

# Jongeren en de gewenste norm rondom stress en prestatiedruk

Een verslag van de co-creatiesessie d.d. 8 december 2022



## Inleiding

Op donderdag 8 december kwam een tiental jongeren en studenten bijeen voor een co-creatiesessie “Jongeren en de gewenste norm rondom stress en prestatiedruk”. Tijdens de co-creatiesessie werd er gesproken over stress en prestatiedruk in relatie tot de huidige maatschappelijke norm. Jongeren geven al jaren aan last te hebben van prestatiedruk, dit heeft een negatief effect op hun mentale gezondheid. De Samenwerkende Gezondheidsfondsen heeft een onderzoek uit laten voeren door Marketresponse onder 1500 Nederlanders (18+). Het onderzoek is [uitgevoerd](#) om er achter te komen of volwassen Nederlanders deze problematische prestatiedruk onder jongeren herkennen, wat mogelijke oorzaken zijn en hoe de druk structureel verlaagd kan worden. We hebben gekozen om tijdens de co-creatiesessie in te zoomen op drie thema’s die door de Nederlandse samenleving gezien worden als meest voorkomende oorzaken van stress en prestatiedruk bij jongeren.

- Sociale media
- Prestatiecultuur en hoge verwachtingen
- Toekomstperspectief

De bijeenkomst startte met een plenaire sessie, waarna de jongeren in drie groepen uiteen zijn gegaan om enkele thema’s verder te bespreken. Leerlingen en studenten hebben meer dan ooit last van stress en prestatiedruk. Thijs Launspach vertelde meer over zijn bevindingen als psycholoog en werd bevraagd naar de thema’s die aan bod zijn gekomen.

Hierna gingen de jongeren aan de slag met een pressure cooker opdracht: alle jongeren moesten in 1 minuut zo veel mogelijk associaties met stress en prestatiedruk op post-its schrijven. Deze post-its zijn gegroepeerd per overeenkomstige onderwerpen. De onderwerpen zijn:

- School: toetsen en examens maken
- De toekomst
- Voldoen aan verwachtingen
- Het moeten
- Een volle agenda hebben o.a. door FOMO.

In dit verslag worden de gesprekken en uitkomsten van de co-creatiesessie, ondersteund door de visuele verslaglegging die tijdens de sessie heeft plaatsgevonden, weergegeven.

## Inhoud

<b>Inleiding</b> .....	<b>2</b>
<b>Sociale media</b> .....	<b>4</b>
Waar lopen jongeren tegenaan?.....	4
Sociale media en je mentale gezondheid.....	4
Het verslavende karakter van algoritmes .....	4
Wat moet er anders?.....	5
Regels en wetgeving.....	5
Bewustwording, scholing en training.....	5
<b>Prestatiecultuur en hoge verwachtingen</b> .....	<b>7</b>
Waar lopen jongeren tegenaan?.....	7
“Ik mag er nog niet zijn” .....	7
Veel moeten .....	7
Keuzestress en sociale vergelijking .....	8
Beloningen versus intrinsieke motivatie .....	8
Wat moet er anders?.....	8
Realistische verwachtingen en verhalen.....	8
Een rol voor ouders en erover praten.....	8
<b>Toekomstperspectief</b> .....	<b>9</b>
Waar lopen jongeren tegenaan?.....	9
<i>Nu veel moeten om in de toekomst een kans te krijgen</i> .....	9
Wat moet er anders?.....	9
<i>Meer focus op groei en ontwikkeling op school</i> .....	9
<i>Meer kansen creëren voor groei en ontwikkeling</i> .....	9
<b>Campagne</b> .....	<b>10</b>
Baas van de campagne .....	10
<i>Educatie over sociale media</i> .....	10
<i>Van prestatiecultuur naar ontwikkelcultuur</i> .....	10
<i>Leef je droom en wees je bewust van de druk</i> .....	10
Slogans voor de campagne.....	10
<b>Conclusie</b> .....	<b>11</b>
Samenvatting en vervolgstappen.....	11
Sociale media.....	11
Prestatiecultuur en hoge verwachtingen .....	11
Toekomstperspectief.....	11

## Sociale media



### Waar lopen jongeren tegenaan?

#### *Sociale media en je mentale gezondheid*

Thijs Launspach is psycholoog en spreker rondom het thema stress en prestatiedruk. Hoe komt het dat we zo veel stress en prestatiedruk ervaren? Thijs vertelt dat er een verband is tussen het gebruik van sociale media en je mentale gezondheid. “Het kan impact hebben op je mentale gezondheid door sociale vergelijking: mensen die het beter doen, maar ook door hoe meer tijd je op sociale media spendeert, hoe minder tijd je hebt voor bijvoorbeeld je vrienden”.

