen	0.066***	0.010	
Belang presteren voor zelf	0.144***	0.031**	0.015
<i>BLOK: Positieve Mentale Gezondheid</i>			
Floreren	-0.430***	-0.202***	-0.083***
Hoge eigenwaarde	-0.437***	-0.232***	-0.157***
Veerkraft (snel herstel)	-0.311***	-0.102***	-0.065***
Veerkraft (moeite met stressvolle gebeurtenis)	-0.232***	-0.160***	-0.070***
<i>BLOK: Sociale steun</i>			
Sociale steun van ouders en vrienden	-0.219***		-0.115***
<i>BLOK: SDQ</i>			
Gedragsproblemen	0.262***	0.133***	0.071***
Hyperactiviteit	0.301***	0.231***	0.086***
Problemen met leeftijdsgenoten	0.282***	0.225***	0.064***
<i>BLOK: Toekomst</i>			
Zorgen over de toekomst	0.347***		0.095***
<i>BLOK: Ervaren eerlijkheid</i>			
Het leven is eerlijk	-0.254***		0.012
<i>BLOK: Algemene gezondheid</i>			
Goede gezondheid	-0.275***		-0.056***
<i>BLOK: Algemeen welbevinden</i>			
Levenstevredenheid	-0.424***		-0.086***
<i>BLOK: Schooldruk</i>			
Ervaren druk door schoolwerk	0.257***		0.010***
<i>n individuen</i>			

Noot: Gewogen analyses. Bivariaat = associatie gecontroleerd voor alleen de demografische kenmerken geslacht, leeftijd, opleidingsniveau, migratieachtergrond, volledigheid gezin. Multivariaat = associatie gecontroleerd voor alle andere variabelen in model + demografische kenmerken

BIJLAGE 7. METHODE HBSC-ONDERZOEK

In het najaar van 2017 is voor de vijfde keer het Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) onderzoek uitgevoerd door medewerkers van de Universiteit Utrecht, het Trimbos-instituut en het Sociaal en Cultureel Planbureau. Dit vragenlijst onderzoek vindt elke vier jaar plaats onder een landelijk representatieve groep leerlingen in een groot aantal landen in Europa, Noord-Amerika en Israël, waaronder in Nederland. De onderzoeksgegevens maken het mogelijk om een goed beeld te krijgen van de gezondheid en het welzijn van Nederlandse scholieren in de leeftijd van 11 tot en met 16 jaar. Door het onderzoek voor de vijfde keer uit te voeren, zijn tevens trendgegevens beschikbaar over de afgelopen zestien jaar.

Het Nederlandse HBSC-rapport en verdere verdiepende analyses hebben al laten zien dat tussen 2009 en 2013 emotionele problemen onder Nederlandse jongeren enigszins zijn toegenomen, terwijl hun levenstevredenheid in diezelfde periode licht is gedaald. Dit geldt met name voor meisjes. Na 2013 zijn er geen veranderingen meer opgetreden in emotionele problemen en levenstevredenheid. Sinds 2009 is de ervaren druk door schoolwerk enorm toegenomen (van 21 naar 28% in 2013 en 35% in 2017 onder jongeren in het voortgezet onderwijs) en de sterkste toename is zichtbaar voor meisjes op het vwo. Jongeren die veel druk door schoolwerk ervaren, rapporteren meer emotionele problemen en minder levenstevredenheid, en dit geldt wederom vooral voor de meisjes. De stijging in ervaren druk door schoolwerk tussen 2009 en 2013 verklaart de stijging in emotionele problemen en de daling in levenstevredenheid in dezelfde periode. Het stabiele niveau van psychische problemen onder Nederlandse jeugd sinds 2013 kan verklaard worden door een toename van steun van ouders en afname van pesten op school tussen 2013 en 2017. Voor meisjes lijkt de steun van ouders belangrijker voor hun mentale gezondheid dan voor jongens (zie De Looze e.a., 2020; Stevens e.a., 2018). Op basis van het HBSC-onderzoek weten we bovendien dat jongeren uit gezinnen met weinig welvaart meer mentale gezondheidsproblemen rapporteren dan jongeren uit meer welvarende gezinnen: hierin is weinig veranderd in de laatste vijftien jaar (Weinberg, Stevens, Duinhof & Finkenauer, 2019). Jongeren met een niet-westerse migratieachtergrond rapporteren evenveel (of iets minder) emotionele problemen en levenstevredenheid als jongeren zonder een migratieachtergrond. Er zijn geen verschillen in emotionele problemen en levenstevredenheid naar opleidingsniveau van de jongere (Stevens e.a., 2018). Ook hier zien we stabiele samenhangen over tijd (Duinhof, Stevens, Van Dorsselaer, Monshouwer & Vollebergh, 2015; Stevens e.a., 2018). Wel rapporteren jongeren die opgroeien in onvolledige gezinnen (dat wil zeggen jongeren die bij niet beide biologische ouders wonen) aanzienlijk meer emotionele problemen en levenstevredenheid dan jongeren die opgroeien volledige gezinnen.

Met behulp van de HBSC-data uit 2017 is een aantal aanvullende onderzoeks vragen bestudeerd voor het ‘Geluk onder Druk’ onderzoek. Deze vragen zijn geformuleerd op basis van de bevindingen uit het kwalitatieve deel van het onderzoek en de input van de jongeren in de stuurgroep.

Voor meer informatie over het HBSC-onderzoek, verwijzen we u naar het laatste Nederlandse HBSC-rapport (Stevens e.a., 2018).

HBSC-concepten

- Ervaren druk door schoolwerk is gemeten door jongeren te vragen in hoeverre zij zich door

hun schoolwerk onder druk voelen staan. Mogelijke antwoorden op deze vraag zijn: (1) ‘helemaal niet’, (2) ‘een beetje’, (3) ‘nogal veel’ en (4) ‘veel’. Het begrip schoolwerk is bewust breed gedefinieerd zodat het hier om meer dan alleen huiswerk kan gaan (zoals taken of activiteiten die op school uitgevoerd moeten worden).

- Emotionele problemen zijn gemeten aan de hand van de somscore van de subschaal emotionele problemen van de Strengths and Difficulties Questionnaire (5 items). Er werd aan jongeren gevraagd in hoeverre zij het eens waren met bijvoorbeeld de uitspraak ‘Ik pieker veel’. Voor elk item konden jongeren een keuze maken uit drie antwoorden: (0) ‘niet waar’, (1) ‘beetje waar’ of (2) ‘zeker waar’.
- Levenstevredenheid is gemeten met de Cantril-ladder, die jongeren vraagt hoe zij zich voelen over hun leven. Deze ladder loopt van 0 ‘slechtste leven dat ik me kan voorstellen’ tot 10 ‘beste leven dat ik me kan voorstellen’.
- Steun van familieleden en beste vriend(in) is gemeten door aan de jongeren te vragen of zij makkelijk met hun vader, moeder, broer/zus of beste vriend(in) kunnen praten wanneer zij zorgen hebben. Antwoorden variëren van (1) ‘heel gemakkelijk’ tot (4) ‘heel moeilijk’ en (5) ‘Heb ik niet/zie ik niet’. Jongeren die een 5 rapporteerden werden uitgesloten van de analyses.
- Steun van klasgenoten is gemeten door middel van drie stellingen, zoals: ‘mijn klasgenoten vinden het fijn bij elkaar te zijn’. De ervaren steun van de leraren is eveneens gemeten aan de hand van drie stellingen, waaronder: ‘ik heb het gevoel dat mijn leraren mij accepteren zoals ik ben’. Scores konden variëren van (1) ‘helemaal mee oneens’ tot (5) ‘helemaal mee eens’.
- Beweging is gemeten door aan jongeren te vragen op hoeveel dagen zij in de afgelopen week ten minste 60 minuten bezig waren met lichaamsbeweging, zoals spelen met vrienden of vriendinnen, lopen of fietsen naar school, of sporten. Hierbij konden jongeren kiezen tussen 0 dagen tot en met 7 dagen. Daarnaast is aan jongeren gevraagd of zij lid zijn van een sportclub of dansschool (ja of nee).
- Sekse is gemeten door aan de jongeren te vragen of ze een jongen of meisje zijn.
- Migratieachtergrond is bepaald op basis van het geboorteland van de leerling en van diens vader en moeder. Hierbij is de methodiek gevolgd van het CBS: een leerling heeft een migratieachtergrond wanneer ten minste één van beide ouders niet in Nederland geboren is (ongeacht het eigen geboorteland). Wanneer de leerling in Nederland is geboren en beide ouders in het buitenland, is het geboorteland van de moeder bepalend voor de migratieachtergrond van de leerling. Er worden zeven groepen onderscheiden (tabel 1.1): Nederlands, Surinaams, Antilliaans/Arubaans, Marokkaans, Turks, Duits, overig westers en overig niet-westers (indeling westers en niet-westers conform CBS).
- Dit rapport vermeldt het schoolniveau vmbo basis- en kaderberoepsgerichte leerweg als vmbo-b en vmbo gemengde en theoretische leerweg als vmbo-t. Een leerling met niveau vmbo theoretische leerweg/havo is ingedeeld bij vmbo theoretische leerweg. Een leerling met niveau havo/vwo is ingedeeld bij havo.
- Om de gezinswelvaart van leerlingen te achterhalen, wordt in het HBSC-onderzoek gevraagd naar concrete bezittingen (zoals aantal auto’s, computers en een eigen slaapkamer), kenmerken van het huis (aantal badkamers en het hebben van een vaatwasser) en naar het aantal keren dat het gezin in het afgelopen jaar op vakantie is geweest. Samen vormen deze vragen een gezinswelvaartsschaal (Family Affluence Scale versie 3; FAS-III). Aan de hand van de somscore (0-13) van de verschillende vragen over gezinswelvaart zijn de jongeren in drie groepen verdeeld: jongeren uit een gezin met een lage (0-6), gemiddelde (7-9) of hoge (10-13) welvaart.
- Gezinsvorm is bepaald door te vragen of de jongere al dan niet bij beide biologische ouders in één huis woont.

BIJLAGE 8. HBSC TABELLEN MULTIVARIATE ANALYSES

Tabel 1 Controlevariabelen, schooldruk, emotionele problemen en welbevinden (6537 adolescenten in 328 klassen binnen 85 scholen)

	Schooldruk		Emotionele problemen		Levenstevredenheid	
	B	β	B	β	B	β
Meisje	0.286***	0.335***	1.449***	0.640***	-0.520***	-0.334***
Jongen	Ref.	Ref.	Ref.	Ref.	Ref.	Ref.
Leeftijd	0.087***	0.139***	0.099***	0.060***	-0.196***	-0.172***
Niet-westerse migratieachtergrond	0.075*	0.088*	-0.157*	-0.069*	0.104	0.067
Westerse migratieachtergrond	0.143**	0.167**	0.254*	0.112*	-0.181	-0.116
Geen migratieachtergrond	Ref.	Ref.	Ref.	Ref.	Ref.	Ref.
VMBO-b	-0.516***	-0.603***	-0.029	-0.013	0.070	0.045
VMBO-t	-0.265***	-0.310***	-0.035	-0.015	-0.100	-0.064
HAVO	-0.133**	-0.156**	0.107	0.047	-0.089	-0.057
VWO	Ref.	Ref.	Ref.	Ref.	Ref.	Ref.
Lage gezinswelvaart	-0.018	-0.021	0.605***	0.267***	-0.529***	-0.340***
Gemiddelde gezinswelvaart	0.009	0.011	0.236***	0.104***	-0.241***	-0.155***
Hoge gezinswelvaart	Ref.	Ref.	Ref.	Ref.	Ref.	Ref.
Volledig gezin	-0.065**	-0.076**	-0.371***	-0.164***	0.423***	0.272***
Onvolledig gezin	Ref.	Ref.	Ref.	Ref.	Ref.	Ref.

β = STDY-gestandaardiseerd; $\beta_{leeftijd}$ = STDYX-gestandaardiseerd; Ref. = referentiecategorie.

Tabel 2 Steun, beweging en schooldruk

	Bivariaat		Multivariaat		Multivariaat	
	B	β	B	β	B	β
<i>Steun familie/vrienden</i>						
Makkelijk kunnen praten met...			Model 1		Model 4	
Vader	-0.170***	-0.164***	-0.133***	-0.128***	-0.116***	-0.112***
Moeder	-0.141***	-0.120***	-0.052**	-0.044**	-0.033	-0.027
Broer/zus	-0.098***	-0.106***	-0.042**	-0.046**	-0.034*	-0.037*
Beste vriend(in)	-0.036*	-0.031*	0.026	0.022	0.026	0.022
<i>Steun school</i>						
Steun klasgenoten	-0.146***	-0.122***	-0.058**	-0.048**	-0.030	-0.024
Steun leraar	-0.187***	-0.188***	-0.165***	-0.166***	-0.153***	-0.154***
<i>Beweging</i>						
Intensiteit bewegen	-0.025**	-0.039**	-0.028**	-0.044**	-0.006	-0.011
Lid sport/dansclub	-0.014	-0.016	0.021	0.025	0.006	0.007
Geen lid van sport/dansclub	Ref.	Ref.	Ref.	Ref.	Ref.	Ref.

β = STDXY-gestandaardiseerd; β_{lid} = STDY-gestandaardiseerd; Bivariaat = associatie rekening houdend met controlevariabelen (Tabel XX); Multivariaat = associatie rekening houdend met controlevariabelen (Tabel 1) en overige variabelen in model.

Tabel 3 Steun, beweging, schooldruk en emotionele problemen

	Bivariaat		Multivariaat		Bivariaat		Multivariaat	
	B	β	B	β	B	β	B	β
<i>Steun familie/vrienden</i>								
Makkelijk kunnen praten met...								
Vader	-0.778***	-0.285***	-0.510***	-0.186***			-0.363***	-0.133***
Moeder	-0.704***	-0.225***	-0.249***	-0.079***			-0.177***	-0.056***
Broer/zus	-0.489***	-0.201***	-0.185***	-0.076***			-0.141***	-0.058***
Beste vriend(in)	-0.451***	-0.147***	-0.221***	-0.073***			-0.199***	-0.065***
<i>Steun school</i>								
Steun klasgenoten	-0.620***	-0.196***	-0.483***	-0.152***			-0.328***	-0.103***
Steun leraar	-0.438***	-0.166***	-0.258***	-0.098***			-0.080*	-0.031*
<i>Beweging</i>								
Intensiteit bewegen	-0.141***	-0.085***	-0.127***	-0.076***			-0.065*	-0.038*
Lid sport/dansclub	-0.269***	-0.119***	-0.106	-0.047			-0.064	-0.029
<i>Schooldruk</i>								
Schooldruk op individueel niveau					0.893***	0.345***	0.726***	0.281***
<i>Interacties</i>								
Schooldruk x makkelijk praten met vader					-0.160***	-0.054***	-0.169***	-0.057***
Schooldruk x makkelijk praten met moeder					-0.090*	-0.027*	0.036	0.011
Schooldruk x makkelijk praten met broer/zus					-0.063	-0.024	0.011	0.004
Schooldruk x makkelijk praten met beste vriend(in)					-0.104*	-0.031*	-0.107*	-0.031*
Schooldruk x steun klasgenoten					-0.080	-0.024	-0.040	-0.012
Schooldruk x steun leraar					0.023	0.009	0.047	0.018
Schooldruk x intensiteit bewegen					-0.037	-0.021	-0.051	-0.028
Schooldruk x lid sport/dansclub					-0.111	-0.036	0.005	0.002

β = STDXY-gestandaardiseerd; $\beta_{\text{lid sport/dansclub}}$ = STDY-gestandaardiseerd; Bivariaat = associatie rekening houdend met controlevariabelen (Tabel XX); Multivariaat = associatie rekening houdend met controlevariabelen (Tabel 1) en overige variabelen in model.

Tabel 4 Steun, beweging, schooldruk en levenstevredenheid

	Bivariaat		Multivariaat		Bivariaat		Multivariaat	
	B	β	B	β	B	β	B	β
<i>Steun familie/vrienden</i>								
Makkelijk kunnen praten met...								
Vader	0.636***	0.343***	0.333***	0.182***			0.256***	0.140***
Moeder	0.748***	0.351***	0.406***	0.193***			0.341***	0.162***
Broer/zus	0.417***	0.253***	0.156***	0.096***			0.127***	0.078***
Beste vriend(in)	0.285***	0.137***	0.064*	0.031*			0.038	0.019
<i>Steun school</i>								
Steun klasgenoten	0.524***	0.240***	0.371***	0.170***			0.250***	0.117***
Steun leraar	0.425***	0.234***	0.287***	0.158***			0.165***	0.094***
<i>Beweging</i>								
Intensiteit bewegen	0.115***	0.101***	0.108***	0.094***			0.080***	0.070***
Lid sport/dansclub	0.193***	0.124***	0.054	0.035			0.045	0.030
<i>Schooldruk</i>								
Schooldruk op individueel niveau					-0.472***	-0.265***	-0.351***	-0.203***
<i>Interacties</i>								
Schooldruk × makkelijk praten met vader					0.086**	0.042**	0.041	0.021
Schooldruk × makkelijk praten met moeder					0.080*	0.035*	0.046	0.021
Schooldruk × makkelijk praten met broer/zus					0.047	0.026	-0.011	-0.006
Schooldruk × makkelijk praten met beste vriend(in)					0.090*	0.039*	0.063	0.027
Schooldruk × steun klasgenoten					0.078*	0.034*	0.011	0.005
Schooldruk × steun leraar					0.035	0.019	0.030	0.017
Schooldruk × intensiteit bewegen					0.043*	0.035*	0.028	0.023
Schooldruk × lid sport/dansclub					0.162**	0.077**	0.096	0.048

β = STDXY-gestandaardiseerd; $\beta_{\text{lid sport/dansclub}}$ = STDY-gestandaardiseerd; Bivariaat = associatie rekening houdend met controlevariabelen (Tabel XX); Multivariaat = associatie rekening houdend met controlevariabelen (Tabel 1) en overige variabelen in model.

Tabel 5 Variantie schooldruk, emotionele problemen en levenstevredenheid

Schooldruk				Emotionele problemen				Levenstevredenheid				
M1a		M1b		M2a		M2b		M4a		M4b		
B	β	B	β	B	β	B	β	B	β	B	β	
VMBO-b	-0.504***	-0.598***		0.130	0.058			-0.053	-0.035			
VMBO-t	-0.277***	-0.328***		0.009	0.004			-0.147*	-0.096*			
HAVO	-0.114*	-0.135*		0.150	0.067			-0.173**	-0.113**			
VWO	Ref.	Ref.	Ref.	Ref.	Ref.	Ref.	Ref.	Ref.	Ref.	Ref.	Ref.	
Variantie	SE	Variantie	SE	Variantie	SE	Variantie	SE	Variantie	SE	Variantie	SE	
Level 1 (individu)	0.681***	0.013	0.681***	0.013	5.020***	0.101	5.018***	0.101	2.337***	0.085	2.337***	0.085
Level 2 (klas)	0.057***	0.007	0.048***	0.006	0.100**	0.033	0.097**	0.035	0.109***	0.017	0.109***	0.017
Level 3 (school)	0.030***	0.007	0.005	0.004	0.041	0.023	0.042	0.023	0.015	0.012	0.010	0.012
ICC	Proportie	SE	Proportie	SE	Proportie	SE	Proportie	SE	Proportie	SE	Proportie	SE
ICC klas	0.074***	0.008	0.065***	0.008	0.019**	0.006	0.019**	0.007	0.044***	0.007	0.044***	0.007
ICC school	0.039***	0.009	0.007	0.006	0.008	0.004	0.008	0.005	0.005	0.004	0.005	
ICC klas binnen school	0.113***	0.011	0.072***	0.009	0.027***	0.006	0.027***	0.006	0.051***	0.006	0.048***	0.007
N	6608	6608	6608	6608	6684	6684	6684	6712	6712	6712	6712	

SE = standard error; ICC = intra-class correlation; β = STDY-gestandaardiseerd STDY; Ref. = referentiecategorie.

