

Prestatiedruk en groepsdruk in drukke tijden

Middelbare scholieren over hun mentale
gezondheid, stress, sociale media, vaperen en pesten



Auteurs

Geeske Strating
Nikki van de Klundert
Myrthe de Vree

Met medewerking van:

Nickey van den Berg
Jozua Orobio de Castro
Siegalit Zarr

Met dank aan:

Meelezers van de werkgroep Harmonisatie Gezondheidsmonitor Jeugd 2023:

Marijke von Bergh (GGD West-Brabant)
Pauline Geuijen (RIVM)
Nicole de Jong (GGD Gelderland-Midden)
Marije van Koperen (RIVM)
Nannah Tak (GGD GHOR Nederland)
Steven Wijker (GGD Limburg-Noord)

Alle GGD'en, GGD GHOR Nederland en het RIVM

© Stichting Alexander
Amsterdam, 2024

Aan alle jongeren die mee hebben gewerkt aan dit onderzoek: heel hartelijk bedankt voor jullie openheid naar ons als onderzoekers, jullie compassie naar elkaar en jullie oplossingsgerichte houding. Jullie inbreng in dit onderzoek is van grote waarde geweest!

Dit kwalitatieve onderzoek is een verdiepend onderzoek van de Gezondheidsmonitor Jeugd 2023.



Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport



Samenvatting

In het najaar van 2023 is door de GGD'en en het RIVM de Gezondheidsmonitor Jeugd uitgevoerd, en hebben ruim 188.000 leerlingen uit de 2^{de} en 4^{de} klas van 885 middelbare scholen van het regulier voortgezet onderwijs een vragenlijst ingevuld. Met de resultaten van het onderzoek wordt beleid ontwikkeld om de gezondheid, het welzijn en de leefstijl van leerlingen te bevorderen. De resultaten van de monitor maken duidelijk dat de mentale gezondheid van deze doelgroep aandacht nodig heeft. GGD GHOR Nederland heeft namens de GGD'en en het RIVM aan Stichting Alexander opdracht gegeven om van mei 2024 tot en met september 2024 verdiepend kwalitatief onderzoek uit te voeren om een aantal kwantitatieve resultaten van het vragenlijstonderzoek te kunnen duiden en te verdiepen. Dit rapport gaat over het verdiepende kwalitatieve onderzoek naar de thema's mentale gezondheid, stress, sociale media, vapes en pesten.

Opzet en uitvoering

Er zijn vijf focusgroepen en vijftien diepte-interviews uitgevoerd. De onderzoeksaanpak, de inhoud van de gespreksleidraden en de resultaten zijn op verschillende momenten tijdens het onderzoek besproken en geduid met een adviesgroep van jongeren en met de werkgroep Harmonisatie van de Gezondheidsmonitor Jeugd, die wordt gevormd door onderzoekers van het RIVM, van GGD GHOR Nederland en van verschillende GGD'en.

In totaal hebben 59 jongeren uit 23 GGD-regio's deelgenomen aan het onderzoek: 15 aan een diepte-interview, 37 aan een focusgroep en elf jongeren vormden de adviesgroep (vier jongeren hebben zowel aan een focusgroep als aan de laatste adviesgroep deelgenomen).

Resultaten en adviezen

Mentale gezondheid

Jongeren wijten de trend van verslechtering van hun mentale gezondheid aan het feit dat zij zich onder druk gezet voelen. In het dagelijks leven van jongeren wordt volgens hen op veel manieren druk op hen uitgeoefend, al dan niet door henzelf. Er is schooldruk, die ervoor zorgt dat jongeren altijd het gevoel hebben dat ze nog iets moeten doen en zich regelmatig gestrest voelen. Ook is er de druk die ze op zichzelf leggen om te presteren (om een toekomst veilig te stellen, maar ook om niet onder te doen voor vrienden en klasgenoten) en er is de druk vanuit sociale media die ze onzeker kan maken over hun eigen levens. Dit alles vindt plaats in een sociale omgeving waarin jongeren constant bezig zijn om elkaar te beoordelen en te beslissen wie er wel en niet bij hoort of gepest wordt.

De mate van stressbestendigheid, veerkracht en bestendigheid tegen groepsdruk bepaalt in grote mate of en hoe goed jongeren hiermee om kunnen gaan. Wat jongeren hierbij helpt is een veilige basis: bijvoorbeeld het thuisfront waarin zaken open gedeeld en besproken kunnen worden en waarop gereflecteerd kan worden, maar ook een vriendengroep waarbij je je thuis en veilig voelt, of een school waar een veilig klimaat heerst en iedereen zichzelf kan zijn.

Stress

Stress heeft de grootste invloed op de mentale gezondheid van jongeren. School wordt gezien als de grootste stressveroorzaker, maar daarnaast spelen drukke agenda's en hoge verwachtingen (van zichzelf, maar ook van vrienden en ouders) een grote rol bij de stresservaringen van jongeren. Het is vaak de norm dat jongeren naast school nog sporten, een bijbaan hebben, hun sociale media bijhouden, vrienden zien en dat ze daarnaast ook nog tijd over hebben voor ontspanning en 'ontstressen'. Om al deze activiteiten op een gezonde manier te kunnen uitvoeren, zijn planningsvaardigheden nodig. Jongeren geven aan dat ze behoefte hebben aan ondersteuning om beter te leren plannen en prioriteren.

Sociale media

Sociale media zijn niet meer weg te denken uit de levens van jongeren. Om tot rust te komen pakken veel jongeren hun telefoon om gedachteloos langs apps met filmpjes te scrollen. Door apps als TikTok of Instagram kunnen ze even 'uit hun eigen leven stappen' en hoeven ze niet te communiceren of zich sociaal te gedragen. Van de content kunnen ze echter weer stress krijgen, bijvoorbeeld als ze zichzelf vergelijken met wat ze online te zien krijgen. Ook krijgen sommige jongeren stress van het feit dat ze te lang op hun telefoon zitten. Jongeren erkennen dat sociale media verslavend zijn, en dat het openen van je telefoon en gaan scrollen bijna automatisch gaat. Sommige jongeren vinden dat ze veel minder gebruik zouden moeten maken van sociale media, anderen hebben er geen enkel probleem mee. Jongeren zijn het erover eens dat socialemediagebruik problematisch is als je er zelf een probleem mee hebt en dat graag wilt oplossen.

Vapen

Vapen is in korte tijd heel populair geworden onder jongeren. De belangrijkste reden om te gaan vaperen is groepsdruk. Jongeren vertellen dat het moeilijk is om 'nee' te zeggen. Ze zijn bang om buiten de groep te vallen en/of gepest te worden wanneer ze niet vaperen. De illegale handel via sociale media maakt het heel makkelijk om aan vapes te komen en de spanning van het illegale is voor sommigen juist heel aantrekkelijk. Het is voor jongeren makkelijker om aan vapes te komen dan aan sigaretten of alcohol in winkels. Daarnaast is het roken van vapes aantrekkelijker dan bijvoorbeeld tabak: het smaakt lekker en het ruikt niet. Jongeren maken zich zorgen om de verslavende werking van vapes. Er zijn verschillende voorbeelden genoemd van jongeren die wel willen stoppen, maar bij wie het niet lukt omdat ze verslaafd zijn.

Pesten

In de Gezondheidsmonitor Jeugd 2023 wordt onderscheid gemaakt tussen online gepest worden en gepest worden op school. Jongeren maken dat onderscheid zelf niet zo. Pesten op school kan bijvoorbeeld online plaatsvinden, als het via sociale media gebeurt. Ook kan pesten online beginnen, en voortgezet worden op school en vice versa. Jongeren denken dat er meer gepest wordt dan vroeger, omdat online pesten de drempel heeft verlaagd en het mogelijk heeft gemaakt om ermee door te gaan na schooltijd en in de avond. Ondanks dat veel van het pesten online plaatsvindt, vinden jongeren het heel belangrijk dat op school veel aandacht is voor een veilig klimaat waarin pesten niet wordt gedoogd.

Jongeren vertellen dat alles wat iemand doet, zegt, draagt of uitstraalt een reden kan zijn om gepest te worden. Dit kan een onveilig gevoel geven en ervoor zorgen dat jongeren zich niet of nauwelijks uitspreken, en zich gedragen en kleden zoals de rest van de groep waar ze bij willen horen.

Adviezen

Volgens jongeren moet ondersteuning aan jongeren zich richten op:

- Bespreekbaarder maken van mentale gezondheid;
- Vermindering van druk: zowel druk vanuit school, als druk die jongeren zichzelf en elkaar opleggen;
- Begrenzing van en meer controle op socialemediagebruik;
- Vergroting van veerkracht, weerbaarheid en relativeringsvermogen;
- Een veilig sociaal klimaat op scholen.

Hierbij hebben zij adviezen gericht aan de mensen om hen heen. De belangrijkste adviezen worden hieronder samengevat:

Adviezen voor andere jongeren:

- Zoek afleiding van datgene wat stress veroorzaakt: ga bijvoorbeeld sporten of iets leuks doen met vrienden;
- Zoek je vrienden op en vrolijk elkaar op;
- Vertel wat je dwars zit aan iemand die je vertrouwt/ vraag om hulp;
- Limiteer je telefoongebruik (voer schermtijd in);
- Geef niet toe aan groepsdruk.

Adviezen voor familieleden van jongeren:

- Blijf in gesprek en bied een luisterend oor;
- Zorg voor afleiding van stress;
- Leg niet teveel (prestatie)druk op de jongere;
- Help met plannen en prioriteren;
- Help met omgaan met stress;
- Geef duidelijke grenzen aan rondom socialemediagebruik en vaperen.

Adviezen voor professionals:

- Bouw aan een vertrouwensband en maak mentale gezondheid bespreekbaar;
- Verminder de schooldruk;
- Ondersteun jongeren bij het (leren) plannen;
- Leer jongeren om beter met stress en druk om te gaan;
- Geef voorlichting over de gevaren van vaperen en excessief socialemediagebruik;
- Zorg voor een veilige online omgeving;
- Wees alert op pestgedrag, maak het bespreekbaar en grijp in;
- Heb aandacht voor een veilig en gezellig schoolklimaat.

Inhoudsopgave

Samenvatting	4
Opzet en uitvoering	4
Resultaten en adviezen	4
Adviezen	6
Inhoudsopgave	7
1 Inleiding	9
1.1 Aanleiding	9
1.2 Stichting Alexander	10
1.3 Leeswijzer	10
2 Opzet en uitvoering	11
2.1 Adviesgroep van jongeren	11
2.2 Werkgroep Harmonisatie	12
2.3 Focusgroepen en diepte-interviews	13
2.4 Respondenten	15
2.5 Analyse en rapportage	17
3 Mentale gezondheid	19
3.1 Resultaten uit de Gezondheidsmonitor Jeugd 2023	19
3.2 Mentale gezondheid volgens jongeren	19
3.3 Uitingen van mentale problemen	20
3.4 Oorzaken van mentale problemen	21
3.5 Verschillen tussen jongens en meisjes	23
3.6 Verschillen tussen vroeger en nu	24
3.7 Oplossingen en adviezen	25
4 Stress	28
4.1 Resultaten uit de Gezondheidsmonitor Jeugd 2023	28
4.2 Ervaring met stress	28
4.3 Oorzaken van stress	29
4.4 Oplossingen en adviezen	32
5 Sociale media	34
5.1 Resultaten uit de Gezondheidsmonitor Jeugd 2023	34
5.2 Socialemediagebruik door jongeren	34
5.3 Redenen voor socialemediagebruik	35
5.4 Gevolgen van socialemediagebruik	37
5.5 Oplossingen en adviezen	40
6 Vapen	43
6.1 Resultaten uit de Gezondheidsmonitor Jeugd 2023	43
6.2 Ervaring met vaperen	43

6.3	Redenen om te vaperen	44
6.4	Oplossingen en adviezen	46
7	Pesten	48
7.1	Resultaten uit de Gezondheidsmonitor Jeugd 2023	48
7.2	Ervaring met pesten	48
7.3	Online en offline pesten	49
7.4	Oplossingen en adviezen	50
8	Beschouwing, conclusies en adviezen van de adviesgroep	53
8.1	Reflecties en conclusies	53
8.2	Adviezen	54
9	Conclusies en aanbevelingen	58
9.1	Belangrijkste inzichten	58
9.2	Wat hebben jongeren nodig?	60
10	Beschouwing van de onderzoekers	62
10.1	Reflecties op het onderzoeksproces	62
10.2	Inhoudelijke reflectie	63
10.3	Hoe nu verder?	64

1 Inleiding

In het najaar van 2023 is door de GGD'en en het RIVM de Gezondheidsmonitor Jeugd uitgevoerd, en hebben ruim 188.000 leerlingen uit de 2^{de} en 4^{de} klas van 885 middelbare scholen van het regulier voortgezet onderwijs een vragenlijst ingevuld. Met de resultaten van het onderzoek wordt beleid ontwikkeld om de gezondheid, het welzijn en de leefstijl van leerlingen te bevorderen. De resultaten van de monitor maken duidelijk dat de mentale gezondheid van deze doelgroep aandacht nodig heeft. GGD GHOR Nederland heeft namens de GGD'en en het RIVM aan Stichting Alexander opdracht gegeven om van mei 2024 tot en met september 2024 verdiepend kwalitatief onderzoek uit te voeren om de kwantitatieve resultaten van het vragenlijstonderzoek te kunnen duiden en te verdiepen. Deze rapportage beschrijft de opzet, de uitvoering en de resultaten van het verdiepende kwalitatieve onderzoek.

1.1 Aanleiding

Aanleiding voor dit verdiepende kwalitatieve onderzoek zijn [de resultaten van de Gezondheidsmonitor Jeugd 2023](#). Jongeren uit de 2^{de} en 4^{de} klas van het reguliere voortgezet onderwijs zijn minder positief over hun eigen gezondheid en ervaren meer stress dan voorgaande jaren. Daarnaast steeg het percentage jongeren dat in de laatste 3 maanden op school en/of online werd gepest van 11% in 2019 naar 18% in 2023.

Het aandeel jongeren dat vaped (e-sigaret rookt) is de laatste vier jaar meer dan verviervoudigd. In 2019 vapede 2% van de jongeren wekelijks, in 2023 is dat 9%. Ook roken meer jongeren wekelijks sigaretten of shag (van 4% in 2019 naar 6% in 2023). Verder loopt 13% van de jongeren risico op problematisch gebruik van sociale media, in 2019 was dat nog 8%. Deze jongeren geven onder andere aan slaaptkort te hebben of hun huiswerk af te raffelen door het gebruik van sociale media. ¹

Doelstelling en onderzoeksvragen

Het doel van dit kwalitatieve onderzoek is om op landelijk niveau meer inzicht te geven in de gezondheidssituatie van middelbare scholieren, door verdieping en duiding te geven aan de resultaten van de Gezondheidsmonitor Jeugd 2023.

De daarbij geformuleerde onderzoeksvragen zijn:

- Welke perspectieven, gevoelens en ervaringen van middelbare scholieren liggen ten grondslag aan en/of bieden een verklaring voor de uitkomsten van de Gezondheidsmonitor Jeugd 2023 op het gebied van de thema's mentale gezondheid, stress, pesten, vaped en sociale media?
- Wat zijn volgens middelbare scholieren de belangrijkste inzichten vanuit de Gezondheidsmonitor Jeugd 2023?
- Wat hebben middelbare scholieren nodig om in de toekomst beter te worden geholpen?

¹ [Meer ongezond gedrag bij jongeren, gezondheid blijft kwetsbaar | RIVM](#)

1.2 Stichting Alexander

Stichting Alexander is een niet-commercieel landelijk instituut voor jeugdparticipatie en participatief jeugdonderzoek. Samen met kinderen, jongeren (en hun ouders), professionals en bestuurders realiseren we zinvolle en duurzame invloed van jeugd in onderzoek, beleid en praktijk. Met dertig jaar ervaring in alle leefdomen van jeugdigen, van zorg tot onderwijs, van gezondheid tot cultuur en van wonen tot werken, is Stichting Alexander in staat participatie op een hoger plan te brengen en duurzaam te verankeren. De kennis en expertise van Stichting Alexander worden uitgedragen via coaching, training, colleges, workshops en publicaties. Wij werken voor uiteenlopende opdrachtgevers binnen de sectoren welzijn, zorg, onderwijs, gezondheid, arbeid en kunst/cultuur. Voor meer informatie over onze werkzaamheden, verwijzen we graag naar onze website (www.st-alexander.nl).

1.3 Leeswijzer

Hoofdstuk 2 beschrijft de opzet en uitvoering van dit onderzoek. Daarna volgen de resultaten van het kwalitatieve onderzoek in hoofdstuk 3 tot en met 7. Hoofdstuk 8 bevat de reflecties en adviezen van jongeren en in hoofdstuk 9 staan de conclusies en aanbevelingen. Het rapport wordt tot afgesloten met een reflectie van de onderzoekers op het onderzoeksproces en de inhoudelijke resultaten.

2 Opzet en uitvoering

Dit onderzoek richt zich op het in kaart brengen van ervaringen, gevoelens en percepties van middelbare scholieren uit de 2^{de} en 4^{de} klas van het regulier onderwijs. Bij dit type onderzoeksvraag waarin de belevingswereld van jongeren centraal staat past een kwalitatieve onderzoeksbenadering waarin woorden en verhalen van de doelgroep voor zich spreken, ook wel narratief onderzoek genoemd. In dit hoofdstuk wordt uitgelegd hoe het onderzoek is uitgevoerd.

2.1 Adviesgroep van jongeren

Om inzicht te krijgen in de belevingswereld van de doelgroep, en vervolgens met hen samen antwoorden te zoeken op kwesties die spelen in hun belevingswereld, is het van belang om zo dicht mogelijk op die leefwereld aan te sluiten, en hen te betrekken bij alle fasen van het onderzoeksproces. Een adviesgroep van jongeren heeft daarom op twee momenten in het onderzoek meegedacht met, en advies uitgebracht aan, de onderzoekers van Stichting Alexander.

De adviesgroep bestond uit elf jongeren die minimaal één en maximaal twee keer aanwezig waren bij een bijeenkomst van de adviesgroep; zie tabel 1. Voor de eerste bijeenkomst van de adviesgroep zijn acht jongeren geworven vanuit het netwerk van Stichting Alexander. Bij de laatste bijeenkomst sloten naast vier jongeren die er de eerste keer bij waren nog vier jongeren aan die tijdens de focusgroepen hadden aangegeven het leuk te vinden om mee te helpen met het duiden van de resultaten. De bijeenkomsten waren online, en er werd gebruikgemaakt van Teams in combinatie met de online samenwerkingstool Miro.

	Klas	Niveau	Gender	Aanwezig 1 ^e keer	Aanwezig 2 ^e keer
1	4e klas	Vwo	Meisje	x	x
2	4e klas	Vwo	Meisje	x	x
3	4e klas	Vwo	Meisje	x	
4	4e klas	Vwo	Meisje	x	
5	4 ^e klas	Vwo	Meisje		x
6	2 ^e klas	Vwo	Meisje		x
7	4 ^e klas	Vmbo	Meisje		x
8	2 ^e klas	Havo	Jongen		x
9	2e klas	Vwo	Jongen	x	x
10	2e klas	Vmbo	Jongen	x	x
11	2e klas	Vmbo	Jongen	x	

Tabel: Klas, niveau en gender van de leden van de adviesgroep

De eerste bijeenkomst vond plaats voorafgaand aan de dataverzameling. In deze bijeenkomst gaven jongeren tips aan de onderzoekers over hoe ze een veilige en prettige setting konden creëren waarin jongeren hun ervaringen en gevoelens kunnen delen. De adviesgroep raadde de onderzoekers onder andere aan om niet direct te starten met zware vragen, maar te beginnen met wat vrolijks. Ook gaven zij aan dat jongeren bang kunnen zijn dat dingen die ze vertellen worden doorverteld, en dat het daarom belangrijk is dat deelnemers goed begrijpen dat alles wat zij vertellen anoniem wordt verwerkt, en niet wordt gedeeld met anderen. Overige tips en adviezen van de adviesgroep betroffen de inhoud van de interviewvragen; deze zijn door de onderzoekers meegenomen in de uitwerking van de gespreksleidraden.



Afbeelding 1: Screenshot van Miro met algemene tips voor de onderzoekers van de adviesgroep

Nadat de focusgroepen en interviews waren afgerond, zijn de resultaten besproken met de adviesgroep, zodat de adviesgroep kon aangeven welke resultaten ze herkenden, deze konden verduidelijken en conclusies konden trekken. Ook hebben de jonge adviseurs adviezen bedacht op basis van de conclusies uit de focusgroepen en de interviews. Deze staan beschreven in hoofdstuk 8.

