

of autisme. Zij kunnen veel hinder ondervinden van een samenleving waarin vooral prestaties worden verlangd. De samenleving zit niet op hen te wachten. Dat kan deze jeugdigen in hun ontwikkeling en identiteitsvorming schaden.

Ten tweede wijzen we op jeugdigen die opgroeien in gezinnen die verkeren in een ‘sociaal-economische achterstandssituatie’ met weinig inkomen, lage opleiding en woonachtig in achterstandswijken. Zij zijn kwetsbaar en missen vaak de aansluiting bij de samenleving.

Ten derde gaat het om jongeren die problemen hebben met het vinden van ‘een baan’ en/of een ‘woning’ nadat zij hun opleiding hebben afgerond. Dan kan blijken dat de ideale baan niet bestaat en/of ze langer thuis moeten wonen en ontdekken zij dat hun verwachtingen niet uitkomen.

Ten vierde wijzen we op jeugdigen met een ‘niet-Nederlandse achtergrond’. Tijdens hun integratie krijgen zij vaak te maken met vooroordelen. Die belemmeren dikwijls het vinden van een gelijkwaardige plek in de samenleving.

Tot slot noemen we de jeugdigen die opgroeien in gezinnen met ‘te ambitieuze ouders’ die vinden dat hun kinderen carrière moeten maken. Deze jeugdigen staan onder een permanente druk om te presteren. Jeugdigen die deze ratrace niet volhouden, voelen zich mislukt. Zij raken vaak verstrikt in het vinden van een evenwicht tussen hun eigen wensen, de eisen van hun ouders en de eisen van de samenleving.

5. **Het gebruik van sociale media**

Eén van de grootste ingrijpende veranderingen in onze samenleving is ongetwijfeld begonnen met de komst van het internet in de zestiger jaren van de vorige eeuw. Het is moeilijk voor te stellen dat er ooit een tijd is geweest waarin we alleen face-to-face met elkaar communiceerden. De mogelijkheden om nu met elkaar in contact te komen en informatie aan elkaar door te geven, zijn inmiddels drastisch toegenomen. Met elkaar communiceren is nog nooit zo gemakkelijk geweest. Hierin spelen de sociale media een centrale rol.

Sociale media zijn internetplatformen waar gebruikers een profiel aanmaken. Op die manier laten gebruikers zien wie zij zijn, wat zij doen, wat ze presteren en wat ze van allerlei onderwerpen vinden. Het profiel kan worden uitgebreid met foto's en video's. Het profiel kan veel informatie bevatten, maar ook heel beperkt zijn. Dat bepaalt de gebruiker zelf. Vrijwel elk jeugdige is actief op één of meer van de sociale media.

Volgens de laatste cijfers van het Nederlands Jeugdinstituut (2020) blijkt dat van de 12-18-jarigen 95% gebruikmaakt van een van de sociale media. Voor de 18- tot 21-jarigen is dat bijna 100%.

Gemiddeld zijn jeugdigen actief op vier verschillende sociale netwerken. Zij nemen deel aan een grote diversiteit van activiteiten, zoals:

- berichten plaatsen/chatten;
- informatie verkrijgen en verspreiden;
- laten zien wie je bent en waarmee je bezig bent (foto's, activiteiten, video-beelden);
- relaties onderhouden;
- nieuwe contacten maken;
- kijken waar anderen mee bezig zijn;
- elkaar steunen;
- eenzaamheid verdrijven;
- commentaar op elkaar leveren.

Positieve kanten

Aan het gebruik van sociale media kan plezier worden beleefd en het kan veel voldoening geven. Het kan zorgen voor een opgewekte stemming, kan helpen om over een dood punt of tegenslag heen te komen en het kan het gevoel van 'eigenwaarde' vergroten.

Ook kan het gebruik de 'sociale vaardigheden' bevorderen. Gebruikers krijgen meer oog voor anderen, leven zich meer in situaties van anderen in en steunen elkaar zo nodig.

Het gebruik van sociale media kan tevens de 'cognitieve vaardigheden' vergroten. Gebruikers kunnen niet alleen van elkaar leren, maar zij kunnen elkaar ook stimuleren om tot betere prestaties te komen.