Tabel 6 Schooldruk in schoolcontext en emotionele problemen

	Bivariaat		Multivariaat		Bivariaat		Multivariaat	
	B	β	B	β	B	B	B	B
Schooldruk	Model 1						Model 2	
Schooldruk op individueel niveau			0.895***		0.345***		0.910***	
Schoolcontext								
Schooldruk op klasniveau	0.715***	0.763***	-0.023		-0.033		0.002	
Schooldruk op schoolniveau	0.603***	0.988***	-0.012		-0.024		-0.011	
Interacties								
Schooldruk \times schooldruk op klasniveau					-0.118		-0.117	
Schooldruk \times schooldruk op schoolniveau					0.032		0.052	
<i>Effect schooldruk, verschillen tussen klassen</i>							[0.749 / 1.071]**	
<i>Effect schooldruk, verschillen tussen scholen</i>							[0.903 / 0.917]	

β = STDXY-gestandaardiseerd; Bivariaat = associatie rekening houdend met controlevariabelen (Tabel XX); Multivariaat = associatie rekening houdend met controlevariabelen (Tabel XX) en overige variabelen in model.

Tabel 7 Schooldruk in schoolcontext en levenstevredenheid

	Bivariaat		Multivariaat		Bivariaat		Multivariaat	
	B	β	B	β	B	B	B	B
Schooldruk	Model 1						Model 2	
Schooldruk op individueel niveau			-0.467***		-0.263***		-0.472***	
Schoolcontext								
Schooldruk op klasniveau	-0.427***	-0.747***	-0.051		-0.116		-0.039	
Schooldruk op schoolniveau	-0.369***	-0.525***	-0.114		-0.182		-0.074	
Interacties								
Schooldruk \times schooldruk op klasniveau					0.054		0.057	
Schooldruk \times schooldruk op schoolniveau					0.047		0.071	
<i>Effect schooldruk, verschillen tussen klassen</i>							[-0.615 / -0.323]***	
<i>Effect schooldruk, verschillen tussen scholen</i>							[-0.471 / -0.467]	

β = STDXY-gestandaardiseerd; Bivariaat = associatie rekening houdend met controlevariabelen (Tabel XX); Multivariaat = associatie rekening houdend met controlevariabelen (Tabel XX) en overige variabelen in model.

Tabel 8 Sociale kwetsbaarheid

	Kan heel moeilijk praten met...				(Heel) weinig steun van...	
	Vader	Moeder	Broer/zus	Beste vriend(in)	Klasgenoten	Leraar
	OR	OR	OR	OR	OR	OR
Meisje	2.184***	1.312	0.820*	0.411***	0.807	0.792*
Jongen	Ref.	Ref.	Ref.	Ref.	Ref.	Ref.
Leeftijd	1.166**	1.232**	0.954	0.722***	1.078	1.135*
Niet-westerse migratieachtergrond	1.904**	1.313	0.816	1.116	1.240	2.013***
Westerse migratieachtergrond	1.591	1.802	1.255	0.678	0.810	1.825*
Geen migratieachtergrond	Ref.	Ref.	Ref.	Ref.	Ref.	Ref.
VMBO-b	1.855*	2.990*	1.203	1.633	3.348*	1.544
VMBO-t	1.701**	3.366*	1.224	1.790	2.446*	1.539
HAVO	1.273	1.885	1.031	1.487	1.132	1.050
VWO	Ref.	Ref.	Ref.	Ref.	Ref.	Ref.
Lage gezinswelvaart	1.801*	1.572	1.522*	1.257	1.306	1.080
Gemiddelde gezinswelvaart	1.138	1.023	1.139	1.271	1.015	0.821*
Hoge gezinswelvaart	Ref.	Ref.	Ref.	Ref.	Ref.	Ref.
Volledig gezin	0.359***	0.577***	0.630***	0.548***	0.937	0.744**
Onvolledig gezin	Ref.	Ref.	Ref.	Ref.	Ref.	Ref.
<i>N</i>	6171	6456	5996	6419	6523	6525
<i>Prevalentie heel moeilijk praten</i>	4.70%	2.20%	8.90%	2.20%		
<i>Prevalentie (heel) weinig steun</i>					2.00%	5.80%

OR = odds ratio; Ref. = referentiecategorie.

BIJLAGE 9. OPZET KWALITATIEF DEELONDERZOEK

1. Onderzoeksmethoden

Om perspectieven van jongeren op de onderzoeks vragen te verkrijgen, is in het kwalitatieve deel van het onderzoek gebruik gemaakt van drie verschillende methodes van kwalitatief onderzoek: 1) diepte interviews, 2) panelgesprekken en 3) actieonderzoek.

Deze combinatie van methoden verhoogt de geldigheid van de onderzoeksresultaten. Tevens biedt het jongeren verschillende mogelijkheden om hun mening te geven: kortdurend en persoonlijk, of in gesprek met anderen tijdens een panelgesprek of langer met het participatief actie-onderzoek. Hiermee wordt een diverse groep jongeren aangesproken om te participeren in het onderzoek.

Diepte-interviews

De interviews zijn face-to-face of telefonisch gehouden, al naar gelang wat de respondent wilde. De interviews zijn gevoerd met behulp van een topiclijst, waarin de onderzoeks vragen zijn uitgewerkt. Onderzoekers van Stichting Alexander hebben hiervoor eerst advies gevraagd aan de stuurgroep en adviesgroep. Er is voor gekozen een open gesprek te houden waarin de beleving van mentaal welzijn van de respondent zelf centraal staat. Aan de jongeren is gevraagd situaties en momenten te beschrijven waarin zij zich goed in hun vel voelden, situaties en momenten die ze lastig vonden maar waar ze wel mee om konden gaan, en situaties en momenten waarbij het allemaal te veel was. Al deze voorbeelden zijn met de jongere afgepeeld: er is doorgevraagd naar redenen en gevoelens, maar vooral ook waarom en hoe jongeren met bepaalde dingen omgaan. Tot slot is er gevraagd wat zij zouden doen om jongeren in Nederland gelukkig te laten zijn als zij de baas van Nederland zouden zijn. Jongeren vertelden het fijn te vinden hun ervaringen te kunnen delen en een luisterend oor te vinden.

“Goed, ik heb gewoon mijn verhaal kunnen doen. Ik dacht dat het ging over burn-out enzo, maar het gaat meer over hoe jongeren zich nu voelen en wat er speelt. Ik heb veel meegemaakt, dus van mij krijg je veel informatie.” (jongen, 21 jaar, mbo)

Panelgesprekken

Naast individuele interviews zijn panelgesprekken gehouden waarin een groep jongeren met elkaar in gesprek gaan en ervaringen en ideeën kan uitwisselen. De gesprekken hebben plaatsgevonden op locaties die voor jongeren toegankelijk waren. Bijvoorbeeld de eigen basisschool, bij iemand thuis of in een buurthuis. Binnen dit onderzoek is gekozen om tijdens panelgesprekken de methode *Rich Picture* in te zetten, een visuele methode. Bij een *Rich Picture* wordt aan deelnemers gevraagd alles te tekenen wat met het onderwerp of een vraag te maken heeft, zonder hierbij tekst te gebruiken en zonder met elkaar te praten. Het is een visuele methode, waardoor ook jongeren die minder verbaal vaardig zijn goed hun ideeën kunnen verbeelden. Ook zorgt het ervoor dat iedereen in gelijke mate kans heeft om inbreng te hebben en leidt het tot onderlinge uitwisseling. Ook geeft het deelnemers de veiligheid om zelf te kiezen welke ervaringen ze in een groep willen delen en welke niet.

De startvraag tijdens de panelgesprekken was: Wat hebben jongeren nodig om lekker in hun vel te zitten / of zich goed te voelen? Na het tekenen (ongeveer 20 minuten) is plenair besproken wat er is getekend en waarom. Vervolgens is er dieper ingegaan op mogelijke stressoren en hulpbronnen van de deelnemers en van andere jongeren. Er is bijvoorbeeld gevraagd: Speelt dit ook bij andere jongeren? Wat zien jullie in jullie omgeving? En wat helpt jou om met bepaalde dingen om te gaan. Aan het einde is aan elke jongere gevraagd om anoniem op een kaartje te schrijven wat hij/zij zou doen als hij/zij de baas van Nederland zou zijn om zoveel mogelijk jongeren in Nederland gelukkig te laten zijn.

Onderzoek verspreid over tijd: actieonderzoek

Voorafgaand aan het onderzoek hebben de stuurgroep en adviesgroep advies gegeven over de opzet van het actieonderzoek. Een van deze adviezen was om respondenten de gelegenheid te geven niet eenmalig, maar verspreid over een wat langere tijd hun ervaringen te laten delen. Dit om te voorkomen dat het een momentopname zou zijn, en om jongeren in staat te stellen wat langduriger met het onderwerp bezig te laten zijn. Dit vergt een actieve(re) deelname van jongeren en hebben we daarom binnen de context van Geluk onder Druk actieonderzoek genoemd. Samen met de stuurgroep en adviesgroep is een eenvoudig format van dagboekbladzijdes ontwikkeld, welke jongeren drie weken lang elke dag hebben ingevuld. Zie hier tweetal voorbeelden. Tijdens een telefonisch startgesprek werd kennisgemaakt en het actieonderzoek uitgelegd en tijdens een - tussentijds- en eindgesprek werden de resultaten besproken.

Alle jongeren geven aan positief terug te kijken op de drie weken waarin ze hebben bijgehouden hoe het met ze ging, wat ervoor zorgde dat ze goed in hun vel zaten, en wat er voor zorgde dat dit soms ook niet het geval was. De woorden 'interessant', 'nuttig', 'fijn', 'geinig' en 'chill' worden onder andere genoemd als werd gevraagd hoe ze het vonden om dit bij te houden. Enkele jongere geven bovendien aan zelfbewuster te zijn geworden, wat ze als positief hebben ervaren, of dat ze blij zijn dat ze konden schrijven, omdat ze dat wat beter inzicht geeft dan alleen praten.

"Ik denk dat ik meer heb ingezien waar ik blij van word in mijn dag. Meestal springen de wat minder leuke dingen er meer uit. Als je er dan even bij stilstaat dat er ook iets heel leuks was in je dag, dan geeft dat wel een goed gevoel." (meisje, 15 jaar, havo)

Net als bij de interviews en panelgesprekken is ook gevraagd naar wat ze zouden doen als ze de baas van Nederland waren, om ervoor te zorgen dat jongeren nog beter in hun vel zouden zitten.

2. Werving en respons

Jongeren voor het onderzoek zijn geworven via de sociale media kanalen van Stichting Alexander, Trimbos-instituut en Unicef Nederland. Ook hebben intermediairs (jongerenwerkers, docenten, ouders, etc.) uit de netwerken van de organisaties en onderzoekers geholpen. Samengewerkt is onder meer met Streetcornerwork Woerden, Ons Welzijn in Oss, Buurtwerk Prins Alexander in Rotterdam en de Weekendacademie in Amsterdam. NJR heeft twee panels uitgevoerd in Vleuten en in Amsterdam. De meeste jongeren die hebben deelgenomen aan de interviews hebben zichzelf aangemeld. Twee van de acht panelgesprekken waren met vriendengroepen.

In totaal hebben 99 jongeren deelgenomen als respondent aan het onderzoek:

- Interviews: 25 jongeren
- Panelgesprekken: 8 gesprekken met in totaal 67 jongeren
- Actie-onderzoek: 7 jongeren

Daarnaast hebben de jongeren uit de stuurgroep meegedacht over het gehele onderzoek. Zij hebben een rol gespeeld in de interpretatie van de resultaten en heeft het deel Baas van Nederland verder van aanvullende input voorzien.

Interviews

Er zijn 25 jongeren geïnterviewd. In de onderstaande tabel staat vermeld welke leeftijd, geslacht en opleidingsniveau jongeren hebben. Er is ook een goede verdeling aangehouden qua Randstad versus dorp/platteland en jongeren met ouders die in Nederland zijn geboren en ouders die niet in Nederland zijn geboren.

Tabel 1: 25 diepte-interviews

Leeftijd	Opleidingsniveau					Totaal
	B0	vmbo	havo	vwo	mbo	
10 – 12 jaar	(v:3) (m:4)	(m:1)	(v:1)			9
13 – 15 jaar		(v:1) (m:2)	(v:1) (m:1)	(v:2)		7
16 – 18 jaar			(v:1)	(v:2) (m:2)	(m:1)	6
19 – 23 jaar					(m:3)	3
Totaal vrouw	3	1	3	4	0	11
Totaal man	4	3	1	2	4	14
Totaal	7	4	4	6	4	25

Panelgesprekken

Er zijn 8 panelgesprekken gehouden waarin 67 jongeren hebben deelgenomen. Wederom is getracht om zo divers mogelijke groepen jongeren te spreken waarbij rekening is gehouden met schoolniveau, leeftijd, afkomst en stad/dorp. Hieronder een korte beschrijving van waar de panelgesprekken zijn gehouden. Zie verder tabel 2 voor een uitgebreide classificatie naar leeftijd, geslacht en opleidingsniveau

1. Panel Amsterdam 2, gemengd j/m, 9-11 jaar, groep 7
2. Panel Loenen aan de Vecht, gemengd j/m, 11 jaar, groep 8
3. Panel Vleuten, gemengd j/m, 12-13 jaar, vmbo
4. Panel Amsterdam 1, meiden, 13-14 jaar, vmbo
5. Panel Groningen, gemengd j/m, 14-16 jaar, vwo
6. Panel Schijndel, meiden, 15 jaar, vwo
7. Panel Rotterdam, gemengd j/m, 15-22 jaar, vmbo
8. Panel Stuurgroep, gemengd j/m, 12-18 jaar, alle niveaus

Tabel 2: Panelgesprekken (8 panelgesprekken)

Leeftijd	Opleidingsniveau					Totaal
	B0	vmbo	havo	vwo	mbo	
9 – 12 jaar	(v:13) (m:14)	(v:2) (m:6)				35
13 – 15 jaar		(v:4)	(v:2) (m:1)	(v:9) (m:5)		21
16 – 18 jaar		(v:2) (m:1)		(v:2) (m:3)	(v:1) (m:1)	10
19 – 22 jaar					(v:1)	1
Totaal vrouw	13	8	2	11	2	36
Totaal man	14	7	1	8	1	31
Totaal	27	15	3	19	3	67

Actieonderzoek

Met het actieonderzoek hebben 7 jongeren meegedaan. Zie tabel 3 voor een uitgebreide beschrijving naar leeftijd, geslacht en opleidingsniveau.

Tabel 3: Actieonderzoek (7 jongeren)

Leeftijd	Opleidingsniveau					Totaal
	Pro	vmbo	havo	vwo	mbo/hbo	
13 jaar		1 (m)				
14 jaar		1 (v)				
15 jaar	1 (v)		1 (v)			
16 jaar					1 (v)	
17 jaar				1 (v)		
18 jaar					1 (m)	
Totaal	1	2	1	1	2	7

3. Ethische aspecten

Centraal staat het begrip: *do no harm*. Dit wil zeggen dat het belang van de individuele deelnemers aan het onderzoek te allen tijde boven het onderzoeksbelang gaat. Deelname aan het onderzoek mag geen schade doen aan de individuele jongeren. Het bespreken van mentaal welzijn kan een gevoelig onderwerp zijn voor jongeren. Daarom is het van extra belang hier zorgvuldig mee om te gaan. Onderzoekers hebben hun uiterste best gedaan hieraan goed vorm te geven. Voor meer informatie verwijzen wij naar *Kinderen en jongeren actief in wetenschappelijk onderzoek; Ethiek, methoden en resultaten van onderzoek met en door jeugd*.³ Een aantal elementen hiervan wordt hier nader toegelicht:

³ Dedding, Chr., Jurrius, K., Moonen, X., & Rutjes, L. (red). (2013). Kinderen en jongeren actief in wetenschappelijk onderzoek. Ethiek, methoden en resultaten van onderzoek met en door jeugd. Houten: Uitgeverij Lannoo Campus.

1. *Informed consent*: De jeugdige wordt goed geïnformeerd over het onderzoek. De jeugdige wordt explicet gevraagd voor toestemming. Is de jeugdige jonger dan 16 jaar, dan geeft ook de ouder actief toestemming aan deelname tot het onderzoek. Deelname aan het onderzoek is vrijblijvend. Dit betekent dat de jeugdige op elk moment het recht heeft om het gesprek en/of zijn/haar deelname te stoppen of hier op een later moment op terug te komen.
2. *Omgaan met gevoelige informatie en privacy*: De resultaten worden anoniem verwerkt. Dit betekent dat de jeugdige niet herkend kan worden door anderen aan de hand van zijn/haar quotes. Dit wordt op deze manier uitgelegd aan de deelnemers. Ook wordt met deelnemers aan panelgesprekken verkend wat begrippen als anonimiteit en vertrouwelijkheid inhouden wanneer een groeps gesprek plaatsvindt en dus iedereen kan horen wat je zegt.
3. *Zorg voor jeugdige*: Onderzoekers zijn geen hulpverleners, maar hebben wel een zorgplicht en zijn ook gebonden aan de Meldcode Kindermishandeling. Wat dit inhoudt wordt aan de jeugdigen uitgelegd.
4. *Representatie en media-aandacht*: Jeugdigen hebben zelf invloed op hoe zij gerepresenteerd worden. Een communicatiewerkgroep vanuit de betrokken organisaties ziet hierop toe. Zo zijn er bijvoorbeeld geen foto's voor social media gemaakt van de stuurgroep, op hun eigen verzoek.

4. Verwerking, analyse en rapportage

Alle interviews en panelgesprekken zijn opgenomen, mits daar door de jongeren en eventueel ouders toestemming voor is gegeven. De audio-opnames zijn vervolgens uitgetypt, namen van personen en locaties zijn geanonimiseerd en de audio-opnames zijn daarna verwijderd. Wanneer jongeren aangaven het uitgewerkte transcript van het interview te willen ontvangen, werd deze erna per e-mail of WhatsApp opgestuurd.

Voor de analyse is gebruik gemaakt van het dataverwerkingsprogramma MAXQDA. In dit programma zijn alle uitgewerkte interviews en panelgesprekken geüpload. Alle data is vervolgens gecategoriseerd met codes die door de onderzoekers van Stichting Alexander zijn aangemaakt. De codes zijn niet op basis van vooraf bepaalde thema's of indelingen aangemaakt, maar op basis van de inhoud van de gesprekken met de jongeren zelf. Het proces van analyseren met MAXQDA is tijdens de 4^e bijeenkomst met de stuurgroep aan hen uitgelegd en gepresenteerd. De stuurgroep heeft vervolgens advies gegeven over de codes die tot die tijd waren aangemaakt. Hun advies is vervolgens meegenomen in de verdere analyse.

De conceptbevindingen zijn gepresenteerd aan de stuurgroep, en aan hen is nog gelegenheid gegeven om aan te vullen en specifiek een bijdrage te leveren aan de paragraaf 'Baas van Nederland'. Hun aanvullingen zijn vervolgens opgenomen in deze rapportage.

Bij dit kwalitatieve deel van het onderzoek *Geluk onder Druk* waarin de participatie van jongeren groot is geweest, past het goed om de woorden van de jongeren en hun verhalen voor zich te laten spreken. Zoals gezegd, de onderzoekers hebben geordend en gegroepeerd, maar interpreteren de uitspraken van de jongeren niet. In de slotparagraaf delen de onderzoekers een aantal elementen die hen als onderzoekers is opgevallen. Maar de woorden van de jongeren zijn leidend.

BIJLAGE 10. RAPPORTAGE KWALITATIEF DEELONDERZOEK

1 ZO ZIET DE MENTALE WERELD VAN JONGEREN ERUIT

Intro

Aan alle jongeren is in de individuele interviews gevraagd om twee voorbeelden te geven uit het recente verleden waarbij ze zich prettig voelen, goed in hun vel zaten, zich fijn voelden. Het kon gaan om situaties, omstandigheden of bijvoorbeeld concrete gebeurtenissen. Vervolgens werden deze voorbeelden uitgevraagd: hoe zag dat eruit, wat deed je dan, en met wie, waarom is dat belangrijk voor je, etc.

Vervolgens werd aan de deelnemers gevraagd om voorbeelden te geven waarin ze zich minder prettig voelden, zich niet zo fijn voelden / niet goed in hun vel zaten, maar waarvan ze wel het idee hadden dat ze daar mee om konden gaan. Ook deze voorbeelden werden tijdens de interviews uitgevraagd en werd ingezoomd op wat voor manier zij met die situaties om konden gaan.

Tot slot werd ook gevraagd om voorbeelden te geven (als ze die hadden) waarin ze zich echt niet fijn voelden, en daarbij ook het gevoel hadden dat ze er niet mee om konden gaan. Ook deze voorbeelden werden afgepeld.