2.2 Werkgroep Harmonisatie

De werkgroep Harmonisatie van de Gezondheidsmonitor Jeugd 2023 wordt gevormd door onderzoekers van het RIVM, van GGD GHOR Nederland en van verschillende GGD'en. De werkgroep is verantwoordelijk voor de uitvoering van de Gezondheidsmonitor Jeugd 2023. De werkgroep heeft op drie momenten meegedacht met de onderzoekers van Stichting Alexander, en input en advies gegeven voor de uitvoering van het kwalitatieve onderzoek. Bij aanvang van het onderzoek betrof dit het bespreken van de doelen van het onderzoek, maar ook het prioriteren van de relevante uitkomsten van de monitor voor het verdiepend onderzoek. Halverwege het onderzoek zijn de resultaten uit de focusgroepen besproken en heeft de

werkgroep verdiepende vragen ingebracht voor de diepte-interviews. Na afloop van de focusgroepen en diepte-interviews vond een reflectiebijeenkomst -net als met de adviesgroep- plaats waarin de resultaten zijn besproken. Ten slotte heeft een deel van de werkgroep Harmonisatie meegelezen met de eindrapportage.

2.3 Focusgroepen en diepte-interviews

Ter vergroting van de inhoudelijke representativiteit en vanwege het streven naar datasaturatie is de dataverzameling gefaseerd aangepakt: er is gestart met vijf focusgroepen met vooraf geselecteerde doelgroepen. Vervolgens is, ook met de werkgroep Harmonisatie, bekeken op basis van deze eerste resultaten welke perspectieven en/of groepen ontbraken. Voor de diepte-interviews is vervolgens specifiek gezocht naar deze groepen en/of perspectieven.

2.3.1 Selectie en werving deelnemers

De GGD'en hebben in hun eigen regio jongeren geworven waarna jongeren zichzelf via een link konden aanmelden voor een focusgroep of diepte-interview. Op basis van achtergrondgegevens van de jongeren zijn deze vervolgens persoonlijk uitgenodigd voor het onderzoek. In de focusgroepen is gezorgd voor een goede spreiding qua regio, leeftijd en opleidingsniveau.

Alle deelnemers, en bij deelnemers onder de 16 jaar ook hun ouders, hebben voorafgaand aan hun deelname aan een focusgroep, diepte-interview of de adviesgroep toestemming gegeven voor de opname, en voor het gebruik van hun data voor dit onderzoek. Alle deelnemers hebben een vergoeding in de vorm van een cadeaubon van €20 ontvangen voor hun deelname aan de adviesgroep of de focusgroep en van €15 voor een diepte-interview.

2.3.2 Uitvoering focusgroepen

Bij een focusgroep wordt gedurende ongeveer één tot anderhalf uur met zes tot acht deelnemers gepraat aan de hand van een leidraad, onder leiding van een gespreksleider. Focusgroepen zijn geschikt om te achterhalen welke meningen, opvattingen en waarden er binnen bepaalde groepen bestaan over een probleem of vraagstuk. Een belangrijk kenmerk van focusgroepen is dat respondenten direct op elkaar kunnen reageren waardoor ketens van associaties, persoonlijke ervaringen, normen en waarden ontstaan: het onderwerp wordt in de breedte afgetast. De leidraad van een focusgroep is semi-gestructureerd: van tevoren wordt een lijst met onderwerpen vastgesteld die dienen als houvast tijdens het gesprek. Er worden open vragen gesteld die uitnodigen tot het delen van ervaringen en perspectieven.

De focusgroepen met jongeren vonden online plaats in Teams. Tijdens de focusgroep werd op een visuele en creatieve manier samengewerkt in de online samenwerkingstool Miro². De lijst met onderwerpen voor de focusgroepen is vooraf vastgesteld met de werkgroep Harmonisatie en de adviesgroep en bestond uit:

- Eerste verkenning van het thema gezondheid;
- Ervaringen, gevoelens en adviezen met betrekking tot mentale gezondheid welzijn;

² Miro is een groot online whiteboard, waarop je digitale post-its kan plakken, documenten, afbeeldingen en filmpjes kunt uploaden en interactief (in real time en asynchroon) kunt samenwerken. www.miro.com

- Ervaringen, gevoelens en adviezen met betrekking tot stress;
- Ervaringen, gevoelens en adviezen met betrekking tot sociale media;
- Ervaringen, gevoelens en adviezen met betrekking tot pesten;
- Ervaringen, gevoelens en adviezen met betrekking tot vaperen

Alle focusgroepen startten met een open vraag: *hoe gezond ben jij?* Deelnemers konden zichzelf positioneren op een lijn van negatief tot positief (zie afbeelding 1). Naar aanleiding van het beeld dat ontstond op deze lijn is het gesprek aangegaan over de ervaringen die hebben geleid tot de positie op de lijn. Vervolgens is verdiepend ingegaan op de vooraf bepaalde onderwerpen. Hierbij konden deelnemers hun ervaringen delen via post-its en emoji's (zie afbeelding 2) waarna een verdiepend gesprek plaatsvond over de ervaringen, verklaringen en oplossingen. Ten slotte hebben deelnemers gezamenlijk gebrainstormd over wat helpt (wat kan je zelf doen en waar heb je hulp bij nodig?). Aan het einde van focusgroep boden we jongeren de mogelijkheid om zich aan te melden voor een duidingssessie aan het einde van het onderzoek. Zes jongeren hebben zich hiervoor aangemeld, waarvan één uiteindelijk niet kon. Eén van de jongeren deelt via Whatsapp de volgende reactie met een onderzoeker:

“Hoi, ik had gehoord dat er nog een vervolg gesprek zou komen over de resultaten. Ik wilde alvast aangeven dat ik ook daar graag aan zou meedoen! Ik vond het heel leuk en gezellig en ook een fijne omgeving om te praten. Ik wilde graag nog zeggen dat ik het goed vond dat jullie mensen uit verschillende delen van Nederland hebben uitgenodigd, want dit gaf mij een veilig gevoel om te praten.” (Meisje, 14 jaar, 2 vwo)



Afbeelding 2: screenshot van Miro waarin deelnemers aan een focusgroep hebben aangegeven hoe gezond zij zichzelf vinden.



Afbeelding 3: screenshot van Miro waarin deelnemers aan een focusgroep hun ervaringen via emoji's deelden.

2.3.3 Uitvoering interviews

Voor de verdiepende interviews zijn semigestructureerde diepte-interviews gehouden. In dit type interview bespreekt de interviewer de vooraf geïdentificeerde thema's met de respondent met bijbehorende vragen, maar de volgorde en de focus wordt mede bepaald door de deelnemer. De vragen zijn gericht op het verzamelen van ervaringen, gedachten en perspectieven die de respondent heeft wat betreft gezondheid en welzijn.

De leidraad bestond uit dezelfde onderdelen als de focusgroepen, aangevuld met een aantal verdiepende vragen naar aanleiding van de eerste resultaten van de focusgroepen.

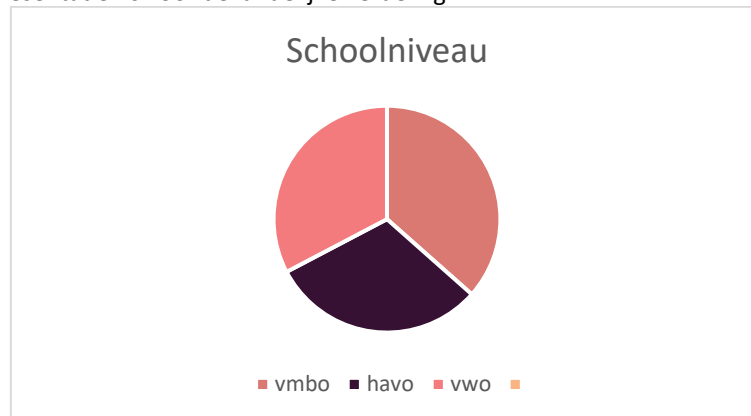
2.4 Respondenten

Er hebben 52 jongeren meegedaan aan het onderzoek: 37 jongeren hebben deelgenomen aan een focusgroep en 15 aan een diepte-interview, waarvan 27 meisjes en 25 jongens.

Verdeling Focusgroep/ Interview	Aantal jongens	Aantal meisjes
Focusgroep gemengd	4	4
Focusgroep gemengd	4	2
Focusgroep gemengd	3	4
Focusgroep meisjes	0	8
Focusgroep jongens	8	0
Diepte-interview	6	9
Totaal	25	27

Afbeelding 4: verdeling Focusgroepen en diepte-interviews naar gender

De verdeling naar schoolniveau is te zien in onderstaande figuur. 19 (37%) vmbo-leerlingen, 16 (30%) havo-leerlingen en 17 (33%) vwo-leerlingen hebben deelgenomen. In Nederland volgt ongeveer de helft van de leerlingen een opleiding op vmbo-niveau. Verhoudingsgewijs is dan ook met iets minder vmbo-leerlingen gesproken dan representatief is voor de landelijke verdeling.

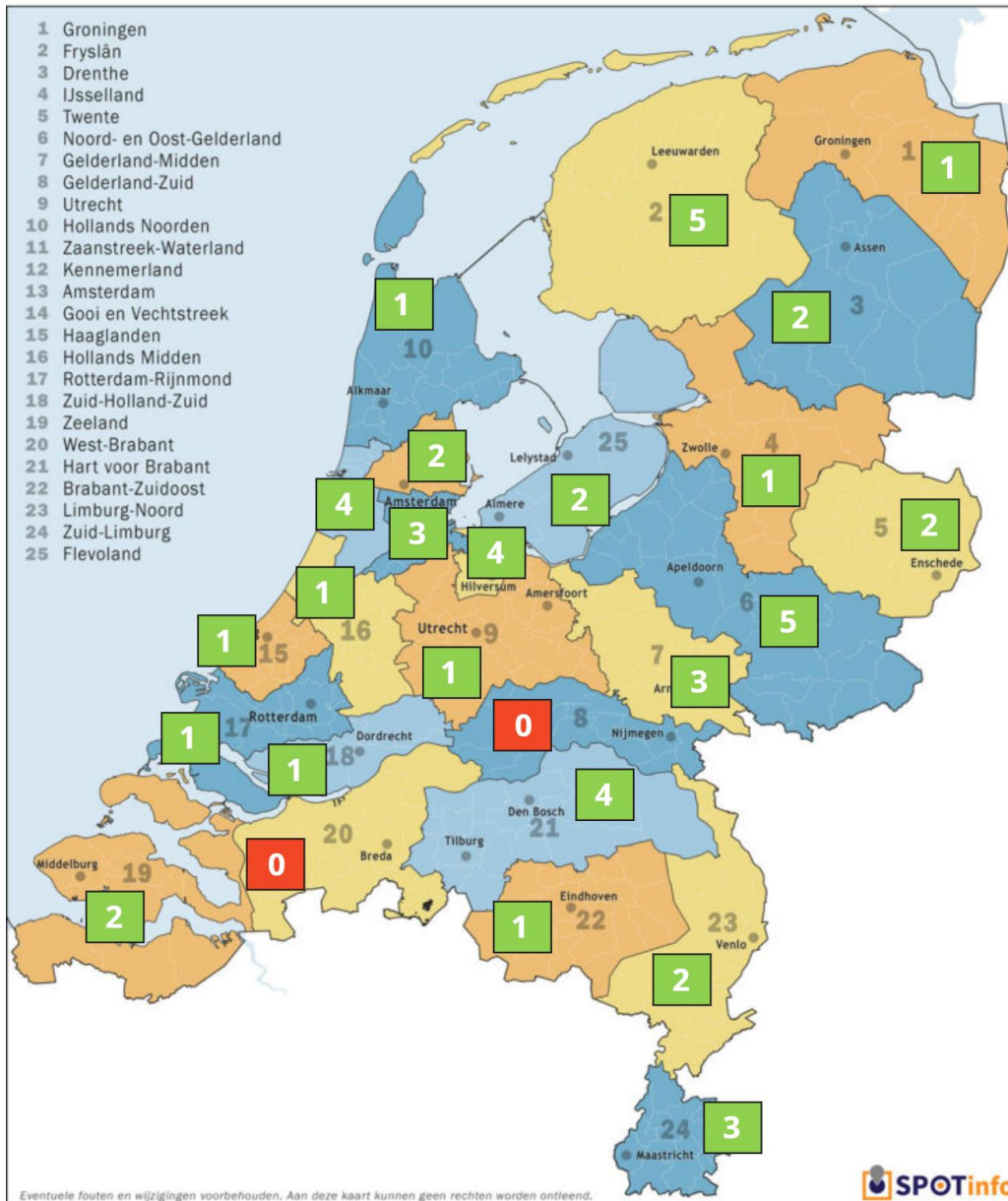


Afbeelding 5: schoolniveau van de deelnemende jongeren.

Bijna alle GGD-regio's zijn vertegenwoordigd door minimaal één jongere. Twee regio's (GGD Gelderland Zuid en GGD West-Brabant) zijn niet vertegenwoordigd. Op onderstaande kaart staan de GGD-regio's met het aantal deelnemers in de groene vakjes en de niet-vertegenwoordigde regio's in rood.

GEZONDHEIDSZORG 25 GGD regio's

2024



Afbeelding 6: regionale spreiding van de deelnemende jongeren.

2.5 Analyse en rapportage

Alle focusgroepen en interviews zijn opgenomen. De audio-opnames zijn vervolgens getranscribeerd. Voor de analyse is gebruikgemaakt van het dataverwerkingsprogramma WebQDA. In dit programma zijn alle getranscribeerde interviews geüpload. De data zijn vervolgens gecategoriseerd met codes die door de

onderzoekers zijn aangemaakt. Het proces van coderen verliep als volgt: eerst zijn er op deductieve wijze grove codes aangemaakt. Deze zijn afgeleid van de onderzoeksvragen (gezondheid, mentale gezondheid, stress, sociale media, pesten, vaped, hulp en ondersteuning, overig). Vervolgens is binnen deze grove codes inductief gecodeerd om de verschillen in ervaringen, beleving, perspectieven en gevoelens te kunnen ordenen en groeperen.

De onderzoekers hebben via het coderingsproces de data geordend en gegroepeerd, maar zij hebben de uitspraken van de jongeren nog niet geïnterpreteerd en geïdentificeerd. In de bijeenkomsten met de adviesgroep en de werkgroep Harmonisatie zijn de geordende en gegroepeerde data aan hen voorgelegd, zodat zij hun perspectief hierop hebben kunnen geven en resultaten hebben kunnen duiden. De reflecties en aanvullingen die dit heeft opgeleverd zijn verwerkt in deze rapportage.

Een conceptrapportage is voorgelegd aan onderzoekers van de werkgroep Harmonisatie met het verzoek de rapportage tegen te lezen en feedback te geven.

3 Mentale gezondheid

3.1 Resultaten uit de Gezondheidsmonitor Jeugd 2023

De Gezondheidsmonitor Jeugd 2023 laat zien dat middelbare scholieren in 2023 zich niet gelukkiger voelden dan in 2021, ook hun vertrouwen in de toekomst is niet groter geworden. Iets meer dan een kwart van de jongeren (29%) voelt zich soms tot altijd eenzaam.

In dit hoofdstuk wordt beschreven wat jongeren verstaan onder mentale gezondheid, wat de oorzaken kunnen zijn van mentale problemen bij jongeren en hoe je aan een jongere kan zien dat deze mentale problemen heeft. Ook delen jongeren hun adviezen voor andere jongeren, maar ook voor familie, vrienden en professionals die jongeren met mentale problemen willen helpen.

3.2 Mentale gezondheid volgens jongeren



Afbeelding 7: overzicht in Miro van de associaties die jongeren hebben met de term 'mentale gezondheid'.

Jongeren beschrijven mentale gezondheid voornamelijk in de context van hoe je in je vel zit en hoe je je in het dagelijks leven voelt. Ze benoemen bijvoorbeeld stress en druk van buitenaf, maar ook gelukkig zijn, doorzettingsvermogen, pesten, en hoe mensen met elkaar omgaan.

Een groot deel van de jongeren koppelt het begrip 'mentale gezondheid' aan het hebben van mentale problemen. Zij hebben een duidelijke associatie met negatieve gevoelens.

"Er zijn mensen die bijvoorbeeld dan van die gedachten hebben dat ze bijvoorbeeld zelfmoord willen plegen of zo. [En daar moet je dan aan denken?] Ja. Ja." (Meisje, 2^{de} klas, vmbo).

Er is een sterke link tussen mentale gezondheid en stress voor jongeren. Stress en druk voelen van buitenaf is voor jongeren een signaal dat het mentaal niet goed gaat en ze minder goed in hun vel zitten. In deze context wordt school meermaals genoemd. Daartegenover staat dat je je mentaal gezond voelt als je geen stress hebt.

“Ik denk gewoon, voor mij is het voornamelijk gewoon stressvrij. Als ik gewoon weet dat ik geen stress heb over toetsen of aankomende toetsen, dan scheelt dat wel heel erg.” (Meisje, 2^{de} klas, vwo).

Het begrip ‘mentale gezondheid’ is niet bij alle jongeren bekend en voor sommigen is het moeilijk om hier betekenis aan te geven. Het is volgens jongeren een onderwerp dat weinig wordt besproken, zowel weinig door jongeren onderling als in de klas.

“Eigenlijk denk ik ook wel dat mensen best wel goed zijn in het gewoon niet laten zien of zo. Want als ik zo kijk naar mijn klas en mijn vrienden, dan heb ik het niet echt door [als iemand mentale problemen heeft, red.]. We hebben het wel eens over dat we stress voor toetsen hebben. We hebben het verder niet echt over mentale gezondheid. En ikzelf eigenlijk ook niet.” (Meisje, 4^{de} klas, vwo).

3.3 Uitingen van mentale problemen

Mentale problemen kunnen zich op allerlei manieren uiten. Jongeren hebben nagedacht over hoe dat bij henzelf het geval is en wat ze zien in hun omgeving. Als jongeren niet lekker in hun vel zitten, dan uit zich dat volgens hen voornamelijk op de volgende manieren:

Verdrietige en negatieve uitstraling: jongeren voelen zich neerslachtig, boos, sip, niet blij, onzeker en lusteloos. Sommigen gebruiken het woord depressief om hun gevoel te omschrijven, anderen beschrijven het gedrag van mensen om zich heen waaraan ze zien dat iemand verdriet heeft.

“Dat je gewoon nooit zo blij bent, dat je nooit ergens excited van kan zijn. Ja, dat zie ik wel een beetje in mijn klas.” (Jongen, 2^{de} klas jaar, havo)

“Ik maak ook wel eens mee dat klasgenoten aan het huilen zijn, daar kan je het aan zien.” (Meisje, 4^{de} klas, vwo)

Minder zin in sociaal contact: jongeren worden meer stil en teruggetrokken en hebben minder zin om erop uit te gaan of af te spreken met vrienden. De behoefte om alleen te zijn is groter dan wanneer ze wel goed in hun vel zitten.

“Ik denk dat iemand wat stiller wordt en zich meer afzijdig houdt van anderen. Dat je op die manier wel aan iemand kan zien.” (Meisje, 4^{de} klas, vwo)

Gevoelens van stress: jongeren voelen druk en stress vanuit hun omgeving en kunnen zich daardoor minder goed concentreren en voelen zich opgejaagd en druk. Meer resultaten met betrekking tot stress, zijn te lezen in hoofdstuk 5.

“Mentaal gaat het soms wel iets minder. Ik heb heel veel stress over school, of ik heb thuis dingen, of op hockey. Vandaar eigenlijk.” (Meisje, 4^{de} klas, vwo)

“Als je stress hebt dan kan je je niet goed concentreren, dan maak je je zorgen en dan blokkeert dat zeg maar alles en als je geen stress hebt dan ben je gezonder in je hoofd eigenlijk en gaat alles wat gemakkelijker.” (Jongen, 2^{de} klas, vwo)

Ook vertellen jongeren dat mentale problemen zich soms fysiek uiten, bijvoorbeeld doordat ze meer gaan zweten, trillen of tics hebben met hun handen of vingers. Een enkeling vertelt dat ze meer piekeren en dat ze hun zorgen maar moeilijk los kunnen laten.

3.4 Oorzaken van mentale problemen

Volgens de jongeren zorgen met name druk vanuit school, sociale media en een onstabiele thuissituatie voor mentale problemen bij jongeren. In de volgende paragrafen worden deze onderwerpen toegelicht. Stress en druk vanuit school en sociale media worden daarnaast in de hoofdstukken 5 en 8 verder toegelicht.

3.4.1 School

Stress door school is voor jongeren een belangrijke reden voor mentale problemen, en speelt volgens jongeren in alle opleidingsniveaus en genders een grote rol. Jongeren ervaren veel druk om goed te presteren op school: vanuit zichzelf, vanuit school, maar ook vanuit klasgenoten. Jongeren spreken over ‘een soort cultuur’ van hoge cijfers moeten halen en ze vergelijken hun eigen prestaties continu met die van vrienden en medeleerlingen.

