



STATE OF
YOUTH NL

Prestatiedruk

Onderzoeksrapport State of Youth NL

Publicatiedatum: 26 augustus 2025

**HOE
GAAT
HET
MET JE?**

~~WERK~~

**HOE
GAAT
HET
MET JE?**

~~STUDIE~~

**HOE
GAAT
HET
MET JE?**

~~SPORT~~

**HOE
GAAT
HET
MET JE?**

~~SCHOOL~~



STATE OF
YOUTH NL

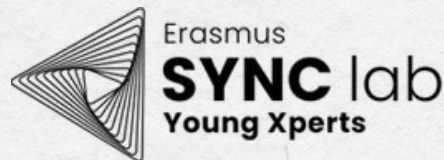
INITIATIEFNER



IN SAMENWERKING MET



DIT ONDERZOEK WORDT ONDERSTEUND DOOR



Voorwoord

Beste lezer,

Voor u ligt het State of Youth NL rapport over de ervaringen van jongeren met *prestatiedruk* en de oplossingen die zij zien om de druk te verminderen. Maar liefst 3.026 jongeren hebben hun stem laten horen. Wij hebben voor dit onderzoek samengewerkt met marktonderzoeksbureau Glocalities, zusterorganisatie van Motivaction, om de representativiteit van onze data te waarborgen op leeftijd, gender, opleiding en provincie.

State of Youth NL is een initiatief van KidsRights in samenwerking met de Nationale Jeugdraad (NJR), Maatschappelijke Diensttijd (MDT) en Augeo Foundation. Onze missie is om de stem van alle jongeren in Nederland te representeren en te versterken.

Ons onderzoek laat zien dat jongeren regelmatig prestatiedruk en stress ervaren. Met name tijdens hun school/studie of wanneer ze denken aan hun toekomst. Jongeren geven aan dat zij zich vaak onzeker voelen of bang zijn om dingen niet goed te doen door prestatiedruk. Het is belangrijk om deze signalen serieus te nemen en samen te werken met jongeren, ouders, scholen en politiek om prestatiedruk te verminderen.

Wij zijn dankbaar voor alle kinderen en jongeren die hun ervaringen met ons hebben gedeeld en willen strijden voor de rechten van iedereen. Daarnaast zijn we dankbaar voor de steun, expertise en netwerken van al onze partners.

Naast de jongeren en samenwerkingspartners willen we ook graag onze sponsors bedanken. Dankzij de financiële steun van Vfonds, Fonds21, Janivo Stichting, Dioraphte en Stichting Boschuisen en kernpartners MDT en Augeo Foundation hebben we de middelen om te bouwen aan een representatief jongerenpanel waarin de thema's die jongeren belangrijk vinden centraal staan.

Wij hopen dat het lezen van dit rapport u veel inzichten brengt. Bij vragen zijn wij bereikbaar per mail op info@stateofyouth.org.

Met vriendelijke groeten,

State of Youth NL

Dé megafon van de nieuwe generatie

Conclusies



61% van de Nederlandse jongeren ervaart **regelmatig** of zelfs **vaak** prestatiedruk. Slechts **5%** ervaart **nooit** prestatiedruk.



68% van de jongeren die prestatiedruk ervaren, geeft aan dat zij **zelf invloed hebben** op de prestatiedruk die zij ervaren.



47% van de jongeren die prestatiedruk ervaren, voelt dit het meeste als ze met **school of studie** bezig zijn.

Ook op het gebied van jongerenparticipatie zijn er nog stappen te zetten. Dit onderzoek laat, net als onze eerdere onderzoeken *Een (t)huis, een toekomst, iedereen Ingecheckt* en *Een Jonge Blik op Kinderrechten*, zien dat er volgens jongeren onvoldoende naar hun mening wordt geluisterd.

Op een schaal van 0 tot 100 geven jongeren gemiddeld een score van 36,6 voor de manier waarop er naar hun mening geluisterd wordt.



Er wordt heel slecht geluisterd.

Er wordt heel goed geluisterd.