#### *Het verslavende karakter van algoritmes*

Volgens de jongeren is onder andere het algoritme het probleem met sociale media. Het is zo ontwikkeld dat je onbedoeld veel tijd op een app doorbrengt, waardoor het niet altijd lukt om je telefoon weg te leggen. Het kost je veel tijd en energie die je niet meer kan besteden aan huiswerk, studie, zelfontplooiing, om maar wat te noemen. Bewustwording is heel erg belangrijk. Het individualiseren van het probleem is niet de oplossing, iedereen heeft er last van. “Het zou fijn zijn als de app automatisch sluit, dan wordt het voor je gedaan”. Want, zo zeggen jongeren, het is moeilijk om zelf die telefoon weg te leggen.



Sociale media dragen ook bij aan hoge verwachtingen. Jongeren krijgen constant het perfecte plaatje te zien waaraan ze moeten voldoen. De uitzondering wordt dan opeens de norm. En als je niet aan dat plaatje voldoet, ben je niet goed genoeg. Ze mogen niet falen of op hun bek gaan, terwijl ze dat in hun eigen ogen wel constant doen door niet te voldoen aan dat perfecte plaatje.

## Wat moet er anders?

### Regels en wetgeving

Het is belangrijk om de problemen rondom sociale media niet te individualiseren, het is iets waar iedereen last van heeft. Zorgen voor goede wetgeving, gericht op leeftijdsrestricties en tijdslimieten, kan een impact hebben op sociale media en de mentale gezondheid van jongeren.



### Bewustwording, scholing en training

Volgens de jongeren is bewustwording ook noodzakelijk, ze weten dat het niet goed is en doen het toch. Ze maken zich zorgen over de komende generaties die alleen met sociale media is opgegroeid, zij kennen niet anders. Hoe dat gezonde sociale media gebruik er dan uit ziet en wat er voor moet veranderen in de omgeving? Meer scholing of een training zou goede handvatten kunnen bieden. *“Er bewust mee omgaan is belangrijk, zowel weten wat het je oplevert als bewust zijn in wie je volgt en dat het een algoritme is dat verslavend werkt”.*



Ook spraken de jongeren over de positieve effecten van sociale media. Ze krijgen toegang tot kennis via sociale media en er zijn mensen die openlijk praten over hun mentale gezondheid.

*“Ik vind het belangrijk dat ik kies welke accounts ik volg, alle mooie modellen heb ik verwijderd, dat voelde alsof ik op dieet ging. Mijn intentie van sociale media gebruik is niet negatief doordat ik er bewust mee ben omgegaan.”*

## Prestatiecultuur en hoge verwachtingen



### Waar lopen jongeren tegenaan?

#### “Ik mag er nog niet zijn”

Thijs Launspach - “Hoge verwachtingen hebben mensen altijd al gehad, er heerst een ideaalbeeld waaraan je wilt voldoen. Daar is niets mis mee, maar we worden nu geconfronteerd met een beeld dat we niet kunnen bereiken, maar wat wel de norm lijkt. Het gevoel “ik mag er nog niet zijn”. - Die norm is eigenlijk de uitzondering, bijna niemand heeft zo een leven. – In de huidige maatschappij hebben we vooral oog voor winnaars.”



#### Veel moeten

Het woordje ‘moet’ geeft veel stress. De hoge verwachtingen komen voornamelijk vanuit de jongeren zelf, maar worden gevoed door de omgeving. Jongeren kijken op naar ouders, naar mensen op sociale media of in hun eigen omgeving (vrienden/peers). Ze zijn bezig met iets bereiken in de toekomst en daar horen bepaalde acties in het nu bij. Soms is het ook goed om even stil te staan.

*“Ik heb hoge verwachtingen van mezelf, ook door mijn vader. Hij doet dat niet bewust, maar het gebeurt per ongeluk. Ik wil die hoge verwachtingen ook niet kwijt, ze geven een drive en houvast. Hoe kan je erop een gezonde manier mee omgaan?”*

### **Keuzestress en sociale vergelijking**

Er wordt aangegeven dat ouders natuurlijk wel het beste met ze voor hebben, en dat de druk vooral intern wordt gevoeld: het moeten en een 10 jaren plan hebben komt van binnenuit. Er zijn zoveel mogelijkheden, waardoor keuzestress wordt ervaren. De druk om het beeld te laten zien dat ze het gemaakt hebben in vergelijking met vrienden en omgeving. Jongeren ervaren ook dat de maatschappij en systeem ze hierin beïnvloedt. De dingen die vroeger standaard waren als huisje, boompje, beestje gaan nu niet altijd meer op, maar kunnen wel druk opleggen.