Tijdens de panelgesprekken werd aan jongeren gevraagd wat hen kan belemmeren in een goede ontwikkeling en/of om zich goed in hun vel te voelen. De antwoorden uit de panelgesprekken op deze vraag, zijn in dit hoofdstuk samengevoegd met de antwoorden uit de interviews op de vraag naar voorbeelden dat je ergens mee zit/je niet goed in je vel voelt, maar waar je nog wel mee om kan gaan. Hierbij was er veel overlap. Ook zijn de gesprekken met de jongeren die deelnamen aan het actie-onderzoek verwerkt in de hoofdstukken van de rapportage.

Het betreft een kwalitatieve studie, er is dus niet naar gestreefd om de antwoorden van de jongeren in percentages uit te drukken, maar om ervaringen, gevoelens en ideeën op te halen. Toch valt er wel iets te zeggen over hoe vaak bepaalde antwoorden zijn gegeven, gezien de grootte van de groep deelnemers (25 individuele interviews, 8 panelgesprekken met 67 deelnemers, en 7 deelnemers actie-onderzoek = 99 jongeren in totaal). Om recht te doen aan relatief belang en er ook een bepaalde mate van verzadiging heeft opgetreden, staan de onderwerpen in volgorde van hoe vaak er iets over is verteld. Dit geeft wel inzicht in de relatieve waarde die jongeren eraan toekennen.

In paragraaf 1 wordt allereerst beschreven wat jongeren in de interviews en in het actieonderzoek hebben geantwoord op de vraag naar voorbeelden van lekker in je vel zitten. Vervolgens wat jongeren in de interviews en het actieonderzoek hebben geantwoord op minder goed in je vel zitten, maar wel mee om kunnen gaan. En, zoals hierboven beschreven, zijn hierin ook de antwoorden uit de panels opgenomen over belemmerende factoren voor jongeren. Aan het

einde van deze paragraaf wordt beschreven wat jongeren hebben geantwoord op de vraag: voorbeelden dat je echt niet lekker in je vel zit, en ook echt niet mee om kunnen gaan.

In paragraaf 2 wordt beschreven wat jongeren dan vertellen wat ze doen om zich goed in hun vel te voelen en hoe ze omgaan met lastige situaties. Dit is zowel in panels, interviews en in het actieonderzoek gevraagd.

In paragraaf 3 wordt beschreven wat jongeren vertellen als wordt gevraagd wat zij zouden doen als zij de baas van Nederland zouden zijn om ervoor te zorgen dat het (nog) beter met jongeren gaat. Ook dit is zowel in panels, interviews als in het actieonderzoek gevraagd.

1.1 Hiervan zit ik goed in mijn vel

Na een korte kennismaking, introductie van het onderzoek en wat algemene vragen, is aan alle jongeren tijdens de interviews gevraagd:

Kan je me twee voorbeelden geven van de laatste tijd, waarin jij goed in je vel zat, iets waar je blij of gelukkig van werd of wanneer je je echt lekker voelde?

Vier thema's zijn hierbij het meest genoemd: vrienden, familie, leuke dingen doen in je vrije tijd, als het prettig is op school. Daarbuiten is een diverse groep antwoorden gegeven.

"Ik denk dat als jongeren goed in hun vel zitten, ze zo'n gevoel hebben van alles gaat goed, op school goed, met je vrienden, met je sport, wat je leuk vindt, niet echt ruzie met iemand. Als je dat allemaal hebt dat je denkt oké dat is fijn, nu gaat het goed." (meisje, 15 jaar)

"Bij mij thuis, ook bij mijn vrienden, hebben we het vermogen ontwikkeld om op een luchtbare manier gewoon over dingen te praten. Als er geen onderwerpen verboden zijn, dan gaat het goed." (meisje, 16 jaar, vwo)

"Ik denk eigenlijk dat het bij mij gaat om goede gesprekken." (meisje, 10 jaar, groep)

"Als ik op het jeugdjournaal kijk, dan zie ik hele erge dingen. En dan denk ik eigenlijk van, wat hebben we het eigenlijk goed. Ja, wat ruzie, maar voor de rest is het niet erg." (jongen, 10 jaar, groep 7)

1.1.1 Vrienden

Vrienden zijn het meest genoemd door jongeren als het gaat om goed in je vel zitten. Het gaat dan over samen zijn met je vrienden en samen activiteiten te doen, maar ook de steun die zij van hun vrienden ervaren wordt veel genoemd.

"Je bent niet voor niets vrienden, je kunt makkelijk met elkaar praten en je hebt dingen die overeenkomsten. Je mag elkaar gewoon, dus het is ook leuk om tijd met elkaar door te brengen. Dat je gewoon leuk kunt praten over dezelfde interesses. Dat is wat mij gelukkig maakt." (jongen, 17 jaar, vwo).

Activiteiten ondernemen met vrienden

Jongeren vertellen over lol maken, lachen, op het terras zitten, ergens eten, kletsen, hangen en sporten.

"Je leert elkaar dan ook beter kennen, hoelang je elkaar ook kent, het maakt de band sterker door leuke dingen te doen. Van die uitjes en uitgaan samen." (jongen, 19 jaar, mbo niveau 2)

De steun die vrienden geven, voor elkaar klaar staan, troosten of helpen:

"Toen mijn opa een tijdje geleden overleden was, stonden ze allemaal voor mij klaar en daar werd ik heel blij van." (jongen, 12 jaar, vmbo)

"Hoe noem je dat als je weet dat je er ook echt bij hoort. Het gevoel van, ja, ze geven om mij, dat er van je wordt gehouden op een vriendelijke manier. Je weet: je hebt een familie, je familie kan van je houden, maar dan heb je ook nog die vrienden die liefde en die voel ik dan heel sterk." (jongen, 15 jaar, vmbo)

"Een vriendin is langs gekomen en dat vind ik altijd gezellig. We praten dan over allemaal dingen en als ik me comfortabel voel ben ik een heel open persoon. Het lucht altijd wel op om met mijn vrienden te praten." (meisje, 17 jaar)

"Ze weten alles van je, gewoon. Tegen hen kun je alles vertellen. En open en vrolijk en gezellig. Je hebt dan nooit het gevoel dat het awkward is ofzo." (meisje, 13 jaar, vwo)

Dat jongeren met elkaar bevriend zijn heeft volgens hen te maken met dat je op elkaar lijkt, dat je iemand aardig of lief vindt, dat je op dezelfde manier denkt. Of simpelweg omdat je elkaar al zo lang kent en zoveel herinneringen hebt.

"Ze is gewoon heel lief, dus daarom denk ik zijn we vrienden." (meisje, 10 jaar, groep 7)

"Ik heb een vriend en dat is gewoon letterlijk een spiegel, wij zijn echt hele goede vrienden en daarom hebben we ook soms wel ruzie omdat we zo erg op elkaar lijken. Maar dat is meestal wel weer opgelost." (jongen, 12 jaar, vmbo)

Eén jongere geeft aan extra blij te zijn met vrienden, omdat die vroeger niet veel vriendschappen had en deze nu extra waardeert.

1.1.2 Familie

Familie is de tweede grote groep die voorkomt in de verhalen van jongeren als er gevraagd wordt naar goed in je vel zitten/je prettig voelen. Familie wordt vaak genoemd als bron van geluk, en samen met familie zijn of samen activiteiten ondernemen leidt tot fijne situaties en het hebben van een goed gevoel. Gezellig met je moeder of vader op de bank, een goed gesprek met je grote zus of op familiebezoek bij opa en oma. En net als bij vrienden zie je dat jongeren familieleden noemen om leuke dingen mee te doen en voor de ervaren steun en acceptatie.

Activiteiten ondernemen met familie.

Op familiebezoek, dagjes uit of samen lol maken.

"Nou je hebt gewoon echt even een momentje samen met familie. En dan is het ook gewoon gezellig met zijn allen bij elkaar. En dan zie je ze ook, je opa's en oma's en tantes en ooms, die zie je niet zo heel vaak. En dan is het ook wel gewoon fijn als je met de hele familie bij elkaar komt. Kan je lekker met z'n zijn allen bijpraten, lekker kletsen." (jongen, 10 jaar, groep 8)

"Als ik met mijn zus aan het praten ben in haar kamer en dan kom ik in haar kamer, en dan vraag ik of we even kunnen chillen en dan doet ze muziek aan, of kleding aandoen, of ik mag kleren van haar lenen of nagels lakken ofzo en dat maakt mij gewoon heel gelukkig." (meisje, 10 jaar, groep 7)

"Thuis, gewoon als ik met mijn moeder of mijn zusjes op de bank zit. Meestal is dat wel gezellig, je hoeft dan ook niet heel veel te zeggen ofzo, maar als je lekker tegen je moeder aanzit. Ik denk dat als het gezellig is, dat ik me dan wel snel goed in mijn vel voel." (meisje, 13 jaar, vwo)

De steun en acceptie van familie

Zo worden ouders vaak genoemd als de personen die altijd trots zijn, altijd van je houden, je vergeven of steun geven. Dit is erg belangrijk voor jongeren.

"Wat ik ook doe, of wat ik ook fout doe, of welk laag cijfer het ook is geworden. Ze zijn trots en ze houden alsnog van mij." (jongen, 10 jaar, groep 7)

"Dat je het gewoon kwijt kan bij hen, dat je weet dat ze geen oordeel hebben." (jongen, 15 jaar, vmbo)

Enkele keren wordt genoemd dat juist tijd doorbrengen met familie belangrijk is, omdat ze besef-fen dat familieleden ook kunnen overlijden of dat familieleden ver weg wonen, in het buitenland bijvoorbeeld.

"Want je weet niet, misschien zijn ze er morgen wel niet meer. En misschien duurt het wel nog 10 jaar. Dus dan is het ook fijn om te genieten van het moment als je dan bij elkaar bent met zijn allen." (jongen, 10 jaar, groep 8)

Het is niet altijd alleen maar koek en ei in families, er zijn ook jongeren die vertellen gelukkig te zijn als er geen ruzie is met ouders of broertjes en zusjes. Hierover meer in hoofdstuk 2.

1.1.3 Leuke dingen doen in je vrije tijd

Naast activiteiten doen en steun en acceptatie krijgen van vrienden en familieleden, worden jongeren blij van het doen van leuke dingen in hun vrije tijd. Sporten is veel genoemd, maar ook gamen, winkelen, feestjes, dagjes weggaan, uitgaan of andere hobby's die te maken hebben met creatieve expressie zoals tekenen of toneelspelen.

"Gewoon op je kamer relaxen met je vrienden. Een beetje minecraft spelen." (Panel Stuur-groep, gemengd j/m, 12-18 jaar, alle niveaus)

"Ik voel me nooit slecht. Ik haal het slechte uit mijn hoofd. Door mijn hobby, door te ga-men." (Panel Groningen, gemengd j/m, 14-16 jaar, vwo)

"Tekenen. Daar word ik gewoon blij van omdat ik dan even iets eruit kan tekenen ofzo." (Panel Vleuten, gemengd j/m, 12-13 jaar, vmbo)

Sporten

De jongeren die wij gesproken hebben, doen aan voetbal, zwemmen, hockey, waterpolo, paard-rijden, skaten, karate, kickboksen, scouting of turnen. Sporten is voor veel jongeren belangrijk en

is iets wat hen gelukkig maakt. De redenen variëren van: ergens goed in zijn, buiten zijn, eigen doelen kunnen behalen, het teamgevoel, adrenaline krijgen, sporten als afleiding en alles kunnen vergeten en lekker moe en afgematt worden zodat je goed kan slapen.

"Als het gelukt is, dan geeft het je wel een kick. En als het niet gelukt is, dan kan je gaan analyseren waar de fouten zaten, waardoor je langzamer bent en waar je de volgende keer op kunt verbeteren en waarop je kunt gaan trainen." (meisje, 12 jaar, havo)

"Gewoon al die adrenaline die naar boven komt, vooral in de wedstrijd omdat je moet presteren en dat je dat ook wil doen en daar 100% voor gaat." (jongen, 17 jaar, mbo niveau 3)

"Nu zit ik net in mijn tentamenweek en ik ging trainen met mijn voetbalteam. Dan zit ik de hele tijd in de stress van mijn tentamens en dan tijdens het sporten heb ik het gevoel van rust, geen stress, even uit van alles." (meisje, 16 jaar, vwo)

"Dan kan ik echt in het moment leven, ik ben altijd bezig met wat er gaat komen en sta nooit stil bij een moment. Dat kan ik wel hebben als ik voetbal." (jongen, 16 jaar, havo)

"Ik ben gewoon een beetje futloos en niet zo gemotiveerd als ik thuiskom, maar dan ga ik sporten en vergeet ik het. Dan ga ik productief zijn in een andere richting." (jongen, 18 jaar)

1.1.4 Als het prettig is op school

Veel jongeren hebben aangegeven dat de druk op school hoog is en dat veel van hen wordt gevraagd. De uitgebreide uitleg over waar zij tegenaan lopen is in de volgende paragrafen te lezen. Een groot aantal jongeren die wij gesproken hebben, vertelt echter ook dat zij blij en gelukkig worden van school. Zij vertellen dat dit komt door:

- De sociale omgeving van school: leuke klassen waar niet gepest wordt of waar ruzie is, vrienden op school en in de klas. En de mogelijkheid om op een nieuwe school nieuwe vrienden te maken.
- Leuke en goede docenten en mentoren.
- Zaken die met leren te maken hebben: leren omdat hij/zij het leuk vindt om boven de stof te staan, leuke dingen leren (bijv. werken met *green screen*), leren voor later en dus met je toekomst bezig zijn, lekker kunnen doorwerken, goed cijfer gehaald hebben, leuke vakken, uitjes op school, goed kunnen concentreren, alles af hebben voor school, vertrouwen dat hij/zij het jaar gaat halen, nieuwe methodes leren
- De organisatie van school: vrije tijd, korte dagen, zelf bepalen wanneer toetsen komen, vaste lesuren en vaste dagen.

"Voor een lees- of luistertoets mogen we zelf bepalen op welke dagen die we willen, of de docent geeft twee dagen aan en daar mogen wij uit kiezen." (jongen, 14 jaar, vmbo)

"Als tien leerlingen zeggen dat het rooster niet past, dan komt er een nieuw rooster," (jongen, 21 jaar, mbo niveau 4),"

"Bij mij is het leren een beetje anders dan iedereen om mij heen, want als ik mij oké voel dan leer ik niet voor school of voor de toetsen, maar gewoon omdat ik het heel leuk vind om boven de stof te staan en dan het grote verband te zien met al het andere dat ik geleerd heb." (meisje, 16 jaar, vwo)

"Ik heb een hele leuke klas. In die klas wordt, dat ik weet, niet gepest." (meisje, 11 jaar, groep 7)

"Dan denk ik bij een goed punt: 'ja daar heb ik wel weer goed voor geleerd'. Als ik dan eerst dacht dat ik een onvoldoende had en dan toch een dikke voldoende, dan is dat wel een fijn gevoel." (meisje, 12 jaar, havo)

"Het moment als ik in mijn bed lig en in de avond, als ik thuis kom van school en ik heb best veel huiswerk, dus dan heb ik dat allemaal zo mooi afgerond en ik heb het allemaal zo mooi gemarkeerd in mijn agenda dat ik het heb gedaan en dan kan ik liggen in mijn bed en dan kan ik Netflix kijken en dan denk ik 'ach ik heb gewoon alles gedaan voor school, en ik ben nu thuis en ik kan gewoon chillen', dus daar word ik wel blij van." (meisje, 10 jaar, groep 7)

"Ik krijg een plusklas van een hoogbegaafdheidsspecialist. Dus dat is wel heel leuk." (jongen, 10 jaar, groep 7)

1.1.5 Divers

Voorbeelden van 'goed in je vel zitten, je prettig voelen' worden ook gegeven van situaties of omstandigheden waarin jongeren ervaren dat zij er mogen zijn, dat ze hun mening mogen geven, dat ze hun eigen omstandigheden kunnen relativieren en zelf beslissingen kunnen nemen. Tevens benoemen ze dat ze het fijn vinden als ze rust hebben. En het uiterlijk, dat is voor jongeren ook een factor van belang om je goed in je vel te voelen.

"Zowel lichamelijk als mentaal, je gezondheid moet in balans zijn." (jongen, 21 jaar, mbo niveau 4)

Jezelf kunnen zijn, respect krijgen

Voorbeelden die jongeren geven wanneer ze goed in hun vel zitten, hebben onder meer te maken met jezelf kunnen zijn, je mening kunnen geven, er mogen zijn.

"Dat je gewoon kan zeggen wat je denkt." (meisje, 16 jaar, vwo)

"In Nederland heb je best veel keuzes en je bent vrij om daaruit te kiezen, bijvoorbeeld de school. Je mag zelf weten welke opleiding je wilt volgen. Het is aan jou om te bepalen wanneer je dat gaat doen. Je hebt een vrije keuze. Ook als je naar de supermarkt gaat, dan heb je tien soorten chipszakken, maar ook allemaal paprika en dan kun je alsnog kiezen welke soort. Dat geeft me een goed gevoel, omdat je de regie in eigen handen hebt." (jongen, 21 jaar, mbo niveau 4)

Rust

Tevens noemen jongeren dat ze zich fijn voelen als ze rust hebben, even helemaal niets moeten.

Deze rust krijgen ze door te gaan sporten, zodat ze niet aan de druk hoeven te denken. Ook krijgen jongeren rust door te gamen, filmpjes te kijken, of alleen naar buiten te gaan.

"Je kunt pas echt genieten als het in je hoofd ook goed is. Als je daar de rust hebt om erbij stil te staan." (jongen, 16 jaar, havo)

"Als je er nog een frikandelbroodje bij eet, heb je het gevoel dat je in de hemel bent. Dat is het nummer één gegeten voedsel onder jongeren. Dat zijn de dingen, dan vergeet je even echt alles en dan is je hoofd leeg en kan ik helemaal in het moment zitten." (jongen, 17 jaar, vwo)

"En even niks hoeft, dat is een geluksmoment" (meisje, 16 jaar, vwo)

Uiterlijk

Naast het innerlijk, is ook het uiterlijk van belang voor de opgroeende jongeren.

"Zelfvertrouwen is belangrijk, dat je je goed voelt bij wat je doet en vertrouwen hebt in je gedrag en hoe je eruit ziet. Dat maakt dat je je beter kan gedragen en dat mensen je sneller mogen." (jongen, 16 jaar, havo)

"Ik heb hier haarproducten getekend, omdat ik echt hou van experimenteren met haarproducten en van experimenteren met mijn nagels." (Panel Vleuten, gemengd j/m, 12-13 jaar, vmbo)

1.2 Dit vind ik lastig, maar ik kan er wél mee omgaan

Aan jongeren is ook gevraagd naar situaties, omstandigheden of voorbeelden waarin zij niet zo goed in hun vel zitten, maar waar zij nog wél mee om kunnen gaan. De meeste jongeren konden wel twee voorbeelden noemen. Deze voorbeelden werden vervolgens uitgebreid besproken en bekeken: wat speelde hier, wie waren betrokken, en wat helpt om ermee om te gaan? Die laatste vraag, wat helpt, wordt in paragraaf 2 behandeld.

Tijdens de panelgesprekken werd ook gevraagd wat jongeren kan belemmeren om goed in hun vel te zitten. Deze antwoorden zijn hier samengevoegd, vanwege de grote mate van inhoudelijke overlap in de antwoorden, en de vergelijkbare emotionele/mentale lading die er door de jongeren aan werd gegeven.

De grootste categorie waarover werd verteld, betreft situaties die met school te maken hebben, daarna 'sociaal gedoe met leeftijdsgenoten' en dingen die thuis spelen. Daarnaast is nog een aantal andere onderwerpen ter sprake gekomen, zoals de druk om te voldoen aan het perfecte plaatje en de optelsom van alles bij elkaar.

1.2.1 School

School is het grootste onderwerp waar jongeren over vertellen wanneer gevraagd werd naar situaties, omstandigheden of voorbeelden waarin ze niet lekker in hun vel zitten of dat er iets niet fijns aan de hand is, maar waar ze nog wél het gevoel hebben ermee om te kunnen gaan. Het gaat dan over de druk die jongeren ervaren om constant te presteren, de druk van ouders en docenten die zij voelen en het gedoe met docenten op school.