Dit onderzoek laat zien dat 61% van de jongeren regelmatig of vaak prestatiedruk ervaart. Jongeren voelen zich hierdoor vermoeid, onzeker, gedemotiveerd en vinden dingen niet meer leuk. Dit schuurt met de Duurzame Ontwikkelingsdoelen van de Verenigde Naties (SDG's), in het bijzonder SDG 3: Goede gezondheid en welzijn, en o.a. artikel 24 van het Internationaal Verdrag inzake de Rechten van het Kind betreffende het recht op gezondheid en gezondheidszorg. Het is belangrijk om prestatiedruk onder jongeren te verminderen en hen te ondersteunen in hun mentale welzijn. Om dit te bereiken is het essentieel dat jongeren betrokken worden bij de oplossingen.

Wij blijven ons inzetten voor het recht van jongeren om te participeren. Zij moeten gehoord worden als het over dingen gaat die invloed hebben op hun leven. Hun stem doet ertoe. Jongerenparticipatie is ook vastgelegd in het Kinderrechtenverdrag. Artikelen 12 en 13 stellen dat kinderen het recht hebben op een mening en om gehoord te worden daarin. Daarom benadrukken wij het belang van deze overkoepelende rechten. Zonder betekenisvolle jongerenparticipatie zal Nederland onmogelijk recht kunnen doen aan het Kinderrechtenverdrag.

Hieronder volgen nog een aantal verdere conclusies van het onderzoek, gebaseerd op de input die de jongeren hebben gegeven.



47% van de jongeren die prestatiedruk ervaren, heeft hier het meeste last van wanneer zij bezig zijn met **school of studie**.

Als oplossing zien jongeren dat docenten onderling beter rekening kunnen houden met wat er vanuit andere vakken gevraagd wordt (52%).



21% van de jongeren die prestatiedruk ervaren, heeft hier het meeste last van wanneer zij denken aan **toekomstplannen** (zoals het starten van een gezin of het kopen van een huis).

Deze groep jongeren hebben we in dit onderzoek geen oplossingen voorgelegd. Wel geven jongeren in open antwoorden aan dat erover praten met anderen, en het idee dat er een 'juist' levenstraject is loslaten, helpt.



15% van de jongeren die prestatiedruk ervaren, heeft hier het meeste last van wanneer zij aan het **werk** zijn.

Als oplossing zien jongeren dat hun baas/collega's getraind kunnen worden in het geven van positieve feedback (49%).



7% van de jongeren die prestatiedruk ervaren, heeft hier het meeste last van wanneer zij aan het **sporten** zijn.

Als oplossing zien jongeren dat ze elkaar op een positievere manier feedback kunnen geven bij het sporten (44%).



5% van de jongeren die prestatiedruk ervaren, heeft hier het meeste last van wanneer zij op **sociale media** zitten.

Als oplossing zien jongeren dat ze zelf sociale media kunnen verwijderen of een schermtijd kunnen instellen (58%).

Ons onderzoek laat zien dat jongeren nog onvoldoende gehoord worden, zowel op specifieke thema's zoals prestatiedruk als in de brede zin door onder andere de overheid. Als State of Youth NL maken wij ons hier zorgen om, omdat dit in scherp contrast staat met de urgente behoefte om betekenisvolle jongerenparticipatie op verschillende niveaus en domeinen te borgen. Om de rechten van jongeren te waarborgen, is het noodzakelijk dat hun stem wordt meegenomen in beslissingen die impact hebben op hun leven.

Aanbevelingen van de jongeren

Jongeren hebben veel ideeën en adviezen voor onder andere jongeren zelf, ouders, scholen en de overheid, om ervoor te zorgen dat jongeren **minder prestatiedruk ervaren**.



Wat kunnen jongeren zelf doen?

- Jezelf aanleren dat niet alles hoeft, dat je nee mag zeggen, en dat niet alles perfect moet (57%)
- Leren 'falen' en 'het maken van fouten' niet als iets negatiefs te zien, maar als een manier om te leren (50%)
- Meer focussen op de positieve dingen in je leven (44%)



Hoe kunnen jongeren andere jongeren helpen?

- Zorgen voor afleiding, door iets leuks te gaan doen met deze persoon [die prestatiedruk ervaart] (50%)
- Vertellen hoe je zelf met prestatiedruk omgaat en hiervoor tips geven (40%)
- Voorbeelden geven van succesvolle personen die ook eerst fouten hebben gemaakt of ook druk hebben gevoeld (8%)



Wat kunnen school/studie en docenten doen?