“Als iemand bijvoorbeeld toetsen uitdeelt, dat je dan weer ziet hoe anderen het doen en dat je dan weer denkt van oh, maar die doen het eigenlijk wel heel erg goed. Dan wil je ook hoger.” (Meisje, 4^{de} klas, vwo).

Ook voelen jongeren prestatiedruk vanwege de angst om later anders geen goede baan of toekomst te krijgen. Om meer grip te krijgen op de onzekerheid over hun toekomst gaan ze harder werken, vanuit het idee dat als je maar een goede opleiding volgt je later een goede baan zal vinden. Jongeren krijgen deze boodschap ook mee van hun ouders.

“Je weet gewoon niet of je later wel genoeg geld kan verdienen en een huis kan kopen. Je kan maar beter je best doen, want anders...” (Jongen, 2^{de} klas, havo)

“Mijn vader zegt altijd dat ik goed m’n best moet doen en goede cijfers moet halen want anders eindig ik als putjesschepper.” (Jongen, 2^{de} klas, vmbo)

Met name rondom toetsen en toetsweken ervaren jongeren de meeste stress en spanning. Zij geven aan dat hun prestatiedrang mede veroorzaakt wordt door de zwaarte en het belang dat school op de toetsen legt. In het hoofdstuk over stress wordt de rol van school verder toegelicht.

3.4.2 Sociale media

Jongeren geven verschillende redenen waarom zij denken dat sociale media ervoor zorgen dat jongeren minder goed in hun vel zitten. Eén van de belangrijkste redenen is dat je op sociale media continu (onbewust) aan het vergelijken bent. Jongeren vergelijken bijvoorbeeld hun uiterlijk met anderen op sociale media, maar ook hun levensstijl of hoeveel geld iemand verdient. Dit zorgt voor onzekerheid en stress bij veel jongeren. Ook vertellen verschillende jongeren dat ze zien dat de lat heel hoog gelegd wordt door jongeren, omdat ze doelen die ze op sociale media hebben gezien nastreven.

“Ik denk ook dat iedereen veel onzekerder is door alle perfecte plaatjes op insta, door de influencers. Dat is mentaal zwaar voor de mensen die dat niet hebben of dat graag willen, als je dat elke dag ziet. [...] Nou, als ik influencers zie dan ga ik mezelf vergelijken wat aan haar perfect is en wat aan mij perfect is. Dan ga ik mezelf automatisch naar beneden halen, want je gaat toch vergelijken met wat je ziet.” (Meisje, 4^{de} klas, vmbo).

Een andere reden die jongeren noemen is dat ze door sociale media minder face-to-face contact hebben met hun vrienden. Ze hebben online contact, maar spreken minder fysiek met elkaar af. Veel jongeren zijn zich ervan bewust dat dit voor je mentale gezondheid niet ideaal is en dat het eenzaamheid in de hand kan werken. Ook voegen jongeren daaraan toe dat je op een gegeven moment ook vaardigheden of durf mist om in het echte leven goed met elkaar te kunnen communiceren.

“Ik denk dat ook omdat er meer online wordt afgesproken in plaats van in het echt, jongeren zich ook eenzamer voelen. Want dat is toch ander soort contact.” (Meisje, 4^{de} klas, vwo).

“Fysiek contact geeft ook een gevoel van sociaalheid, en dat mis je als je alleen op Discord [een communicatieplatform voor gamers, red.] zit te appen. Je zit alleen met paar mensen online te praten en dan weet je misschien niet meer hoe je interacties in het echte leven moet hebben.” (Jongen, 4^{de} klas, havo)

3.4.3 Thuissituatie

Een prettige thuissituatie is van belang voor jongeren, en een instabiele thuissituatie is voor jongeren een reden voor een verminderde mentale gezondheid. Er worden verschillende voorbeelden genoemd van instabiele thuissituaties, zoals: gescheiden ouders, veel ruzie, geldzorgen, een zieke ouder en huiselijk geweld. In alle gevallen kan het bij jongeren zorgen voor spanning, stress, zorgen en neemt het veel *headspace* in beslag.

“Ik krijg ruzie met mijn ouders of zo. Dan gaat het net iets minder met mezelf.” (Jongen, 2^{de} klas, havo)

Jongeren beschrijven een fijne thuissituatie als een beschermende factor voor hun mentale gezondheid. Als je ouders hebt met wie je alles kan bespreken heb je altijd iemand om op terug te kunnen vallen.

“Ik bespreek echt alles met mijn ouders. Ik heb echt geen geheimen voor ze. Ze weten alles over mij. Maar ja, ik vind wel, daar heb ik echt geluk mee. Heel veel mensen om me heen die hebben helemaal niet zo'n goede relatie met hun ouders. En dan denk ik ook van ja, hoe hou je dat dan vol eigenlijk? Want als ik niks vertel aan iemand, dan zit ik daar de hele tijd mee. Ik ben blij dat ik dat gewoon tegen papa en mama kan vertellen.” (Meisje, 4^{de} klas, vwo)

3.4.4 Invloed van corona

In de gesprekken met jongeren is hen ook gevraagd in hoeverre zij denken dat de uitdagingen waar ze nu tegenaan lopen samenhangen met de coronaperiode. Hoewel het grootste deel van de jongeren aangeeft geen last meer te hebben van de coronaperiode, merkt een ander deel er wel degelijk nog gevolgen van: vooral op het gebied van om kunnen gaan met druk en het vermogen tot sociale omgang met anderen.

De coronaperiode is in de beleving en herinnering van veel jongeren een periode geweest zonder druk vanuit school, en met veel vrije tijd. Jongeren kijken er soms zelfs met een goed gevoel op terug want ze hadden in die periode minder stress door school. Zij denken dat jongeren nu minder goed met schooldruk om kunnen gaan, omdat ze gewend zijn geraakt aan de lagere schooldruk, de minder volle agenda's en het thuisonderwijs tijdens de coronaperiode.

“Ik had ook veel meer tijd voor schoolwerk dan nu. Omdat natuurlijk ook sporten allemaal niet echt doorgingen, en je minder met vrienden ging afspreken. Ook gaven de docenten korter uitleg, en je raakte minder afgeleid door je klasgenoten.” (Meisje, 4^{de} klas, havo).

Tegelijkertijd is de coronaperiode een periode geweest waarin jongeren weinig directe sociale interactie met elkaar en met volwassenen hadden. Dit heeft voor sommigen effect gehad op het opbouwen van vriendschappen en het meekomen in het sociale leven in het algemeen.

“Op de basisschool ging het [de eerste coronaperiode, red.] heel goed, want toen had je al allemaal vrienden. Maar in de eerste klas waren we eigenlijk meteen in lockdown. Dus toen kende ik nog niemand echt in de klas. Dus dat was wel zwaar. Omdat ik me toen best wel alleen voelde. We kenden elkaar nog niet lang genoeg om echt al met elkaar om te gaan. Dat is later wel goed gekomen bij mij, maar misschien dat sommigen zich nog steeds wel eenzaam voelen nu daarom.” (Meisje, 4^{de} klas, vwo)

3.5 Verschillen tussen jongens en meisjes

Uit de Gezondheidsmonitor Jeugd 2023 blijkt dat meisjes meer last hebben van mentale problematiek dan jongens. Dat is iets wat de meeste jongeren uit dit onderzoek herkennen.

Meisjes worden volgens de jongeren over het algemeen meer beoordeeld op hun uiterlijk/lichaam dan jongens. In het dagelijks leven betekent dit voor meisjes dat ze veel bezig zijn met hoe ze eruitzien, zichzelf constant vergelijken met anderen (zowel online als in het echte leven) en zich vaak onzeker voelen over zichzelf. Hoewel uiterlijk ook bij jongens van belang is, speelt bij jongens hun gedrag een grotere rol als het gaat om populariteit, imago en zelfbeeld. Het 'stoere' gedrag van jongens kan de onzekerheid van meisjes ook versterken.

“Ik heb bij meiden wel het gevoel dat het vaak belangrijker is om erbij te horen. En dat het bij jongens meer is van... Ja, het enige wat we moeten doen is af en toe een beetje stoer doen of zo. Maar één keer bewijzen en dan is het goed, zeg maar. Dat gevoel heb ik wel vaker bij het verschil tussen jongens en meisjes.” (Meisje, 2^{de} klas, vmbo)

“Jongens hebben een snellere mening over meiden. En ik heb een gevoel dat jongens meiden ook onzeker maken. Of onzeker laten voelen. Door woordspelingen die worden gezegd waar meisjes misschien onzeker van kunnen worden en dat het daardoor misschien raakt. En dan voel je je nog onzekerder, nog onzekerder.” (Jongens, 2^{de} klas, vmbo)

Meerdere jongeren vertellen dat meisjes meer kijken naar beelden op sociale media van perfecte vrouwenlichamen en perfect opgemaakte gezichten, terwijl jongens op sociale media naar andere beelden en filmpjes kijken.

“Meiden kijken over het algemeen naar hun lichaam, ze zijn onzeker over hun lichaam, dan vergelijken ze hun lichaam met de lichamen van celebrities zoals Kim Kardashian en zo en dan raken ze onzeker, maar die meiden hebben allemaal operaties gehad om hun lichaam zogenaamd perfect te maken.” (Jongens, 4^{de} klas, havo)

Volgens de jongeren zijn meisjes vaak wat serieuzer ingesteld dan jongens. Ze werken harder op school en ervaren daarom eerder én meer stress dan jongens, wat kan leiden tot mentale problemen.

“Ik denk dat meisjes school wat belangrijker vinden, en daar wat meer aan doen. Ik weet van mijn vriendinnen dat we in die middag en in die avond voor een toets allemaal keihard zitten te werken. En dan hoor ik daarna de volgende dag in de klas van de jongens van: ‘Ja, het feestje was echt leuk!’ En dan denk ik van ja... Ik zou dat nooit kunnen doen.” (Meisje, 4^{de} klas, vwo)

Tegelijkertijd benoemen jongeren dat ook jongens mentale problematiek kunnen hebben, maar dat ze dit misschien minder snel zullen toegeven. Meisjes zijn eerder geneigd om over hun mentale problemen te praten, en het is volgens jongeren ook meer geaccepteerd dat meisjes hierover praten dan jongens. Sommige jongeren denken dan ook dat het niet zo is dat jongens minder last hebben van mentale problemen, maar dat ze het minder snel durven te delen of toe te geven.

“Ik denk wel dat jongens daar minder snel over praten. Meisjes praten daar meer over. Misschien dat jongens het daarom ook minder snel aangeven op de test.” (Jongens, 2^{de} klas, vmbo)

3.6 Verschillen tussen vroeger en nu

Uit de Gezondheidsmonitor Jeugd 2023 blijkt dat jongeren van nu minder goed in hun vel zitten dan jongeren acht jaar geleden. De jongeren uit dit onderzoek hebben nagedacht over mogelijke verklaringen en voor hen komen deze neer op:

- Het toegenomen gebruik van sociale media
- De toegenomen druk vanuit school
- Een minder rooskleurig toekomstperspectief

Ten opzichte van acht jaar geleden gebruiken jongeren van nu meer sociale media. Het constant online zijn, jezelf vergelijken met anderen en minder fysiek contact hebben met vrienden, is voor jongeren een mogelijke verklaring waardoor jongeren tegenwoordig minder goed in hun vel zitten.

“Ja, ik denk dat het ook komt door digitalisatie, dat mensen meer achter een scherm zitten; TikTok, YouTube, Snapchat, Instagram, en mensen zitten minder goed in hun vel zitten daardoor, omdat ze sneller ‘gejudged’ [beoordeeld, red.] worden op zo'n platform.” (Jongen, 2^{de} klas, vmbo)

Daarnaast hebben jongeren het idee dat de druk om te presteren op school tegenwoordig hoger ligt dan vroeger. Hoewel jongeren niet zeker weten of dat ook daadwerkelijk zo is, ervaren zij dat wel op deze manier en zien ze hier dus ook een mogelijke verklaring voor een verminderde mentale gezondheid.

“Want ik denk dat onderwijs ook wel verandert. En ik denk dat het niet op een hele goeie manier is veranderd. Ik heb een beetje het gevoel, als ik het onderwijs van mijn moeder bijvoorbeeld vergelijk met wat ik heb, dat er wel meer druk vanuit de school is van, je moet dit halen en dit halen.” (Meisje, 4^{de} klas, vwo).

Jongeren geven ten slotte aan dat hun toekomstperspectief minder rooskleurig is dan dat van generaties voor hen, en dat ze er niet vanuit kunnen gaan dat ze later een huis en voldoende salaris hebben om een fijn leven te kunnen leiden. Deze zorgen resulteren bijvoorbeeld in de druk die ze voelen om het goed te doen op school en zo in een goede toekomst te kunnen investeren. Ook de huidige problemen in de wereld leiden tot onrust en onzekerheid.

“Natuurlijk wil je wel een goede baan later en studeren. [...] ik denk er alvast een beetje over na dat als ik trouw en als ik een kind krijg dat ik dan nu ook al kan investeren in een goede toekomst. Ja, het is misschien niet dat je er iedere dag heel erg aan denkt, maar het zit wel echt in je achterhoofd. Dus ik moet nu gewoon wel goed investeren, goed mijn best doen. Want dan later...” (Meisje, 2^{de} klas, havo).

“Er gaat best wel veel mis, nu gaat het wel goed in Nederland, maar je weet niet helemaal met het milieu en oorlogen en dingen hoe dat in de toekomst gaat. [...] Ja, dat je daardoor ook minder vertrouwen kan hebben, omdat er ook wel best wel veel misgaat” (Meisje, 4^{de} klas, vwo).

3.7 Oplossingen en adviezen

Jongeren hebben nagedacht over oplossingen en adviezen. Er zijn adviezen voor andere jongeren, ouders en familie, en voor professionals. Veel van de adviezen voor professionals zijn gericht aan schoolmedewerkers.

3.7.1 Adviezen aan jongeren zelf

Wat kunnen jongeren zelf doen als ze merken dat ze mentaal niet lekker in hun vel zitten? Zij hebben een aantal adviezen gedeeld gebaseerd op hun eigen ervaringen:

Zoek afleiding

Jongeren vertellen dat het hen kan helpen om afleiding te zoeken in iets wat zij leuk vinden. Dat kan een leuke film kijken zijn, maar ook afspreken met vrienden of even naar buiten gaan. Op het moment dat ze met iets positiefs bezig zijn, kunnen ze hun gedachten en gevoelens even loslaten. Jongeren die hun vrienden willen helpen als ze niet lekker in hun vel zitten kunnen afleiding bieden door samen iets leuks te gaan doen.

“Misschien vind je voetballen leuk. Misschien vind je tennis leuk. Ga dan tennissen. Spreek af met je vrienden als je dat leuk vindt. Probeer iets te eten wat je misschien lekker vindt. Je lievelingseten. Misschien knap je daar wel van op. En gewoon even niks doen misschien. Gewoon niks doen en gewoon... Even gewoon ook wat losmasseren.” (Jongen, 2^{de} klas, vmbo)

“Afleiding zoeken. Zodat ik er niet meer zoveel aan denk. [...] Ik zoek iets waar ik mee kan lachen, zoals met een vriend afspreken om iets leuks te doen, of gaan gamen met vrienden.” (Jongen, 2^{de} klas, vmbo)

Ga sporten

Een deel van de jongeren vertelt dat zij graag gaan sporten op het moment dat ze zich mentaal niet goed voelen. Enerzijds is het een leuke afleiding, maar het werkt volgens hen ook om hun hoofd leeg te maken en tot rust te komen. Tijdens het sporten hebben ze naar eigen zeggen geen tijd en ruimte om zich zorgen te maken of stress te voelen.

“Als ik eenmaal daar ben, dan vergeet ik alles. Stress, dingen die thuis of op school gebeuren. Ik ben alleen maar met voetbal bezig.” (Jongen, 2^{de} klas, havo)

Praat erover met mensen die je vertrouwt

Praten over je gevoelens en wat je dwars zit helpt volgens jongeren enorm om je uiteindelijk beter te voelen. Ze zijn zich ervan bewust dat je soms een drempel over moet, omdat praten over je gevoel kwetsbaar voelt en je er soms geen zin in hebt. Maar toch geven ze het advies om te praten met mensen die je vertrouwt, zoals vrienden en familie, of een andere vertrouwenspersoon.

“Praten met mensen erover, met ouders en vrienden; opa en oma's die dicht bij je zijn. Je kan met ze praten en zij kunnen een oplossing voor je bedenken of de negatieve gedachten uit je hoofd wegpraten.” (Jongen, 4^{de} klas jaar, havo)

“Mijn voetbaltrainer, die traint me al vijf jaar. Dat voelt dus wel als een vertrouwenspersoon. Naar zo iemand toegaan.” (Jongen, 4^{de} klas, havo)

3.7.2 Adviezen aan familie

Ga in gesprek en bied een luisterend oor

Jongeren vinden het prettig als ze hun hart kunnen luchten bij iemand die ze vertrouwen. Naast een luisterend oor vinden ze het ook prettig als iemand meedenkt.

“Soms ook gewoon over praten helpt eigenlijk ook wel gewoon. Als ik het dan met mijn ouders heb over de stress, helpt dat ook. Dan vaagt het ook weg, dat is dan wel echt een opluchting.” (Meisje, 4^{de} klas, vwo)

Zorg voor afleiding

Jongeren geven aan dat afleiding zoeken en iets leuks gaan doen helpt. Maar als je mentaal niet lekker in je vel zit kost het soms erg veel moeite om uit de negativiteit te stappen. Dan heb je vrienden en/of familie nodig die je afleiding kunnen bezorgen en je kunnen opvrolijken.

Leg niet te veel druk op de jongere

Jongeren hebben baat bij zo min mogelijk stress en druk vanuit de thuissituatie. Ze adviseren ouders om niet te veel druk op hun kinderen te leggen om te presteren en om perfect te zijn.

“Ik heb soms ook wel het gevoel dat als je ouders informeert... Dat kinderen gewoon echt maar een vijf-half hoeven te staan om over te gaan. En dat als ze een keer een misstap maken dat dat helemaal niet erg hoeft te zijn. Want ik merk in mijn omgeving heel erg dat kinderen bang zijn om onvoldoendes te halen. Niet alleen omdat ze dan niet overgaan, of zo. Maar ook omdat hun ouders dan teleurgesteld worden.” (Meisje, 2^{de} klas, vwo)

3.7.3 Adviezen aan professionals

Jongeren zien voornamelijk voor scholen een belangrijke rol weggelegd als het gaat om het helpen van jongeren met mentale problemen (of die helpen te voorkomen). Zij hebben een aantal ideeën over hoe dat zou kunnen:

Een goede band met de mentor/betrokken docent

Verschillende jongeren die te maken hebben gehad met mentale problemen vertellen dat een fijne mentor of betrokken docent heel belangrijk is geweest. Het is prettig om iemand op school te hebben die je vertrouwt, waar je je hart bij kan luchten, maar die ook praktisch mee kan denken en advies kan geven. Ook werd het heel erg gewaardeerd als een mentor/docent voor langere tijd een vinger aan de pols houdt en af en toe vraagt: hoe gaat het met je?

“Mijn mentor begrijpt me. Tegen hem kan ik alles vertellen, hij luistert gewoon, dus dat is heel erg fijn.” (Meisje, 4^{de} klas, vmbo)

Maak mentale gezondheid bespreekbaar

De meeste jongeren geven aan dat mentale gezondheid of niet lekker in je vel zitten niet een onderwerp is waar aandacht voor is op school. Zij vinden dit echter wel heel belangrijk. Enerzijds omdat het taboe dan kleiner wordt, maar ook omdat jongeren dan beter weten wat ze kunnen doen.

“Ik denk misschien ook wel gewoon stimuleren om er wel over te praten en dat het minder een soort taboe is om over mentale gezondheid te praten. Want dan kom je erachter dat je niet alleen bent en toch wel meer gewoon dat er meer mensen zijn die dat hebben.” (Meisje, 4^{de} klas, vwo)

Minder druk vanuit school

Een aantal jongeren ziet een oplossing voor (sommige) mentale problemen in het minder druk opleggen door school. Minder druk in de frequentie van toetsen, maar ook dat er minder nadruk wordt gelegd op hoe belangrijk en allesbepalend sommige toetsen zijn.

“Misschien dat [schoolmedewerker, red] op een kind kan afstappen van ‘hoe gaat het met jou?’, in plaats van dat dat kind die stap moet nemen van, ‘kan ik met jou praten?’ want dat klinkt misschien raar voor een kind, kan ik met jou praten.” (Jongen, 2^{de} klas, vmbo)

4 Stress

4.1 Resultaten uit de Gezondheidsmonitor Jeugd 2023

De helft van de jongeren die de Gezondheidsmonitor Jeugd heeft ingevuld, geeft aan stress te ervaren door school of huiswerk, alles wat diegene moet doen, wat anderen van diegene vinden, eigen problemen en/of de situatie thuis. Daarnaast ervaart 35% van de jongeren prestatiedruk. Zij geven aan regelmatig of vaak druk te voelen om aan hun eigen verwachtingen of de verwachtingen van iemand anders te voldoen, waaronder druk vanuit: ouder(s)/verzorger(s) (12%), leraren/school (11%) en vrienden/vriendinnen (7%)

In het voorgaande hoofdstuk waarin mentale gezondheid centraal stond is deels al ingegaan op deze stressfactoren, omdat ze ook van grote invloed zijn op de mentale gezondheid van jongeren. In dit hoofdstuk gaan we dieper in op de ervaringen met stress en de stressfactoren, maar ook op de helpende en beschermende factoren.

