

GELUK ONDER DRUK


Eerste landelijke representatieve cijfers over stress en prestatiedruk van jongeren

IN HET VOORTGEZET ONDERWIJS ERVAART:



1 op de 4 stress door school en huiswerk

1 op de 5 stress van drukte van alles bij elkaar 

 1 op de 10 stress door mening van anderen

1 op de 12 stress door de situatie thuis 

Leerlingen uit groep 7 en 8 ervaren het vaakst stress van de **mening van anderen**

DRUK VAN SCHOOL TOT 18 JAAR

MBO:  1 OP DE 5

HBO:  1 OP DE 3

 1 OP DE 3
JONGEREN VAN 12 TOT EN MET 16 JAAR
VINDT HET MAKKELIJK OM **STRESSVOLLE**
GEBEURTENISSEN TE DOORSTAAN

 1 OP DE 3
JONGEREN VAN 12 TOT EN MET 16
JAAR ERVAART **PRESTATIEDRUK**

Stress lijkt een sterke **risicofactor** voor minder mentaal welbevinden

 1 OP DE 10
MIDDELBARE SCHOLIEREN ERVAART
ONVOLDOENDE VRIJE TIJD

Jongeren geven aan: **sociale steun, persoonlijke ontwikkeling, leuke dingen doen en vrije tijd** zijn belangrijk om goed in je vel te zitten

Meer dan drie kwart van de jongeren staan meestal positief in het leven en vinden hun leven zinvol

Meer dan drie kwart van de jongeren ervaart steun uit zijn of haar omgeving



20% VAN DE JONGEREN OP DE MIDDELBARE SCHOOL
MAAKT ZICH **ZORGEN OVER DE TOEKOMST**

2% ERVAART STRESS DOOR **SOCIAL MEDIA** 



14% GEEFT AAN DAT HUN **EIGENWAARDE** AFHANGT VAN
DE GOEDKEURING VAN ANDEREN OF HOE ZIJ HET DOEN IN
VERGELIJKING MET ANDEREN (12 TOT EN MET 16 JAAR)

Kwetsbare groepen

- Jongeren met een migratieachtergrond ervaren minder sociale steun
- Meisjes scoren lager op ervaren veerkracht en floreren.
- Jongeren uit een onvolledig gezin ervaren in veel gevallen minder levenstevredenheid, meer emotionele problemen en meer druk door schoolwerk.

Veerkracht en sociale steun helpen bij een beter **mentaal welbevinden**

Verlagen ervaren schooldruk zou kunnen door:

- meer steun van vaders en leerkrachten,
- minder stress,
- leren om met stressvolle situaties om te gaan,
- vrije tijd en
- minder prestatiedruk.

Zie: www.unicef.nl/gelukonderdruk