- Docenten kunnen in hun planning beter rekening houden met o.a. huiswerk dat voor andere vakken wordt gegeven (52%)
- De school/studie kan toets-/tentamen momenten vóór [in plaats van vlak na] vakanties laten plaatsvinden (43%)
- De school/studie kan minder de aandacht richten op hoge cijfers en goede prestaties en meer op de ontwikkeling van de leerling (42%)



Scholen, studie en docenten kunnen zorgen voor minder prestatiedruk door mee te denken in oplossingen (zoals bijvoorbeeld het maken van opnames, of roosterwijzigingen, goed communiceren en duidelijke verwachtingen stellen).



**Jongeren konden bij deze vragen meerdere antwoorden kiezen. De percentages die hier worden weergegeven laten de meest gekozen oplossingen zien.*

Aanbevelingen van de jongeren



Wat kunnen collega's/bazen doen?

- Getraind worden in het geven van positieve feedback (49%)



Hoe kan prestatiedruk bij sporten verminderd worden?

- Jongeren kunnen elkaar op een positieve manier feedback geven bij het sporten (44%)



Hoe kan prestatiedruk door sociale media verminderd worden?

- Jongeren kunnen zelf sociale media verwijderen of een schermtijd instellen (57%)



Sociale media verwijderen is natuurlijk een mogelijkheid om minder prestatiedruk te voelen. Maar dan krijg je ook bepaalde dingen niet mee waar je vrienden het over hebben waardoor je je een buitenbeentje voelt. Als er een mogelijkheid is om bijvoorbeeld Reels van Instagram te verwijderen dan zou dat al heel veel oplossen.



Veel jongeren zien of ervaren problemen met prestatiedruk. Zij hebben van zich laten horen en reiken de hand uit door oplossingen aan te dragen. Nu is het aan scholen, ouders, werkgevers, politici en beleidsmakers om hier naar te luisteren en zich in te zetten voor meer prestatierust.

GUN MIJ



PRESTATIERUST

**Jongeren konden bij deze vraag meerdere antwoorden kiezen. De percentages die hier worden weergegeven laten de meest gekozen oplossingen zien.*

Aanbevelingen uit eerder onderzoek Een Jonge Blik op Kinderrechten

Oplossingen van jongeren (12 t/m 17 jaar)

In ons eerdere onderzoek *Een Jonge Blik Op Kinderrechten* werden aanbevelingen door jongeren (12 t/m 17 jaar) genoemd die ook aansluiten op prestatiedruk. Deze lichten we hieronder graag nogmaals uit.

Wat kan Nederland nog beter doen?



Verminder de prestatie- en toetsdruk op school, focus meer op de ontwikkeling van jongeren (58%)



Zorg voor meer geld voor oplossingen voor jongeren met mentale problemen (39%)



Zorg voor betere regels op sociale media om jongeren te beschermen tegen de risico's hiervan (36%)

Andere oplossingen die werden gegeven:



“Zorg dat er makkelijk gebruik gemaakt kan worden van iemand die je kunt vertrouwen, bijvoorbeeld op school, om mee te praten. Zonder dat ouders hiervan weten.” (Probleem: te veel stress en druk op school)

“Zorg dat jongeren lessen krijgen over faalangst en andere mentale problemen die je kan krijgen als je te veel werkt geen pauze neemt en daardoor belangrijke dingen vergeet te doen. Zoals eten en met vrienden omgaan.” (Probleem: te veel stress en druk op school)

“Dit wordt keer op keer gezegd, en ik hoop dat dit eindelijk gaat gebeuren. Dat alle kinderen zoals ik serieus genomen worden. Dat iemand naar mij luistert, en er alleen voor mij is. Dat ik beschermd word en dat de kinderrechten voorop worden gesteld in elk beslissing over mijn leven, bij hulpverleners en bij de rechter. Deze worden te vaak genegeerd of geschonden.” (Probleem: jongeren worden niet gehoord)

“Zorg dat jongeren er van bewust worden dat wat op internet staat bijna nooit echt is zoals het in het echt zou zijn. Door dit niet zo te gaan vertellen of via een filmpje, maar echt via een methode dat het aankomt omdat dat meestal niet zo vaak is.” (Probleem: perfecte plaatje op sociale media)



Bron: Een Jonge Blik op Kinderrechten, Onderzoeksrapport State of Youth NL (maart 2025)
Basis oplossingen: n=1.005