"School zit altijd in een kamertje in mijn hoofd met de deur open, behalve als je zomervakantie hebt." (jongen, 16 jaar, havo)

Druk om constant te presteren

De voorbeelden van de druk om constant te presteren zijn veel en uiteenlopend: stress om toetsen, stress om toetsen die niet goed zijn voorbereid, leren voor een toets lang uitstellen tot je zoveel stress hebt dat je wel moet, hoge eisen aan jezelf stellen, dat cijfers al vroeg meetellen voor eindexamen en bijvoorbeeld ook dat cijfers in de groepsapp van de klas gedeeld worden.

"Aan het eind van de dag staan er cijfers achter je naam en niet wat je hebt geleerd." (jongen, 16 jaar, havo)

Ook benoemen veel jongeren de omstandigheden op school: te veel toetsen in één week en dus niet goed verdeeld over de verschillende weken, te veel huiswerk, te veel dat na vakanties gepland wordt waardoor de vakantie niet een tijd is om bij te komen, verslagen die allemaal op dezelfde dag ingeleverd moeten worden

"Ik heb dan wel vakantie maar dat we ook echt vakantie krijgen. Nu hebben we na de kerstvakantie nog toetsweken." (Panel Groningen, gemengd j/m, 14-16 jaar, vwo)

"Vorige week hadden we vier toetsen in één week. Dat is gewoon echt te veel. Je wordt er gewoon gek van. Dan moet je leren voor die, en dan daarna heb je nog een toets, , je raakt gewoon stof kwijt, omdat je ineens naar een ander vak springt. Je springt van Frans opeens naar Nederlands en dan opeens naar Engels. Dat is echt teveel." (Panel Vleuten, gemengd j/m, 12-13 jaar, vmbo)

"Als ik weet dat ik er gewoon goed voorsta dan voel ik me veel relaxter, veel gelukkiger eigenlijk, veel minder stress." (Panel Stuurgroep, gemengd j/m, 12-18 jaar, alle niveaus)

Naast de druk van toetsen en huiswerk, vertellen jongeren ook dat ze het presteren in projecten en evenementen soms lastig vinden.

"Binnenkort dan heb ik bijvoorbeeld een evenement en dan moet dat allemaal georganiseerd worden en dan heb ik ook wel een beetje stress. Van hoe gaat het in z'n werk, of hoe zullen we dit doen, maar meestal ben ik wel zelfverzekerd." (jongen, 17 jaar, mbo niveau 3)

Druk van ouders en docenten

Ouders en docenten worden genoemd als bron van druk bij schoolwerk.

"Er wordt heel vaak gezegd op school, ja dit is voor het eindexamen en dit telt allemaal heel zwaar mee, je moet heel erg je best doen. Dat levert stress op, want het is bedoeld voor de leerlingen die niet hun best doen. Maar dat vertellen ze dan tegen iedereen en dat is niet fijn." (meisje, 16 jaar, vwo)

"En de leraren zitten ook de hele tijd druk te leggen op het feit dat er een toetsweek komt en dan zeggen ze nu moet je dit gaan leren want anders komt het helemaal niet goed met je enzo en ja dat is gewoon heel irritant." (meisje, 16 jaar, vwo)

"We hebben altijd 1 proefwerkweek aan het einde van het jaar en dan heb je echt super veel toetsen van super veel stof. En dan doe je het hele jaar goed en dan in de proefwerkweek slecht omdat het zo veel is in 1 keer." (Panel Schijndel, meiden, 15 jaar, vwo)

"Dan heb je wel dat je ouders nog steeds verwachtingen hebben van qua diploma's of andere dingen." (jongen, 19 jaar, mbo niveau 2)

Gedoe met docenten

Er zijn ook jongeren die vertellen over situaties waarin ze onheus bejegend worden door een do-

cent, het gevoel hebben onterecht ergens van te worden beschuldigd en dat er weinig aandacht is of begrip voor individuele leerlingen. Ook geven ze voorbeelden van docenten die niet goed les kunnen geven, of vooral bezig zijn met politieagent spelen in de klas.

"Aan het begin van dat mijn ouders gingen scheiden, zag ik best wel lang mijn vader niet. Dan kwam ik soms een beetje verdrietig de klas in, maar de juf begreep me dan niet zo erg." (jongen, 10 jaar, groep 8)

Ook noemen jongeren situaties waarin leraren de leerlingen niet lijken te steunen in conflicten met anderen of de oneerlijkheid die jongeren ervaren met het zijn van een bespreekgeval of niet.

"Wat ik tegenwoordig heb, school is geen school meer, hoe zeg je dit. Leraren zijn geen leraren meer, maar politieagenten geworden in de klas. Er wordt weinig les meer gegeven, maar wel verwachten ze dat je zoveel haalt voor je schriftelijke overhoring SO of je examen, terwijl ze niet eens aan de les toekomen omdat ze politieagentje moeten spelen." (Panel Rotterdam, gemengd j/m, 15-22 jaar, vmbo)

1.2.2 Sociaal gedoe met leeftijdsgenoten

De tweede grote categorie waar jongeren over hebben verteld als het gaat om voorbeelden of situaties van het lastig hebben, maar wél mee om kunnen gaan, gaat over het 'sociale gedoe' met leeftijdsgenoten. Het gaat dan over alles wat komt kijken als je in een groep zit, maar ook liefdesrelaties en de onzekerheid die daarbij komt kijken.

Functioneren in een groep (klas/vriendengroep/team) als systeem

Jongeren functioneren grote delen van de dag in groepen, de klas van 30 leerlingen, een voetbalteam van 11 meiden, een vriendengroep uit de buurt. Dit is niet altijd even makkelijk geven zij aan. Voorbeelden die ze zelf benoemen zijn: lastig vinden om met populaire meiden te communiceren, moeten omgaan met mensen die niet jouw type zijn, eigenlijk graag onafhankelijk willen zijn, groepsdruk ervaren om je juist wel of niet aan de regels te houden, mensen die teleurgesteld in je zijn, het hebben van een vervelende klas, mensen die pesten, klieren, roddelen of ruzie maken, genegeerd en buitengesloten worden, veel haat krijgen, of niet het spel kunnen spelen dat jij wil doen.

"Ik vind die mensen in de klas niet echt leuk, het zijn niet mijn type mensen, ik kan niet echt met ze communiceren. Dus ik heb een beetje gezegd, ik ga op school aan mijn school werken, hun een beetje negeren. Ik vind het niet heel prettig, maar ik vind het OK." (jongen, 15 jaar, vmbo)

"Ik heb eerst van groepje naar groepje gehopt en dan vind je het groepje waarbij je past. Dan gaat alles wel makkelijker, ook school. Eerst deed iedereen z'n eigen ding en nu krijg je van die vaste groepen. Het is een soort gevangenis waar je niet meer uitkomt. Middelbare school is een survival of the fittest, het is een harde wereld." (jongen, 17 jaar, vwo)

Jongeren hebben ook lastige situaties benoemd in relatie tot de samenwerk en/of teamaspecten van sport:

"Ik zat wel op een sport, op dansen, hiphop. Maar toen kwamen er vervelende jongens die alleen maar aan het kletsen waren en niet luisterden. Toen ben ik eraf gegaan." (jongen, 10 jaar, groep 8)

"Toen ik in groep 4 zat werd ik gepest door groep 5, in een hoek gedrukt, kauwgom op de muur, werd mijn mond dichtgedrukt. Het blijft voor eeuwig in mijn hoofd." (jongen, 10 jaar, groep 7)

Niet alleen in de fysieke wereld speelt dit, maar ook online.

"Nou pesten op internet. Jongeren die in het gezicht geen conflict aandurven te gaan, die gaan het via internet doen. Dan maken ze bijvoorbeeld een groepsapp aan en dan gaan ze iemand helemaal de grond in praten. Terwijl als ze die persoon in het echt zien dan durven ze niks, want ze zijn bang voor conflicten, maar op internet voelen ze zich opeens heel groot." (Panel Rotterdam, gemengd j/m, 15-22 jaar, vmbo)

Liefdesrelaties

Een onderwerp dat ook op het pad van jongeren komt, is liefdesrelaties.

Jongeren hebben dit benoemd als voorbeeld van lastige situatie/omstandigheid, waar ze nog wél mee om kunnen gaan. Wat lastig is dat over liefde wordt verteld is: iemand leuk vinden en strategisch spel dat volgt, groepsdruk als vrienden weten dat je iemand leuk vindt, afgewezen worden, zien dat vrienden worden afgewezen en daar gekwetst over zijn, zelf niet gekwetst willen worden, lastig jezelf te geven aan iemand en gepest worden door degene die je net heeft afgewezen in de liefde.

"Ik ben wel in de kamer maar zit met een been buiten de deur," (jongen, 21 jaar, mbo niveau 4) vertelt een jongere als respons op liefdesverdriet om verbroken relatie.

1.2.3 Thuis

In veel interviews kwamen voorbeelden uit de huiselijke sfeer voorbij, als lastig maar wél mee om te gaan. Het gaat dan om ruzies en onbegrip, iets moeten opbiechten, conflict tussen ouders, ouders met problemen, ziekte en overlijden, en jongeren die een grote afstand voelen tot hun familieleden.

Ruzies en onbegrip

Voorbeelden hiervan zijn ruzie met broers en zussen (broer praat vervelend na) en ruzie met ouders (over opruimen, discussies, onbegrip over gedoe met vrienden).

"Als mijn vader boos is, dan zeg ik: kun je tot tien tellen ofzo, dan doet ie meestal wat rustiger." (meisje, 10 jaar, groep 6)

Sommige jongeren geven aan dat hun ouders niet begrijpen hoe de online wereld in hun leven is verweven. Zo geven ze voorbeelden dat een ouder niet snapt dat je een online spel niet op pauze kan zetten, of dat een jongere er echt last van heeft als de WIFI 's avonds uit moet.

"Mijn wifi wordt trouwens elke avond uitgezet. Dat is echt vreselijk. Dus ook als je dan huiswerk wil doen, dat kan dan ook niet meer. Of muziek luisteren kan ook niet. Je kan gewoon niks." (Panel Groningen, gemengd j/m, 14-16 jaar, vwo)

Iets op moeten biechten

Een thema dat ook een aantal keren genoemd is, gaat over je rot voelen omdat je thuis iets

moet vertellen, bijvoorbeeld als je zelf iets doms hebt gedaan of als andere kinderen iets hebben gedaan.

"Soms heeft een kind iets heel stoms of doms gedaan, en dan vind ik het moeilijk om het aan mijn ouders te vertellen. Dan zit ik zo, wanneer ga ik het nou vertellen, en dan warrelt het zo in mijn hoofd rond." (jongen, 10 jaar, groep 7)

Conflict tussen ouders

Conflict tussen ouders wordt ook regelmatig genoemd, bijvoorbeeld in de context van gescheiden ouders of ouders die gaan scheiden.

"Nou, mijn ouders zijn gescheiden en soms zijn ze het oneens over wie er bij 1e paasdag bij wie is, en wie 2e paasdag bij wie. Daar krijg je dan wel wat van mee. Ook de stress." (meisje, 13 jaar, vwo)

Ouders met problemen

Jongeren vertellen dat er situaties en omstandigheden zijn waarin hun ouders problemen hebben, waar zij mee geconfronteerd worden, bijvoorbeeld alcoholgebruik van een vader dat tot grote problemen in het gezin leidt.

"Toen zat ik ook veel op de trap te huilen omdat ik papa miste, maar dat kon puur gewoon niet, omdat mijn vader in die tijd ook heel veel dronk. Hij was in die tijd ook niet te harden gewoon, want hij was heel vaak kwaad. Toen kon ik hem heel veel niet zien, maar toen begon hij steeds minder te drinken en toen zei mijn moeder we kunnen het nu wel proberen." (jongen, 12 jaar, vmbo)

"Maar ik denk dat ook een heel groot deel ligt bij de opvoeding van de ouders, daar ben ik van overtuigd. Daarom ben ik er ook van overtuigd dat het niet voor iedereen is weggelegd om ouders te worden." (Panel Rotterdam, gemengd j/m, 15-22 jaar, vmbo)

"Mijn moeder had een burn-out en die kon niet werken en die lag de hele dag in bed. Toen at ik vaak bij mijn opa en oma. Ik probeer het positieve er altijd uit te halen, maar ik ben er niet altijd positief over." (jongen, 12 jaar, vmbo)

Ziekte, overlijden en afstand

Andere voorbeelden die jongeren noemen, gevraagd naar lastige en moeilijke omstandigheden en situaties waarvan ze wél het idee hebben dat ze ermee om kunnen gaan, betreffen het overlijden van dierbaren.

"Mijn opa was overleden en toen tien dagen daarna ook mijn oom. Toen had ik gewoon rust nodig. Nadenken. Daarom ging ik ook meer naar de sportschool en ben ik toen gestopt met school." (jongen, 23 jaar, mbo niveau 3)

Er zijn ook jongeren die te maken hebben met ernstige ziekte van ouders.

"Ik ben wel verdrietig en soms vind ik het wel heel kut. Maar ik ben wel blij dat ik leef. Ik merk dat ondanks dat mijn moeder doodgaat, ik het nog steeds belangrijk vind om de dingen te doen die ik leuk vind. Soms is het wel minder, maar ik ben met mensen die ik aardig vind, dus met mij gaat het wel goed denk ik dan." (meisje, 16 jaar, vwo)

"Iedereen heeft af en toe wel een huilbui, dat ie het ff moeilijk heeft, maar dan kom ik er weer bovenop. Dat ik het even van mij afgooi. Maar dat beschouw ik dan niet als ongelukkig of dat ik het moeilijk heb, want dat heb ik soms gewoon even nodig. Maar toen mijn opa overleed, toen had ik het wel echt even moeilijk." (jongen, 12 jaar, vmbo)

Jongeren hebben verteld het vervelend te vinden als ze een fysiek grote afstand voelen, zoals bij familie die in het buitenland woont.

1.2.4 Het perfecte plaatje

Naast de druk die jongeren ervaren van ouders en school om het moeten presteren op school, geven zij ook aan een ander soort druk te voelen, namelijk een druk van de maatschappij en anderen om 'perfect' te zijn, zich te gedragen volgens de norm en standaarden.

"Ik denk dat de maatschappij van je verwacht dat iedereen een perfect beeld is. Tenminste dat merk ik op mijn leeftijd, je gaat naar school, je krijgt een baan, je koopt een auto, je koopt een huis, je krijgt kinderen. Dat is wat ze van je verwachten en als je dan een andere mening hebt dan doen ze daar gelijk heel moeilijk over. Als je bijvoorbeeld uitspreekt dat je geen kinderen wilt hebben. Dan zeggen ze 'ja dat zeg je nu hoor, maar wacht maar tot je later ouder bent', en dan gaan ze de hele tijd lopen pushen 'gaan jullie al aan kinderen beginnen'. Het wordt gewoon niet geaccepteerd dat sommige mensen dat niet willen. Mijn vriend werkt bij een winkel, alsof hij zich daarvoor moet schamen en dan denk ik er zijn zo veel dingen die niet geaccepteerd worden want mij beste vriendin die werkt fulltime bij de Kruidvat en daar wordt ook heel lullig om gedaan, maar het is wel een baan. Ze heeft al meer bereikt dan heel veel mensen hebben bereikt." (Panel Rotterdam, gemengd j/m, 15-22 jaar, vmbo)

"Dat ik katholiek ben, betekent niet dat ik heel veel bid', dat mensen je heel snel raar aankijken. 'hey jij bent anders als ons, want wij hebben geen geloof dus jij hoort er niet bij,' op die manier. Ook dat mensen je gaan bespotten." (Panel Schijndel, meiden, 15 jaar, vwo)

Ook de online wereld draagt bij aan het willen uitdragen van het perfecte plaatje:

"En je hebt heel erg de fear of missing out onder jongeren, alles filmen, als je ergens bent geweest en je hebt het niet gefilmd dan ben je er niet geweest." (Panel Rotterdam, gemengd j/m, 15-22 jaar, vmbo)

1.2.5 De optelsom

Een in het oog springend antwoord wat jongeren vertellen heeft te maken met de combinatie van activiteiten waar veel jongeren mee te maken hebben. Ze vertellen dat het soms te veel tegelijkertijd is: school, bijbaantje, huiswerk, vrije tijd, sporten, muziek, vrienden, oftewel de optelsom.

"Ik zit in 4 vwo en speel hoog niveau met mijn team. Mijn leven bestaat dus uit cijfers, trainen, vriendinnen, volle dagen, slapen. Maar het is ook gewenning." (meisje, 15 jaar, vwo)

Met als gevolg dat een aantal jongeren vertelt zich gestrest voelen, ze voelen druk om te presteren en voelen zich druk. Veel jongeren vertellen hun huiswerk niet op tijd af te krijgen, en dat regelmatig ten koste gaat van hun slaap.

"Soms is het zo vermoeiend dat ik tijdens het leren in slaap val. Midden in de middag, 4 uur, dan val ik gewoon in slaap. Zie je me gewoon zo... word ik wakker 'oh ik ben weer in slaap gevallen met mijn Franse boek." (Panel Amsterdam 1, meiden, 13-14 jaar, vmbo)

"Het is echt heel irritant als je aan het trainen bent en je weet dat je daarna nog huiswerk moet maken, dan ben je je toch aan het haasten." (Panel Schijndel, meiden, 15 jaar, vwo)

1.2.6 Divers

Tijdens de interviews en panels hebben jongeren over een behoorlijk aantal andere onderwerpen verteld, maar minder frequent. Deze onderwerpen gaan ook over wat jongeren lastig vinden, maar waar ze vertellen nog wel mee om te kunnen gaan.

Afhankelijkheid van sociale media

De telefoon en sociale media is belangrijk voor jongeren: om met elkaar in contact te zijn, maar zo zeggen zij zelf kan het er ook voor zorgen dat je onrustig wordt, prikkelbaar, afhankelijk en dat er op gepest wordt. Ze geven zelf aan dat het beter zou zijn als mensen minder op hun telefoon zouden zitten.

"Aan de ene kant is het wel fijn dat we vrienden en vriendinnen kunnen contacten, maar je kan ook denken juist zonder telefoon maakt het iets rustiger, en niet zo prikkelbaar." (Panel Vleuten, gemengd j/m, 12-13 jaar, vmbo)

"Als je er veel aandacht aan besteedt, dan ben je ook afhankelijk van social media. Niet verslaafd ofzo, maar je vrienden zitten er op, en jij zit er op, dus je kan niet zonder. Dat is sowieso slecht, van je bent soort van verslaafd." (Panel Rotterdam, gemengd j/m, 15-22 jaar, vmbo)

Gezondheidsproblemen

Jongeren vertellen over situaties waarin zij zelf ongelukken hebben gehad, lichamelijke klachten, ziek zijn geweest of overgewicht hebben.

Omgaan met alcohol/drugs

Er worden sporadisch voorbeelden gedeeld van zelf middelen gebruiken en het moeten opletten op vrienden die dronken zijn.

"Op de feestjes van mijn oude school was er heel veel drank, werd er ook veel wiet verkocht. De mentaliteit is anders. Iedereen doet het dus waarom zou je het zelf niet doen. Want het staat er toch wel." (meisje, 16 jaar, havo)

Daarnaast is onder meer benoemd: overlijden van een huisdier, gebeurtenissen waar je boos om wordt zoals als je TV of telefoon kapot gaat, als er bepaalde irritante programma's op TV komen of als er mensen heel hard schreeuwen. Er zijn ook jongeren die verteld hebben over hun zorgen om vrienden (zoals een losbandige vriend uit een streng gezin, of heel onzekere vriendin). Ook is zeer sporadisch genoemd onrecht en discriminatie, nare herinneringen en zorgen om werk.

1.3 Dit vind ik heel moeilijk, en ik kan er ook niet goed mee omgaan

Aan alle jongeren is tijdens de interviews ook gevraagd naar situaties, omstandigheden of voorbeelden waarin zij niet goed in hun vel zitten of er iets aan de hand is (geweest), waarvan zij het

idee hebben dat ze er ook echt niet goed mee om kunnen gaan. Deze vraag is niet zo explicet gesteld tijdens de panels, vanwege het precaire karakter van de vraag en de openbaarheid van de groep. Dit zijn dus alleen antwoorden uit de interviews.

De twee grote clusters die in antwoord op deze vraag genoemd zijn, hebben te maken met school en met 'sociaal gedoe met leeftijdsgenoten'. Net als bij de voorgaande paragraaf is ook aan de jongeren gevraagd wat helpt om met deze omstandigheden/situaties om te gaan. De antwoorden die zij gaven staan in paragraaf 2 beschreven.