Tot slot kan de onderlinge communicatie op sociale media stimuleren om meer betrokken te raken of te blijven bij wat er in de wereld gebeurt. Dit kan de 'maatschappelijke belangstelling' vergroten.

Negatieve kanten

Het gebruik van sociale media kan echter ook negatieve gevolgen hebben. Het gaat dan om gevaren als pesten, misleiden, te snel een ander in vertrouwen nemen, versturen/ontvangen van bedreigingen, verspreiden van valse geruchten en het rondsturen van intieme foto's (sexting). Dat kan leiden tot veel stress bij de slachtoffers, met mogelijk gevolg depressieve klachten, eenzaamheid, angst, verslaving en slaapproblemen. Ook kan het leiden tot slechtere schoolprestaties. Veelzeggend is het al in de inleiding genoemde optreden van de Australische overheid om het gebruik van sociale media wettelijk te verbieden voor kinderen jonger dan 16 jaar.

6. De invloed van sociale media

Om te begrijpen hoe het gebruik van sociale media tot stress kan leiden, wijzen we op de volgende drie onderliggende processen:

Sociale vergelijkingsprocessen

Mensen zijn voortdurend geneigd zichzelf met anderen te vergelijken. Voor de vorming van het zelfbeeld zijn deze vergelijkingen cruciaal. Je leert je zelf op die manier beter kennen. Die vergelijkingen kunnen naar twee kanten uitvallen.

Wanneer jeugdigen zich aanhoudend vergelijken met personen die het in veel opzichten beter doen (meer presteren, hogere status hebben enzovoort) dan is dat ongunstig voor het zelfbeeld. Deze opwaartse vergelijking (*upward comparison*) leidt op de duur tot een lager zelfbeeld en veroorzaakt druk en spanning.

Daar staat tegenover dat jeugdigen die aanhoudend worden geconfronteerd met leeftijdgenoten die het slechter doen, hun zelfbeeld juist opkrikken (*downward comparison*).

De sociale media zijn bij uitstek een forum waarop deze vergelijkingsprocessen plaatsvinden.

Deze media geven echter een vertekend beeld van de werkelijkheid. Veel jeugdigen poetsen op sociale media hun profiel op. Ze geven van zichzelf letterlijk en figuurlijk een zo positief mogelijk beeld en plaatsen bij voorkeur de mooiste foto's en de belangrijkste statusverhogende activiteiten. Alles wat afbreuk kan doen aan het imago wordt weggelaten. Kortom, het beeld dat jeugdigen van anderen op de sociale media te zien krijgen, is geoptimaliseerd en dekt lang niet altijd de realiteit.

De veronderstelling is nu dat jeugdigen die zichzelf aanhoudend op sociale media vergelijken met anderen daar last van kunnen ondervinden. Jeugdigen die op de sociale media herhaaldelijk worden geconfronteerd met profielen van bekenden en vrienden die in hun beleving beter en waardevoller zijn, ervaren stress.

Onderlinge waardering

Een tweede mechanisme dat laat zien hoe sociale media stress kunnen veroorzaken, ligt in de vorming van het zelfbeeld via onderlinge waarderingen. Jeugdigen die veel positieve respons krijgen op wat zij op een sociaal medium hebben geplaatst, ontleen daaraan meer zelfvertrouwen. Ook waarderingen van (on)bekenden kunnen een vergelijkbaar positief effect hebben.

Omgekeerd hebben negatieve reacties een ongunstig effect. Die kunnen leiden tot onzekerheid en twijfel en kunnen gaan knagen aan het zelfbeeld en verschijnselen van stress veroorzaken.

Fear of missing out

Een groot deel van de jeugdigen is bang om informatie die online staat te missen. Zij zijn geneigd om zo veel mogelijk de sociale media te volgen, omdat ze op de hoogte willen blijven van alle voor hen relevante informatie. De angst belangrijke informatie te missen is zo groot dat zij aanhoudend (dwangmatig) online zijn. Dat kan spanningen geven met slaapproblemen, angst en depressieve klachten tot gevolg.