INHOUDSOPGAVE

01	<u>VOORWOORD</u>
02	<u>CONCLUSIES</u>
04	<u>AANBEVELINGEN</u>
09	<u>INLEIDING</u>
10	<u>ONDERZOEKSOPZET</u>
11	<u>LEESWIJZER</u>
12	<u>MENSEN- EN KINDENDERRECHTEN</u>
13	<u>JONGERENPARTICIPATIE</u>
14	<u>RESULTATEN</u>
14	<u>In hoeverre ervaren jongeren prestatiedruk?</u>
15	<u>Hoe ervaren jongeren prestatiedruk?</u>
17	<u>Wie hebben invloed op de prestatiedruk die jongeren ervaren?</u>
19	<u>Prestatiedruk vanuit jongeren zelf</u>
21	<u>School/studie en docenten</u>
27	<u>Toekomstplannen</u>

INHOUDSOPGAVE

28	<u>Werk</u>
31	<u>Sport</u>
33	<u>Sociale media</u>
35	<u>TOT SLOT</u>
36	<u>TOOLS EN TIPS</u>
38	<u>BIJLAGE- STEEKPROEF- VERANTWOORDING</u>
40	<u>BIJLAGE- VERDRAGS- ARTIKELEN</u>
45	<u>BIJLAGE - VRAGENLIJST</u>

Inleiding

Kansenongelijkheid, mentale problemen, geen betaalbare woningen. Jongeren worden op dit moment hard getroffen. Logisch dus dat de nieuwe generatie zich steeds meer laat horen. State of Youth NL vindt het belangrijk dat alle jongeren gehoord worden en bundelt alle stemmen tot één luide stem. Zie ons als een megafoon: wij versterken de stem van jongeren, zodat hun problemen eindelijk echt serieus worden genomen.

Via onze online community geven jongeren hun mening over thema's die voor hen belangrijk zijn. Deze inzichten gebruikt State of Youth NL om te strijden voor betekenisvolle jongerenparticipatie, verandering en echte oplossingen.

In onze vorige onderzoek naar Jongerenhuisvesting (*Een t(t)huis, een toekomst*) konden jongeren aangeven welke onderwerpen volgens hen uitgelicht moeten worden. Mentale gezondheid kwam hierin als prioriteit naar boven.

De mentale gezondheid van jongeren staat al jaren onder druk. Dit blijkt onder andere uit de Landelijke Jeugdmonitor 2024 van het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS). Tijdens coronajaren 2020 en 2021 verslechterde het mentaal welzijn van jongeren, om in 2023 nog altijd op een significant lager niveau dan vóór 2020 te blijven.

Uit de Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2024 (16 t/m 25 jaar) blijkt bovendien dat slechts de helft (51%) van de jongvolwassenen de eigen mentale gezondheid als (zeer) goed ervaart, waarbij 35% de eigen gezondheid als matig en 14% als (zeer) slecht ervaart, aldus het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM).

Uit de Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2024 blijkt ook dat 43% van de jongvolwassenen zich (heel) vaak gestresst voelt, voornamelijk door studie/school (61%) en werk/bijbaan (45%). Meer dan de helft (56%) ervaart regelmatig of vaak prestatiedruk.

Prof. dr. Eveline Crone, hoogleraar neurocognitieve ontwikkelingspsychologie aan de Universiteit Leiden en de Erasmus Universiteit Rotterdam, doet met haar SYNC Lab ook onderzoek naar prestatiedruk onder jongeren, en geeft aan dat prestatiedruk onder jongeren de afgelopen 20 jaar verdrievoudigd is.

“Als samenleving vragen we vaak veel van hen, maar vergeten we dat rust en herstel net zo belangrijk zijn om te kunnen leren en groeien. Jongeren geven zelf aan wat ze nodig hebben: ruimte om fouten te maken en steun om niet altijd perfect te hoeven zijn. Een belangrijke boodschap die we serieus moeten nemen.”

Kortom: een actueel en urgent thema waar onder andere politiek en onderwijs samen met jongeren actie op moeten ondernemen.

Onderzoeksopzet

Op dinsdag 22 april 2025 is onze campagne over prestatiedruk van start gegaan. Tijdens deze campagne hebben we jongeren tussen de 12 en 29 jaar gevraagd hun mening te geven over de problemen en gevolgen die zij ervaren als het gaat over prestatiedruk en welke oplossingen zij hiervoor zien. Van 22 april t/m 10 juni konden jongeren de vragenlijst invullen.