Opvallend is dat er veel minder voorbeelden van deze situaties gegeven zijn, en tevens dat de categorie familie/gezin/thuis hier bijna niet is genoemd. De keren dat dit genoemd is, ging het om ruzie tussen ouders en zelf op jonge leeftijd al problemen moeten oplossen, zoals de jongen in onderstaand citaat beschrijft.

"Op mijn oude school gingen we wel eens op excursie, maar ik had geen fiets. Dat legde veel druk op mij, want iedereen had een fiets. Dan moest ik weer een fiets regelen, terwijl ik 9 jaar was ofzo." (jongen, 21 jaar, mbo niveau 4)

1.3.1 School

School is het meest genoemd desgevraagd naar situaties en omstandigheden waar ze zich echt niet prettig door voelen, en waar ze ook het gevoel van hebben dat zij er niet mee om kunnen gaan. Denk dan aan: het hebben van toetsweken en examens, op een te hoog niveau zitten, als leerlingen niet serieus genomen worden, slechte cijfers krijgen, nieuwe vakken moeten leren, niet de juiste opleiding hebben gekozen, het verpesten van een presentatie, samen moeten werken met andere leerlingen in projectgroepen of helemaal vastlopen op school.

"Toetsweken zijn een enorme hel! Het is idioot om te bedenken dat je maar vier kansen hebt in het jaar om jezelf te bewijzen. Als je een dag echt verpest, heb je gewoon drie toetsen heel erg slecht gemaakt. Ik weet dat veel leerlingen er erg mee zitten. Op mijn vorige school was er geen toetsweek, het was allemaal gespreid. Tuurlijk, je had elke twee weken een toets, maar die stress had ik toen helemaal niet." (meisje, 16 jaar, havo)

"Als ik schoolstress heb, ga ik in plaats van aan een vak, meerdere vakken om de beurt doen. Dan raakt alles door elkaar of door de war. Of ik laat me afleiden, ontwijkend gedrag zeg maar." (jongen, 17 jaar, mbo niveau 3).

"De leerlingen om me heen zijn dan ook heel gestrest dus je kan ook niet even naar elkaar gaan om te relaxen. Want iedereen! Die had niet geslapen, die haalt nachten door. Ik ken niemand die daar relaxt mee om kan gaan, behalve de mensen die weten dat ze gaan falen. Dus als je er relaxt mee omgaat heeft iedereen medelijden met je, omdat je dan blijft zitten." (meisje, 16 jaar, havo)

"Dat heb ik bij groepsprojecten op school. Dan ga ik stressen of iedereen wel op tijd z'n ding doet. Dat moet ik loslaten en vertrouwen dat het goed gaat. Waar mijn stress vandaan komt? Ik denk perfectionisme. Daar hebben mijn ouders ook last van." (meisje, 15 jaar, vwo)

"Ik was de kluts kwijt en toen dacht ik dat ik auto's wel leuk vond en toen heb ik twee jaar elektrotechniek gedaan en gehaald. Toen dacht ik, maar dit is het eigenlijk ook niet. Dat zijn al

twee keuzes die ik verkeerd heb gemaakt. Ik had er helemaal geen zin meer in." (jongen, 21 jaar, mbo niveau 4)

1.3.2 Sociaal gedoe met leeftijdsgenoten

Het omgaan met leeftijdsgenoten is een bron van spanning bij jongeren. Dit is na school het meest genoemd als onderwerp waar de jongere echt niet mee om zegt te kunnen gaan. Denk dan bijvoorbeeld aan: in een nieuwe klas je plek niet kunnen vinden, je zorgen maken om vrienden die verkeerde vrienden hebben, zelf maar één goede vriend hebben, iets lulligs gedaan hebben, betrokken worden in ruzies die je niet wil, stress hebben om gemene kinderen, het moeten ontmoeten en omgaan van nieuwe mensen, en verstoring van de relaxte sfeer in een groep door andere jongeren.

"Als er iets aan de hand is qua ruzies, dat soort dingen. Conflicten. Daar krijg ik wel stress van omdat ik dan denk shit, dit wil ik niet. Ik wil uit deze situatie alleen dan lukt het niet. Als je ergens bij wordt betrokken waar je niet betrokken bij wil worden." (meisje, 16 jaar, vwo)

"Ik vind het nog steeds vreselijk om nieuwe mensen te ontmoeten. Ik geef dan gewoon een hand, maar trek me dan wat meer terug." (jongen, 16 jaar, havo)

Liefdesrelaties en met name liefdesverdriet kan jongeren ook echt in het hart raken, met als gevolg dat ze er echt kapot van kunnen zijn.

"Een van de ergste dingen die ik heb meegemaakt tot nu toe, is liefdesverdriet. Dat is echt erg. Ik was daardoor dagelijks 3 a 4 uur in de sportschool, dat was de enige plek waar ik mijn rust vond. Maar op dat moment, in die tijd, toen heb ik er nooit met iemand over gesproken, ik hield het allemaal in mij." (jongen, 23 jaar, mbo niveau 3)

1.3.3 Divers

Sporadisch zijn nog voorbeelden genoemd die te maken hebben met het omgaan met eigen emoties (woedeaanvallen, stress om boosheid, moeten huilen bij boosheid, niet lekker in vel zitten en daardoor benauwd zijn), het overlijden van een huisdier, teveel tegelijkertijd moeten doen en bezorgdheid om anderen.

"Bijvoorbeeld als je boos bent en je krijgt stress en je denkt, dit kan echt niet. Ik ben boos en dan ga je handelen door de stress. Terwijl je beter even rustig kan ademhalen, gewoon even iets anders doen en daarna pas handelen qua hoe je het gaat oplossen." (meisje, 16 jaar, vwo)

2 DIT HEB IK NODIG

Jongeren in de panels is gevraagd een 'rich picture' te tekenen van alles dat er in hen opkomt over wat zij nodig hebben voor een fijn en goed leven. Vervolgens zijn de verschillende dingen nader uitgediept. Ook is aan jongeren in interviews gevraagd wat ze nodig hebben en doen als het even niet zo lekker gaat. De resultaten van deze vragen zijn in deze paragraaf beschreven.

De grote categorieën die jongeren benoemen zijn: een ondersteunende sociale omgeving, persoonlijke ontwikkeling, het doen van fijne dingen, een goede gezondheid en lekker weer.

"Ik heb een huis getekend. Dus bijvoorbeeld je hebt een rotte dag en je denkt, he, ik ben lekker thuis. Dat heb ik wel eens. Lekker thuis, lekker knus. Gewoon. Je ouders zijn thuis, iedereen is wel een beetje thuis." (Panel Amsterdam 1, meiden, 13-14 jaar, vmbo)

In opvallend veel panels en interviews is gezegd hoe belangrijk mooi weer (zonnetje, lekker weer) is voor het gemoed van jongeren.

2.1 Een ondersteunende sociale omgeving

Jongeren hebben veel verteld over wat ze verstaan onder een ondersteunende sociale omgeving in algemene termen, zonder een duidelijk aanwijsbaar persoon. Wat verwachten zij in of van hun omgeving? Het gaat om: liefde, respect, troost, aanmoediging en een luisterend oor. Iemand die je er weer bovenop helpt als je bent gevallen, voor je klaarstaat, een helpende hand biedt, iets voor je wil doen, waarmee je kan praten, die echt luistert, je niet negeert, zegt als je iets goed of fout hebt gedaan, ervoor zorgt dat je niet alleen bent, maar ook iemand van wie je een knuffel krijgt. Dat hoeft natuurlijk niet allemaal in een persoon verenigd te zijn.

Genoemd zijn bijvoorbeeld mensen met levenservaring die je helpen om een situatie helder te krijgen en die advies geven, die je aanspreken op je gedrag en mensen die je gewoon geruststellen: "en die zeggen dan, het komt wel goed."

"Als je iemand hebt om mee te praten, dan kom je al een heel eind, dan weet je ook wat je beslissingen zijn." (Panel Rotterdam, gemengd j/m, 15-22 jaar, vmbo)

"De meeste mensen hebben met ruzie altijd wel iemand aan hun kant nodig, of iemand om mee te praten. Meestal maakt het dan niet uit met wie dat is, als is het maar iemand om even mee te praten. Het kwijt kunnen." (jongen, 15 jaar, vmbo)

"Om je goed te voelen heb je aandacht en liefde nodig. Niet aandacht om aandacht zoeken, niet op die manier. Maar gewoon aandacht, bijvoorbeeld aandacht van je ouders, dat ze vaak vragen hoe het met je gaat. En gewoon liefde, dat je je dan fijn gaaf voelen omdat je mensen om je heen hebt." (Panel Amsterdam 1, meiden, 13-14 jaar, vmbo)

"Soms heb je gewoon een knuffel nodig van iemand." (Panel Rotterdam, gemengd j/m, 15-22 jaar, vmbo)

"Ik denk dat het heel belangrijk is dat, als het minder goed gaat, dat je wordt opgevangen." (meisje, 16 jaar, vwo)

"Als je even een superslecht cijfer haalt bij een toets waar iedereen heel goed haalt. Dat wel je vrienden en ouders je gewoon steunen en zeggen: OK! Maakt niet uit, volgende keer beter." (meisje, 16 jaar, vwo)

"Als je ergens last van hebt en als je merkt dat je ongelukkig bent, ga gewoon naar iemand toe die je vertrouwt en vertel het gewoon." (jongen, 12 jaar, vmbo)

"Ik werk bij winkel en daar werd ik heel goed opgevangen, ik werd minder ingepland." (meisje, 16 jaar, vwo)

Ook zijn organisaties genoemd zoals de Kindertelefoon en een plek van een geloofsgemeenschap.

"Ik ben een week naar een plek voor gelovigen geweest. Met heilig water. Dan kon je helemaal tot jezelf komen en dan had je rust. Dat heeft mij heel erg geholpen." (Panel Schijndel, meiden, 15 jaar, vwo)

2.1.1 Familie

Wanneer er door jongeren wel aanwijsbare personen worden genoemd is familie de grootste categorie waarop geleund moet kunnen worden volgens de jongeren. Ouders, broers, zussen, nichten, neven, opa's en oma's en de brede noemer familie, zijn genoemd door de jongeren.

Waarom is specifiek familie zo belangrijk? De jongeren benoemen:

Steun en acceptatie: praten, advies en sturing

Waarom? Om met ze te praten, alles bij kwijt kunnen, om je advies te geven, om op terug te vallen, zijn te vertrouwen, vanwege hun interesse.

"Ik ken ook kinderen waarvan de ouders er nooit zijn ofzo. Dus dat er gewoon voor je wordt gekookt in de avond. Dat je als je ergens mee zit, dat je er dan met mensen over kan praten." (Panel Stuurgroep, gemengd j/m, 12-18 jaar, alle niveaus).

"Over school ga ik echt altijd naar mijn vader. Dan vraag ik hem om advies, dat helpt mij ook heel erg." (jongen, 19 jaar, mbo niveau 2)

"Stel, het is ook een keer bij mijn oudere zus gebeurd, dan gaat ze uitleggen wat zij op dat moment heeft gedaan en ook wat ze beter had kunnen doen en wat ik dus niet moet doen." (Panel Amsterdam 1, meiden, 13-14 jaar, vmbo)

"Dat je ouders komen kijken als je een wedstrijd hebt, dat ze interesse tonen of dat ze je brennen. Ik denk dat het echt belangrijk is dat je ouders je supporten met de sport die je doet. Dat je thuiskomt en dat ze vragen: 'hoe ging het, ging het goed of heb je iets nieuws geleerd? Dat ze interesse tonen, dat ze benieuwd zijn." (Panel Schijndel, meiden, 15 jaar, vwo)

"Je weet dat je familie het niet tegen iemand anders gaat zeggen, nou ja, tegen andere familieleden. Vriendinnen kunnen het tegen iedereen zeggen of het op Internet zetten ofzo en misschien wil je dat niet." (Panel Amsterdam 2, gemengd j/m, 9-11 jaar, groep 7)

Liefde, om elkaar geven

Naast de steun en acceptatie, benoemen jongeren dat je liefde en gezelligheid nodig hebt om je prettig in je vel te voelen, en zij verwachten dit ook van familie. Familie om van te houden en die van jou houdt/om je geeft, familie waardoor je niet alleen bent en je ook blij maakt.

"Ik heb ook mijn zusje getekend, want ook al is ze een heks, ze is soms ook wel lief." (Panel Vleuten, gemengd j/m, 12-13 jaar, vmbo)

"Soms heb ik natuurlijk wel veel ruzie met mijn zussen. Heel veel. Maar soms is het ook wel gezellig met hun en ze begrijpen je beter dan anderen." (Panel Amsterdam 2, gemengd j/m, 9-11 jaar, groep 7)

"Ik vind dat je altijd liefde van je ouders moet krijgen. Ik vind het wel jammer dat sommige mensen gescheiden ouders hebben." (Panel Groningen, gemengd j/m, 14-16 jaar, vwo)

Veiligheid

Tot slot noemen jongeren dat een ondersteunende omgeving ook een veilige thuisomgeving betekent. Jongeren benoemen dat je veiligheid nodig hebt, en dat je dat thuis zou moeten kunnen vinden. Voorbeelden die ze noemen zijn: een mooi warm thuis waar je je veilig kunt voelen, en waar geen huiselijk geweld is.

"Dat ik dichtbij mijn ouders ben, dat geeft me dan een heel veilig gevoel. Vannacht had ik bijvoorbeeld drie nachtmerries, dat is nooit zo leuk. Toen werd ik vanochtend wakker en dan vrolijkt mijn moeder mij weer op." (jongen, 10 jaar, groep 7)

"Het hartje dat ik heb getekend staat ook voor opgroeien in een veilig gezin, dus geen huiselijk geweld of geen geldproblemen of iets dergelijks. Dat maakt het leven anders wel een stukje moeilijker." (Panel Rotterdam, gemengd j/m, 15-22 jaar, vmbo)

2.1.2 Vrienden

De tweede grote groep die benoemd is door jongeren als onderdeel van een ondersteunende sociale omgeving, zijn vrienden en vriendinnen, vriendengroepen, of een BFF (*best friends forever*).

"Je hebt ook je vrienden nodig om de moeilijke tijden te doorstaan. Dat je met elkaar kunt praten maar ook leuke dingen doen, zodat je er niet aan denkt bijvoorbeeld. (Panel Rotterdam, gemengd j/m, 15-22 jaar, vmbo)

"Huiswerk is stom, als je het met vrienden doet dan komt er een grapje tussendoor." (jongen, 10 jaar, groep 7)

En waarom zijn vrienden zo belangrijk? Voor steun en acceptatie en ook om fijne tijden mee door te brengen.

Steun en acceptatie

Vrienden zijn van groot belang voor jongeren: om mee te praten, dingen mee te bespreken van school, raad te vragen als je thuis ruzie hebt. Daarnaast geven jongeren aan dat vrienden er zijn om elkaar te helpen, vragen hoe het met je gaat en stimuleren om weer naar school te gaan.

"Mijn neef werd bij een winkel doodgestoken door zijn beste vriend. Daarna had ik een keer ruzie met mijn vriend en gingen we boos weg. Maar al snel gaven we elkaar een knuffel, want we moesten denken aan mijn neef. We wilden het snel weer goed maken, want je weet nooit wat er gebeurt." (Panel Amsterdam 2, gemengd j/m, 9-11 jaar, groep 7)

"Ik heb vrienden getekend, want als je er alleen voorstaat, dan ben je eigenlijk, dan kan je amper iets bereiken in het leven. Samen sta je sterk." (Panel Vleuten, gemengd j/m, 12-13 jaar, vmbo)

"Als ik niet zo lekker in mijn vel zit, dan vraagt een vriendin altijd aan mij of het goed gaat of wat er is. Dat vind ik altijd wel fijn." (meisje, 10 jaar, groep 6)

"Veel van ons hebben niet zulke leuke dingen meegemaakt op de basisschool. Dan weet je dat het nu heel fijn is als je wel zo'n vriendengroep hebt waarin je altijd op elkaar terug kunt vallen." (Panel Schijndel, meiden, 15 jaar, vwo)

"Ze luisteren en ze gaan geen mening geven en zeggen O, je moet dit doen. Ze luisteren gewoon en daarna houden ze rekening ermee dat je niet 100% lekker in je vel zit en proberen ze je op te fleuren." (meisje, 13 jaar, vwo)

"Je kunt je hart luchten en als het even kut gaat kun je erbij terecht, ook al heb je de meest verschrikkelijke periode. Dat is wat vrienden voor mij betekenen." (jongen, 16 jaar, havo)

"Dus kwam ik met mensen in aanraking die mij toch stimuleerden om een opleiding te kiezen en die mensen hebben mij zo ver gekregen dat ik toch wel ben begonnen met sociaal werk." (jongen, 21 jaar, mbo niveau 4).

Fijne tijd hebben

Met vrienden wil je ook gewoon een fijne tijd hebben, jongeren noemen: lol maken, chillen, relaxen, gezellig hele nacht gamen en samen eten.

"Uitgebreid eten. Veel variatie. Ik vind het echt heel leuk om bij vrienden te eten, andere culturen enzo dat vind ik echt geweldig." (Panel Stuurgroep, gemengd j/m, 12-18 jaar, alle niveaus)

Meer hierover staat beschreven in het deel fijne dingen doen in paragraaf 2.3.

2.1.3 School

Jongeren vertellen dat zij ook een ondersteunende sociale omgeving op school nodig hebben om goed in hun vel te kunnen zitten. Ze vertellen over de sociale omgeving in de klas en met schoolgenoten, onderwijspersoneel die leerlingen goed begeleidt bij bijvoorbeeld studiekeuzes of persoonlijke problemen en ondersteuning bij zaken die met leren en het onderwijs zelf te maken hebben.

De sociale omgeving van een klas

Jongeren vertellen dat het belangrijk is dat de sociale omgeving in de klas en op school in orde is. Voorbeelden zijn onder meer docenten die helpen met ruzie in de klassen oplossen door erover te praten in de klas of straf te geven, maar ook leraren die consequent zijn tegen leerlingen die pesten. Dit gebeurt niet altijd, zo laat onderstaand citaat zien.

"Meestal wordt er gezegd 'hey dat moet je maar even niet meer doen, hé'. Ik vind dat er echt grotere gevolgen op moeten komen op pesten." (jongen, 15 jaar, vmbo)

Ondersteunende docenten, decanen, mentoren

Jongeren vertellen dat het belangrijk is dat onderwijspersoneel ook ondersteunend is in bijvoorbeeld studiekeuze of als het niet zo goed met iemand gaat. Ze noemen bijvoorbeeld een decaan die advies geeft over school. Een ander voorbeeld gaat over een mentor die een depressieve vriendin heeft geholpen en doorgestuurd heeft naar een psychiater.

"Mijn meester die er altijd voor mij was, want mijn meester betekende heel veel voor mij. Hij voelde als een familielid, ik kon echt alles bij hem vertellen en hij hield rekening met mij. Dat heeft mij in die tijd wel heel erg geholpen." (jongen, 12 jaar, vmbo)

"Op school krijg ik vrijstellingen en mag ik vrij vragen als het even niet gaat. Voor veel jongeren is de drempel hoog zodra de mensen met wie je wilt praten al allemaal ideeën hebben over hoe het met je gaat. Dat schrikt veel mensen af. Sommige mensen hebben de behoefte om hun verhaal te vertellen en dat iemand hen probeert te helpen en probeert te begrijpen, maar nooit zich voorneemt dat hij of zij het ook echt begrijpt." (meisje, 16 jaar, vwo)

"Toen mijn moeder de tweede keer ziek was, had ik het er soms met de juf over en ja dat vond ik eigenlijk wel fijn." (Panel Loenen aan de Vecht, gemengd j/m, 11 jaar, groep 7)

Ondersteuning bij zaken die met leren te maken hebben

Ook bij de meer 'schoolse zaken' vinden jongeren een goede ondersteuning vanuit school belangrijk, zoals bij plannen, organiseren van bijles en het daadwerkelijke schoolwerk.

"We hebben een planner gekregen van school en dat betekent dat je elk vak 5 keer leert. Je mag zelf kiezen of je er gebruik van wilt maken. Ik heb de keus gemaakt om het gewoon te gebruiken, want de school geeft je het niet voor niks en die weten dat het waarschijnlijk wel werkt." (meisje, 12 jaar, havo)

"Onze mentrix zit in de appgroep. Als ze ziet dat iemand nog laat online is, dan krijgt diegene een hele preek, haha. 'Je begint morgen om half 9 's ochtends, dat gaat niet als je moe bent!'. Dan denk je, oké, shit, ik moet maar echt gaan slapen. Dan heb je toch een soort 2^e moeder op je telefoon." (Panel Amsterdam 1, meiden, 13-14 jaar, vmbo)

2.1.4 Dieren

Een grote groep jongeren vertelt steun of troost te vinden bij hun huisdier of (verzorg)paard. De huisdieren maken de jongeren gelukkig en blij: om je te troosten, om voor je te zorgen, om zelf voor te zorgen, waar je naartoe kan als je je verveelt, om lekker te aaien, fijn om in vacht uit te huilen, blij omdat ze grappig en schattig zijn.