4.2 Ervaring met stress

Bijna alle jongeren vertellen dat zij wel eens stress hebben. Zij gebruiken hierbij ook de begrippen 'spanning', 'hele erge zenuwen' en 'te veel worden'. Jongeren geven aan dat zij vooral *lást* hebben van stress. Ze vinden het een vervelend gevoel en willen er het liefst van af. Een enkeling benoemt ook de voordelen van stress.

"Soms presteer ik juist beter door stress. Want ik haal er dan een soort energie uit." (Jongen, 4^{de} klas, vmbo)

"Als je stress hebt dan kan je je niet goed concentreren, dan maak je je zorgen en dan blokkeert dat zeg maar alles. En als je geen stress hebt dan ben je gezonder in je hoofd eigenlijk, en gaat alles wat gemakkelijker." (Jongen, 2^{de} klas, vwo).

De stress die jongeren ervaren uit zich op verschillende manieren. Jongeren benoemen meermaals dat ze door stress boos of geïrriteerd gedrag gaan vertonen. Deze boosheid ontstaat als ze het gevoel hebben dat ze te veel moeten doen, en het ze niet lukt om hun situatie onder controle te krijgen.

"Ik denk dat ik dingen snel ga afraffelen, omdat ik dan andere dingen ook nog wil afronden. En daar word ik dan wel een beetje boos om, omdat ik dan geen tijd ervoor heb." (Jongen, 2^{de} klas, vmbo).

Jongeren die stress hebben omdat ze heel veel dingen tegelijk moeten doen beschrijven een verlamvend gevoel, waardoor ze soms blokkeren, minder goed gaan functioneren of zichzelf soms helemaal uit de stressvolle situatie gaan onttrekken. En dat zorgt vervolgens weer voor meer stress.

"Ja, dan wil je alles zo snel mogelijk gedaan hebben, maar dat lukt eigenlijk niet. Dan krijg je nog meer stress." (Meisje, 2^{de} klas, vmbo)

“Soms wil ik niet eens naar school daardoor. Ik blijf thuis, omdat ik me echt niet lekker voel. Ik ervaar gewoon veel druk.” (Meisje, 4^{de} klas, havo)

“Dan verlies ik het overzicht, en heb ik wel een beetje het idee van, ja, wat moet ik nu doen? Daardoor maak ik wel fouten, die ik als ik erop terugkijk wel had kunnen voorkomen.” (Jongen, 2^{de} klas, vmbo)

Jongeren vinden het in stressvolle situaties lastig om hun gedachten uit te zetten en ‘in het nu’ te zijn. Hun hoofd draait overuren en het lukt ze niet om te stoppen met nadenken over wat ze nog moeten doen, wat er gebeurd is of wat er mogelijk nog kan gebeuren.

“Ik ga stressen om allemaal dingen die zouden kunnen gebeuren maar toch niet gaan gebeuren. Ik voel me gewoon naar, ik ga veel overdenken.” (Meisje, 4^{de} klas, vmbo)

“Niet gewoon meer mijn gedachten, weet je. Dus ik ga altijd denken: ‘oh, dit gaat nog gebeuren, en dit en dit en dit.’” (Jongen, 2^{de} klas, vmbo)

Stress uit zich in sommige gevallen lichamelijk; zo beschrijven verschillende jongeren dat ze gaan zweten, trillen of hoofdpijn krijgen. Ook slapen sommige jongeren slechter, en in enkele gevallen krijgen ze een paniekaanval.

“Ja, soms wel, dat mijn handen trillen of zo. Dan weet ik wel: nu is het wel best wel heftig.” (Meisje, 4^{de} klas, vwo)

“Ik merk dat ook lichamelijk, ik krijg daar ook heel veel hoofdpijn van.” (Meisje, 4^{de} klas, havo)

“Want ik heb altijd voor een toetsweek best wel veel moeite met slapen. Omdat ik dan wakker lig van... oh, ik moet nog dit doen, ik moet nog dat doen. En eigenlijk ook wel door stress dan.” (Meisje, 4^{de} klas, vwo)

4.3 Oorzaken van stress

4.3.1 School

In hoofdstuk 3 kwam al naar voren dat school voor jongeren een van de belangrijkste oorzaken is waardoor zij minder goed in hun vel zitten. Ook in de bespreking van stress was school weer een veelgenoemd thema en voor hen de belangrijke veroorzaker van stress. Maar hoe zorgt school precies voor al die stress?

De hoeveelheid huiswerk en toetsen

Jongeren vinden dat ze (te) veel huiswerk en toetsen hebben. Iedere dag voor meerdere vakken huiswerk en meerdere toetsen per week is voor velen geen uitzondering. Rond toetsweken is die druk nog groter en ervaren zij nog meer stress.

“Vooral bij toetsweken kan ik wel stress krijgen, en ik ben niet de enige. Vrienden hebben dan ook hele lastige tijden. Vooral bij de laatste toetsweek, die bepaalt of je overgaat.” (Jongen, 2^{de} klas, havo)

Het is nooit klaar

Daarnaast hebben veel jongeren het gevoel dat het nooit klaar is. Er is voor hun gevoel altijd nog iets wat af moet en ze vinden het moeilijk om het los te laten. Dit betekent dat ze ook in hun vrije tijd nog in hun hoofd bezig zijn met school, en nooit echt tot rust kunnen komen en kunnen opladen.

“Ik heb op zich niet veel moeite met school, maar het is wel heel excessief geworden dit jaar met elke week wel 3 toetsen. Het houdt gewoon niet op, ik moet me altijd op dingen voorbereiden. Dat vind ik wel stressvol. Het gaat maar door en door, voor alle vakken tegelijkertijd. Dan is er geen tijd om iets anders te doen.”

(Jongen, 4^{de} klas, vwo)

De verwachtingen van docenten

Jongeren voelen zich niet alleen overvraagd met betrekking tot de hoeveelheid werk die ze voor school moeten doen, maar ook qua organisatie van het werk. Zo benoemen jongeren dat docenten een grote mate van zelfstandigheid en planningsvaardigheden van ze verwachten, maar ook dat ze flexibel genoeg zijn om huiswerk dat op het laatste moment is opgegeven kunnen verwerken in hun planning. Daarbij hebben ze het gevoel dat docenten vinden dat ze geen fouten mogen maken en ze alles in één keer moeten kunnen en begrijpen.

“Er wordt ook steeds meer gevraagd van leerlingen. Er ligt steeds meer verantwoordelijkheid bij ons. Ook al zijn we jong, worden mensen alsnog boos als we het niet meteen goed doen, terwijl we het ook nog moeten leren. Zo moest ik bijvoorbeeld voor een overhoring vier boeken gelezen hebben, en dat hoorden we twee weken van tevoren. Daar had ik wel wat hulp bij willen krijgen.” (Meisje, 4^{de} klas, vmbo)

4.3.2 Druk om te presteren

De druk en stress die jongeren voelen kan ook uit henzelf komen. Verschillende jongeren vertellen dat ze altijd goed willen presteren, of het nu om sport, school of werk gaat. Ze moeten van zichzelf altijd het beste uit zichzelf halen, wat voor stress kan zorgen. Dit hoeft niet in alle gevallen negatief te zijn, soms is de stress die je voelt om te presteren helpend om je doelen te behalen. Ook anderen kunnen druk op je leggen om te presteren. Jongeren noemen bijvoorbeeld de druk die ze voelen als ze verantwoordelijke taken hebben bij hun bijbaan.

“Mijn doelen liggen misschien hoger dan bij iemand anders. Ik probeer altijd echt wel een hoog cijfer te halen. Dus ik denk dat ik daarbij zelf ook wel een beetje, ja, druk op mezelf leg of zo. Ik wil toch een hoog cijfer halen. Gewoon om te bewijzen dat ik het wel kan.” (Meisje, 4^{de} klas, vwo)

“Omdat ik in een restaurant werk en daar de druk soms ook heel hoog is en jij de schuld krijgt als er iets verkeerd gaat.” (Jongen, 4^{de} klas, havo)

Jongeren vergelijken zichzelf met anderen. Dit gebeurt niet alleen op het gebied van uiterlijk en gedrag, maar ook op het gebied van prestaties. Het niet onder willen doen voor de prestaties van leeftijdsgenoten, klasgenoten of vrienden kan een bron van stress zijn, want je wilt niet slechter scoren dan zij.

“Ja, als je het hoogste cijfer hebt, dan voel je je wel gewoon heel goed en zo. Maar als je bijvoorbeeld met je vriendinnen het hebt over de toetsen en zo. Iedereen stuurt het cijfer en ik heb dan één van de laagste. Dan voel je je niet echt goed of zo.” (Meisje, 2^{de} klas, vwo)

4.3.3 Volle agenda's

Jongeren gaan naar school, sporten, willen met vrienden afspreken en hebben soms ook een bijbaan. Met name de combinatie van deze activiteiten zorgt ervoor dat ze het gevoel hebben dat ze het (te) druk hebben. Dit vraagt namelijk van jongeren dat zij goed kunnen plannen, prioriteren en grenzen aangeven. Voor veel jongeren is dit echter een grote uitdaging.

“Als ik stress heb gaat het vooral om tijd. Als ik huiswerk moet maken en moet sporten, dan wordt het wel veel.” (Jongen, 2^{de} klas, vmbo)

“Ik wil meer dingen tegelijkertijd doen, maar dat lukt mij nooit. Maar ik moet het bijvoorbeeld af hebben voor zes uur. En dan begint die stress te komen. En soms begin ik harder te werken en soms juist helemaal niet. Maar ja, als ik zoveel dingen wil doen. Ik heb soms wel een druk leven.” (Meisje, 2^{de} klas, havo)

Als jongeren te veel op hun bordje hebben moeten ze keuzes maken. Jongeren vertellen dat de leuke dingen en de dingen waarvan ze tot rust kunnen komen als eerste afvallen: zo worden in drukke tijden sociale afspraken met vrienden op een laag pitje gezet, en besluiten ze soms om niet te gaan sporten zodat ze meer tijd aan school kunnen besteden. Doordat sport en sociale ontspanning wegvallen, ervaren ze vervolgens nog meer stress.

“En dat bezorgt best wel veel stress als je zoveel moet doen. En ik kom tot rust als ik sport. Dus daarom dat ik toch vaak wel gewoon ga sporten dan. Maar, ja, dat is eigenlijk helemaal niet mogelijk met de hoeveelheid schoolwerk.” (Meisje, 4^{de} klas, vwo)

4.3.4 Thuissituatie

Verschillende jongeren vertellen dat hun thuissituatie ook stress veroorzaakt. Bijvoorbeeld als er thuis veel aan de hand is door bijvoorbeeld ruzies, ziekte van een ouder of de angst dat ouders gaan scheiden.

“Ik raak er ook gewoon gestrest van, want ik ben gewoon bang dat de relatie van mijn ouders uit de hand gaat lopen. Dat ze uiteindelijk gaan scheiden ofzo.” (Meisje, 2^{de} klas, vmbo)

Ook ervaren jongeren soms druk van hun ouders om goed te presteren op school. Ze moeten hun schoolzaken goed op orde hebben en hoge cijfers halen. Enerzijds zorgt de tijd en energie die ze hierin moeten steken voor stress, anderzijds zorgt ook het idee alleen al om hun ouders te moeten vertellen dat ze minder gepresteerd hebben voor stress.

“Stel je voor, ik heb een toets een keer slecht gemaakt.. Dan moet ik dat mijn ouders gaan vertellen. En dan denk ik van, nee, dat durf ik echt niet. En dan zeg ik toch maar dat het wel goed ging. Maar uiteindelijk komen ze er toch wel achter en dan geeft dat me weer stress.” (Meisje, 2^{de} klas, vwo)

4.3.5 Overig

In mindere mate worden ook nog de volgende oorzaken van stress genoemd: sociale angst/onzekerheid en de toekomst.

Sociale angst/onzekerheid

Een aantal jongeren vertelt dat zij stress krijgen van het constant vergelijken van zichzelf met anderen, zowel online als offline. Ook heerst er angst voor wat anderen over jou op sociale media zetten. Jongeren hebben het gevoel constant waakzaam te moeten zijn bij wat ze doen, hoe ze eruit zien en wat ze zeggen, omdat het binnen enkele klikken online kan staan. Daarnaast zijn jongeren zich heel bewust van zichzelf en van wat anderen mogelijk van ze kunnen vinden. Ze willen niet raar of 'anders' gevonden worden. Die alertheid zorgt vervolgens voor stress.

“Want mensen van nu gaan zich snel oordelen om dingen. Kinderen worden daar ook gewoon gestrest van. Want dan gaan mensen weer of zo... Bijvoorbeeld fat shamen of zo. En dan gaan ze weer zeggen, je bent dik en zo. En dan worden kinderen daar bijvoorbeeld onzeker van.” (Meisje, 2^{de} klas, vmbo)

Toekomst

Voor enkele jongeren is ook de toekomst een veroorzaker van stress. Zij hebben allerlei zorgen over later, zoals over hun studiekeuze, maar ook vragen rondom huisvesting of de situatie in de wereld. Ook zijn jongeren bang voor financiële problemen in de toekomst.

“Als je nu kijkt naar de toekomst en de prijzen die omhoogschieten en inflatie, belastingen, benzine, noem maar op, dan snap ik wel dat de meeste jongeren zich zorgen maken om de toekomst. Want als je later dan niet een wat hoger inkomen hebt, en dan leef je niet heel luxe en heel goed in Nederland, dan leef je niet heel fijn en daar stressen denk ik wel veel jongeren nu om.” (Jongen, 4^{de} klas, havo)

4.4 Oplossingen en adviezen

4.4.1 Adviezen aan jongeren zelf

Zoek afleiding en neem even een break

De meeste jongeren geven aan dat wanneer zij stress hebben, het helpt om even een pauze te nemen en afleiding te zoeken. Voor de één is dat even ontspannen op het balkon, voor de ander is dat keihard meezingen met Taylor Swift en weer een ander gaat even sporten. Maar vrijwel allemaal geven ze aan dat ze daarna met een wat rustiger hoofd weer verder kunnen met hun taak of opdracht of dat ze zich simpelweg beter voelen.

Neem wat afstand van de situatie

Hoe lastig het soms ook lijkt, geven jongeren wel als advies om even uit te zoomen van de situatie waar je stress van krijgt. Vaak blijkt het probleem niet zo groot als je in eerste instantie denkt. Een jongere vertelt hierover:

“Je moet goed kijken wat er aan de hand is en niet gelijk gaat stressen. Zet alles op een rijtje en word op die manier weer even rustig.” (?)

Breng structuur aan

Voor een aantal jongeren werkt het goed om een planning te maken. Dit biedt overzicht en geeft mogelijk grip op de stressvolle situatie.

Vraag hulp en praat erover

Veel jongeren zijn ermee geholpen als ze hun zorgen kunnen delen. Ze vragen om hulp bij een vriend of familielid of willen slechts even hun verhaal kwijt. Een jongere vertelt dat zij gelovig is en soms bidt wanneer ze gestrest is, dat helpt haar zich rustiger te voelen.

4.4.2 Adviezen aan familie

Familieleden kunnen jongeren op verschillende manieren helpen wanneer zij last hebben van stress. Zo kunnen zij zorgen voor afleiding en ervoor zorgen dat de jongere zich even ontspant. Ook vinden jongeren het fijn als mensen hen kunnen helpen met zaken op een rijtje krijgen en een planning maken. Verder vinden jongeren het belangrijk dat ze kunnen praten met vrienden of een familielid. Om je even gerust te stellen of te kalmeren, maar soms ook om de situatie wat te relativeren.

“Mijn vader en moeder hebben eigenlijk altijd een beetje een stappenplan. Kijken wat er aan de hand is, en dan even rustig worden, en dan kijken wat echt het probleem is en hoe je dat het beste kan oplossen.”

(Jongen, 2^{de} klas, vmbo)

“Ik denk dat mijn ouders dat wel kunnen doen. Die kunnen me dan ook een beetje rustig houden als ze er bijvoorbeeld bij zijn.” (Meisje, 2^{de} klas, havo)

4.4.3 Adviezen aan professionals

School is een van de grootste veroorzakers van stress voor jongeren. Zij hebben voor scholen dan ook allerlei adviezen om jongeren te helpen en ondersteunen bij het voorkomen of beperken van stress:

- Bied waar nodig extra steun en aandacht
- Geef geen huiswerk of toets op voor de dag erna
- Bied jongeren 1 huiswerkvrije dag
- Verminder de schooldruk

“Er zijn vaker steeds meer toetsen. Misschien is het goed om het schoolsysteem aan te passen.” (Meisje, 4^e klas, havo)

Jongeren denken dat ze geholpen zijn als er binnen het onderwijs meer aandacht is voor omgaan met stress en leren relativeren, maar ook om beter te leren plannen en prioriteren.

“Een docent zou daar wel meer bij kunnen doen. Door in plaats van alleen maar op te geven wat we moeten doen, ook laten zien hoe je dat goed kan doen.” (Meisje, 4^e klas, vwo)

“Door te helpen alles op een rijtje te zetten. [...] Ik denk wel gewoon eventjes wat tijd maken om in de les en dan echt helemaal even te vragen, waar heb je nou stress om en hoe kunnen we het samen het beste oplossen.” (Meisje, 2^e klas, vwo)

5 Sociale media

5.1 Resultaten uit de Gezondheidsmonitor Jeugd 2023

Het aantal scholieren dat risico loopt op problematisch gebruik van sociale media is ten opzichte van 2019 gestegen (2019: 1 op de 12, 2023: 1 op de 8). Meisjes en jongeren met een gender anders dan jongen of meisje lopen meer risico op problematisch gebruik van sociale media dan jongens. Ook steeds meer jongeren geven aan (zeer) vaak slaap tekort te komen door gebruik van sociale media (van 13% in 2019 naar 17% in 2023).

5.2 Socialemediagebruik door jongeren

Jongeren geven aan voornamelijk Snapchat en TikTok te gebruiken. Instagram wordt als derde genoemd gevolgd door YouTube, Whatsapp, CapCut (videobewerkingsprogramma) en online games. Ze gebruiken sociale media vooral 's avonds en als ze zich vervelen of niks te doen hebben. Op school worden ze minder gebruikt, helemaal als er een telefoonverbod op school is³.

“Ik zit er vooral op als ik niet zo veel te doen heb, als ik klaar ben met huiswerk maken, in de avond of als ik van school kom.” (Meisje, 4^{de} klas, havo)

“Als ik moe ben of zo van school. Dan game ik de laatste tijd niet echt meer. Dan ga ik gewoon even op mijn telefoon.” (Jongen, 2^{de} klas, vmbo)

Hoe vaak en hoeveel jongeren op sociale media zitten verschilt sterk, verschillend van een half uur tot anderhalf uur per dag. Sommigen geven aan alleen gebruik te maken van apps om even op vrienden te reageren.

“Vaak ben ik er niet zo mega lang mee bezig, even snel alles reageren en scrollen en dan is het wel klaar. Jongeren om mij heen gebruiken het vaak wel meer, maar sommigen ook wel minder.” (Jongen, 2^{de} klas, vmbo)

Wat jongeren verstaan onder veel of weinig verschilt ook per jongere, sommigen zien anderhalf uur als weinig terwijl anderen dat juist veel vinden.

“Ik denk wel dat ik het wel heel lang gebruik, want het is echt een bezigheid. Eigenlijk als ik niets te doen heb, dan start ik wel even de app op om het te doen. Dus ik denk wel dat ik per dag gemiddeld twee uur per dag of anderhalf uur per dag erop zit. En soms langer in het weekend.” (Jongen, 2^{de} klas, vmbo)

³ Toen de gesprekken met jongeren plaatsvonden was het telefoonverbod nog niet op alle scholen ingevoerd.

Verschillende jongeren die we spraken tijdens het onderzoek geven aan dat ze vinden te veel op sociale media te zitten. Vaak gaat het ongemerkt. Daarom maken sommige jongeren gebruik van de schermtijdlimietfunctie op hun mobiel.