7. De school nader bezien

Prevalentie

De belangrijkste bron van spanningen/druk/stress onder jeugdigen is school. Het CBS (2021) gaf daarvan onlangs een gedetailleerd beeld. Daaruit blijkt dat 20% zich vaak gestrest voelt door school en dat dit eveneens bij 20% regelmatig het geval is.

Dat veel jeugdigen gebukt gaan onder de druk van de school, blijkt ook uit het UNICEF-rapport ‘Geluk onder Druk’ (2020). Aan dit onderzoek werkten ook mee: het Trimbos Instituut, de Universiteit van Utrecht en de Stichting Alexander. Hier blijkt dat 25% van de kinderen en jongeren in Nederland van 10-18 jaar stress ervaart door de school. Ook in het recente onderzoek van Santegoeds et al. (2023) komt naar voren dat de school voor jeugdigen de belangrijkste bron van stress is.

Er doen meer cijfers de ronde over het aantal jeugdigen dat stress ervaart door school. Zo publiceerde het Nederlands Jeugdinstituut in 2024 dat bijna één op de drie jongeren van 12 tot en met 16 jaar regelmatig tot vaak druk ervaart. Deze druk verschilt per type onderwijs:

- vmbo-p 34%
- vmbo-t 41%
- havo 52%
- vwo 56%.

We kunnen hier nog aan toevoegen dat ‘meisjes’ in het algemeen meer prestatiedruk ervaren (35%) dan ‘jongens’ (25%) hoewel er ook onderzoeken zijn die

erop wijzen dat jongens meer gebukt gaan onder de stress die school met zich mee kan brengen.

Ook de ‘sociaal-economische situatie’ van het gezin waarin leerlingen opgroeien, speelt een rol. Het is vooral de opleiding van de ouders die verschil laat zien in schoolstress. Kinderen van hoger opgeleide ouders ervaren eerder schoolstress dan de kinderen van lager opgeleide ouders. De veronderstelling is dat hoger opgeleide ouders veeleisender zijn en meer verwachtingen hebben ten aanzien van hun kinderen.

De druk van school is de laatste jaren aanzienlijk gestegen. Twintig jaar geleden kwam stress door school bij veel minder leerlingen voor. Het ging toen om 16% van de leerlingen.

Oorzaken

Als belangrijke oorzaak van schoolstress wordt veelal genoemd het moeten presteren om aan de eigen verwachtingen en/of die van anderen (ouders vrienden, familie, leerkracht) tegemoet te komen.

De eigen verwachtingen vloeien voort uit eisen die jeugdigen ‘zichzelf’ opleggen. Zij hebben bepaalde doelen voor ogen die zij willen bereiken. Om die doelstellingen te halen, moeten zij zich flink inspannen. Als zij ervaren dat zij hun doelstellingen niet (dreigen te) halen, brengt dat spanningen met zich mee.

Ook het niet voldoen aan de verwachtingen van ‘anderen’ bezorgt de leerlingen stress. Het zijn meestal de ouders die bepaalde verwachtingen koesteren en dienovereenkomstig eisen stellen. Dat kan de jeugdigen onder druk zetten, vooral als de jeugdige zelf het gevoel heeft daar niet aan tegemoet te kunnen of willen komen.

Volgens het eerdergenoemde rapport van Unicef voelt ruim 33% van de jeugdigen druk om te voldoen aan verwachtingen van zichzelf en anderen. De zelf-opgelegde verwachtingen veroorzaken gemiddeld meer druk dan de verwachtingen die anderen van hen hebben.

Hierbij tekenen we aan dat het moeilijk is om eigen en andermans verwachtingen strikt van elkaar te scheiden.

8. Wat houdt schoolstress in?

Omschrijving

Stress is de ervaring of beleving dat het evenwicht tussen draaglast en draagkracht verstoord dreigt te raken of al verstoord is. ‘Draagkracht’ betreft het vermogen om adequaat om te gaan met dreigende omstandigheden of gebeur-

tenissen (coping), terwijl ‘draaglast’ betrekking heeft op de belasting die uitgaat van een bepaalde gebeurtenis (scheiding) of situatie, zoals de eisen van school. Bij draagkracht gaat het om de krachten die een jeugdige kan mobiliseren vanuit zijn persoonlijkheid (zelfbeeld) en omgeving (ouders) om de stress de baas te worden.