"Ik denk gewoon dat het paard alleen maar luistert. Geen oordeel geeft of gelijk een mening over iets heeft maar alleen maar luistert. Dat is ook wel fijn." (meisje, 13 jaar, vwo)

"Ja die is voor mij wel een goede hulp en vriend voor mij." (jongen, 14 jaar, vmbo)

"Huisdieren, ze zijn belangrijk. Dan kan je iets aaien of dan kan iets je troosten. Geeft niet zijn mening en zegt ook niets terug. Maar je kan wel gewoon je verhaal kwijt en dan voel je je opgelucht. Dan heb je het toch aan iemand verteld. Ze voelen ook je verdriet." (Panel Schijndel, meiden, 15 jaar, vwo)

"Paarden zijn ook heel anders dan mensen en dat is ook wel fijn. Dan zie je weer even iets anders dan alleen maar mensen en auto's om je heen." (Panel Amsterdam 2, gemengd j/m, 9-11 jaar, groep 7)

2.2 Persoonlijke ontwikkeling

Jongeren vertellen dat zij zaken nodig hebben die te maken hebben met een goede persoonlijke ontwikkeling om met lastige situaties om te gaan, goede keuzes te maken en/of goed in hun vel te zitten. Uit wat zij vertellen, valt een aantal categorieën te destilleren: het hebben van een doel of toekomstbeeld, dat het belangrijk is om jezelf te kunnen zijn, om te kunnen gaan met emoties, om te kunnen gaan met anderen. Tot slot het besef dat opgroeien een proces is van vallen en opstaan is, maar dat ook dat van waarde is.

Veel jongeren erkennen dan ook dat zij zelf een rol kunnen spelen om met situaties om te gaan. Bijvoorbeeld door jezelf neer te leggen bij gebeurtenissen, jezelf inhouden en je frustraties niet te veel tonen, jezelf tot de orde roepen, jezelf rustig praten, het uitpraten met degene waarmee de ruzie is. Dat gaat dan bijvoorbeeld om als er zorgen zijn om schoolwerk of sociaal gedoe met leeftijdsgenoten.

"Ik trek me gewoon terug, ik doe geen uitspraken die later tegen me gebruikt worden." (Panel Stuurgroep, gemengd j/m, 12-18 jaar, alle niveaus)

"Als ik het zat ben dan verwijder ik gewoon al die apps, dan zijn mijn accounts niet verwijderd maar die apps wel. Dan kan ik daar een paar weken niet op kijken, ik heb mijn facebook al verwijderd." (Panel Rotterdam, gemengd j/m, 15-22 jaar, vmbo)

2.2.1 Doel, droom, toekomstbeeld hebben

Jongeren vertellen dat het helpt als je een beeld hebt van hoe je wil dat je leven eruit ziet, nu en in de toekomst.

"Een droom, een passie die je na wil leven zodat je iets hebt om naar te werken. Dat je ziet dat je niet voor niks naar school gaat en dat je iets wil bereiken." (Panel Schijndel, meiden, 15 jaar, vwo)

"Op de middelbare school was je jonger. Nu ben je wat ouder en je hebt nu een andere omgeving. Op een gegeven moment gaat er iets in je hoofd om, puntjes op de i, gewoon werken. Dan denk je ook aan de toekomst. Als ik dit wil behalen dan moet ik dit, dit, dit en dit. Je moet school op nummer een zetten." (jongen, 19 jaar, mbo niveau 2)

"Tegen mijzelf zeggen dat ik het echt kon, omdat ik het jaar daarvoor ook al niveau zelfs hoger kon, en dat dit hetzelfde is, alleen een jaar later, dat heb ik echt voor mezelf voorgehouden. Ergens wist ik wel dat het wel wat moeilijker is dan het eerste jaar, maar ik ben tot het einde positief gebleven." (jongen, 15 jaar, vmbo)

2.2.2 Jezelf kunnen zijn

Het is duidelijk dat de jongeren bezig zijn met hun identiteitsvorming, met wie ze zijn, en hoe ze zich verhouden tot anderen. Ze vinden het belangrijk dat er ruimte is om jezelf te kunnen zijn. Het kan dan gaan om geloofsovertuiging, muziekkeuze, seksuele geaardheid, maar ook om het hebben en geven van je eigen mening.

"Ik heb wel een duidelijke mening, en ik vind dat iedereen dat moet hebben." (Panel Groningen, gemengd j/m, 14-16 jaar, vwo)

"Je hebt wel de leerlingenraad, daar kan je wel ideeën voor inbrengen, maar ik weet niet wat er dan mee gebeurt. Maar je kan wel altijd een e-mail sturen, dus dat wel." (Panel Groningen, gemengd j/m, 14-16 jaar, vwo)

"Ik merk ook dat mensen snel vooroordelen hebben, als je zegt dat je katholieke bent word je snel raar aangekeken. Ook wel dat mensen je gaan bespotten. Ik zit nou op zo'n punt van 'als jij er op z'n manier over wilt praten, prima, maar val mij er niet mee lastig." (Panel Schijndel, meiden, 15 jaar, vwo)

"Ik heb verschillende poppetjes getekend, meisje bij meisje, meisje bij jongen, jongen bij jongen want ik vind dat het te weinig geaccepteerd wordt als mensen uit de kast komen." (Panel Rotterdam, gemengd j/m, 15-22 jaar, vmbo)

"Ik vind dat je vrij moet zijn om te doen wat je wil. Wil je een keertje stappen, dan ga je naar Groningen. Dat kunnen wij gewoon doen, dat vind ik fantastisch!" (Panel Groningen, gemengd j/m, 14-16 jaar, vwo)

"Dat je je eigen niet thuis voelt ergens of niet gewenst voelt. Dan ga je ook niet op je best presteren." (Panel Rotterdam, gemengd j/m, 15-22 jaar, vmbo)

"Dat er een plek is waar je jezelf kan zijn. Soms word je echt gek van de mensen die om je heen aan het zeuren zijn, daar heb je dan echt geen zin meer in." (Panel Schijndel, meiden, 15 jaar, vwo)

"Wat ik stom vind is dat kinderen elkaar beoordelen op hun uiterlijk. Of dat als jij Ajax stom vindt, dat Ajax-fans niet met jou omgaan. Dat vind ik gewoon zó belachelijk. Ik scheld niet vaak maar dan vind ik je gewoon letterlijk een sukkel." (jongen, 10 jaar, groep 7)

2.2.3 Omgaan met emoties

Jongeren vertellen dat voor een goede persoonlijke ontwikkeling, het ook belangrijk is dat ze goed leren om te gaan met emoties. Ze vertellen over het jezelf toestaan om emoties te voelen en te uiten, maar ook over het kunnen relativeren en accepteren van emoties.

Jezelf toestaan om de emotie te voelen te uiten

Zoals boos of verdrietig zijn, opgelucht, even ergens om uithuilen, iemand of iets slaan, afleiding zoeken.

*"Ik vind het moeilijk om het te zeggen, maar als het er dan uit is, dan ga ik toch even huilen. Uiteindelijk ben ik blij dat ik het mijn ouders gewoon heb verteld. Dan heb je zo'n opgelucht gevoel van *diepe zucht*."* (jongen, 10 jaar, groep 7)

"Ik denk omdat ik mijzelf altijd toesta om verdrietig te zijn, om boos te zijn, om blij te zijn. Het is slecht om blij te zijn als je eigenlijk verdrietig bent, maar omdat ik mijzelf dat toesta, geeft dat de vrijheid om gewoon te voelen." (meisje, 16 jaar, vwo)

"Ik ben diegene die om de kleinste dingen gaat huilen. Dan gebeuren al die kleine dingen en dat maakt dan bij mij een groot ding. Dan knapt mijn ballon en dan heb ik het nodig. Als er een groot ding gebeurt dan hoef ik ook niet meteen te huilen, er moeten wel meerdere dingen gebeuren voordat ik er last van krijg." (jongen, 12 jaar, vmbo)

"Dan doe ik in eerste instantie heel erg boos. Daarna word ik een beetje verdrietig." (jongen, 10 jaar, groep 8)

"Als ik mij boos voel, dan loop ik wel eens naar mijn kamer en dan ga ik een boek lezen." (meisje, 10 jaar, groep 6)

"Als ik in mijn woede blijf hangen, dan loop ik ergens anders heen, of ik ga naar mijn kamer toe en dan tegen mijn kussens aan slaan. Zodat mijn frustratie uit mijn lichaam is." (jongen, 10 jaar, groep 8)

"Ik probeer het altijd weg te denken, maar dat lukt niet. Want als je iets wil wegdenken, ga je er alleen maar aan denken." (jongen, 10 jaar, groep 7)

"De ene dag begint gelijk goed, alles gaat goed, in de ochtend al en op school. En soms heb je dagen dat je gewoon anders wakker wordt. En dan weet ik niet echt waar het door komt, maar dan heb je zo'n dag dat echt alles tegen zit en alles totaal niet lukt. En dan word ik daar gestrest en boos van." (meisje, 15 jaar)

Er is ook een aantal jongeren dat vertelt over concrete hulp en ondersteuning om met lastige situaties of gevoelens om te gaan.

"Een vriendin met faalangst is naar een cursus geweest van school en daar heeft ze twee maanden hulp van gekregen. Volgens mij gaat het nu al weer prima met toetsen enzo, alleen het was wel weer spannend bij die excursie." (meisje, 13 jaar, vwo)

"Ik heb met iemand gepraat toen ik in groep vier zat. Toen wist ik niet meer hoe ik tegen mensen moest reageren, zat ik gewoon niet lekker in mijn vel. Ik ben naar een mevrouw gegaan, elke maandag en ben ik met haar over dingen gaan praten. Zij zie dus dat ik hoog sensitief was, dus dat ik heel gevoelig was. Eerst dacht ik dat het allemaal nadelen had, maar daardoor kwam ik er ook wel achter dat het ook voordelen had. Nu zit ik ook wel lekker in mijn vel dus dat heeft wel heel erg geholpen toen ik met haar ging praten." (Panel Loenen aan de Vecht, gemengd j/m, 11 jaar, groep 7)

Kunnen relativieren en accepteren

Een tweede onderwerp dat jongeren in verband brengen met een goede persoonlijke ontwikkeling op het emotionele vlak, is om zaken te kunnen relativieren en accepteren.

"Begin van het jaar dacht ik snel bij school in problemen, dit is kansloos. Nu zie ik een deadline en denk ik, het komt wel goed. Dat je met een andere mindset erin gaat en dat je het gewoon aangaat en denkt dat het gaat lukken." (jongen, 17 jaar, vwo)

"Ik vind het gewoon dom van mezelf dat ik niet eerder ben begonnen met leren, dat moet ik dan maar van mezelf accepteren." (Panel Amsterdam 1, meiden, 13-14 jaar, vmbo)

"Ik geef het dan meestal soms gewoon op hoor. Als ik niet meer kan leren, dan leer ik niet meer." (Panel Amsterdam 1, meiden, 13-14 jaar, vmbo)

"Als je je gaat focussen op wat er minder gaat, lijkt het alsof het slecht gaat, maar soms moet

je meer denken dat het soms ook slechter is geweest en het nu eigenlijk best goed gaat."
(jongen, 16 jaar, havo)

"Het probleem een beetje proberen minder groot te maken." (meisje, 13 jaar, vwo)

2.2.4 Omgaan met anderen

Jongeren vertellen dat het ook goed is om een constructieve rol richting anderen te kunnen hebben. Ze vertellen bijvoorbeeld over iets voor anderen kunnen betekenen, zoals opkomen voor iemand, babysitten en je daar goed over voelen, iets aan iemand anders over kunnen laten.

"Ik heb hier ook nog een babyflesje getekend. Ik denk dat als je voor iets kunt zorgen, een huisdier of oppaskindjes, dan ben je een rolmodel voor diegene, iemand kijkt tegen je op. Ik denk dat als je voor iets zorgt dat je zelf ook automatisch een beter persoon wordt." (Panel Schijndel, meiden, 15 jaar, vwo)

Maar jongeren vertellen ook bijvoorbeeld dat het belangrijk is dat je kunt aanpassen aan mensen om je heen, uitpraten van ruzies, en aangeven dat je iets niet leuk vindt. Tevens benoemen jongeren dat ze leren anderen te negeren of uit de weg leren gaan. Bijvoorbeeld door voetbaltrainingen te skippen met smoesjes of weg te lopen van bepaalde mensen op het schoolplein.

"Dan praat je over dingen waar zij over praten. Met sommigen over voetbal met anderen over mensen in school, andere over politiek. Dat wisselt heel erg. Je past je een beetje aan de mensen met wie je omgaat." (jongen, 17 jaar, vwo)

"Uitpraten dat is meestal wel de oplossing vind ik. Ik stuur diegene een appje of diegene stuurt mij een appje, met we moeten even praten, en dan spreken we af en dan praten we het gewoon uit." (jongen, 17 jaar, mbo niveau 3)

2.2.5 Vallen en opstaan

Een goede persoonlijke ontwikkeling komt voor veel jongeren ook met de jaren. Zo zeggen zij zelf: met het opdoen van ervaring, met vallen en opstaan. Ze vertellen hier het volgende over:

"Als je een slechte keuze hebt gemaakt, krijg je het gevoel dat je de consequenties accepteert omdat je er zelf voor hebt gekozen. Maar als je een keuze krijgt opgelegd en het gaat mis, dan kon het beter gaan als je naar jezelf had geluisterd. Dat is iets wat wel speelt." (jongen, 21 jaar, mbo niveau 4)

"Mensen luisteren niet als ze niet willen luisteren. Ik denk dat ervaringen maken dat je weerbaarder wordt. En dan vooral hoe je omgeving reageert op die ervaringen en hoe je er dan mee omgaat." (meisje, 16 jaar, vwo)

"Ik begin mezelf steeds meer te kennen. Je weet een steeds betere weg te vinden in hoe je bepaalde gedachtes uit kan schakelen en je niet te veel aan kan trekken van wat er gebeurt." (jongen, 16 jaar, havo)

"Je moet vallen en opstaan in het leven om ervan te leren. Als je dat meemaakt sta je wat steviger in je schoenen. Ik denk dat als jongeren van vroeg af aan niet veel hebben meegemaakt en niet veel herkennen in het vallen en opstaan, ze als ze ouder worden en dingen meemaken,

het dan lastig is. Ze kunnen dan eerder een burn-out krijgen, omdat ze niets gewend zijn, over het strijden in het leven. Hoe ouder je wordt hoe moeilijker het is voor je hersenen om dat te verwerken. Als je dat vroeger al gewend bent, en je wordt ouder en er gebeuren dingen, kan je er beter mee om gaan.” (jongen, 21 jaar, mbo niveau 4)

“Ervaring opdoen helpt wel, want dan kom je erachter dat je best veel kan. Dat geeft ook zelfvertrouwen. Daardoor kun je dingen ook weer beter. Het is een soort wisselwerking.” (jongen, 17 jaar, vwo)

“Je wordt groter. Je krijgt meer fatsoenlijkheid.” (jongen, 10 jaar, groep 7)

2.3 Fijne dingen

Jongeren vinden het prettig om fijne dingen te doen, en vertellen dat ook echt nodig te hebben. Waarom? Het is gezellig, het zorgt voor afleiding en het geeft een goed gevoel.

De voorbeelden die ze noemen zijn legio: muziek luisteren, boek of strips lezen, zwemmen, op je mobiel zitten, YouTube filmpjes of films kijken, sporten, spelletjes spelen met ouders, tekenen, koken, bakken, nagels doen, experimenteren met haarproducten, scouting, gamen, boek lezen, op lekkere bank chillen, hobby's, entertainment, leuk naar een feestje gaan, naar een pretpark, draaimolen, concert en uitgaan.

“Iedereen heeft een andere mening, sommigen vinden het leuk om zonder wifi te leven, sommigen willen lekker buiten spelen, anderen vinden het leuk om op de bank te chillen.” (Panel Amsterdam 2, gemengd j/m, 9-11 jaar, groep 7)

“Gewoon door blijf dingen, met mensen praten, leuke dingen kijken, gewoon er niet aan denken, want anders word ik alleen maar ongelukkig.” (meisje, 10 jaar, groep 6)

“Stel ik heb het moeilijk dan zeggen ze ‘kom we gaan vanmiddag even afspreken, dan gaan we leuke dingen doen; voetballen of fietsen naar een plek waar we kunnen zwemmen’. Dat is gewoon gezellig en dan heb ik er ook niet zo’n last van.” (jongen, 12 jaar, vmbo)

“Ik voel me nooit slecht. Ik haal het slechte uit mijn hoofd door mijn hobby, door te gamen. Dat is afleiding.” (Panel Groningen, gemengd j/m, 14-16 jaar, vwo)

“Je vergeet echt even alles als je een joint rookt of drinkt. Je wordt licht in je hoofd en vergeet je stress.” (jongen, 16 jaar, havo)

2.3.1 Sporten

Sport wordt vaak genoemd als het gaat over wat helpt om goed in je vel te zitten, of wat jongeren nodig hebben. Waar vertellen ze over? Bal, sportverenigingen, voetbal, waterpolo, boxen, zwemmen, free runnen. Waarom vinden ze dat belangrijk? Bijvoorbeeld omdat mensen je aanmoedigen, ze hun energie ermee kwijtraken, er rustig van worden, even alles kunnen vergeten. Maar ook omdat het gezond is en omdat sporten goed is voor je hersens omdat er soms tactiek en strategie bij komt kijken.

"Ik sport. Ik kick er echt op als ik boos ben, als ik ergens mee zit. Hup, ik ga rennen, ik uit mezelf erin." (Panel Amsterdam 1, meiden, 13-14 jaar, vmbo)

"Ik heb vanavond bijvoorbeeld weer training. Dan kan je echt wel al je energie eruit schoppen." (Panel Vleuten, gemengd j/m, 12-13 jaar, vmbo)

"Bij mij is het meer, dan denk ik gewoon aan iets anders. Daarna kom je thuis en dan lijkt het alsof je alles weer bent vergeten. Al die stress en al die dingen waar je gewoon gek van wordt soms." (Panel Vleuten, gemengd j/m, 12-13 jaar, vmbo)

"Nou als ik ga sporten heb ik oortjes in, en dan luister ik gewoon muziek en niemand die mij lastig valt. Voor mij is dat totale ontspanning." (jongen, 23 jaar, mbo niveau 3)

"Waarom ik zwemmen zo leuk vind? Als in het water ligt dan maak je je hoofd een beetje leeg en dan denk je nergens meer aan dan aan zwemmen." (meisje, 12 jaar, havo)

2.3.2 Muziek

Ook muziek is belangrijk in het leven van jongeren. Ze vertellen er veel aan te hebben, zo helpt het goed bij huiswerk, is het goed om te kunnen relaxen en heeft het ook een sociale component. Een aantal jongeren vertelt echt intens te kunnen genieten van muziek.