“Je hebt het gewoon niet door. Je hebt het gewoon eigenlijk niet door hoe vaak je het gebruikt. Het kan acht uur zijn. Het kan negen uur zijn. Het kan tien uur zijn. Je hebt het gewoon niet door. En dat is ook het probleem. Je weet het niet. Je scrolt maar door. En daar gaat je tijd weg. Maar je hebt het niet eens door. En je bent tien uur later. En het is al bijna avond.” (Jongen, 2^{de} klas, vmbo)

“Nou, ik heb een schermtijd ingesteld, dus het kan niet langer dan anderhalf uur, anders kan het wel erg veel worden.” (Meisje, 4^{de} klas, vwo)

5.3 Redenen voor socialemediagebruik

Jongeren noemen verschillende redenen om sociale media te gebruiken. Wat start als een positieve reden voor gebruik, kan bij te veel gebruik doorslaan naar negatieve gevolgen.

5.3.1 Van vermaak en creativiteit tot beïnvloeding

Jongeren geven verschillende redenen voor het gebruik van sociale media. Als eerste zeggen jongeren vaak dat ze het leuk vinden of nieuwsgierig zijn naar andermans leven. Instagram en TikTok worden vooral gebruikt om filmpjes en foto's te bekijken. De jongeren die we in dit onderzoek spraken posten zelf weinig tot niets op deze platforms. Ook gebruiken ze sociale media om inspiratie op te doen voor hun eigen leven.

“Ik vind de ene kant vind ik het heel leuk om gewoon te zien bijvoorbeeld op TikTok wat iemand allemaal in een dag doet of zo, ik vind dat heel leuk om te kijken. En ik vind het ook heel leuk, want ik ben dus fan van Taylor Swift. Als ze dan weer iets nieuws deelt op Instagram vind ik dat altijd heel leuk om te kijken.” (Meisje, 2^{de} klas, havo)

“Ik zie wel af en toe dingen dat ik denk van oh ja, dit wil ik ook een keer graag doen, zoals een picknick met vrienden. Ideeën om dingen te doen bijvoorbeeld.” (Meisje, 4^{de} klas, vwo)

“Ik word best wel beïnvloed door sociale media, als ik bijvoorbeeld zo'n filmpje zie van iemand met leuke kleding dan vraag ik wel eens waar dat vandaan komt en dan wil ik het zelf ook kopen.” (Meisje, 4^{de} klas, havo)

Voor sommige jongeren is het een automatisme geworden om filmpjes te bekijken. Ze zoeken niet meer gericht naar inspiratie of vermaak, maar pakken automatisch en gedachteloos hun telefoon.

“Soms is het echt onnodig om bijvoorbeeld alleen maar filmpjes te kijken. Het hoeft niet. Ik hoef die filmpjes niet per se te kijken. Maar ik ben soms ook best wel vaak nieuwsgierig.” (Meisje, 2^{de} klas, havo)

“Dan start je automatisch je telefoon op, weet je. Dat is gewoon nu hoe dat is, weet je. En het is gewoon... Je zit, je hebt niks te doen, twee seconden op je telefoon. En twee seconden later pak je je telefoon en je gaat TikTok kijken. Dat is echt bullshit. Je gaat uit stimulering zoeken.” (Jongen, 2^{de} klas, havo)

5.3.2 Communicatie

Een andere reden voor het gebruik van sociale media is om met elkaar te praten en met elkaar in contact te blijven. Snapchat en Whatsapp worden hier het meeste voor gebruikt.

“Om te praten met vrienden of zo. En Whatsapp gebruik ik voor groepschats, zoals voor mijn klas, voor mijn familie. Of om te praten met familie. En Snapchat gebruik ik dan vooral met vrienden.” (Jongen, 13 jaar, havo)

“Mijn vrienden wonen minstens 20 minuten fietsen, daardoor is sociale media een goede manier om in contact te blijven.” (Meisje, 16 jaar, vwo)

Omdat iedereen sociale media gebruikt om te communiceren, ontkomen jongeren niet aan het gebruik ervan. Ze voelen zich soms onder druk gezet om bepaalde apps te gebruiken die zo populair zijn dat al hun vrienden erop zitten. In gezelschap van elkaar pakken jongeren al snel hun telefoon erbij om te kijken of iemand een berichtje heeft gestuurd of een foto heeft gedeeld. Dit gaat ten koste van de fysieke interacties met elkaar.

“Als iedereen gewoon op zijn telefoon zit dan moet je ook iets te doen hebben. Dus dan ga je maar op sociale media.” (Jongen, 4^{de} klas, vmbo)

“Maar ergens denk ik ook wel, ik zou best wel willen dat ik gewoon geen telefoon had of zo. Dat je gewoon met elkaar praat in plaats van appt of zo. Dat is wel leuk. Of gewoon belt in plaats van appen.” (Meisje, 4^{de} klas, havo)

5.3.3 Van rustmoment tot te veel afleiding en uitstelgedrag

Jongeren zien socialemediagebruik als een moment waarop ze even rust hebben. Door te scrollen en filmpjes te kijken hoeven ze even niet te denken aan alles wat ze nog moeten, of te praten met anderen. Als ze behoefte hebben aan rust in hun hoofd en hun stress willen verminderen, pakken ze daarom hun telefoon.

“Het geeft ook rust als ik het heel druk heb gehad of als ik net terugkom van het sporten. Dan zit ik gewoon thuis en dan hoef ik niet met andere mensen te praten en dan kan ik gewoon heel even een filmpje kijken.” (Meisje, 2^{de} klas, havo)

Tegelijkertijd zorgt socialemediagebruik ook voor (te veel) afleiding en uitstelgedrag, waardoor stressgevoelens toe kunnen nemen. Juist wanneer jongeren het heel druk hebben met school wordt de telefoon er snel bij gepakt.

“Eh, ja, ik denk, dan zit er zoveel in mijn hoofd en dan weet ik dan even niet meer wat ik moet doen of waar ik aan moet denken. En dan eventjes, om even nergens aan te denken, scroll ik dan toch even op TikTok om even een filmpje te kijken, om even afleiding te zoeken.” (Meisje, 4^{de} klas, vwo)

“Nou ja, het is gewoon als ik dan uit school kom en ik toch even weer afgeleid word, dan zit ik weer op Instagram en dan denk ik van dit is helemaal niet goed wat ik dit nu doe. Dus dan probeer ik het wel echt

gewoon weg te leggen. En dan bijvoorbeeld als ik klaar ben, dan denk ik van ja, ik ben wel klaar. Dat ik dan pas weer op telefoon mag. Maar dat lukt heel vaak niet. Maar ik probeer echt zo min mogelijk gewoon uitstelgedrag te hebben door mijn telefoon. Want dat maakt echt veel erger met telefoon. Het is echt een hindernis gewoon.” (Meisje, 4^{de} klas, vwo)

5.3.4 Verleiding en verslaving

Tot slot worden verleiding en verslaving door veel jongeren genoemd als reden voor het gebruiken van sociale media. Ze proberen er niet te veel op te zitten, maar vaak is de verleiding te groot waardoor ze niet meer kunnen stoppen. Jongeren weten dat dit de bedoeling is van apps, en dat sociale media-apps erop gericht zijn dat je blijft scrollen. Ook ervaren jongeren in het dagelijks leven de verleiding van appgebruik, bijvoorbeeld door reclames.

“TikTok, ik merk het zelf ook, daar kan je echt wel op zitten. Want er is echt een algoritme ontwikkeld waardoor je heel lang door kan blijven gaan. Dus ik denk dat dat er ook wel mee te maken heeft.” (Jongen, 2^{de} klas, havo)

“Omdat zulke apps ook heel veel aanbevolen worden. Bij voetbalwedstrijden en zo, bijvoorbeeld met reclame van zulke apps en zo. Daarom denk ik ook wel dat veel mensen het zien en denken van dat zou ik downloaden.” (Jongen, 2^{de} klas, havo)

5.3.5 Invloed van corona

In de coronaperiode zijn veel jongeren sociale media gaan gebruiken en dit is volgens hen bij de meesten niet meer weggegaan.

“Door corona is heel veel contact online geworden, daar zijn mensen gewend aan geraakt.” (Jongen, 4^{de} klas, vwo)

“Toen is sociale media wel echt opgekomen, want iedereen wilde contact met elkaar houden dus dat is toen wel echt opgekomen. Toen was dat heel handig, maar nu is het niet meer heel goed. Maar mensen zijn ook heel lui geworden door corona.” (Jongen, 2^{de} klas, vwo)

5.4 Gevolgen van socialemediagebruik

5.4.1 Geen of weinig impact

Wanneer we jongeren vragen hoe zij zich voelen na het gebruik van sociale media en of het impact heeft op hoe zij zich voelen of gedragen, geeft een deel van de jongeren aan weinig effecten te merken. Volgens hen komt dit omdat ze onschuldige content bekijken en/ of dat ze het verschil tussen echt en nep goed kunnen maken. Daarnaast denken verschillende jongeren dat socialemediagebruik geen impact heeft op hen, maar wel op andere jongeren.

“Ik kijk wel onschuldige dingen, dus het heeft niet zo'n impact als op anderen.” (Meisje, 4^{de} klas vwo)

“Ik zie vooral memes, dus dat is vooral grappig, dat beïnvloed mij persoonlijk niet.” (Jongen, 4^{de} klas, havo)

“Mij beïnvloedt dat niet. Iedereen ervaart het anders. Maar het is natuurlijk heel erg verleidend. Maar ik heb dat zelf niet. Ik kan wel het verschil zien tussen echt en nep.” (Jongen, 2^{de} klas havo)

5.4.2 Positief gevoel

Het kijken van filmpjes en foto's geeft rust en een positief gevoel als jongeren het druk hebben gehad, als ze even niet willen praten met anderen, of juist als ze met vrienden willen praten om zich beter te voelen. Het bekijken van positieve content kan zorgen voor een positief gevoel.

“Als ik me verdrietig voel ga ik op snapchat, ik heb (online) vrienden die me daarmee kunnen helpen.” (Meisje, 2^{de} klas, vmbo).

“Als je een leuke video voorbij ziet komen, dan word je wel blijer en zo. Het ligt gewoon aan de inhoud van de video.” (Jongen, 2^{de} klas, vmbo)

Het gebruik van sociale media kan je in eerste instantie een fijn gevoel geven, maar je kan naderhand het gevoel overhouden dat je in die tijd ook nuttigere of leukere dingen had kunnen doen.

“Ja, eigenlijk is het op het moment zelf wel een lekker gevoel. Maar daarna denk ik wel ik had die tijd beter kunnen besteden.” (Meisje, 2^{de} klas, vwo)

“Als je toch iets te doen moet hebben, dan is het wel leuk om te doen, maar ik vind sporten met vrienden of samen met hun zijn leuker.” (Jongen, 4^{de} klas, havo)

5.4.3 Negatief of vervelend gevoel

Jongeren vertellen dat sociale media ook voor een negatief gevoel kunnen zorgen. Ze zien filmpjes met heftige content die ze eigenlijk niet tegen willen komen, zoals mensen die overlijden door verkeersongevallen, oorlog of milieurampen.

“Het kan meer zorgen voor problemen dan voor goeie dingen.” (Jongen, 2^{de} klas, havo)

“Er komen ook wel eens filmpjes op Insta tegen waar mensen worden aangereden. En dan vind ik dat gewoon raar dat je dat zou posten.” (Meisje, 2^{de} klas, vwo)

Jongeren geven daarnaast aan dat cyberpesten, haat en vervelende comments onder posts kunnen zorgen voor een vervelend gevoel. De meeste jongeren zien dit gebeuren op sociale media, maar hebben er geen persoonlijke ervaring mee. Voor sommige jongeren is de angst voor haatreacties een reden om zelf nooit iets te posten.

“Als ik soms van die filmpjes zie en dan al die comments zo heel gemeen zijn, dan denk ik wel van dit vind ik niet goed aan sociale media. Dat je dan zomaar zoiets kan commenten onder iemands TikTok. Dat is gewoon

zo'n onschuldige iemand die helemaal niks gedaan heeft en die krijgt allemaal van die haat. " (Meisje, 4^{de} klas, havo).

"Ja, er wordt ook veel gepest, maar ik plaats niks dus eigenlijk gebeurt er ook niks bij mij." (Meisje, 2^{de} klas, vmbo)

Naast dat de inhoud van sociale media en het contact via sociale media kunnen zorgen voor negatieve gevoelens, kan ook het gebruik *an sich* zorgen voor een vervelend gevoel. Meerdere jongeren hebben het idee hun tijd te verdoen met sociale media, maar vinden het lastig om er mee te stoppen.

"Ik vind het een vervelend iets van mezelf. Ik wil het niet doen, maar het gaat dus toch wel. Ik verstop zelfs mijn telefoon ergens voor mezelf. Maar ik herinner het weer ook. En dan pak ik het van die plek. Mijn moeder zegt soms dat ik verslaafd ben aan die telefoons maar ik wil helemaal niet verslaafd zijn." (Meisje, 2^{de} klas, vwo)

5.4.4 Minder sociaal contact

Jongeren merken dat contact via sociale media deels de plaats heeft ingenomen van echt fysiek contact met elkaar. Sommige jongeren denken dat dit ten koste kan gaan van het vermogen van jongeren om sociaal contact in het echte leven te hebben.

"Ik denk dat je op sociale media alles kan doen, en dat jongeren denken dat je geen fysiek contact meer hoeft te leggen. Je zit alleen met paar mensen online te praten en dan weet je misschien niet meer hoe je interacties in het echte leven moet hebben." (Jongen, 4^{de} klas, vwo)

5.4.5 Slaapgebrek

Bij veel jongeren leidt het socialemediagebruik tot slaapgebrek. 's Avonds is het voor veel van hen te lastig om de telefoon weg te leggen. Jongeren geven aan van anderen te horen dat het slecht is voor ze om in de avond nog op je mobiel te zitten.

"Ik probeer het zo min mogelijk te doen, want ik heb ooit gehoord dat het niet goed is voor je. Maar als ik bijna in slaap val, dan... ik kan niet in slaap vallen, dan pak ik weer die telefoon." (Meisje, 2^{de} klas, havo)

"Ik merk niet dat ik emoties voel door sociale media, maar wel dat ik er soms slaapgebrek door heb. Dat ik dan om 1 uur nog lig te scrollen en vroeg moet opstaan, dan ben ik wel moe ja." (Jongen, 2^{de} klas, havo)

Voor sommige jongeren geldt dat hun ouders invloed uitoefenen op het gebruik van sociale media door middel van de invoer van schermtijd of van regels voor gebruik van de telefoon in de avond of in het weekend. Hoewel jongeren dit in eerste instantie niet leuk vinden, leidt het wel tot minder schermgebruik en tot een betere nachtrust.

"Ik moet dan van mijn moeder om tien uur slapen. Dus dan stop ik om tien uur gewoon met mijn telefoon. Doe ik hem helemaal uit." (Jongen, 2^{de} klas, vmbo)

“Meestal pakt mijn moeder het daarom af. En ik vind dat natuurlijk wel heel... Ik vind het niet leuk, maar het helpt mij zeker wel. (Meisje, 2^{de} klas, vmbo)

5.4.6 Verminderd zelfvertrouwen

Jongeren vergelijken zichzelf en hun levens met de content die voorbijkomt op sociale media. Dit kan jaloers of onzeker maken. Zo staan sociale media bol van mooie meiden met dure kleding, de levens van the rich en famous, en staan succesvol en aantrekkelijk zijn centraal. Als je al niet zo lekker in je vel zit, of onzeker bent over je uiterlijk kan de content op sociale media dit verergeren.

“Ik zit zelf ook veel op social media, dan zie je ook veel dingen die ik ook wil. Ik zie allemaal van die hele knappe meisjes, die zien er altijd heel mooi uit en dan ga je uiteindelijk toch aan jezelf twijfelen.” (Meisje, 4^{de} klas, havo)

“Het verschilt hoe ik me voel, als ik lekker in m’n vel zit maakt het me niet zo uit. Maar soms kan ik er ook jaloers van worden als ik dingen zie die ik zelf niet heb, zoals bijvoorbeeld leeftijdsgenoten die hele leuke dingen doen of leuke kleren hebben. Dat soort dingen.” (Meisje, 4^{de} klas, vwo)

Tot slot maken sommigen zich druk over wat anderen vinden van de content die zij posten op sociale media.

“Ik heb weleens gewoon dat je dan dingen post en dat je dan toch weleens denkt: wat vinden mensen ervan? Dat je daardoor wel stress kan ervaren.” (Meisje, 4^{de} klas, vwo)

5.5 Oplossingen en adviezen

We vroegen jongeren naar oplossingen en adviezen om minder op sociale media te zitten of een fijnere tijd op sociale media te hebben. Daarnaast vroegen we wat hen zelf helpt en wat ze andere jongeren aanraden om er minder op te zitten. Zij kwamen met de volgende adviezen en oplossingen:

5.5.1 Zoek of stimuleer een andere bezigheid

Een groot deel van de jongeren in het onderzoek geeft aan dat door iets te ondernemen zoals een hobby of sport beoefenen, het socialemediagebruik zal afnemen. Jongeren adviseren andere jongeren die minder op sociale media willen zitten om naar buiten te gaan, een wandeling te maken, een sport of hobby te zoeken die bij je past, huiswerk maken niet uit te stellen, samen met anderen dingen te doen en de dag zo veel mogelijk vol te plannen. Ouders of school kunnen hierin helpen door meer te organiseren, zoals laten zien dat andere dingen, zoals lezen bijvoorbeeld, ook leuk zijn om te doen.

“Probeer gewoon een wandeling te maken, het hoeft niet heel groot te zijn gewoon klein, kort maar krachtig en probeer gewoon dingen te doen waar je er gelukkig van wordt en als je dat doet dan is het al gelijk twee uurtjes verder of de dag gaat dan wat sneller en je voelt je dan ook wat sportiever en wat fitter in de dag als je wat minder op digitaal zit.” (Jongen, 2^{de} klas, vmbo)

“Zorg dat je zoveel mogelijk te doen hebt. Dus je hele dag is er dan gewoon ingepland en dan heb je helemaal geen tijd voor. Ik denk dat, ja. Dat is wel makkelijk op zich.” (Jongen, 4^{de} klas, havo)

“Gewoon aan je ouders vragen of ze even op je telefoon letten. En gewoon andere dingen gaan doen in de buitenwereld, in de echte wereld zeg maar. In de offlinewereld.” (Meisje, 2^{de} klas, havo)

“Nou, om echt te kijken of er een vervanger is voor die telefoon. Dus bijvoorbeeld leuke evenementen verzinnen waarbij je eigenlijk de verveling wegneemt want op je telefoon zitten doe je eigenlijk omdat je je verveelt.” (Jongen, 2^{de} klas, vmbo)

5.5.2 Voer schermtijd in of limiteer telefoongebruik

Schermtijd instellen op je telefoon helpt jongeren om minder lang op hun telefoon te zitten. Voor sommige jongeren is de verleiding om vervolgens de schermtijd weer te verlengen echter groot. Daarom kunnen jongeren ook aan hun ouders vragen om schermtijd in te stellen.

“Ik heb nu een schermtijd, wat wel helpt, want die wil ik niet meteen opmaken, dus dan ben ik wel gewoon minder lang erop. Dus dat helpt wel eigenlijk. Maar dan nog steeds kan je ook zelf de schermtijd weer verlengen. Als ouders een schermtijd instellen zou ook wel echt helpen eigenlijk. Dus het is niet leuk, maar het helpt wel.” (Meisje, 4^{de} klas, vwo)

“Nou Snapchat leidt mij wel vaak af, omdat ik echt veel meldingen krijg. Meestal pakt mijn moeder het daarom af of ik zelf, voor mij, voordat ik ben afgeleid. Ik vind het niet leuk, maar het helpt mij zeker wel.” (Meisje, 2^{de} klas, havo)

Sommige jongeren hebben een telefoonverbod op school. Dit helpt het telefoongebruik op school te limiteren, maar daarbuiten niet. De meningen over de effectiviteit van het telefoonverbod verschillen. Sommigen vinden het een goed idee, anderen denken dat het niet werkt om te verbieden en dat jongeren hun telefoons evenveel blijven gebruiken.

“Kijk.. mijn hart vindt het stom, maar mijn brein vindt het goed. Want het is goed, maar ik vind het niet leuk.” (Meisje, 2^{de} klas, havo)

“Om minder op je telefoon te zitten, op school helpt dat wel, maar thuis helpt dat niet. Door het verbod ben ik er iets minder op gaan zitten.” (Jongen, 2^{de} klas, vmbo)

“Maar het heeft gewoon niet veel zin om een telefoonverbod te geven. Je kan wel advies geven als volwassene. Gewoon tips. Wat je er zelf aan kan doen. Maar het heeft geen zin om dingen te gaan verbieden of andere regels in te voeren. Dat heeft geen zin wat mij betreft. Ik zie ook niet dat mensen minder op hun telefoon zijn gaan zitten sinds het telefoonverbod. Eigenlijk misschien juist wel meer.” (Jongen, 4^{de} klas, havo)

5.5.3 Rapporteer ongewenste content

Om het voor een iedereen een fijne ervaring te laten zijn is een van de adviezen aan andere jongeren om zoveel mogelijk ongewenste content te rapporteren en zich ervan bewust te zijn dat niet alles echt is op het internet.