Gevolgen

De gevolgen van schoolstress zijn vooral zichtbaar in slechte schoolprestaties en lage rapportcijfers. Daarnaast treden dikwijls ook leerproblemen op. Verder zijn de gevolgen waarneembaar in het sociaal en emotioneel functioneren. Het gaat vooral om psychische problemen als depressie en angst, alsook om psychosomatische klachten in de vorm van hoofdpijn, buikpijn en slaapproblemen. Ook is gesignaleerd dat schoolstress kan leiden tot piekeren over suïcide en zelfverwondingen. De gevolgen worden vaak samengevat onder de internationaal meer gebruikte term ‘*school burnout*’.

9. Risico- en beschermende factoren

Risicofactoren

Meerdere onderzoeken onder scholieren hebben aangetoond dat de kans op schoolstress groter is als er sprake is van bepaalde risicofactoren (Peeters et al., 2022; Read et al., 2022; Santegoeds et al., 2023). Deze factoren zijn te vinden op verschillende terreinen.

We geven hier een overzicht van de belangrijkste risicofactoren.

Individuele factoren	Schoolfactoren	Sociale factoren
weinig zelfvertrouwen	negatief schoolklimaat	niet betrokken ouders
internaliserende problemen	negatief klasklimaat	negatieve opvoedingsstijl
externe locus of control	gebrek aan steun van leerkrachten	gezinsproblemen
inadequate copingstrategieën		sociale media (overmatig internetgebruik)
gevoelens van eenzaamheid		

Beschermende factoren

Tegenover de risicofactoren bestaan ook factoren die helpen voorkomen dat leerlingen zo gestrest raken dat zij in de problemen komen. Ook deze factoren zijn herkenbaar op verschillende gebieden.

Individuele factoren	Schoolfactoren	Omgevingsfactoren
veerkracht	positieve contacten met leerlingen	support ouders
zelfvertrouwen	positieve band met leerkracht	empathische ouders
effectieve copingvaardigheden	steun van school	relaties met peers
gezonde leefstijl	veilige schoolomgeving	
bijstellen verwachtingen	kleinere klassen	

10. Vaststellen van school burnout

Om vast te stellen hoeveel stress kinderen en jongeren ervaren als gevolg van school, zijn er nauwelijks meetinstrumenten ontworpen. Meestal wordt gebruikgemaakt van bestaande vragenlijsten om angst/depressie/stemmingswisselingen te bepalen en andere aan stress verwante factoren.

Een betrouwbare en valide vragenlijst om *school burnout* vast te stellen is de *School Burnout Inventory* (SBI) van de Finse onderzoekers Salmela-Aro et al. (2009). Deze vragenlijst is gebaseerd op het driecomponentenmodel Maslach & Jackson (1986) bestaande uit emotionele uitputting, depersonalisatie en verminderde persoonlijke competentie (zie ook hoofdstuk 10). De SBI omvat negen items die worden gescoord op een zespuntsschaal van 1 = geheel mee oneens naar 6 = geheel mee eens. De scoring loopt van 9-54.

Wij hebben deze vragenlijst vertaald en aangepast en kwamen tot de volgende negen items (beweringen):

- *uitgeblust*
 - Ik kan mijn schoolwerk niet meer aan.
 - Ik slaap slecht en lig te piekeren over mijn schoolwerk.
 - Ik pieker ook in mijn vrije tijd veel over de school.
 - De druk van school belemmert mij in mijn relaties met vrienden.

- *afstand genomen van school*
 - Ik ben niet meer gemotiveerd om mijn schoolwerk te doen.
 - Ik merk dat ik mijn belangstelling voor school aan het verliezen ben.
 - Ik vraag me vaak af wat de zin is van mijn schoolwerk.
- *gevoel van tekortschieten*
 - Ik voel me vaak tekortschieten op school.
 - Ik had meer verwacht van mijn schoolprestaties.