"Ik denk dat als ik geen muziek zou hebben, het leven een heel stuk zwaarder zou zijn." (Panel Schijndel, meiden, 15 jaar, vwo)

"Als ik een beetje boos ben: even oortjes in. Dan ga ik wandelen. Gewoon muziek luisteren." (Panel Amsterdam 1, meiden, 13-14 jaar, vmbo)

"Als ik boos ben dan heb ik een boxje in mijn kamer. Dan zet ik die heel hard op en dan ga ik gewoon tot rust komen. Of dansen." (Panel Loenen aan de Vecht, gemengd j/m, 11 jaar, groep 7)

"Voor mij was muziek maken met vrienden in de studio belangrijk. Ik heb hier een studio getekend. Ik vond het wel fijn want ik heb daar jongens en meisjes ontmoet die zeg maar, als er geen studio was, ze anders op straat gaan hangen." (Panel Rotterdam, gemengd j/m, 15-22 jaar, vmbo)

"Een jaar geleden ofzo toen had ik het echt wel kut. Ik wist echt niet wat ik ermee moest doen. Toen ben ik mezelf ook gaan snijden. Toen heeft mijn mentor dat ontdekt, dus toen heb ik maar wat anders gevonden en dat was muziek. Nou, ik heb dus K-pop ontdekt en er zijn heel veel mensen die dat hebben ontdekt. Mensen zeiden dat dat echt helpt. Toen ben ik het gaan luisteren en toen hielp het ook echt." (Panel Groningen, gemengd j/m, 14-16 jaar, vwo)

"Muziek doet gewoon iets met mij, ik word er rustig van. Het helpt mij ook echt als ik mij verdrietig voel, muziek laat me dan aan andere dingen denken." (jongen, 19 jaar, mbo niveau 2)

2.3.3 Buiten komen

Jongeren waarderen het buiten zijn. Wat noemen ze dan? Natuur, bos, bomen, zon, zee, maar ook buiten zijn in de stad. Waarom? Ze benoemen bijvoorbeeld dat het nodig is om even een frisse neus te halen in de buitenlucht, om te wandelen, na te denken en vogels te kijken. Het geeft jongeren een rustgevend en vrolijk gevoel.

"Ik vind het echt fijn om buiten te zijn en van de natuur te genieten." (jongen, 15 jaar, vmbo)

"Je moet veel in de natuur zijn. Een stuk fietsen of lopen ofzo, om even dingen te verwerken. Dat helpt ook altijd goed." (Panel Stuurgroep, gemengd j/m, 12-18 jaar, alle niveaus)

"Belangrijk is dat je buiten komt. Dat is een beetje wat ik probeer te zeggen. De ene vindt het leuk om te gaan fotograferen in de stad ofzo en de ander om te gaan sporten." (Panel Stuurgroep, gemengd j/m, 12-18 jaar, alle niveaus)

"Als je lang op school zit, lang binnen, dan is het fijn om weer naar buiten te gaan. Want dan heb je wat frisse lucht en daar word je wel weer opgewekter van. Dus ik vind het wel belangrijk, een beetje natuur." (Panel Groningen, gemengd j/m, 14-16 jaar, vwo)

"Ik vind fietsen heel erg leuk vind, daar word ik ook best wel ontspannen van." (Loenen aan de Vecht, gemengd j/m, 11-12 jaar).

"Ik vind het gewoon belangrijk dat het goed gaat met de natuur en dat de kinderen goede lucht kunnen inademen." (meisje, 10 jaar, groep 6)

2.3.4 Op vakantie gaan

Jongeren vertellen dat ze ervan houden om op vakantie te gaan en om te reizen.

"Misschien dat je dan meer doorhebt als je naar een land gaat en dat je ziet 'Oh, ik heb het best wel goed thuis.' Dat je dan een breder beeld hebt." (Panel Schijndel, meiden, 15 jaar, vwo)

"Als je met het vliegtuig gaat dan ga je vaak naar familie in andere landen. Het is gewoon leuk om te reizen." (Panel Amsterdam 2, gemengd j/m, 9-11 jaar, groep 7)

"Een tent vind ik ook prima, je bent dan gewoon lekker weg van alles." (Panel Vleuten, gemengd j/m, 12-13 jaar, vmbo)

2.4 Even niks en tijd genoeg

Naast een ondersteunende sociale omgeving, goede persoonlijke ontwikkeling en het doen van fijne dingen, vertellen jongeren ook nodig te hebben dat er momenten zijn dat ze even niks hoeven en dat er tijd genoeg is om alles te doen wat ze zouden willen doen op een dag. De woorden die zij daarvoor gebruiken zijn onder meer: op jezelf zijn, rustig aandoen en geen afleiding hebben, tijd voor jezelf hebben, even helemaal niks, relaxen, lekker van alles weg zijn, op een plek zijn waar je alleen kan zijn, naar buiten kijken, staren, wandelen in bos met de hond.

"Gewoon even rust pakken, even ergens zitten." (Panel Vleuten, gemengd j/m, 12-13 jaar, vmbo)

"Ik wil gewoon even met rust gelaten worden op mijn kamer." (jongen, 10 jaar, groep 8)

"Gewoon wat tijd voor mezelf nemen, dan kom je er wel weer bovenop, gewoon wat tijd voor jezelf." (jongen, 12 jaar, vmbo)

"Ik heb een klokje getekend zodat je genoeg tijd hebt om alles te doen. (Panel Groningen, gemengd j/m, 14-16 jaar, vwo)

"Ik wil op een dag meerdere dingen doen. Dus vrije tijd, genoeg sociale dingen en dan heb je ook nog school en ook een paar uur slaap natuurlijk en vaak past dat gewoon niet op een dag." (Panel Groningen, gemengd j/m, 14-16 jaar, vwo)

"Ik heb iemand getekend die niks aan zijn hoofd heeft. Die helemaal vrij in zijn hoofd is. Wat eigenlijk nooit is als je in deze levensfase zit helaas." (Panel Stuurgroep, gemengd j/m, 12-18 jaar, alle niveaus)

"Slapen, muziek luisteren kan heel rustgevend zijn, op een stoel zitten, staren, een boek lezen in de vakantie dat je niks hoeft, dat je niet hoeft na te denken dat je nog iets moet." (Panel Schijndel, meiden, 15 jaar, vwo)

"Nou ik vind het fijn als ze dan gewoon even niks tegen me zeggen." (jongen, 10 jaar, groep 7)

"En ook mijn bed, daar kan ik lekker liggen en uitrusten, daar kijk ik soms ook Netflix." (Panel Vleuten, gemengd j/m, 12-13 jaar, vmbo)

2.5 Goede gezondheid

Een aantal jongeren heeft verteld over het belang van een goede gezondheid en gezondheidszorg. Genoemd zijn bijvoorbeeld goede medische zorg via huisarts en ziekenhuis, een goede hygiëne, het innemen van medicijnen voor ADD, en het belang dat je familie gezond is.

"Ik heb zelf ADD en daar nam ik het eerste jaar pilletjes voor, maar in het tweede jaar zakte dat af. Misschien was dat een van de redenen dat ik luier werd. Aan het einde van het jaar ben ik weer pilletjes gaan nemen en dat hielp erg. Dat is een van de redenen dat het beter ging." (jongen, 15 jaar, vmbo)

Twee onderwerpen zijn veel vaker genoemd, te weten het belang van voldoende slaap en het belang van eten.

Voldoende slaap

"Ik denk dat slaap echt heel belangrijk is voor iemand om gelukkig te zijn. Want als je weinig pit, dan word je helemaal gek." (Panel Stuurgroep, gemengd j/m, 12-18 jaar, alle niveaus)

"Als ik niet genoeg heb geslapen dan ben ik echt irritant. Serieus. Dan ben ik echt sacherijnig. Als mensen dan een ding doen, dan ben ik gelijk boos." (Panel Vleuten, gemengd j/m, 12-13 jaar, vmbo)

"Ik heb een bed getekend voor genoeg slaap want genoeg slaap krijgen is belangrijk. Veel slapen, meer dan nu in ieder geval." (Panel Groningen, gemengd j/m, 14-16 jaar, vwo)

"Ik vind het ook leuk om te dromen. Dat is denk ik mijn lievelingsdeel aan het slapen, omdat ik mij kan uitleven in mijn dromen." (Panel Amsterdam 2, gemengd j/m, 9-11 jaar, groep 7)

Eten

De deelnemers aan de interviews vertellen over het belang van gezond eten en lekker eten.

"Voldoende eten en drinken dat je je voldoende kan ontwikkelen, dat je genoeg kan groeien. Gevarieerd eten, niet altijd hetzelfde zoals rijst, dat is ook niet best. Ik moet soms wel mee helpen met kiezen, maar het is lastig want ik weet nooit wat ik dan moet kiezen." (Panel Schijndel, meiden, 15 jaar, vwo)

"Nou, ik heb als eerste sushi getekend. Want dat is mijn lievelingseten en ik hou gewoon van eten. Ik word altijd heel blij als ik eten zie." (Panel Vleuten, gemengd j/m, 12-13 jaar, vmbo)

"Soms vind ik het ook fijn als ik verdrietig ben om te eten, maar ik weet niet waarom... dan word ik afgeleid." (Panel Amsterdam 1, meiden, 13-14 jaar, vmbo)

2.6 Divers

Naast de bovengenoemde grote onderwerpen, is er nog een behoorlijke restcategorie van onderwerpen die wat minder vaak zijn genoemd, maar die voor de betreffende jongere wel heel belangrijk kunnen zijn om goed in je vel te kunnen zitten. Het gaat dan om telefoon en TV, geld, aandacht voor wereldproblemen en spullen.

Telefoon en TV

Voor Instagram, YouTube, Snapchat, Netflix, Spotify, gamen, maar ook om verbonden te blijven.

"De telefoon is gewoon jouw contact met de buitenwereld, als je telefoon weg is dan heb je gewoon geen contacten meer." (Panel Schijndel, meiden, 15 jaar, vwo)

"Kijk, zonder TV weet ik niet hoe ik zou moeten leven. TV maakt alles gezellig. Soms praat je over iets en dan ben je het niet met elkaar eens. Bij de TV is dat niet zo, de TV praat en jij bent stil. Dat is best lekker makkelijk." (Panel Amsterdam 2, gemengd j/m, 9-11 jaar, groep 7)

Jongeren benoemen ook de keerzijde van altijd maar online zijn:

"Telefoon weg leggen, alles weg doen wat me kan afleiden, want ik ben heel snel afgeleid." (jongen, 17 jaar, mbo niveau 3)

"Dat je je telefoon weglegt is soms wel nodig, want ik zit eigenlijk de hele dag zowat op mijn telefoon. Dat is denk ik ook voor mijn moeder en vader ook niet zo leuk." (Panel Vleuten, gemengd j/m, 12-13 jaar, vmbo)

Geld

Voor financiële vrijheid, voor hobby's, om uit te kunnen gaan, voor stabiliteit zodat je als kind geen geldzorgen hebt, voor eten, voor je huis, om goed voor je familie te zorgen, geen geldproblemen thuis.

"Geld, want als er thuis geldproblemen zijn, dan ga je dat jezelf ook heel erg aantrekken. Dan ga je zoveel mogelijk proberen te helpen, terwijl dat niet altijd kan." (Panel Rotterdam, gemengd j/m, 15-22 jaar, vmbo)

"Zonder held heb je gewoon niets, want alles in je leven kost gewoon geld. Een huis kost geld, een bed kost geld, een vakantie kost geld, alles kost geld dus zonder geld heb je eigenlijk geen leven. Dan heb je niets." (Panel Loenen aan de Vecht, gemengd j/m, 11 jaar, groep 7).

Aandacht voor wereldproblemen

"Ik heb de wereld getekend die in vuur en vlam staat, want global warming is nu een heel groot punt. Ik denk dat als we daar iets aan doen dat het dan ook een heel stuk beter gaat en dat we dan niet over 20 jaar doodgaan." (Panel Rotterdam, gemengd j/m, 15-22 jaar, vmbo)

"Ik heb de wereld getekend met een hartje erboven, want ik denk dat we een heel stuk verder komen als er gewoon geen gekke dingen gebeuren zoals aanslagen enzo, dat iedereen zich een stuk veiliger zou voelen." (Panel Rotterdam, gemengd j/m, 15-22 jaar, vmbo)

Spullen

Een tas die iemand wil hebben, of spullen van Rituals, Nike en Gucci, een limousine, auto en cadeautjes.

Tot slot zijn nog genoemd het hebben van werk, het hebben van een eigen land (Nederland, Suriname) en een warm bad.

3 ALS IK DE BAAS ZOU ZIJN, DAN...

Aan het einde van de interviews en groepsgesprekken is aan elke deelnemer gevraagd wat zij zouden doen of adviseren als ze de baas van Nederland zouden zijn, opdat het goed gaat met jongeren. Bij de interviews is dit mondeling gedeeld, en bij de panelgesprekken hebben alle jongeren een los kaartje gekregen waarop zij dit individueel hebben opgeschreven. De kaartjes zijn niet gedeeld met de andere jongeren in het panel, het was dus privé.

Wat is het advies van jongeren als zij de baas van Nederland zouden zijn?

De adviezen lopen uiteen van de wens tot beter informatievoorzieningen tot meer veiligheid en hulp voor jongeren. Van meer onderzoek naar en aandacht voor jongeren, zowel met betrekking tot de thuissituatie als voor mentale problemen en de verlaging van schooldruk. Tot slot richten jongeren zich tot andere jongeren over wat zij zelf kunnen doen om beter in hun vel te zitten en richten zij zich ook tot de overheid die een rol kan spelen. Maar het liefst zien jongeren dat de schooldruk omlaag gaat, en dat er op school meer aandacht is voor hun persoonlijke ontwikkeling.

3.1 Verlaag schooldruk en heb meer aandacht voor persoonlijke ontwikkeling op school

"De key ligt hier niet bij de jongeren zelf, maar bij de overheid en bij het onderwijsysteem." (jongen, 16 jaar, havo)

In een groot aantal interviews en panels kwam het verlagen van schooldruk en meer aandacht voor persoonlijke ontwikkeling als antwoord op de vraag: hoe zou je ervoor kunnen zorgen dat

jongeren in Nederland zich goed voelen en lekker in hun vel zitten. Het verlagen van schooldruk is het meest genoemd.

"Sowieso de schooldruk want ik vind persoonlijk dat de druk op school echt heel hoog ligt."
(meisje, 16 jaar, vwo)

De jongeren noemen dat de schooldruk verlaagd kan worden door minder eisen te stellen aan leerlingen, minder druk van school en ouders om goede cijfers te halen, andere regels rondom onvoldoendes. Onverwachte schriftelijke overhoringen zouden afgeschaft moeten worden en er zouden minder toetsen moeten worden gegeven.

"Je moet inzet belonen. Dat iemand meedoet, het probeert." (meisje, 15 jaar, vwo)

Jongeren voelen de mismatch tussen hard moeten werken voor cijfers en toetsen, en de beperkte aandacht voor hun persoonlijke ontwikkeling.

"Wat mij betreft is het belangrijk dat de focus op school minder ligt op je punten en je niveau, maar meer op de ontwikkeling die je als mens doormaakt. Meer op de zoektocht naar je eigen doelen." (Panel Schijndel, meiden, 15 jaar, vwo)

Jongeren vinden ook dat school te veel tijd inneemt. Minder huiswerk, later beginnen (dat sluit ook beter aan bij de biologische klok van jongeren) en langere pauzes zodat er meer vrije tijd is.

"Om stress te verminderen een maximum aan huiswerk vaststellen zodat jongeren meer vrije tijd krijgen." (Panel Schijndel, meiden, 15 jaar, vwo).

"Veel mensen zijn wel vermoeid door de week omdat ze zo vroeg op moeten staan en dan laat naar bed gaan doordat ze zoveel moeten leren en maken. Dan kan je iets langer slapen want het is echt vroeg." (meisje, 16 jaar, vwo)

"We hebben nu steeds maar 20 minuten pauze. Zelfs op de basisschool had je meer pauze."
(Panel Vleuten, gemengd j/m, 12-13 jaar, vmbo)

Ten slotte is er ook een aantal jongeren dat vindt dat er in lessen ook aandacht moet zijn voor het leren van niet-schoolse vaardigheden:

"Er zijn ontelbaar veel lessen mogelijk die niet perse om theorie van bepaalde onderwerpen gaat zoals natuurkunde, scheikunde of wiskunde. Denk bijvoorbeeld aan koken." (jongen, 17 jaar, vwo)

3.2 Zorg voor een veilige omgeving

Jongeren hebben adviezen gegeven die te maken hebben met een veilige en ondersteunende omgeving om op te groeien, naar school te gaan, te sporten en te studeren. Dit is een omgeving waar niet wordt gepest, jongeren worden geaccepteerd zoals ze zijn, ze zich op hun gemak voelen, geen ruzie thuis is, geen kindermishandeling is en waar jongeren vanuit huis gestimuleerd worden. Ook een omgeving waarin geen drugs worden verkocht. Een veilige omgeving zorgt er volgens jongeren voor dat ze opgroeien tot (fysiek en mentaal) gezonde volwassenen.

"Als er een veilige omgeving is, voelen jongeren zich minder gespannen, doordat er minder spanning is, is er minder druk om te presenteren en kunnen jongeren makkelijker zichzelf uiten." (meisje, 18 jaar, mbo).

"Dat ze ook echt niet in aanraking kunnen komen met drugs enzo, zodat ze niet verslaafd worden, want ik denk dat dat ook echt nog wel een invloed heeft of je je gelukkig bent of niet." (jongen, 12 jaar, vmbo)

"Het respect voor elkaar verhogen en laten beseffen wat we waard zijn." (Panel Amsterdam 1, meiden, 13-14 jaar, vmbo)

Over het aanpakken van pesten wordt het volgende advies gegeven:

"Je moet kijken naar de situatie van een kind zelf, want meestal is de thuissituatie van het kind ook niet goed, of er is iets aan de hand, en daardoor pesten ze. Ik wil dat dit zo snel mogelijk wordt opgelost." (jongen, 15 jaar, vmbo)

"Wat wel zou helpen denk ik, als de regering meer geld aan jongeren zou besteden. Bijvoorbeeld tegen het pesten. En wat u doet, maar dan bijvoorbeeld in klassen komen." (jongen, 10 jaar, groep 7)

En ook over de aanpak kindermishandeling is advies:

"Ik ken mensen waar de kinderen worden geslagen als ze een ding fout doen. Dus ten eerste dat echt heel erg aanpakken. Daar een erge straf op zetten, dat kinderen echt niet meer mishandeld worden." (jongen, 12 jaar, vmbo)

"En verder ben ik blij dat er buurhuizen zijn om jongeren van de straat af te houden." (Panel Rotterdam, gemengd j/m, 15-22 jaar, vmbo)

3.3 Zorg voor laagdrempelige hulp en ondersteuning

De derde grootste groep antwoorden, gaat om laagdrempelige hulp en ondersteuning aan jongeren. Waarom vinden ze dit belangrijk?

"Als een jong iemand problemen heeft, is het beste om er met iemand over te praten. Dat zou heel Nederland denk ik wel helpen." (jongen, 23 jaar, mbo niveau 3)

Jongeren vertellen dat er een taboe is rondom mentale problemen.

"Er is te weinig aandacht voor psychische klachten. Je ziet wel programma's op tv en hashtags, maar nog steeds veel jongens sluiten zichzelf op met hun problemen." (jongen, 17 jaar, vwo)

"Die druk van gelukkig zijn, is een druk die ook voor veel mensen zwaar weegt. Van 'ik voel me niet fijn, maar ik kan er niet over praten, want ik moet gelukkig zijn'. Mensen lachen die verdrietig zijn en mensen die het voor zich houden en daardoor nog eenzamer zijn, zelfs als ze omringd zijn door mensen die ze zouden kunnen helpen." (meisje, 16 jaar, vwo).

Jongeren hebben adviezen over hoe dit geregeld zou kunnen worden. Ze adviseren vooral om laagdrempelig hulp te organiseren omdat jongeren zich soms schamen en ook pas met iemand gaan praten als ze deze persoon vertrouwen.

"Een open sfeer creëren, waarin het voor jongeren duidelijk is dat ze open kunnen zijn over hun emoties, hun problemen en stresspunten. Waarin er zowel in de thuissituatie en op school een vertrouwenspunt is en ze zich gezien en gehoord worden." (meisje, 18 jaar, mbo)

Jongeren raden aan om andere jongeren in te zetten die dezelfde problemen hebben gehad of die net iets ouder zijn.

"Ook jongeren inzetten die de jongeren helpen. Dus niet oude mensen die nergens verstand van hebben, maar gewoon bepaalde jongeren die wat ouder zijn met de jongeren laten praten. Grote kans dat er een jongere tussen zit die hetzelfde probleem heeft gehad en kan uitleggen wat je kan doen. Dat hij dat is, maar dan in vroegere jaren. Dat doen ze hier niet echt. Je moet mensen koppelen aan elkaar met dezelfde problematiek. Eén met de oplossing en één met het probleem. Het moet face-to-face, zelfde software als de andere persoon. Dan kun je elkaar begrijpen." (jongen, 21 jaar, mbo niveau 4)

Eén jongere benadrukt dat het wel van belang is dat jongeren niet door de hulp overspoeld worden:

"Als je jongeren overspoelt met hulp en ondersteuning, gaat het voelen alsof ze helemaal geen bewegingsvrijheid meer hebben, en alleen maar dingen moeten doen. Het is fijner als ze een steuntje in de rug krijgen, maar verder volledig zelf een manier vinden om zichzelf te ontwikkelen." (jongen, 16 jaar, vwo)

Jongeren adviseren zowel voor de thuissituatie als voor op school.