“Als ik een TikTok zie van iemand die dan half naakt is, dan kan ik dat melden als ongepaste content. En dat doe ik wel soms. Want ik denk van dit is gewoon niet goed. Dit hoort niet online te staan. Maar ja, met één melding gaat niet meteen dat ding eraf. Dat moeten echt heel veel mensen doen wil je dat het eraf gaat. Dus ik denk dat wel veel meer mensen dat mogen doen als ze iets zien.” (Meisje, 4^{de} klas, vwo)

“Ik denk dat heel veel dingen op sociale media zijn niet echt zijn, en als het echt is dan moet je wel kijken hoe oud is diegene en welke omstandigheden zijn er. Je moet je niet zomaar gaan vergelijken met diegene.” (Jongen, 2^{de} klas, vwo)

5.5.4 Verantwoordelijkheid voor appmakers

Jongeren zien een verantwoordelijkheid voor appmakers om socialemediagebruik veiliger en vriendelijker te maken. Zo zou bepaalde content volgens hen niet geplaatst mogen worden en moeten apps en algoritmes minder verslavend werken. Ook vinden jongeren dat er beter gecontroleerd kan worden op wat er online geplaatst wordt.

“Ik denk dat als je wil dat het minder wordt dat het gewoon eigenlijk helemaal weg zou moeten. Of de apps moeten gewoon zo veranderd worden, dat ze minder verslavend zijn.” (Meisje, 4^{de} klas, vwo)

“Ik vind wel dat bijvoorbeeld bepaalde content niet geplaatst mag worden. Zo half naakt. Of een of andere gekke foto of zo van iemand. Ik denk van dit moet wel geblokkeerd worden door bijvoorbeeld TikTok of Instagram. Dat ze dat niet accepteren dat het online komt.” (Meisje, 4^{de} klas, vwo)

5.5.5 Voorlichting op school over de gevolgen

Jongeren vinden dat scholen jongeren beter kunnen informeren over de gevaren van (excessief) socialemediagebruik, en hoe je kan leren om op een goede manier om te gaan met telefoongebruik en sociale media.

“Als je jongeren informatie geeft over wat je telefoon allemaal met je doet kunnen ze misschien anders denken over de telefoon en misschien wat minder op hun telefoon zitten. Dus eigenlijk een lesje over de telefoon.” (Meisje, 2^{de} klas, havo).

6 Vapen

6.1 Resultaten uit de Gezondheidsmonitor Jeugd 2023

De toename van het aandeel jongeren dat vapet (e-sigaret rookt) is in de laatste 4 jaar meer dan verviervoudigd. In 2019 vapete 2% van de jongeren wekelijks, in 2023 is dat 9%. Ook roken meer jongeren wekelijks sigaretten of shag (van 4% in 2019 naar 6% in 2023). Samen met de toename van vapen, betekent dit dat het rookgedrag van jongeren sterk is gestegen: 11% van de jongeren rookt en/of vapet nu wekelijks (ten opzichte van 5% in 2019).

Het aandeel leerlingen dat aangaf wekelijks te vaperen, is hoger onder 4^{de} klassers en vmbo-scholieren dan onder 2^{de} klassers respectievelijk havo/vwo-scholieren. Dit effect is sterker in niet stedelijke regio's, als jongeren niet bij beide ouders wonen, en wanneer het gezin moeite heeft met rondkomen.

6.2 Ervaring met vaperen

Het merendeel van de jongeren die in dit onderzoek zijn gesproken vaperen niet, of zeggen niet te vaperen. Een klein aantal vapet wel of heeft in het verleden gevaperd. Vrijwel alle jongeren kennen wel andere jongeren die vaperen, ook in hun directe vriendengroep. Het vaperen gebeurt overal, zelfs op school.

“Ja, wel veel. Nou, gelukkig niet mijn vriendinnen. Er zijn heel veel mensen op school, ook gewoon van mijn leeftijd, die dat doen. Ja. Dan kom je de wc binnen en dan zitten er allemaal mensen in zo'n hokje, allemaal te vaperen.” (Meisje, 2^{de} klas, havo)

Wie vaperen er?

Jongeren hebben het idee dat er meer meisjes vaperen dan jongens, dit zien we ook terug in de resultaten van de Gezondheidsmonitor Jeugd 2023. Jongens in hun omgeving roken vaker sigaretten. Een verklaring hiervoor vinden zij lastig te geven. Ook zien zij in hun omgeving dat het voornamelijk 'jongere jongeren' zijn die vaperen. Hoe ouder de leerlingen, hoe meer leerlingen overstappen op sigaretten roken. Ook hiervoor vinden jongeren het moeilijk een verklaring te geven. Sommigen denken dat vaperen een makkelijke opstap is om uiteindelijk te gaan roken. Dit laatste resultaat zien we niet terug in de resultaten van de Gezondheidsmonitor Jeugd 2023. Daar zien we dat 4^{de} klassers vaker wekelijks vaperen dan 2^{de} klassers

“Ik heb het idee dat meer in de onderbouw meer vaperen gedaan wordt en dat daarboven weer meer sigaretten komen.” (Meisje, 4^{de} klas, vwo)

Wat vinden jongeren van vaperen?

De jongeren in dit onderzoek zijn bijna allemaal negatief over vaperen. Ze zijn zich ervan bewust dat het verslavend is en schadelijk voor je lichaam en vinden daarom dat je het niet moet doen. Een klein aantal is nog meer uitgesproken en noemt vaperen dom, stom, raar of onbegrijpelijk.

Jongeren geven ook aan op de hoogte te zijn van de gevaren van vaperen en denken ook dat hun

leeftijdsgenoten dat zijn. Online komen ze er informatie over tegen, maar ook via school vindt er soms voorlichting plaats. Ze zijn bekend met de gevaarlijke stoffen die erin zitten, dat het heel verslavend is, dat het slecht is voor je longen en dat het in veel gevallen slechter is dan sigaretten roken.

“Ik vind het dom. Het is ook niet goed voor je gezondheid en zo. Ik doe het niet.” (Meisje, 2^{de} klas, vmbo)

“Nou ja, het is natuurlijk als het voor je longen heel erg slecht en het zorgt ook voor kanker. Ik weet niet precies wat het allemaal doet, maar het is gewoon niet goed.” (Meisje, 4^{de} klas, vwo)

Jongeren weten niet goed waar ze terecht kunnen als ze eenmaal verslaafd zijn aan vaperen. In het begin is het misschien leuk en spannend, maar als je eenmaal verslaafd bent kom je er moeilijk vanaf. Jongeren vertellen dat er dan ook schaamte bij komt kijken.

“Ik zou ook niet weten wat ik zou moeten doen als ik verslaafd was en er vanaf zou willen. Naar een afkickkliniek? Mijn ouders vertellen? Dacht het niet... Alleen daarom al begin ik er niet aan. Ik wil niet zo'n junk worden.” (Jongen, 4^e klas, havo)

6.3 Redenen om te vaperen

Omdat slechts een zeer klein deel van de jongeren in dit onderzoek aangeeft zelf te vaperen, is jongeren ook gevraagd waarom zij denken dat andere jongeren beginnen met vaperen. Zij geven verschillende redenen waarom jongeren gaan vaperen.

Groepsdruk

De meest genoemde reden waarom jongeren beginnen met vaperen is de druk vanuit leeftijdsgenoten. Je wordt aangemoedigd om het ook eens te proberen, en omdat je stoer gevonden wilt worden en niet buiten de groep wilt vallen, probeer je het dan toch.

“Omdat iemand het doet en zegt bijvoorbeeld, oh als je het niet doet, ben je niet cool. En dan gaat hij het ook doen en dan doet hij het weer tegen die anderen en dan gaat iedereen het doen.” (Meisje, 2^{de} klas, vmbo)

Geeft een goed gevoel

Een andere reden die jongeren noemen is dat het een prettig gevoel geeft, je wordt er ontspannen van. Daarom denken ze dat stress ook een reden kan zijn om te vaperen, het ontspant even.

“Over vaperen denk ik zo dat mensen vaperen omdat ze waarschijnlijk stress hebben. En ze willen het er zo gewoon uitlaten, volgens mij. Het geeft een lekker gevoel en de stress waait weg.” (Jongen, 2^{de} klas, vwo)

Lekkere smaken

Hoewel er een verbod is op vapes met een smaakje, worden deze onder jongeren nog veelvuldig gebruikt. Vapes met smaakje zorgen voor een lekkere smaak in je mond: het gaat van cola, fruit tot snoepsmaak.

“Omdat het gewoon smaakt naar snoep. Je krijgt een heel lekkere smaak ervan.” (Jongen, 2^{de} klas, vmbo)

Makkelijk verkrijgbaar

Vapes zijn heel makkelijk verkrijgbaar voor jongeren. Het idee dat je naar een winkel gaat en daar een vape koopt, blijkt achterhaald. Meerdere jongeren vertellen over Instagram-accounts of app-groepen waarin je een bestelling kan doen en het dan eenvoudig kan ophalen op een afgesproken plek. Soms is dat zelfs op school. Leeftijdsgrenzen of een verbod op specifieke producten spelen geen enkele rol voor jongeren. Het is voor jongeren op deze manier zelfs makkelijker om aan vapes te komen dan aan sigaretten.

“Maar je hebt het gewoon allemaal Insta-accounts en als een DM stuurt en je spreekt ergens af dan heb je een vape.” (meisje, 4^{de} klas, vwo)

Je ruikt het niet

Enkele jongeren denken dat het ook een rol speelt dat je de ‘rook’ van een vape na afloop niet ruikt. Het is dus makkelijker te verbergen dan bijvoorbeeld de geur van tabaksrook.

“Ja, heel toegankelijk vooral, denk ik. Eh, omdat, ja, je ruikt het natuurlijk bijna niet. Dus als je thuiskomt, dan is het niet alsof je ouders het gelijk doorhebben. Ik denk dat dat wel vooral een ding is. Je kan er ook zo makkelijk aan komen.” (Meisje, 4^{de} klas, vwo).

Redenen om het niet te doen

Jongeren die niet vaperen, doen dit voornamelijk uit gezondheidsredenen. Het is ook voor hen lastig om niet toe te geven aan de groepsdruk, maar de angst om verslaafd te raken of ziek te worden overheerst bij hen.

“Het is gewoon niet goed voor je longen. En het is heel verslavend. Na eentje koop je er twee en dan drie en dan vier. En dan gaat het gewoon zo door. En dan uiteindelijk heb je een stukje zwarte longen ervan. En uiteindelijk ga je er ook wel van roken.” (Jongen, 2^{de} klas, vmbo)

Jongeren die deel uitmaken van groepen waarin niet gevaperd wordt, zijn eerder geneigd om zelf ook niet te gaan vaperen. Voor jongeren die sporten is een gezond lichaam extra belangrijk; zij noemen dit als reden om niet te vaperen. Voor anderen mag het niet vanuit hun religie.

“Nou, ik wou het niet uitproberen, want het is niet goed voor je. Ik dacht, ik zit op voetbal. Ik was goed bezig.” (Jongen, 2^{de} klas, vmbo)

“Ik geloof ook. Ik mag het niet. Maar ja, als ik niet gelovig was of zo, zou ik het ook niet doen, denk ik.” (Jongen, 4^{de} klas, vmbo)

6.4 Oplossingen en adviezen

6.4.1 Jongeren zelf

Wat kunnen jongeren zelf doen als ze niet willen beginnen met vaperen of ermee willen stoppen? Het belangrijkste advies van jongeren zelf is dat je je grenzen aangeeft en daar niet overheen gaat door bijvoorbeeld groepsdruk. Ook vinden jongeren het belangrijk dat er onderling gesproken wordt over vaperen. Waarom jongeren gaan vaperen, maar ook over de risico's en gevaren ervan. Op die manier kunnen jongeren elkaar informeren en elkaar helpen en als (vrienden)groep besluiten niet te vaperen. Ook kan het helpen om op zoek te gaan naar een gezonder alternatief, zoals het kauwen van zoethout.

“Ik denk dat iemand vaperen of rookt of blowt, en dat is een goede vriend dan kan je ook een gesprek met hem of haar daarover hebben. Ik heb een vriend in de 1e klas gehad die veel vaperde en ik heb daar toen wel veel gesprekken met hem over gehad en ook andere mensen en hij is nu gestopt met vaperen.” (Jongen, 2^{de} klas, vwo).

6.4.2 Ouders/ familie

Om te voorkomen dat jongeren gaan vaperen, of om ervoor te zorgen dat ze stoppen, zien jongeren voor ouders ook een rol. Allereerst om in gesprek te gaan over de gevaren van vaperen. Dit vanuit het idee dat hoe beter jongeren geïnformeerd zijn, hoe minder ze geneigd zijn om te beginnen met vaperen. Daarnaast kunnen ouders thuis regels hanteren omtrent vaperen. Voorbeelden die jongeren noemen zijn: de telefoon afpakken wanneer iemand toch vaperen en vaperen in ieder geval thuis verbieden.

6.4.3 Professionals

Jongeren geven een aantal adviezen aan professionals om ervoor te zorgen dat jongeren minder (snel) gaan vaperen en/of stoppen met vaperen:

Geef voorlichting op scholen

Eenzijds geven jongeren aan dat zij goed geïnformeerd zijn over de gevaren van vaperen en denken dat leeftijdsgenoten dat ook zijn. Anderzijds is voorlichting één van de eerste dingen die genoemd worden om ervoor te zorgen dat jongeren niet gaan vaperen. De voorlichting kan volgens hen het best gegeven worden op school, en moet een afschrikwekkende werking hebben. Puur feitelijke informatie over gevaren heeft minder impact dan een ervaringsverhaal met bijbehorende gevolgen.

“Al die docenten weten ook wel dat de helft van de leerlingen dat doet. Maar dat vind ik wel dat daar een beetje meer uitleg over mag komen eigenlijk. Het is puur alleen school en toetsen en je huiswerk. Er gaat niks over mentale gezondheid. Niks over drugs gebruiken of vaperen of zo.” (Meisje, 4^{de} klas, vwo)

“Mensen die er verstand van hebben en die de effecten duidelijk laten zien en laten zien wat er met je gebeurt als je vaperen of hebt gevaperen in het verleden [ervaringsdeskundigen]. Dat kan mensen afschrikken of laten verminderen.” (Jongen, 4^{de} klas, havo)

“We hadden bijvoorbeeld wel een keer op school dat van die mensen van de GGD gingen praten over hoe slecht vaperen was. En toen zijn er wel een paar kinderen uit de klas gestopt.” (Meisje, 4^{de} klas, havo)

Maak vaperen op straat illegaal

Veel jongeren verbazen zich erover dat jongeren gewoon open op straat kunnen vaperen. Zelfs vlak naast de school wordt volgens hen zowel gehandeld in vapes als gevaperd in het openbaar. Sommige jongeren adviseren om hier strenger op te controleren, en het vaperen op straat te verbieden. Anderen denken dat dit het voor bepaalde groepen jongeren juist aantrekkelijker maakt om te vaperen, want er komt een nieuwe spanning bij kijken.

“Daar trekken ze zich niet zoveel van aan. Dan is het alleen maar extra spannend.” (Jongen, 4^{de} klas, vmbo)

Help jongeren weerbaarder te worden tegen groepsdruk

Het zou volgens jongeren kunnen helpen als ze weerbaarder worden tegen groepsdruk. Ze hebben het idee dat veel jongeren het heel lastig vinden om hun grenzen aan te geven en dat ze die te makkelijk overgaan om maar niet buiten de groep te vallen.

“Bijvoorbeeld Rots en Water. Dat is dat je leert je grenzen echt duidelijk aan te geven. Maar dat hebben we echt één keer gehad. We hadden een heleboel mensen die toen corona kwam dat gingen doen. Maar zoiets kunnen ze best wel langer doorzetten. Zodat mensen echt duidelijk hun grenzen aan gaan geven. Want mensen weten helemaal niet meer wat hun grenzen zijn eigenlijk. Mensen hebben gewoon geen grenzen meer opeens.” (Meisje, 4^{de} klas, vwo)

Maak het moeilijker om aan vapes te komen

Jongeren geven aan dat het momenteel heel eenvoudig is om aan vapes te komen. Zij adviseren om dat moeilijker te maken. Hoe ingewikkelder het wordt om eraan te komen, hoe minder jongeren het doen. De meningen verschillen over of een verbod helpt bij het terugdringen van het aantal jonge vapers. De vapes met lekkere smaakjes zijn op dit moment al illegaal, en daar kunnen jongeren nog steeds makkelijk aan komen via de zwarte markt. Daarnaast maken jongeren zich zorgen om de ‘kwaliteit’ van de vapes als ze illegaal worden gemaakt en jongeren ze alsnog gaan gebruiken. Er is dan geen enkele controle meer op de stoffen die in een vape worden gestopt.

Zorg ervoor dat het minder lekker is (smaakjes)

Als je wilt dat jongeren minder gaan vaperen, adviseren zij om ervoor te zorgen dat het minder lekker is. In de praktijk zou dit betekenen dat er alleen nog maar vapes met tabakssmaak te koop zouden moeten zijn, en dat jongeren op geen enkele manier aan vapes met smaakjes moeten kunnen komen, ook niet illegaal.

“Als je gewoon de lekkere smaakjes weghaalt of het tabakssmaak geeft, dan willen jongeren het echt niet meer hoor.” (jongen, 2^{de} klas, vmbo)

7 Pesten

7.1 Resultaten uit de Gezondheidsmonitor Jeugd 2023

Het aantal scholieren dat wel eens gepest wordt is ten opzichte van 2019 gestegen (2019: 14%; 2023: 18%). 14% van de jongeren geeft aan dat zij op school wel eens gepest worden en 9% geeft aan online gepest te worden. Het aandeel leerlingen dat aangaf wel eens gepest te worden, is hoger onder 2^{de} klassers en vmbo-scholieren in vergelijking met 4^{de} klassers en havo/vwo-scholieren. Ook jongeren die niet bij beide ouders wonen en wanneer het gezin moeite heeft met rondkomen geven aan vaker gepest te worden.

7.2 Ervaring met pesten

Het merendeel van de jongeren die voor dit onderzoek gesproken zijn heeft ervaring met pesten. Slechts een klein deel geeft aan zelf gepest te zijn of gepest te hebben. De meeste jongeren hebben in hun omgeving situaties meegemaakt waarin gepest werd.

Wat voor de een voelt als pesten, is voor de ander 'plagen' of 'gewoon een grapje'. Waar die grens precies ligt verschilt per persoon, onderlinge relatie en situatie. Ook geven enkele jongeren aan dat zij zien dat er bepaalde gradaties zijn bij pesten. Dat 'een keer plagen' mogelijk minder erg is dan '4 of 5 keer per dag opmerkingen maken' of zelfs fysiek geweld.

"Ja, je hebt natuurlijk ook veel gradaties in pesten. Een sticker maken van iemand is even leuk, maar eigenlijk is dat natuurlijk ook wel een vorm van pesten. Vooral als diegene dat helemaal niet leuk vindt en het vooral zelf helemaal niet grappig vindt." (meisje, 2^{de} klas, vwo)

Jongeren vertellen dat zij elkaar eigenlijk constant beoordelen en dat zij dat ook zo voelen. Alles wat afwijkt van de norm, wat als 'anders' gezien wordt, kan een reden zijn om te pesten of gepest te worden. Uiterlijk en kleding zijn de belangrijkste redenen om gepest te worden, maar andere voorbeelden die gegeven worden zijn afkomst, geaardheid of hoe je in de omgang bent (verlegen, eigenaardig).

"Ik denk gewoon dingen die niet sociaal geaccepteerd zijn. Dus je hebt gewoon een sociale standaard. En als je daar niet aan voldoet dan ben je raar." (Jongen, 4^{de} klas, vmbo)

"Als iemand iets heel anders heeft of iets raars heeft of niet zo heel sociaal is... Als iemand niet lekker ruikt of een enorme zweetlucht om zich heen heeft en niet sociaal geïnvesteerd is en eigenlijk altijd heel stil is dan wordt er wel geroddeld over dat soort mensen. En dat kan leiden tot pesten. Dat zie je wel gebeuren." (Jongen, 4^{de} klas, vmbo)

7.3 Online en offline pesten

7.3.1 Online pesten

Jongeren hebben het idee dat er de afgelopen jaren meer gepest wordt., Ze denken dat dit komt doordat jongeren steeds meer online zijn en gebruikmaken van sociale media. Pesten wordt makkelijker, omdat je eenvoudig personen kunt opzoeken en anoniem reacties kunt plaatsen. Ook zijn jongeren naar eigen zeggen veel meer met elkaar bezig, omdat je de hele dag van elkaar kunt zien wat je aan het doen bent. Iedereen is veel zichtbaarder met als gevolg dat er nog meer dingen zijn om een mening over te hebben. Ook kan meespelen dat jongeren onzekerder zijn geworden door sociale media, waardoor ze uit zelfbehoud gaan pesten.

