

unicef 
voor ieder kind



geluk
onder
druk?

GELUK ONDER DRUK?

Onderzoek naar het mentaal welbevinden
van jongeren in Nederland

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 zélf is essentieel om bovenstaande vragen te beantwoorden. Zij werden dan ook vanaf de ontwikkeling van het onderzoeksplan nauw betrokken. Ze dachten mee over onderzoeksvragen 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, doorbreek 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*, *prestatiedruk* (de door jongeren ervaren druk vanuit henzelf 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.

unicef 
voor ieder kind

geluk
onder
druk?



Universiteit Utrecht

Stichting **Alexander**

jongeren actief in
onderzoek en beleid