"Betrokkenheid van ouders of de mentor, door bijvoorbeeld eens per week die op de hoogte stellen met een belletje." (jongen, 16 jaar, vwo)

"Bijvoorbeeld dat elke school een soort counselor heeft, waarmee je als leerling/persoon gewoon een afspraak kan maken zonder dat andere daarvan af hoeven te weten." (meisje, 15 jaar, vwo)

3.4 Vergroot inspraak en invloed van jongeren

Jongeren geven aan dat wanneer zij meer inspraak hebben, zij zich serieus genomen en gezien voelen. Daarnaast zou het zorgen voor betrokkenheid bij de maatschappij en een goede voorbereiding op de toekomst. Ook hebben jongeren het idee dat wanneer zij meer inspraak krijgen, er betere beslissingen genomen zouden worden:

"Jongeren hebben een schone kijk op de wereld. Ze zijn hier pas net, zijn vaak nog niet aangepast door geld of macht, en denken hierdoor meer aan hun medemens. Veel mensen die het nu voor het zeggen hebben praten alleen naar over economische groei enzo, totaal onbelangrijk als bijvoorbeeld het klimaat eraan gaat." (jongen, 17 jaar, vwo).

Jongeren zien oplossingen in het vergroten van participatie door o.a.: meer vrijheid om scholen of vakken te kiezen of het onderwijs persoonlijker te maken, waarbij er naar elk individu gekeken kan worden.

"Zelf keuzes mogen maken zou helpen. We hebben voor sommige vakken huiswerk dat veel tijd kost, maar je snapt eigenlijk al wat er gebeurt. Dus als je je kan focussen op iets dat jij zelf lastig vindt, dan helpt dat heel erg." (Panel Groningen, gemengd j/m, 14-16 jaar, vwo)

"Dat je zelf kan kiezen of je naar een les gaat of niet. Maarja, dat kan niet." (Panel Groningen, gemengd j/m, 14-16 jaar, vwo)

Jongeren zien ook oplossingen in meer jeugdraden bij bijvoorbeeld scholen en sportverenigingen waarin jongeren hun stem kunnen laten horen of kunnen meebeslissen. Daarnaast wordt de mogelijkheid genoemd invloed uit te oefenen op de politiek en om te kunnen stemmen op scholen over bepaalde zaken.

"Je zou verschillende soorten groepen op scholen, sportverenigingen of ergens anders kunnen maken, waar jongeren samen komen en ook over de problemen kunnen praten. Deze ideeën kun je dan doorgeven aan de echte raad die daar over gaat." (meisje, 15 jaar, vwo)

"Dat er vertegenwoordigers van jongerenverenigingen mee kunnen praten in de Tweede of Eerste kamer of met debatten." (jongen, 16 jaar, havo).

"Met jongeren te praten, in plaats van meteen iets te beslissen, probeer met een paar jongeren te overleggen, kijk of zij het een goed idee vinden en als dat niet zo is, ga in gesprek over hoe dit veranderd kan worden." (meisje, 15 jaar, vwo)

3.5 Vergroot inzicht in de leefwereld van jongeren

"Het begrijpen van jongeren blijft een groot probleem." (jongen, 17 jaar, vwo)

Een aantal keer wordt aangegeven dat volwassenen weinig idee hebben over wat er zich in de levens van jongeren afspeelt. Volwassenen zouden niet beseffen dat de wereld van jongeren nu heel anders is dan die toen zij zelf jong waren. Mentoren zouden bijvoorbeeld meer aandacht moeten hebben voor hun leerlingen en weten wat er in de levens van jongeren speelt en dat ze overzicht kunnen houden als het niet zo goed gaat. En bij aandacht blijft het niet, er moet dan ook meer begrip komen voor bijvoorbeeld een moeilijk thuissituatie of het hebben van gescheiden ouders en mentale problemen bij jongeren.

Voorlichting voor ouders zou moeten gaan over wat jongeren fijn en minder fijn vinden op het gebied van regels en afspraken. Dit om dichter tot elkaar te komen, zodat er thuis minder ruzie is en jongeren en ouders elkaar beter begrijpen.

"Ik denk dat ouders dat dan zelf kunnen combineren met hun eigen regels waardoor er, nou ja het kan niet perfect worden voor de jongeren, want dan zou het wel een beetje uit de hand lopen. Maar dat ze gewoon een gelukkig leven hebben." (jongen, 10 jaar, groep 8)

Ook zou er voorlichting voor docenten moeten komen over jongeren met gescheiden ouders. Dat docenten begrijpen waarom sommige jongeren soms verdrietig zijn.

"Ik zou een stichting starten die depressie onder jongeren en eenzaamheid onder ouderen onderzoekt." (meisje, 16 jaar, havo)

3.6 Geef jongeren goede informatie en voorlichting

"Er was een les waarin ze uitlegden dat sommige hbo-studies eisen hadden, en dat mensen daar lastig inkomen, maar verder was het ook niet zo bijzonder. Dus ik vind wel dat je kinderen meer op hun toekomst moet laten richten." (meisje, 16 jaar, havo)

Jongeren adviseren om beter informatie en voorlichting te geven met name over studiekeuze, maar ook over in brede zin wat je opties in het leven zijn om hen meer voor te bereiden op het volwassen zijn. Dit is volgens jongeren belangrijk omdat de overgang van middelbare school naar een vervolgstudie nu erg groot is. Daarnaast hebben jongeren het gevoel dat de keuzes die zij aan het einde van hun middelbare schooltijd maken heel bepalend zijn voor hun verdere leven.

"Omdat het allemaal ontzettend nieuw en abrupt is voor jongeren. Daarom is het fijn als ze hierin goed worden begeleid." (jongen, 17 jaar, vwo).

"Die keuzes bepalen hoe je hele leven loopt. Vaak zijn jongeren zelf nog niet klaar om alles te snappen en te kunnen voorzien. Goede voorlichting is dus cruciaal." (jongen, 16 jaar, havo)

Jongeren geven aan dat goede informatie en voorlichting over studiekeuze zou kunnen door leerlingen (al dan niet één op één) te laten praten met studenten over hun studie, meeloopdagen, informatielessen, (verplichte) open dagen en beroepskeuzetesten.

"Te veel mensen kiezen een studie die niet bij ze past waardoor ze jaren werk voor niks doen." (jongen, 16 jaar, vwo)

De voorlichting die jongeren wensen zou echter niet alleen gaan over studiekeuze maar ook over bijvoorbeeld hoe om te gaan met gescheiden ouders.

3.7 Verbeter de maatschappij

Uit de adviezen die jongeren geven, valt ook af te lezen waar jongeren tegenaan lopen in de huidige maatschappij of waar zij zich zorgen over maken. De woningnood, de hoge kosten van levensmiddelen en opleidingen, de politiek, armoede, sociale media, het veranderende klimaat, en de stakingen van docenten.

Jongeren geven zelf meteen een aantal oplossingen voor problemen en belemmeringen die zij tegenkomen. Bijvoorbeeld meer geld voor docenten en leraren en mensen die niet zo veel geld hebben om bijvoorbeeld school en sport laagdrempelig te maken. Minder plastic gebruiken of meer regels voor het gebruik van sociale media.

"lets meer salaris voor de juffen meesters, want die staken wel vaak en dan leer je minder veel of er zijn tekort aan juffen en meesters en dan blijf je ook weer thuis." (meisje, 10 jaar, groep 6)

"En minimumloon waardoor je minder lang hoeft te werken voor een bepaald bedrag." (meisje, 16 jaar, vwo)

"Ik heb wel eens gehoord dat als alle rijke mensen hun geld uit zouden geven, dat ze dan armoede kunnen stoppen. Dus dan zou ik proberen om daar dan zoveel mogelijk voor te zorgen. Zodat heel rijke mensen dat iets meer gaan doen." (jongen, 10 jaar, groep 6).

Ook geven jongeren aan behoefte te hebben aan meer activiteiten of buurhuizen, meer sportles op school, meer openbare festivals of andere open dagen. En geven ze aan dat eigenlijk alle kinderen zouden moeten kunnen sporten, dat ze op vakantie kunnen en dat iedereen naar school kan.

Ten slotte geven enkele jongeren aan dat de maatschappij op een andere manier ingericht moet worden: meer emancipatie zou moeten bijdragen aan meer gelukkige mensen.

3.8 Advies voor andere jongeren

Een aantal jongeren richt zich in hun advies tot andere jongeren. Deze adviezen zijn: niet steeds méér zoeken in het leven, respect hebben voor elkaar, accepteren van minder fijne dingen, positief blijven en hulp vragen.

"Als je steeds meer zoekt, word je niet gelukkig. Je moet elke dag beseffen dat je nieuwe kansen hebt en er het beste van gaat maken." (jongen, 21 jaar, mbo niveau 4)

Er is volgens hen een aantal dingen die kunnen helpen om lekker in je vel te zitten bijvoorbeeld, meer respect naar elkaar:

"Meer respect voor elkaar, want heel veel kinderen die ik ken doen zo gemeen tegen elkaar en dan denk ik 'ja niemand vroeg hierom, je kan ook gewoon aardig doen tegen elkaar.' Je wordt er zelf alleen maar negatief van en de andere persoon ook, dus dat is een beetje stom." (meisje, 10 jaar, groep 7)

Of juist accepteren van bepaalde zaken zoals liefdesverdriet:

"Dat je sommige dingen moet accepteren. Als je een lange relatie hebt gehad of heel kort, je bent verliefd geweest, kan je dan in de put zitten, van ik wil haar nooit meer loslaten. Maar het is uit op een gegeven moment en dan denk ik je van: dan ga je kapot vanbinnen. Maar als je zeker weet dat je niet meer bij elkaar komt, dan moet je het gewoon accepteren en verder gaan. Het leven is echt niet makkelijk, serieus niet makkelijk, niemand op aarde heeft van geboorte tot aan zijn dood een perfect leven. Want je hebt altijd tegenslagen, ook al zijn het kleine dingen, je hebt altijd tegenslagen. Je moet proberen positief te blijven in het leven en niet gelijk heel negatief denken. Tegenslagen horen bij het leven, maar het is wel vervelend natuurlijk." (jongen, 19 jaar, mbo niveau 2)

"Je kunt voor je eigen geluk zorgen. Je kunt dingen bereiken die je zelf wilt bereiken. Laat je nooit zeggen dat je dat niet kan, dat is een fabeltje. Je moet het altijd proberen." (jongen, 21 jaar, mbo niveau 4)

Andere tips zijn: afleiding zoeken met vrienden of ergens naar uitkijken. Belangrijk is om iets te doen wat je leuk vindt.

"Als iets niet lukt dan hulp vragen. Sommige doen dat ook niet en daardoor lukt iets niet of krijgen ze iets niet af. Dus gewoon altijd hulp vragen, ik denk dat je dan minder stress hebt." (jongen, 17 jaar, mbo niveau 3)

4 WAT OPVALT

Het doel van het gecombineerde kwalitatieve en kwantitatieve onderzoek was om inzicht te krijgen in een aantal centrale vragen. Deze vragen zijn als volgt:

1. Hoe staat het met het mentaal welzijn/welbevinden van tieners en jongeren in Nederland?
2. In welke mate hebben zij last van mentale stress, (prestatie)druk, gevoelens van eenzaamheid, depressie en (faal)angst?
3. Hoe lukt het jongeren om op een gezonde manier om te gaan met druk, verwachtingen, eisen, sociale normen? In hoeverre zijn (voelen) jongeren in Nederland (zich) toegerust om hiermee om te gaan en wat wordt hen vanuit de Nederlandse maatschappij geboden om veerkrachtig en weerbaar te zijn en blijven?

In totaal hebben 99 jongeren deelgenomen aan het onderzoek: 25 jongeren zijn individueel geïnterviewd, er hebben 8 panelgesprekken plaatsgevonden met in totaal 67 jongeren en aan het actieonderzoek hebben 7 jongeren deelgenomen. Daarnaast was een stuurgroep van 12 jongeren zeer actief betrokken bij de inhoud en vormgeving van het onderzoek. Tevens is een aantal jongerenorganisaties drie keer gedurende het onderzoek geïnformeerd en geconsulteerd. De kenmerken van de betrokken jongeren (leeftijd, geslacht, opleidingsniveau, afkomst en locatie) zijn in lijn met de gemiddelde Nederlandse bevolking.

Ons inziens spreken de antwoorden van de jongeren voor zich.

In een notendop

De domeinen waarin jongeren zich het meest bewegen (school, thuissituatie, vrienden/leeftijdsgenoten en vrije tijd) zijn het meest genoemd als zowel bron van mentaal welzijn als van mentale stress. School is het vaakst genoemd wordt als bron van stress, zowel waar jongeren nog wel als niet meer mee om kunnen gaan. Een goede tweede in die categorie is 'sociaal gedoe met leeftijdsgenoten'. Opvallend is dat voorbeelden uit de thuissituatie wel genoemd wordt als soms lastig maar wél mee om te gaan, en nauwelijks genoemd wordt als lastig en niet mee om te gaan. Dit is des te opvallender daar de jongeren wel heftige situaties en omstandigheden meemaken in hun levens en zij daar ook over vertellen.

Gevraagd naar wat jongeren nodig hebben of concreet doen om zich goed te voelen en om te gaan met lastige situaties of omstandigheden, laten zij een breed beeld zien: een ondersteunende sociale omgeving, waarin familie, vrienden, school en eventuele (huis)dieren een grote

rol spelen. Jongeren zien het belang van een goede persoonlijke ontwikkeling, met het hebben/ontwikkelen van een doel, jezelf kunnen zijn, om kunnen gaan met emoties, om kunnen gaan met anderen en mogen/kunnen vallen en opstaan. Jongeren vertellen met plezier over wat ze doen in hun vrije tijd, en hoe belangrijk dat is voor mentale en fysieke fitheid, zoals sporten, muziek maken en luisteren, buiten komen en op vakantie gaan. Dat jongeren behoeft hebben aan ‘even niks hoeven’ en tijd genoeg, wordt veelvuldig verteld. Tevens vertellen ze dat een goede gezondheid van belang is, met gezond eten en voldoende slaap.

Aan de jongeren is ook gevraagd wat zij zouden doen/regelen als zij de baas van Nederland zouden zijn en echt de vrije hand zouden krijgen om ervoor te zorgen dat jongeren goed in hun vel zitten. Hun adviezen zijn, gerangschikt naar hoe vaak iets gezegd is: verlaag schooldruk en heb meer aandacht voor persoonlijke ontwikkeling op school, zorg voor een veilige omgeving, zorg voor laagdrempelige hulp en ondersteuning, vergroot inspraak en invloed van jongeren, geef jongeren goede informatie en voorlichting en verbeter de maatschappij. Daarnaast hebben ze adviezen voor jongeren zelf, zoals accepteer jezelf en zoek hulp als je die nodig hebt.

Ons als onderzoekers valt een aantal zaken op.

Grote mate van vertelkracht, kennis en zelfreflectie van jongeren

Wij zijn onder de indruk van de mate van vertelkracht en zelfreflectie van deze jongeren. Het grootste deel van de jongeren heeft openhartig en uitgebreid verteld. De open vraagstelling tijdens de gesprekken – sterk aangeraden door de stuurgroep van jongeren – heeft hieraan bijgedragen. Jongeren hebben dat ook teruggegeven aan de onderzoekers, hoe fijn het is om aan iemand te kunnen vertellen die luistert zonder oordeel. Onze indruk is dat jongeren goed weten wat valkuilen zijn, wat patronen zijn, wat ze nodig hebben, en wat niet aan hen is om op te lossen maar wat om een grotere maatschappelijke oplossing vraagt. Schooldruk is daar het meest pregnante voorbeeld van.

Wat voor de een te doen is, is voor de ander heel naar

In het kwalitatieve deel van het onderzoek is vooral zicht gekregen op de leef- en gevoelswereld van jongeren in Nederland. Het gaat dan om hun persoonlijke ervaringen t.a.v. mentaal welzijn en welbeinden, het gaat om wat zij voelen en de betekenis en het belang dat zijzelf daaraan toe-dichten. Dat is dus per definitie subjectief: wat voor de een als heel naar kan voelen, kan voor de ander iets lastigs zijn, maar wel prima te doen. Dat is ook gebleken tijdens de interviews, panels en het actie-onderzoek. Sommige verhalen over de thuissituatie zijn daar een duidelijk voorbeeld van, maar ook sommige verhalen over ‘sociaal gedoe met leeftijdsgenoten’. De onderzoekers zijn onder de indruk van de veerkracht die de jongeren laten zien.

Sociale media is totaal vervlochten in het leven van jongeren

Het is de onderzoekers opgevallen dat sociale media als losstaand onderwerp niet zodanig door de jongeren wordt aangedragen als bron van mentaal welbeinden of stress. Mobiele telefoon, tablets, laptops en alle mogelijke toepassingen van sociale media daarop zijn een integraal onderdeel van hun leven. Daar vertellen ze ook over, bijvoorbeeld over lekker gamen met je vrienden in de pauze, ruzies (fitties) die online net wat feller worden uitgevochten dan op het schoolplein en de invloed die alle perfecte plaatjes die gedeeld worden op Instagram hebben op hun mentale toestand. De jongeren benoemen dat echter in de context van wat het voor rol op dat moment in hun leven heeft: interacties met vrienden, op de hoogte zijn van je cijfers of de laatste trends. Sociale media *an sich* is geen ‘onderwerp’ en totaal vervlochten in het leven van jongeren.

Jongeren ervaren hun mentaal welzijn vooral dicht bij huis

De onderwerpen waarover verteld zijn, bevinden zich dicht bij huis, de relatie met het gezin, de dagelijkse schoolverplichtingen en sociale interacties, vrijetijdsbesteding. De grote hoeveelheid voorbeelden van klein huiselijk geluk zijn ontroerend. Er zijn weinig jongeren geweest die hebben gerefereerd aan grotere maatschappelijke of wereldthema's zoals klimaatverandering en ongelijkheid of armoede. Als zij dat wel deden was dat in een meer abstracte setting, dat het overall goed zou zijn als daar iets aan gebeurde, maar niet per se in relatie tot het ervaren van eigen mentaal welzijn.

Jongeren willen serieus genomen worden over mentaal welzijn

Het valt de onderzoekers op dat de jongeren die deelnamen aan het onderzoek echt goede gesprekspartners waren. De stuurgroep van jongeren dacht mee over het onderzoek als geheel, over de vraagstelling, werving, over de analyse en de aanbevelingen. Maar ook de eenmalige deelnemers aan panels, interviews en het actieonderzoek hadden veel te melden. Treffend is dat de aanmeldingen van jongeren om deel te nemen binnenvloeden, er waren meer aanmeldingen van jongeren dan in het onderzoek opgenomen konden worden. Dat laat zien dat zij de vraagstelling ook interessant en belangrijk vinden, het gaat blijkbaar om een belangrijk deel van hun leven. Er spreekt een grote wens uit om serieus genomen te willen worden over mentaal welzijn, en dat valt ook terug te horen in hun antwoorden, met name over wat jongeren nodig hebben, en welke adviezen zij hebben.

Voor adviezen verwijzen tot slot wij naar de adviezen van de jongeren zelf:

1. Verlaag schooldruk en heb meer aandacht voor persoonlijke ontwikkeling op school
2. Zorg voor een veilige omgeving: van drugs-vrije scholen tot veilige thuissituaties
3. Zorg voor laagdrempelige hulp en ondersteuning: om het taboe rondom mentale problemen te doorbreken, biedt een luisterend oor en concrete hulp
4. Vergroot inspraak en invloed van jongeren: met name over schoolzaken, maar ook breder
5. Vergroot inzicht in de leefwereld van jongeren: dit kan leiden tot meer begrip
6. Geef jongeren goede informatie en voorlichting: met name over schoolzaken, maar ook op andere levensdomeinen
7. Verbeter de maatschappij: klimaatverandering, lerarentekort, armoede
8. Jongeren hebben advies voor andere jongeren: zoek niet niet steeds méér in het leven, heb respect voor elkaar, accepteer minder fijne dingen, blijf positief en vraag hulp.

unicef 
voor ieder kind



geluk
onder
druk?

geluk onder druk?



II Trimbos
instituut



Universiteit Utrecht

Stichting Alexander

jongeren actief in
onderzoek en beleid