"Het gaat natuurlijk wel makkelijker via online, dat je daardoor makkelijker dingen zegt die gemeen zijn. En omdat er meer vergelijkingsmateriaal is, denk ik, dat je daardoor weer misschien zelf nog onzeker wordt en dan daardoor meer mensen hier voor jou misschien juist goed uitzien, dat je die dan meer gaat pesten."

(Meisje, 4^{de} klas, vwo)

Enkele jongeren noemen ook dat pesten makkelijker is geworden, omdat mensen online kwetsbaarder zijn. Je kan bijvoorbeeld iemand hacken en daarna foto's stelen, achter iemands adres komen, etc.

"Omdat wij nu sociale media hebben. Je kan iedereen overal opzoeken. Vroeger kon je alleen in het echt of via via iets doen. Nu ben je 1 tik verwijderd van iemand." (Meisje, 4^{de} klas, vmbo)

"Ik denk dat mensen veel meer bezig zijn met anderen, en andermans bezigheden. Dat kan ook leiden tot meer pesten." (Meisje, 4^{de} klas, vwo)

Online pesten, ook wel cyberpesten genoemd, uit zich op verschillende manieren. Jongeren vertellen dat het varieert van negatieve reacties plaatsen onder posts, het zonder toestemming bewerken en/of doorsturen van foto's of video's tot het aanmaken van haataccounts. Jongeren hebben het gevoel waakzaam te moeten zijn wat ze online plaatsen, want het kan allemaal reden zijn om gepest te worden. Al helemaal wanneer het iets kwetsbaars is of wanneer er intieme foto's worden gestuurd.

"Bijvoorbeeld expose-videos, of rare foto's van iemand die dan voorbijkomen. Daardoor worden mensen massaal gehaat, omdat iedereen dan die foto te zien krijgt. Een expose-video is een video van iets stoms wat iemand heeft gedaan, of om iemand uiterlijk." (Jongen, 2^{de} klas, vmbo)

"Een vriendin van mij had naaktfoto's naar een vriendin gestuurd, toen was iemand er via via achter gekomen en had de foto's naar zichzelf gestuurd en verspreid. Dat is toen wel groot geworden. Het effect was dat veel mensen haar daar raar op aankeken, ze is toen een paar maanden niet op school geweest en naar een andere school gegaan." (Jongen, 4^{de} klas, havo)

7.3.2 Online en offline pesten

De resultaten van de Gezondheidsmonitor Jeugd 2023 laten zien dat bijna 10% van de jongeren wel eens online is gepest, en 14,3% op school. Dit zou betekenen dat er meer offline gepest wordt dan online. Uit de verhalen van jongeren blijkt dat online en offline pesten echter erg in elkaar overlopen, en dat het onderscheid nauwelijks wordt gemaakt door jongeren zelf. Als iemand op school wordt gepest, dan gaat dat vaak na school online verder. Ook kan een jongere op school gepest worden via sociale media. En: als iemand online gepest wordt door schoolgenoten, dan gaat dat door wanneer jongeren elkaar fysiek zien op school en op straat. Het meeste pesten vindt volgens jongeren online plaats.

“Er was iemand van mijn school en die had een TikTok gepost en daar werd ze in school belachelijk mee gemaakt, en toen gingen mensen dingen uit die TikTok naar haar toe roepen.” (Meisje, 4^{de} klas, havo)

“Ik denk wel echt dat, als je het zo moet verdelen in drie dingen dat wel 80% online gebeurt en maar 10% in de klas en 10% op straat is.” (Jongen, 2^{de} klas, vmbo)

7.4 Oplossingen en adviezen

7.4.1 Adviezen aan jongeren zelf

Jongeren hebben een aantal adviezen aan jongeren die zelf gepest worden en aan jongeren die het in hun omgeving zien gebeuren. Aan gepeste jongeren adviseren ze:

- Negeer pesters: wanneer je niet meer reageert op de pesters, dan is volgens jongeren de ‘lol’ er snel af en verwachten ze dat het pesten vanzelf stopt.
- Meld pesters (anoniem): volgens jongeren kan het helpen als je pesters kan melden. De meest voor de hand liggende plaats is om dat dan bij school te melden (als de pester daar ook op school zit).
- Praat met een vertrouwenspersoon: jongeren vinden het belangrijk dat wanneer je gepest wordt, je met iemand praat over wat je kan doen. Dit kan een docent zijn op school, een officiële vertrouwenspersoon of iemand anders die je vertrouwt. Deze persoon kan je dan vervolgens verder helpen.
- Ga voor een neutrale kledingkeuze: een enkeling adviseert om jezelf iets meer aan te passen aan de norm, bijvoorbeeld door geen kleding aan te trekken waarvan je weet dat mensen het raar vinden.

“Als ik gepest zou worden zou ik absoluut niet zelf terugschelden naar de pester, ik zou naar mensen toe gaan om ervoor te laten zorgen dat ze me helpen. Ik zou naar vrienden, ouders of vertrouwenspersonen gaan.” (Jongen, 2^{de} klas, havo)

Aan jongeren die in hun omgeving te maken hebben met pesten, adviseren jongeren om in te grijpen als je het ziet gebeuren. Je kunt er dan bijvoorbeeld iets van zeggen of hulp halen. Jongeren zijn zich er echter wel bewust van dat dit heel spannend kan zijn en dat je als jongere zijnde niet altijd veel kan doen.

“Ja, goed op elkaar letten en er iets van durven zeggen als je diegene kent. Als jongere zelf kan je niet zoveel doen.” (Jongen, 2^{de} klas, vmbo)

7.4.2 Adviezen aan familieleden

Jongeren vinden het belangrijk dat ouders hun kinderen goed opvoeden en leren hoe je omgaat met elkaar, maar ook hoe je stevig in je schoenen kunt staan. Er is dus zowel een rol weggelegd voor de ouders van de pester als voor diegene die gepest wordt. Verder kunnen ouders hun kind ondersteunen bij het krijgen van meer zelfvertrouwen en het omgaan met kritiek. Uiteindelijk zouden ouders ook moeten ingrijpen wanneer het uit de hand loopt.

“De ouders van degene die gepest worden moeten naar de pesters gaan.” (Jongen, 2^{de} klas, vmbo)

7.4.3 Adviezen aan professionals

Hoewel jongeren aangeven dat pesten tegenwoordig vooral online plaatsvindt, gebeurt het wel vaak door jongeren die bij elkaar op school zitten. Jongeren vinden het dan ook belangrijk dat school een belangrijke rol speelt in het terugdringen van pesten. Zij hebben de volgende adviezen:

Wees alert op pesten en grijp direct in

Jongeren vinden het belangrijk dat scholen leerlingen serieus nemen wanneer er gepest wordt en vooral dat zij alert zijn en zo nodig direct ingrijpen. Veel jongeren hebben het idee dat er momenteel op scholen niet veel aan het terugdringen van pesten wordt gedaan en dat docenten er niet alert op zijn en een houding hebben dat ‘het wel meevalt’ of ‘dat ze het nog even aankijken’.

“Ik denk eerder actie nemen. We horen toch vaak als reactie ‘diegene bedoelt het niet zo’, terwijl: iemand geeft dat niet zomaar aan. Ik bedoel dan vooral docenten die eerder actie moeten ondernemen. Als er iemand naar ze toekomt om iets aan te geven, moeten ze meteen in actie komen in plaats van het even afwachten.” (Meisje, 4^{de} klas, vwo)

Pesters bestraffen

Ook vinden jongeren het belangrijk dat jongeren bestraft worden op school. Ze zijn zich bewust dat een situatie soms ingewikkeld is, omdat het pesten dan bijvoorbeeld grotendeels online plaatsvindt. Maar toch vinden ze het belangrijk dat als er jongeren van school bij betrokken zijn, school ook ingrijpt. Een voorbeeld van een passende consequentie zijn strafuren.

“Als er erge consequenties zijn gaan minder mensen het doen. Eerste keer een uur strafuur, en de 2e keer 2 uur, en dan 3 uur, 4 uur.” (Jongen, 2^{de} klas, vmbo)

Voorlichting geven

Iets anders wat school volgens jongeren kan doen is voorlichting geven over (de effecten van) pesten. Ze verwachten dat als pesters meer kennis hebben over wat voor effect pesten heeft op een slachtoffer, ze het minder snel doen. Dit advies leidt echter ook tot discussie onder jongeren. Verschillende jongeren hebben namelijk voorlichting gehad op school, maar vinden dit geen effectief middel.

“Ik denk niet dat het helpt. Wij hebben zelf ook lessen gehad, maar ik zag niet dat het hielp. [Waarom helpen lessen niet?] Ik heb wel eens in zo’n soort les gezeten. Halverwege haakt de helft af en neemt het niet meer serieus. Het gaat er zeg maar in en weer uit.” (Meisje, 4^{de} klas, havo)

Aandacht voor een goede sfeer op school

Jongeren zien ook een oplossing voor het voorkomen van pesten door te zorgen voor een goede sfeer op school. Pesters gaan volgens hen pesten uit verveling of uit angst om zelf gepest te worden. Als het leuk is op school, iedereen zich veilig voelt en de sfeer is goed dan hebben potentiële pesters minder reden om te gaan pesten.

Meestal komt het omdat het saai is in de les en dan gaan ze [de pesters, red.] grappen maken over random mensen en door de les heen praten. [...] De lessen moeten gewoon wat leuker worden.” (Meisje, 2^{de} klas, vwo)

“Omdat mensen die zich lager voelen dan de anderen, gaan dan de allerlaagste in hun zicht kleiner maken. En schofferen en grapjes maken, omdat ze bang zijn dat ze zelf worden gepest.” (Jongen, 2^{de} klas, vmbo)

Meer controle op de online omgeving

Een laatste advies van jongeren is om de online omgeving te verbeteren, bijvoorbeeld door meer te monitoren, online pesters te verwijderen en/of pestberichten te verwijderen.

“Nou, ik denk dat er misschien meer grenzen online zouden moeten komen. Je ziet natuurlijk wel eens haatcomments en ik vind dat dat ook als pesten gezien kan worden.” (Meisje, 4^{de} klas, vwo)

8 Beschouwing, conclusies en adviezen van de adviesgroep

Hoe kijken jongeren zelf naar de resultaten van dit onderzoek? In dit hoofdstuk worden de reflecties, conclusies en adviezen van de adviesgroep van jongeren besproken.

8.1 Reflecties en conclusies

De resultaten van het onderzoek komen over het algemeen overeen met de verwachtingen van de adviesgroep. Voor de jongeren uit de adviesgroep is ook school een grote veroorzaker van stress.

“Voor mij was de stress rondom school vooral wel heel herkenbaar.” (Meisje, 4^e klas, vwo)

Hierbij benadrukken ze de effecten van de coronaperiode op het aankunnen van de huidige schooldruk. De jongeren leggen uit dat ze in de coronaperiode gewend zijn geraakt aan minder schoolwerk. Dit maakt dat ze de schooldruk nu na de coronaperiode als extra hoog ervaren.

“Thuis leren was veel makkelijker omdat ik toen ook hulp kreeg van mijn moeder. Toen ik weer toetsen op school ging maken werd het wel ineens weer heel veel, omdat mijn moeder toen ook weer meer moest gaan werken en je had ook minder tijd om te leren want je moest weer die volle uren naar school.” (Meisje, 4^e klas, vwo)

Ook de uitkomsten rondom sociale media zijn herkenbaar. De adviesgroep voegt hieraan toe dat het gebruik van sociale media zowel positieve als negatieve effecten kan hebben. Het positieve effect is dat je ermee tot rust kan komen, even uit je eigen bubbel kan komen en leuke dingen kan bekijken. De effecten worden negatief als je afhankelijk van je telefoon bent voor vermaak:

“Het wordt negatief als je niet echt weet wat je moet doen als je gewoon de hele dag vrij bent behalve op je telefoon zitten bijvoorbeeld.” (Meisje, 4^e klas, Vwo)

Bij het thema pesten valt op dat jongeren weinig ervaring hebben met ‘echt pesten’, maar dat het vooral gaat om elkaar beoordelen en veroordelen. De adviesgroep concludeert dat elkaar beoordelen in het algemeen niet erg is en moet kunnen. Het wordt problematisch -en komt in de buurt van pesten- als je negatieve dingen over iemand gaat zeggen waar hij of zij bij is.

“Ik vind dat je je mening mag geven, maar wel op een bepaald level, want er zijn ook mensen die zelfmoord gaan plegen, doordat ze door die meningen steeds negatief worden benaderd.” (Jongen, 2^e klas, Vmbo)

De adviesgroep vult aan op de resultaten rondom pesten dat online pesters wel vaak, maar niet altijd bekenden zijn. Ze kennen allemaal situaties waarin jongeren filmpjes openbaar posten en vervolgens gepest worden door onbekenden.

“Wat ik zelf wel vaak ook zie, is dat als iemand een TikTok filmpje online plaatst voor iedereen openbaar maakt, dat dan het online pesten niet alleen maar gebeurt door bekenden, maar ook door onbekenden, dus dat het bijna altijd gebeurt door bekenden dat hoeft niet per se.” (Jongen, 2^e klas, Vwo)

Over de effecten van vaperen concludeert de adviesgroep dat de meeste jongeren zich goed bewust zijn van de negatieve effecten van roken en vaperen. Ze leggen uit dat schaamte een reden kan zijn waarom jongeren er liever niet over praten of het minder erg willen laten lijken. De verklaring waarom jongeren alsnog vaperen is volgens hen verslaving.

8.2 Adviezen

8.2.1 Mentale problemen

De adviesgroep vindt het belangrijk dat jongeren met mentale problemen geholpen worden en dat zij er met iemand over kunnen praten. Daarbij geven ze het advies om goed te kijken naar wat een jongere fijn vindt: de benadering kan voor jongeren verschillend zijn. Zo is het eerder gegeven advies aan docenten om proactief op jongeren af te stappen om over mentale gezondheid te praten niet voor iedereen een prettige manier.

“Dit kan natuurlijk voor sommige fijn zijn, maar persoonlijk heb ik dit niet nodig. Het kan ook best ongemakkelijk zijn als je dan niks hebt en er stapt een medewerker van de school op je af.” (Meisje, 4^e klas Vwo)

De adviesgroep heeft een aantal concrete ideeën over hoe ondersteuning rondom mentale gezondheid er op school uit kan komen te zien:

Zorg voor laagdrempeligheid – de adviesgroep denkt dat het voor veel jongeren belangrijk is om zonder medeweten van andere leerlingen in gesprek te kunnen met iemand op school, want als leerling wil je voorkomen dat iedereen weet dat jij gesprekken hebt over je mentale gezondheid. Daarbij kan het helpen als alle leerlingen een gesprek hebben, zodat je geen uitzondering bent, of om een enquête in te laten vullen zodat de school weet hoe het met de mentale gezondheid van de leerlingen is gesteld.

“Bij sommige jongeren merk je het maar bij sommige ook niet. Dus je kan ook iedereen gewoon een formulier laten invullen over mentale gezondheid en dan niet in de klas, want dan zien anderen het misschien en dan wil je het eigenlijk gewoon niet invullen. Dus misschien dat iedereen gewoon even buiten de klas z’n formulier invult en dat ze dan om de beurt uit de klas worden gehaald.” (Jongen, 2^e klas, Vwo)

Zorg ervoor dat jongeren weten waar ze hulp kunnen krijgen – Jongeren geven aan dat het helpen van een vriend met mentale problemen voor henzelf ook zwaar kan zijn. Het raakt hen persoonlijk en ook zijn ze bang om het verkeerde advies te geven. Het is daarom belangrijk dat jongeren weten waar ze hulp kunnen vinden of vrienden naar kunnen doorverwijzen.

Houd lessen over mentale gezondheid kort - Voor een school die een les rondom mentale gezondheid wil organiseren raadt de adviesgroep om de les niet te lang te maken.

“Want dan raken we afgeleid en letten we niet meer op”. (Jongen, 2^e klas, Vwo)

Daarnaast heeft de adviesgroep ook wat concrete adviezen aan jongeren over het ondersteunen van een vriend(in) met mentale problemen:

- Behandel deze persoon niet alsof die ziek is
- Ga samen iets leuks doen – vraag naar hoe het met degene gaat wanneer je 1 op 1 samen iets leuks doet

“Iets leuks gaan doen of een rondje wandelen, zodat je niet ongemakkelijk aan een tafel tegenover elkaar zit. Dan komt iedereen vaak wat sneller los.” (Meisje, 4^e klas, vmbo)

8.2.2 Stress

De adviesgroep geeft verschillende adviezen over hoe school kan helpen in het tegengaan van stress. Ze vinden het een goed idee als leerlingen beter leren omgaan met stress en plannen. Dit moet echter niet tot meer stress gaan leiden.

Geef geen extra lessen - De adviesgroep geeft aan dat de hoeveelheid tijd die ze aan school kwijt zijn hen veel stress geeft. Ze adviseren om geen aanvullende lessen te gaan geven over omgaan met stress, maar dit binnen de reguliere lestijden of mentoruren te doen.

“Als je dan extra dingen krijgt rondom stress kost het ook weer heel veel tijd. Dit terwijl de stress die ik heb juist wordt veroorzaakt door het hebben van te weinig tijd.” (Meisje, 4^e klas, vwo)

Naast het leren omgaan met stress, denkt de adviesgroep dat het ook belangrijk is dat scholen minder stress veroorzaken. Hiervoor hebben de jonge adviseurs ook enkele tips bedacht.

Meer huiswerkvrije dagen – Om de stress los te kunnen laten lijkt het de adviesgroep een goed idee om regelmatig een dag huiswerkvrij te krijgen. Op zo’n dag kies je er zelf voor of je even helemaal niets doet, of dat je rustig wat dingen gaat inhalen die je nog moet doen.

“Dan kan ik het allemaal ook wat beter processen.” (Jongen, 2^e klas, vwo)

Geef geen huiswerk op voor de volgende dag – De adviesgroep raadt af om huiswerk voor de volgende dag op te geven. Dit geeft jongeren veel stress, omdat het moeilijk in te plannen is. Docenten kunnen leerlingen helpen door huiswerk lang van tevoren op te geven zodat ze hier goed rekening mee kunnen houden en kunnen inplannen.

“Dat geeft mij heel veel stress als we ineens onverwachts huiswerk krijgen en we de volgende dag ook een toets hebben.” (?Meisje, 4^e klas, Vwo)

8.2.3 Sociale media

Wat betreft tips en adviezen om het socialemediagebruik te verminderen concludeert de adviesgroep dat uiteindelijk jongeren zelf de grootste verandering teweeg kunnen brengen door zichzelf aan te moedigen minder van socialemediagebruik te maken:

“Ik denk dat het heel moeilijk is om anderen daar ook bij te helpen, want je kan wel zeggen “je moet minder op je telefoon” of telefoons afpakken of zo, maar je gaat dan soms toch andere manieren zoeken om op social media te komen. Dus ik denk dat het wel veel bij jezelf ligt; dat je jezelf moet aanmoedigen om het minder te doen.” (Jongen, 2^e klas, vmbo)

Ze beamen dat een tijdslimiet instellen een goede tool is om jongeren hierbij te helpen. Het kan resulteren in bewuster gebruik. Soms is het goed als ouders de schermtijdlimiet verplichten, omdat veel jongeren het niet uit zichzelf zullen doen. De adviesgroep adviseert scholen en andere professionals om een uitwisseling tussen jongeren te faciliteren over hoe je het beste met sociale media om kan gaan. Ze denken namelijk dat jongeren onderling veel van elkaar kunnen leren, maar dat zo'n gesprek wel moet worden aangemoedigd omdat het anders niet plaats zou vinden:

“Ik denk dat als je er samen over praat dat je dan wel je eigen technieken om ervan af te komen kunt vertellen en dat zij er dan mee kunnen doen wat ze willen. Ik denk wel dat dat heel erg aangemoedigd moet worden, want ik heb wel het idee dat mensen er steeds minder open over dingen praten en zo. Dat ze echt aanmoediging nodig hebben om dingen te doen.” Meisje, 2^e klas, Vwo)

8.2.4 Vapen

Ideeën die door de adviesgroep worden genoemd voor ouders om vapegebruik onder jongeren te verminderen:

- Informeren over negatieve consequenties – ouders kunnen met hun kind het gesprek aangaan over de negatieve gevolgen van het gebruik.
- Gebruik limiteren – ouders kunnen door middel van regels en straffen hun kinderen proberen te limiteren in hun gebruik:

“Zou kunnen helpen als ouders regels stellen zoals thuis en op familie-evenementen niet vaperen, want dan gaan ze een langere periode zonder te vaperen en misschien komen ze dan zo van die verslaving af.” (Jongen, 2^e klas, Vmbo)

8.2.5 Pesten

Om negatieve gevolgen van pesten tegen te gaan adviseert de adviesgroep jongeren om alleen hun negatieve mening te geven als bijvoorbeeld een vriend(in) vraagt om je eerlijke mening, maar anders om die gewoon voor je te houden.