### **Beloningen versus intrinsieke motivatie**

Er heerst heel erg het gevoel dat jongeren zichzelf pas mag belonen als ze het verdiend hebben of iets goed heb gedaan en ze worden snel boos op zichzelf als iets verkeerd gaat. Daarnaast is het systeem erg beloningsgericht, in de psychologie is ook aangetoond dat dit de motivatie onderuit haalt.

*“De maatschappij is zo ingericht dat men 32 of 40 uur moet werken. Daar wordt veel van je verwacht: je zult werken voor je geld. Het systeem zet je vast om op een bepaalde manier je leven in te delen. Dat geeft druk.”*

## **Wat moet er anders?**

### **Realistische verwachtingen en verhalen**

Het zou goed zijn als er meer aandacht komt voor alledaagse struggles. Dat anderen ook een slechte dag kunnen hebben, in plaats van alleen de successen te belichten offline en online.

*“Ik zou wel graag willen horen van anderen dat het genoeg is; dat ik genoeg ben en doe. Ook al weet ik ook niet of dit het oplost; of ik het ook echt voor waarheid aanneem dan.”*

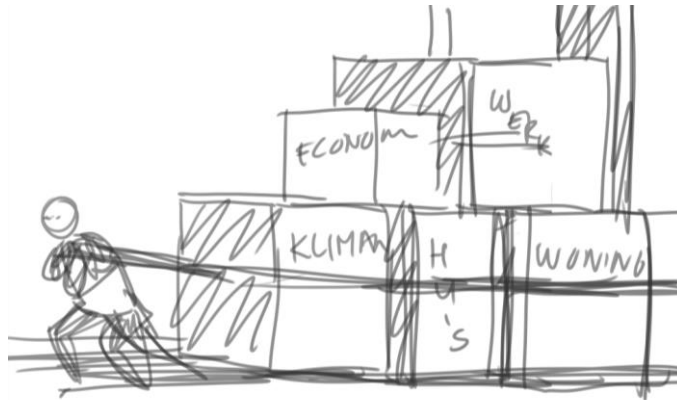
### **Een rol voor ouders en erover praten**

In het gesprek kwam naar voren dat het goed zou zijn als ouders leren hoe ze stress en prestatiedruk kunnen aanpakken. Gesprekken op school over prestatiedruk zouden ook helpen: meer dan alleen gesprekken thuis. School is de plek waar prestatiedruk veel aanwezig is bij toetsen en examens. Jongeren geven aan op verschillende manieren zelf al bezig te zijn om de druk te verlagen.

*“Door aan mijn mentale gezondheid te werken kan ik beter mijn grenzen aangeven en kan ik beter omgaan met prestatiedruk. Bijvoorbeeld met yoga of meditatie.”*



## Toekomstperspectief



### Waar lopen jongeren tegenaan?

#### *Nu veel moeten om in de toekomst een kans te krijgen*

Jongeren zijn heel erg bezig met de toekomst en zijn ook bang dat deze er niet altijd even rooskleurig uit komt te zien. Ze hebben het gevoel nu veel te moeten om in de toekomst überhaupt een kans te krijgen. Dit gevoel wordt gevoed door de omgeving.

*“Het voelt onveilig, met schulden, rente en klimaat, niet weten wat de kans is op een woning. Het is zoveel en lijkt wel meer te worden. Vooruitzicht weet je niet.”*

*“We moeten stoppen met rennen, maar we zitten in een cultuur waarin dit moet.”*

### Wat moet er anders?

#### *Meer focus op groei en ontwikkeling op school*

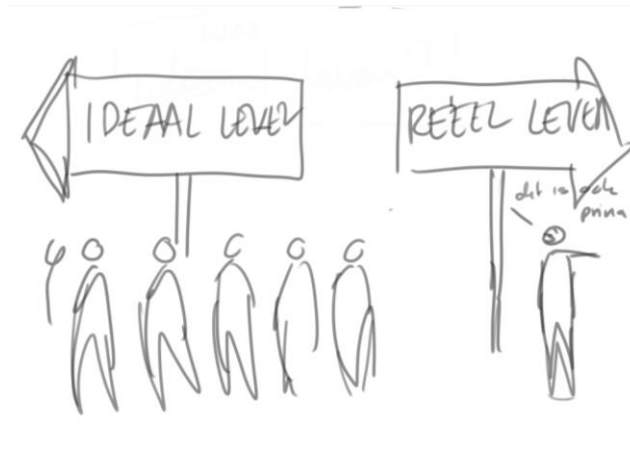
Meer praktische zaken leren op school, zodat jongeren voorbereid en zelfverzekerd in het leven staan. Jongeren willen de mogelijkheid om te doen wat ze willen en waar ze goed in zijn. Dan wegen de dingen waar je minder goed in bent ook minder zwaar.