Methodes

In samenwerking met het marktonderzoeksbureau Glocalities, zusterorganisatie van Motivaction, hebben wij via twee wegen het onderzoek uitgezet.

- Via het panel Stempunt hebben we een steekproef getrokken van n=519 jongeren van 12 t/m 29 jaar, representatief op geslacht, leeftijd, opleiding en provincie.
- We hebben de vragenlijst als online panel (een openbare link) via online- en offlinemethodes verspreid en daarmee n=2507 ingevulde vragenlijsten binnengehaald van jongeren tussen de 12 t/m 29 jaar.

De steekproefverantwoording is te raadplegen in de [bijlagen](#).

Veldwerkperiode

De twee onderzoeken (via Stempunt panel, en openbare link) hebben parallel plaatsgevonden met enige overlap:

- Online panel: 22 april t/m 10 juni 2025;
- Stempunt: 25 april t/m 12 mei 2025.

Analyse

Bij de analyse is de data van beide panels (Stempunt en online/ offline) samengevoegd (n=3.026) en gewogen (met een efficiëntie van 63,45%) naar de representatieve populatiecijfers van jongeren (12 t/m 29 jaar) op geslacht, leeftijd, opleiding en provincie.

De opzet van de vragenlijst is te raadplegen in de [bijlagen](#).



Leeswijzer

Opbouw

In de vragenlijst kregen jongeren op basis van hun antwoorden bepaalde vragen en/of antwoordopties voorgelegd. De basis (het aantal jongeren dat de vraag voorgelegd kreeg) staat bij de resultaten vermeld. Dit wordt weergegeven door: n= [aantal personen]. Wanneer de basis van een vraag onder de 80 personen is, staat er bij het percentage een '*' vermeld. Onder de tabel/grafiek staat: **Percentages zijn indicatief vanwege een lage basis.*

Definities

- **IVRK** - Deze afkorting staat voor 'Internationaal Verdrag inzake de Rechten van het Kind' ofwel het Kinderrechtenverdrag. Op 20 november 1989 nam de Verenigde Naties het kinderrechtenverdrag aan. Op 8 maart 1995 ratificeerde Nederland het Verdrag.
- **Jongeren** - Volgens artikel 1 van het IVRK is een kind *'leder mens jonger dan achttien jaar (...)*'. Voor de leesbaarheid, om aan te sluiten bij andere onderzoeken en om de doelgroep aan te spreken, gebruiken wij hiervoor de term 'jongeren'. Ook als wij het hebben over jongerenparticipatie, dan bedoelen wij kinder- en jongerenparticipatie.
- **UVRM** - Deze afkorting staat voor de 'Universele Verklaring voor de Rechten van de Mens'. Op 10 december 1948 werd de UVRM met een grote meerderheid van de stemmen en geen tegenstemmen door de Verenigde Naties aangenomen. Onder andere door Nederland. De UVRM is geen wet maar is wel van grote betekenis als morele en juridische standaard omtrent mensenrechten.
- **EVRM** - Deze afkorting staat voor 'Europees Verdrag tot bescherming van de rechten van de mens en de fundamentele vrijheden'. Op 4 november 1950 is dit verdrag tot stand gekomen in navolging van de UVRM. Alle lidstaten van de Raad van Europa hebben het verdrag ondertekend. Nederland is lid van de Raad van Europa en heeft dit verdrag dus ook ondertekend.

Bijlagen

In de bijlagen zijn aanvullende informatie te vinden, zoals:

- Verdragsteksten die horen bij de genoemde artikelen van het IVRK;
- De vragenlijst.

Mensen- en Kinderrechten

Er zijn internationaal afspraken over mensenrechten, vastgelegd in het UVRM en EVRM. Deze rechten gelden voor iedereen, ook voor kinderen. Kinderen hebben daarnaast nog extra rechten vastgelegd in het IVRK.

De Universele Verklaring voor de Rechten van de Mens (UVRM) en het Europees Verdrag tot bescherming van de rechten van de mens (EVRM)

Op 10 december 1948 namen de Verenigde Naties de UVRM aan. De UVRM bestaat uit 30 artikelen die de fundamentele rechten en vrijheden vastleggen voor alle mensen ongeacht hun nationaliteit, geslacht, en religie.