Hoewel jongeren uit de adviesgroep het niet eens zijn met het advies dat jongeren zich het beste neutraal kunnen kleden, beamen ze dat het helaas in de praktijk vaak zo is dat jongeren die zich anders kleden of gedragen sneller worden gepest. Ze begrijpen dan ook dat jongeren voorzichtig zijn met wat ze aantrekken.

“Ik vind eigenlijk dat je je gewoon moet kunnen kleden zoals je wilt en vind het onzin dat je jezelf zou moeten aanpassen om maar niet gepest te worden. Als je iets leuk vindt om aan te doen dan moet je het niet laten omdat anderen je anders gaan pesten, dan moeten zij hun gedrag aanpassen en niet jij je eigen kleding vind ik.” (Meisje, 4^e klas, Vwo)

9 Conclusies en aanbevelingen

Het doel van dit kwalitatieve onderzoek was als volgt:

Op landelijk niveau inzicht geven in de gezondheidssituatie van middelbare scholieren, door verdieping en duiding te geven aan de kwantitatieve resultaten van de Gezondheidsmonitor Jeugd 2023.

De daarbij geformuleerde onderzoeksvragen zijn:

- Welke perspectieven, gevoelens en ervaringen van middelbare scholieren liggen ten grondslag aan en/of bieden een verklaring voor de uitkomsten van de Gezondheidsmonitor Jeugd 2023 op het gebied van de thema's mentale gezondheid, stress, pesten, vaperen en sociale media?
- Wat zijn volgens middelbare scholieren de belangrijkste inzichten vanuit de Gezondheidsmonitor Jeugd 2023?
- Wat hebben middelbare scholieren nodig om in de toekomst beter te worden geholpen?

In dit hoofdstuk beantwoorden we bovenstaande vragen.

9.1 Belangrijkste inzichten

Als we kijken naar de vijf themagebieden die we hebben uitgediept met jongeren samen, zijn dit volgens hen de belangrijkste conclusies en inzichten. In hoofdstuk 10 komen de onderzoekers aan het woord om hun reflecties te delen.

9.1.1 Mentale gezondheid

Jongeren herkennen de uitkomst uit de Gezondheidsmonitor Jeugd 2023 dat de mentale gezondheid van jongeren te wensen overlaat. Zij wijten de trend van verslechtering van hun mentale gezondheid aan het feit dat zij zich onder druk gezet voelen. In het dagelijks leven van jongeren wordt volgens hen op veel manieren druk op hen uitgeoefend, al dan niet door henzelf. Er is schooldruk, die ervoor zorgt dat jongeren altijd het gevoel hebben dat ze nog iets moeten doen en zich regelmatig gestrest voelen. Ook, is er de druk die ze op zichzelf leggen om te presteren (om een toekomst veilig te stellen, maar ook om niet onder te doen voor vrienden en klasgenoten) en is er de druk vanuit sociale media die ze onzeker kan maken over hun eigen levens. Dit alles vindt plaats in een sociale omgeving waarin jongeren constant bezig zijn om elkaar te beoordelen en te beslissen wie er wel en niet bijhoort of gepest wordt.

De mate van stressbestendigheid, veerkracht en bestendigheid tegen groepsdruk bepaalt in grote mate of en hoe goed jongeren hiermee om kunnen gaan. Wat jongeren hierbij helpt is een veilige basis: bijvoorbeeld het thuisfront waarin zaken open gedeeld en besproken kunnen worden en waarop gereflecteerd kan worden, maar ook een vriendengroep waarbij je je thuis en veilig voelt, of een school waar een veilig klimaat heerst en iedereen zichzelf kan zijn.

9.1.2 Stress

Stress heeft de grootste invloed op de mentale gezondheid van jongeren. School wordt gezien als de grootste stressveroorzaker, maar daarnaast spelen drukke agenda's en hoge verwachtingen (van zichzelf,

maar ook van vrienden en ouders) een grote rol bij de stresservaringen van jongeren. Het is vaak de norm dat jongeren naast school nog sporten, een bijbaan hebben, vrienden zien en dat ze daarnaast ook nog tijd over hebben voor ontspanning en 'ontstressen'. Om al deze activiteiten op een gezonde manier te kunnen uitvoeren, zijn planningsvaardigheden nodig. Uit de verhalen van jongeren blijkt dat veel van hen dit onvoldoende hebben, en bij gebrek aan overzicht ontstaat stress.

Wat we daarnaast terug horen van jongeren is dat ze niet kunnen 'ontstressen'. Enerzijds kan dit komen omdat het moeilijk is om te relativiseren (schoolprestaties, sociale relaties, uiterlijk; het is allemaal even belangrijk), anderzijds voelen jongeren vaak niet de ruimte om 'niets te doen' omdat ze voor hun gevoel altijd nog wel iets voor school moeten doen.

9.1.3 Sociale media

Sociale media zijn niet meer weg te denken uit de levens van jongeren. Om tot rust te komen pakken veel jongeren hun telefoon om gedachteloos langs apps met filmpjes te scrollen. Door apps als TikTok of Instagram kunnen ze even 'uit hun eigen leven stappen' en hoeven ze niet te communiceren of zich sociaal te gedragen. Van de content kunnen ze echter weer stress krijgen, bijvoorbeeld als ze zichzelf vergelijken met wat ze online te zien krijgen. Ook krijgen sommige jongeren stress van het feit dat ze te lang op hun telefoon zitten. Jongeren erkennen dat sociale media verslavend zijn, en dat het openen van je telefoon en gaan scrollen bijna automatisch gaat. Sommige jongeren vinden dat ze veel minder gebruik zouden moeten maken van sociale media, anderen hebben er geen enkel probleem mee. Jongeren zijn het erover eens dat socialemediagebruik problematisch is als je er zelf een probleem mee hebt en dat graag wilt oplossen.

9.1.4 Vapen

De belangrijkste reden om te gaan vaperen is groepsdruk. Jongeren vertellen dat het moeilijk is om 'nee' te zeggen. Ze zijn bang om buiten de groep te vallen en/of gepest te worden, wanneer ze niet vaperen. Vapen is in korte tijd heel populair geworden onder jongeren. De illegale handel via sociale media maakt het heel makkelijk om aan vapes te komen en de spanning van het illegale is voor sommigen juist heel aantrekkelijk. Het is voor jongeren makkelijker om aan vapes te komen dan aan sigaretten of alcohol in winkels. Daarnaast is het roken van vapes aantrekkelijker dan bijvoorbeeld tabak: het smaakt lekker en het ruikt niet.

Jongeren maken zich zorgen om de verslavende werking van vapes. Ze kennen verschillende jongeren die wel willen stoppen, maar bij wie het niet lukt omdat ze verslaafd zijn.

9.1.5 Pesten

In de Gezondheidsmonitor Jeugd 2023 wordt onderscheid gemaakt tussen online gepest worden en gepest worden op school. Jongeren maken dat onderscheid niet zo. Pesten op school kan bijvoorbeeld online plaatsvinden, als het via sociale media gebeurt. Ook kan pesten online beginnen, en voortgezet worden op school en vice versa. Jongeren denken dat er meer gepest wordt dan vroeger, omdat online pesten de drempel heeft verlaagd en het mogelijk heeft gemaakt om ermee door te gaan na schooltijd en in de avond. Ondanks dat veel van het pesten online plaatsvindt, vinden jongeren het heel belangrijk dat op school veel aandacht is voor een veilig klimaat waarin pesten niet wordt gedoogd.

Jongeren vertellen dat alles wat iemand doet, zegt, draagt of uitstraalt een reden kan zijn om gepest te worden. Dit kan een onveilig gevoel geven en ervoor zorgen dat jongeren zich niet of nauwelijks uitspreken, en zich gedragen en kleden zoals de rest van de groep waar ze bij willen horen.

9.2 Wat hebben jongeren nodig?

In de voorgaande hoofdstukken is elk hoofdstuk besloten met concrete adviezen van jongeren. Deze adviezen worden hier niet herhaald, maar samengevat. Enerzijds vragen jongeren om het verminderen van druk, anderzijds om hen daarmee te helpen om te gaan.

- *Meer openheid over mentale gezondheid*

Jongeren vinden het moeilijk om over mentale problemen te praten, grotendeels uit angst om hierop aangekeken te worden. Tegelijkertijd benoemen ze hoe fijn het is om mentale problemen met iemand te kunnen delen. Liefst doen ze dit met iemand die dicht bij hen staat, zoals vrienden of ouders, maar ook een mentor of betrokken docent. Ze adviseren dan ook aan ouders, vrienden, docenten en mentoren om goed op te letten en regelmatig het gesprek aan te gaan met jongeren over hoe ze zich voelen.

- *Vermindering van externe druk*

De grootste externe druk wordt veroorzaakt door school. Jongeren vragen om minder (toets)druk, maar ook om kleine aanpassingen en ondersteuning, zoals geen huiswerk opgeven voor de volgende dag en meer hulp bij plannen en organiseren van schoolwerk. Externe druk kan ook verminderd worden door te relativiseren: zowel school als bijvoorbeeld ouders kunnen helpen met het relativiseren van het belang om altijd hoge cijfers te halen.

- *Vermindering van interne druk*

Een ander deel van de druk die jongeren voelen, komt bij henzelf vandaan. Ze willen goed presteren op school, vergelijken zichzelf met anderen, beoordelen anderen en zichzelf, en stellen hoge eisen aan zichzelf. Jongeren zien een oplossingsrichting in het leren relativiseren van zaken, maar ook in het bespreken van de realiteitszin van deze eisen: is dit reëel? Vooral ouders en mensen die dicht bij de jongere staan kunnen hierbij ondersteunen.

- *Hulp bij begrenzing van sociale media*

Jongeren adviseren elkaar en ouders om schermtijd in te stellen. Ook al is het niet altijd leuk om gedwongen te stoppen met sociale media, jongeren vinden het een belangrijk en goed middel om minder op sociale media te zitten. Daarnaast adviseren ze andere partijen ook om beter te monitoren en begrenzen wat er online wordt gezet, en om de sociale veiligheid online beter te handhaven.

- *Werken aan veerkracht en weerbaarheid*

Jongeren beseffen dat niet alle druk bij hen kan worden weggenomen, en dat ze vatbaar zijn voor groepsdruk en dat sommige jongeren daardoor geneigd zijn om ongewenst gedrag te vertonen. Daarom zullen ze -volgens henzelf- weerbaarder moeten worden. Ze geven aan dat zowel mensen om hen heen (ouders, familie, vrienden) als professionals (met een belangrijke rol voor de school) hier een rol in kunnen spelen door hen weerbaarheidsvaardigheden te leren (via bijvoorbeeld weerbaarheidstrainingen) en te ondersteunen.

- *Veilige basis*

Jongeren hebben een veilige basis nodig. Idealiter is dat de thuisbasis, waarin je jezelf kan zijn en kan ontstressen. School zou volgens jongeren ook zo'n plek moeten zijn, want als je je fijn voelt op school zit je mentaal beter in je vel en ga je minder snel ongewenst gedrag vertonen. Jongeren hebben veel concrete

adviezen voor hun school, deze variëren van het streng aanpakken van pestgedrag tot het zorgen voor een gezellige sfeer en leuke lessen en het bieden van informatieve lessen over plannen, omgaan met stress en omgaan met groepsdruk.

10 Beschouwing van de onderzoekers

Ten slotte reflecteren we op het onderzoek; zowel op het onderzoeksproces als op de inhoudelijke resultaten.

10.1 Reflecties op het onderzoeksproces

Het werven van deelnemers voor de focusgroepen en interviews was de verantwoordelijkheid van de GGD'en. Deze gezamenlijke inspanning heeft geleid tot een goede landelijke spreiding van respondenten, alsook qua leeftijd en gender, en een redelijke spreiding qua opleidingsniveau. Het vinden van jongeren die deel wilden nemen was in elke GGD-regio even makkelijk, en vaak was de vergoeding die jongeren kregen na deelname aan de focusgroep of het interview de belangrijkste reden voor hen om deel te nemen. Het viel de onderzoekers op dat relatief weinig respondenten zelf (zeggen te) vaperen, en dat bijna alle respondenten heel bewust bezig zijn met hun eigen gezondheid. Omdat deelname aan het onderzoek vrijwillig was, kan dit ertoe hebben geleid dat vooral jongeren met interesse in (mentale) gezondheid hebben deelgenomen.

De inhoudelijke input en kaders van de werkgroep Harmonisatie en de adviezen van de adviesgroep van jongeren leverden een duidelijk kader op voor de inhoudelijke leidraden en de werkvormen voor de uitvoering van de focusgroepen en interviews. Bij de focusgroepen lag de nadruk op het delen van ervaringen met de andere deelnemers. Hiervoor is een mate van vertrouwelijkheid en veiligheid nodig. De adviesgroep van jongeren benadrukte voorafgaand aan het onderzoek al het belang van sociale veiligheid voor jongeren: de angst dat iets persoonlijks of kwetsbaars uitlekt naar schoolgenoten is groot. Ze adviseerden de onderzoekers om de anonimiteit van deelnemers goed te waarborgen, en om deelnemers heel goed duidelijk te maken dat alles anoniem is.



Afbeelding 8: antwoorden van de adviesgroep op de vraag: wat kan er misgaan als je meedoet aan dit onderzoek?

Dit bleek een belangrijk advies gedurende het onderzoek. Voor veel jongeren was het erg spannend om mee te doen. We konden deels zorgen wegnemen door ervoor te zorgen dat jongeren uit dezelfde regio's niet bij elkaar in een focusgroep terecht kwamen. Ook werd aan het begin van elke focusgroep de afspraak gemaakt dat niets wat werd gedeeld, verder verspreid zou worden, en zijn vragen op zo'n manier gesteld dat jongeren niet hun eigen ervaringen hoefden te vertellen, maar ook konden praten over wat ze zien gebeuren bij leeftijdsgenoten om hen heen. Het advies van de adviesgroep is als een rode draad door dit onderzoek blijven spelen: de angst dat je het onderwerp van roddels (en daaropvolgend soms ook pesterijen) wordt is levensecht en heel groot voor jongeren. Of het gaat om hoe je eruitziet of om hoe je je gedraagt of om wat je wel of niet post online, alles kan een reden zijn om 'geëxposeerd' te worden.

10.2 Inhoudelijke reflectie

In dit rapport zijn 57 jongeren aan het woord gekomen om te vertellen hoe het is om jong te zijn in deze tijd en waar ze moeite mee hebben. Als je de uitkomsten van ieder thema afzonderlijk bekijkt is er niet veel veranderd in de afgelopen jaren: de generaties voor deze jongeren hadden ook de druk van school, wilden er ook graag bij horen en werden ook gepest, en zij werden ook verleid tot middelengebruik. In deze reflectie kijken we daarom vanuit een breder perspectief naar de druk die jongeren voelen en hoe die tot uiting komt in hun levens, en wat dit anders maakt dan vroeger.

Sociale veiligheid en groepsdruk

In bijna alle verhalen, ervaringen en behoeften die jongeren met ons hebben gedeeld klinkt het verlangen door om erbij te horen en niet buiten de groep te vallen. Dit verlangen gaat gepaard met een grote angst om er niet bij te horen en/of mikpunt van spot en pesterijen te worden. Deze angst is reëel, want er zijn legio voorbeelden waarin jongeren worden gepest of buitengesloten omdat ze niet helemaal in de pas lopen met de geldende normen. Bij alles wat ze doen, zeggen, dragen en posten houden jongeren rekening met hoe dit valt bij andere jongeren en of dit een reden kan zijn om gepest te worden. Zelfs deelname aan dit onderzoek zorgde voor angst dat gevoelige zaken uit zouden lekken naar bekenden. Het gevoel van sociale onveiligheid zorgt voor stress bij jongeren, want ze voelen zich continue beoordeeld en zijn bang voor negatieve reacties. De opkomst van sociale media heeft dit gevoel versterkt, want het beoordelen en de negatieve reacties vinden tegenwoordig voor een groot deel online plaats en wordt daarom ook mee naar huis genomen. En wanneer eenmaal iets online staat kan het zich razendsnel verspreiden, en is het voor altijd terug te vinden.

De sociale onveiligheid levert stress op bij jongeren en zorgt er ook voor dat jongeren vatbaarder zijn voor groepsdruk, want ze weten wat de consequenties kunnen zijn als ze niet voldoen aan de groepsnorm. Bijvoorbeeld als het gaat om vaperen: de belangrijkste reden om te beginnen met vaperen is groepsdruk.

We spraken enkele uitzonderingen; deze jongeren vertelden over zichzelf dat ze niet vatbaar zijn voor groepsdruk, en dat ze naar eigen zeggen 'stevig in hun schoenen staan'. Het is lastig voor jongeren om aan te geven waarom de ene jongere wel groepsdruk kan weerstaan, en de andere niet. Wel geven ze aan dat het nodig is om hierbij geholpen te worden, bijvoorbeeld in de vorm van trainingen of gespreksvoering over wat jongeren nodig hebben om zich sociaal veilig te voelen.

Stress en prestatiedruk

Een van de belangrijkste thema's van dit onderzoek is de stress en prestatiedruk die jongeren voelen als het gaat om school. Hoewel stress voor toetsen en druk om te presteren waarschijnlijk ook heel herkenbaar zijn voor andere generaties, zien we hier een samenloop van verschillende omstandigheden die elkaar versterken bij deze generatie.

De sociale onveiligheid die ervoor zorgt dat jongeren zichzelf en elkaar continu beoordelen, heeft ook als gevolg dat jongeren onderling hun schoolcijfers en prestaties met elkaar vergelijken en niet voor elkaar onder willen doen. Hiermee leggen jongeren veel druk op zichzelf en elkaar. Daarnaast geven verschillende jongeren aan dat ze het gevoel hebben dat zij en andere jongeren om hen heen door de coronaperiode minder goed om kunnen gaan met school- en toetsdruk. Omdat toetsen elkaar zo snel opvolgen maakt dat ze een continu gevoel van stress ervaren en moeilijk kunnen ontstressen. Dit gevoel is sterker aanwezig bij de jongeren die aangeven dat ze moeite hebben met plannen en organiseren.

Drukke levens

De angst die jongeren voelen om er niet bij te horen zorgt voor prestatiedruk en groepsdruk, maar ook voor 'fear of missing out' (FOMO). Jongeren willen goede cijfers halen, sociale contacten onderhouden/ uitgaan, sociale media bijhouden, een bijbaantje en als het even kan ook nog sporten. Doordat er druk ligt op al deze domeinen wordt het moeilijk om alles in te plannen en om te bepalen waar de energie naar toe moet gaan/ of te prioriteren, maar anderzijds ook om alle ballen in de lucht te houden. Jongeren lijken tegen de grenzen aan te lopen van hun vermogen om alles wat ze willen en moeten doen te kunnen organiseren en prioriteren. Daarbij missen ze vaak de vaardigheden en ondersteuning bij het (leren) plannen en prioriteren van zaken.

De coronaperiode heeft wellicht een negatief effect gehad op het vermogen van jongeren om met drukte en stress om te gaan. In de coronaperiode waren de agenda's een stuk minder vol. Jongeren kijken terug op een periode met minder druk vanuit school, minder activiteiten zoals bijbaantjes, afspreken met vrienden, sporttrainingen en sportwedstrijden, en hun ouders waren in veel gevallen meer thuis voor steun. Na de coronaperiode werden jongeren geacht om het 'normale leven' op te pakken, met alle drukte die daarbij hoort. Uit de verhalen en ervaringen van jongeren blijkt dat een deel van de jongeren onvoldoende in staat is geweest, maar ook onvoldoende begeleiding en ondersteuning heeft gekregen, om deze overgang op een gezonde manier te maken.

10.3 Hoe nu verder?

In dit onderzoek stonden perspectieven, gevoelens en ervaringen van jongeren met betrekking tot hun gezondheid, welzijn en leefstijl centraal. Het resultaat laat zien hoe waardevol, rijk en wijs de inzichten van jongeren zijn, en hoe goed zij in staat zijn om aan te geven wat nodig is om jongeren te ondersteunen in hun levens. De adviezen in dit rapport zijn richtinggevend, en bieden geen kant-en-klare oplossingen voor de lokale praktijk. De beste oplossingen worden in dialoog bedacht, in samenwerking tussen jongeren en professionals. Wij hopen dat we met dit rapport de inzichten en de inspiratie hebben geboden om samen met jongeren te blijven werken aan hun gezondheid, welzijn en leefstijl.

Prestatiedruk en groepsdruk in drukke tijden

Middelbare scholieren over hun mentale gezondheid,
stress, sociale media, vaperen en pesten



Herenmarkt 93c
1013 EC Amsterdam
020-6263929
info@st-alexander.nl
st-alexander.nl