#### *Meer kansen creëren voor groei en ontwikkeling*

Er wordt op veel plekken een 0-urencontract geboden, dit zorgt voor onzekerheid. Geef jongeren meer kansen en bied ze vastigheid. Zie jongeren als persoon in plaats van alleen hun prestaties, zodat jongeren doorhebben waar ze iets kunnen bijdragen. Meer aandacht voor persoonlijke ontwikkeling in plaats van iedereen op dezelfde manier opleiden.

*“Werkervaring hebben, zonder de mogelijkheden te hebben om werkervaring op te doen is lastig, want je moet ergens beginnen. De verwachtingen vanuit bedrijven zijn veel te hoog. Je denkt dan na, zou ik dan maar een stage gaan lopen?”*

## Campagne



### Baas van de campagne

Aan het einde van de sessie is aan de jongeren gevraagd wat hun punten voor communicatie zijn als zij baas van de campagne zouden zijn, die we van plan zijn om te lanceren over dit onderwerp.

#### *Educatie over sociale media*

Hieruit kwam naar voren dat educatie over sociale media een plek moet krijgen in de campagne. Zo kunnen we laten zien dat het perfecte plaatje niet bestaat en dat mensen over het algemeen minder gelukkig worden van onszelf vergelijken met de ander.

#### *Van prestatiecultuur naar ontwikkelcultuur*

We moeten we naar een leercultuur met een groei-mindset, waarin het oké is om stil te staan en te falen.

#### *Leef je droom en wees je bewust van de druk*

Ook leven vanuit je passie als uitgangspunt werd genoemd, het belang van bewustwording van de druk die we onszelf en anderen opleggen en het leren hoe we op een gezonde manier moeten omgaan met druk.

### Slogans voor de campagne

De slogans die de jongeren hebben bedacht voor de campagne:

- Een goede gezondheid is de beste prestatie.
- Bevrijd ons uit de puzzel.
- Stuk door druk.
- Leef voor jezelf en niet voor een ander.
- Ik ben ik, jij bent jij en samen zijn wij de maatschappij.
- Van optimaal presteren naar jezelf leren waarderen.
- Winnen doe je vanbinnen.
- Genoeg gehad.
- Perfect bestaat niet
- Kies je eigen toekomst

## Conclusie

### Samenvatting en vervolgstappen

Samen met de jongeren zijn we tot veel inzichten gekomen hoe zij ongezonde stress en prestatiedruk ervaren. Samen hebben we gekeken naar wat hen zou helpen om deze stress en druk te verminderen en wat jongeren weer meer ontspanning en plezier zou geven en meer vertrouwen in de toekomst. Dit nemen we mee in de ontwikkeling van de campagne, gericht op het veranderen van de norm rondom presteren.



Soms kregen ook wij het benauwd van al dat moeten en die druk. Het gevoel “Mag het iets minder allemaal” bekwam ons:

### Sociale media

Jongeren worden opgeslokt door en meegesleurd in bepaalde sociale media apps en dan vooral door hun toegepaste algoritmen. Het leidt af, het kost veel kostbare tijd, en je wordt constant geconfronteerd met het onmogelijk onhaalbare perfecte plaatje. Jongeren geven aan:

- **Je moet er bewust mee omgaan, weten wat het je oplevert en weten dat het (algoritme) is gemaakt om jou verslaafd te maken**
- **Geef ons scholing of training voor gezond en minder gebruik van sociale media**

### Prestatiecultuur en hoge verwachtingen

Jongeren ervaren het constante gevoel dat ‘ze er nog niet zijn’, ze moeten veel van zichzelf en van hun omgeving. Ze zijn zo amper tevreden met het hier en nu. Jongeren geven aan:

- **We willen realistische verwachtingen, vanuit ouders, vanuit peers, het onderwijs en werkgevers.**
- **We hebben ruimte nodig om te mogen falen en erover te praten en meer tijd voor rust en ontspanning.**
- **Maak ons bewust van de druk die we onszelf en elkaar opleggen en de druk van buiten, ook vanuit social media.**
- **Leer en laat ons keuzes maken vanuit onszelf en onze intrinsieke motivatie (school/opleiding, feestje wel/niet, ook al heb je 500 studiekeuzes, kijk wat jij leuk vindt).**

### Toekomstperspectief

Jongeren ervaren een algemeen slechter toekomstperspectief, wat hen veel onrust en stress geeft. Ze moeten nu al veel om in de toekomst mogelijk een kans te krijgen, op werk, op een huis. Jongeren geven aan:

- **We willen op school meer focus op persoonlijke groei en ontwikkeling.**
- **We willen dat er meer kansen worden gecreëerd, op school, op werk, zodat er meer ruimte is voor persoonlijke groei en ontwikkeling.**