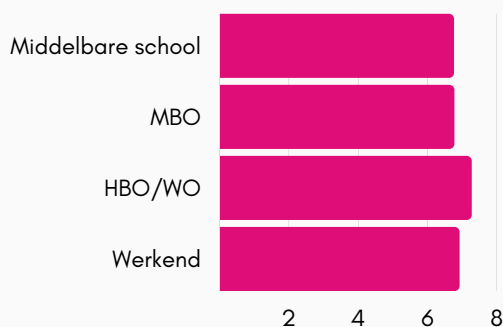


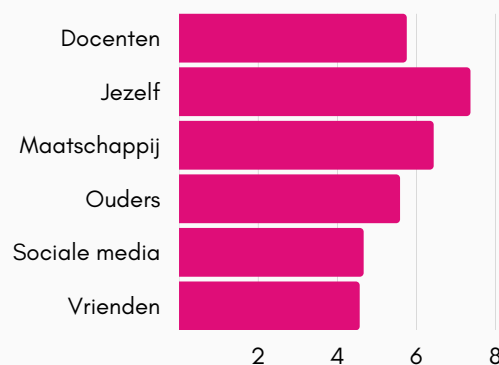
# Jongerenperspectief op prestatiedruk

Veel jongeren in Nederland ervaren prestatiedruk (figuur 1), met negatieve gevolgen voor hun mentale gezondheid en schoolprestaties. In dit manifest is kennis uit de wetenschap (FACTS) gecombineerd met oplossingen van jongeren (TAKE ACTION).

## FACTS



Figuur 1 | Ervaren prestatiedruk (gemeten op een schaal van 1 (helemaal niet) - 10 (heel veel))



Figuur 2 | Ervaren prestatiedruk vanuit verschillende bronnen (gemeten op een schaal van 1 (helemaal niet) - 10 (heel veel))

### Prestatiedruk vanuit ouders



1 op de 4 jongeren ervaart hoge verwachtingen vanuit ouders.

Hoe hoger deze druk, hoe hoger het gevoel van mentaal uitgeput zijn. Maar, ouders kunnen ook een beschermende rol spelen tegen stress en prestatiedruk.

### Prestatiedruk op school



1 op de 2 jongeren heeft minstens één keer per week het gevoel dat school als een zware belasting voelt.

Jongeren ervaren evenveel prestatiedruk vanuit docenten als vanuit ouders (figuur 2). Bij schoolprestaties vinden jongeren de mening van docenten belangrijker dan de mening van hun ouders.

### Prestatiedruk in de maatschappij

Na prestatiedruk vanuit jezelf, ervaren jongeren de meeste prestatiedruk vanuit de maatschappij.

Hoe meer zorgen iemand zich maakt over geld, hoe meer prestatiedruk iemand ervaart.

## TAKE ACTION



- Minder nadruk op school/opleiding en hoge cijfers leggen
- Ga na: ben je een tuinman of een timmerman voor je kind?



- Bied motivatie- of welzijnslessen aan op school
- Verminder toetsdruk, verspreid toetsen en hou rekening met de timing
- Minder focus op nominaal afstuderen
- Luister naar wat leerlingen willen



- Pas je taalgebruik aan, leg minder focus op prestaties op school of studie
- Herstellen van basiszekerheden voor een goede start van jongeren
- Creëren van herkenbare rolmodellen