

MENTAAL KAPITAAL

Welke factoren spelen een rol bij ongezonde stress, prestatiedruk, schoolverzuim/thuiszitten en schooluitval?

Onderzoeksoopzet

Jongeren ervaren steeds meer schoolstress en prestatiedruk. Een deel van hen kan hierdoor (tijdelijk) niet naar school. Dit blijkt uit een groeiend aantal meldingen van spijbelen en ziekte. Soms lopen de problemen zo hoog op dat er jeugdhulp nodig is.

Het onderzoeksproject Mentaal Kapitaal van de Regionale Kenniswerkplaats Jeugd en Gezin Centraal wil kijken naar de oorzaken en oplossingen voor problemen op school. In deze factsheet laten we zien wat we in de eerste deelstudie gevonden hebben.

Je vindt hier tips over wat wel werkt en wat niet werkt om ongezonde schoolstress, prestatiedruk, schooluitval en schoolverzuim/thuiszitten te voorkomen.

We hebben een groot onderzoek in de literatuur gedaan. Daarna hebben we 60 interviews gehouden met jongeren, ouders en professionals die werken in het onderwijs, de zorg en bij de gemeente. Wij hebben hen gevraagd of ze zich herkennen in de bevindingen uit de literatuur. De resultaten van dit onderzoek hebben we hier kort voor je samengevat.

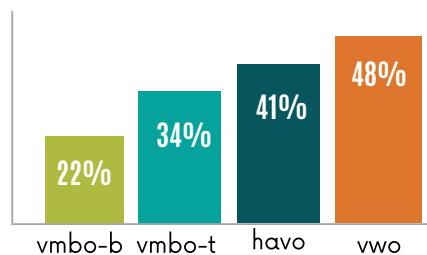
Landelijke cijfers*

In schooljaar 2019-2020 waren er in Nederland...

49.157

Meldingen over jongeren die afwezig zijn op school (spijbelen). Deze meldingen gaan over afwezigheid van ≥ 16 uur in een periode van vier weken.

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



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

Citaten uit onderzoek

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

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

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

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



Wat helpt niet?



Prestatiedruk

- ✗ Nadruk op presteren, toetsen en hoge cijfers halen
- ✗ Veel toetsen dicht op elkaar

Onprettig schoolklimaat

- ✗ Gepest worden of verkeerde vrienden hebben
- ✗ Een onveilige sfeer op school en onduidelijke schoolregels

Weinig motivatie

- ✗ Weinig motivatie voor school hebben
- ✗ Slechte schoolprestaties hebben: het niet goed doen op school

Hoge verwachtingen

- ✗ Hoge verwachtingen voelen vanuit je ouders, school of de maatschappij

Wil je zelf nog iets betekenen of verder praten, kijk dan bijvoorbeeld [hier](#) voor mooie projecten of kom in onze eigen [jongerenbrigade](#). Heb je behoefte aan een luisterend oor: bespreek het met je ouders, leraar, vrienden of [online](#).

Meer weten?

Lees het volledige rapport:

www.jeugdengezincentraal.nl/resultaten

* Cijfers over schoolstress en prestatiedruk zijn afkomstig van de laatste metingen van het Peilstationsonderzoek Scholieren en het Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC) onderzoek cijfers over verzuim/thuiszitten en voortijdig schoolverlaten zijn afkomstig van het Centraal Bureau voor de Statistiek, Dienst Uitvoering Onderwijs en het Ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap.

Wat helpt wel?

Minder druk door toetsen

- ✓ Niet te veel toetsen dicht op elkaar moeten maken
- ✓ Niet alles tegelijkertijd in hoeven halen nadat je ziek bent geweest
- ✓ Geen toetsweek direct na je vakantie

Je fijn voelen op school

- ✓ Je veilig, gezien en serieus genomen voelen
- ✓ Docenten die geïnteresseerd zijn in jou
- ✓ Een prettige sfeer op school hebben

Toekomst & Talenten

- ✓ Talentontwikkeling: aandacht voor waar jij goed in bent
- ✓ Meer aandacht voor hoe jij jouw toekomst ziet
- ✓ Lessen over belangrijke onderwerpen in het leven van jongeren

Steun

- ✓ Je gesteund voelen door je ouders
- ✓ Aandacht vanuit school voor hoe je stress kan verlagen
- ✓ Een betrokken coach of mentor hebben die er voor je is als het even tegenzit
- ✓ Je gesteund voelen door je vrienden

Dit is een uitgave van:

Regionale Kenniswerkplaats Jeugd en Gezin Centraal
www.jeugdengezincentraal.nl

Auteurs

Tamara Sjouw, Suzan Doornwaard, Maud Leijerzapf, Judith de Haas, Armaghan Efat, Marloes Kleinjan, Margot Peeters

Dit onderzoek is mogelijk gemaakt door ZonMw