Op 4 november 1950 is het EVRM ondertekend door de Raad van Europa in Rome in navolging van de UVRM. Het is een Europees verdrag dat de mensen- en burgerrechten van alle inwoners van de aangesloten landen regelt.

Wat zijn kinderrechten?

Voor iedereen jonger dan 18 jaar, zijn er kinderrechten. Dit zijn afspraken over hoe we met jongeren onder de 18 jaar moeten omgaan en staan opgeschreven in het Internationaal Verdrag inzake de Rechten van het Kind (IVRK). Nederland heeft het IVRK 30 jaar geleden ondertekend en moet zich dus aan de afspraken houden.

Wat is het Internationaal Verdrag inzake de Rechten van het Kind (IVRK)?

Op 20 november 1989 namen de Verenigde Naties het IVRK aan. Hierin staan 54 artikelen met afspraken over de rechten van kinderen en jongeren tot 18 jaar. Bijna alle landen in de wereld zijn partij bij het IVRK. Nederland ook, sinds maart 1995. Al 30 jaar dus. Als een land partij is bij het verdrag moet het zich aan de regels houden die daarin staan.

In het kort

Volgens Art. 24 van het IVRK hebben kinderen het recht op gezondheid en gezondheidszorg. Dit omvat zowel de fysieke als mentale gezondheid van kinderen. Prestatiedruk kan een directe invloed hebben op het welzijn van jongeren. Het erkennen van deze druk en het bieden van ondersteuning is wenselijk en een recht vanuit het IVRK.

Volgens Art. 31 hebben kinderen het recht op vrije tijd om te spelen en ontspanning. Verder hebben jongeren volgens Art. 3 ook het recht op welzijn en om veilig en gezond op te groeien. De verantwoordelijkheid hiervoor ligt bij landen, ouders en verzorgers.

Volgens Art. 12 en Art. 13 hebben jongeren het recht om hun mening te kunnen geven. Ook in de UVRM staat dit vastgelegd. Betekenisvolle jongerenparticipatie betekent dat jongeren mee kunnen praten, beslissen en doen. Zeker als het gaat over onderwerpen die hen direct aangaan.

Mensen- en Kinderrechten

Art. 42 van het IVRK legt vast dat kinderen het recht hebben op informatie over deze rechten. Jongeren die zich bewust zijn van hun rechten, zijn beter in staat om voor zichzelf op te komen. Onder andere scholen, beleidsmakers, en organisaties moeten zich hiervoor inspannen.

Tot slot: kinderrechten zijn er voor alle kinderen. Het maakt niet uit waar je vandaan komt, hoe je eruit ziet en of je rijk bent of arm. Sommige kinderen hebben een moeilijker leven dan anderen. Zij hebben recht op extra bescherming en hulp.

Over KidsRights

De internationale kinderrechtenorganisatie KidsRights, gevestigd in Amsterdam, is de initiatiefnemer van State of Youth Nederland.

KidsRights is in 2003 opgericht door Marc Dullaert en zet zich in voor een wereld waarin alle kinderen en jongeren toegang hebben tot hun rechten en hun potentieel kunnen realiseren. KidsRights geeft kinderen wereldwijd een stem en ondersteunt zij jonge changemakers die zelf in actie komen om hun positie te verbeteren.

In 2019 lanceerde KidsRights State of Youth tijdens de Wereldtop van Nobelprijswinnaars voor de Vrede en een dag later bij de Verenigde Naties in New York. State of Youth is de eerste digitale, grensoverstijgende jeugdstaat die jongeren mondiger maakt, wereldwijd met elkaar verbindt, hun stem vraagt via preferenda en hen ondersteunt bij het opzetten van eigen projecten en afdelingen.

Daarnaast reikt KidsRights jaarlijks de Internationale Kindervredesprijs uit: de belangrijkste jeugdprijs ter wereld, die in 2024 haar twintigjarig bestaan vierde. Ook publiceert KidsRights de KidsRights Index (KRI), de eerste en enige jaarlijkse ranglijst die alle 193 VN-lidstaten beoordeelt op kinderrechten, ontwikkeld sinds 2013 in samenwerking met de Erasmus Universiteit.



Jongerenparticipatie

Jongeren geven een onvoldoende voor de manier waarop er naar hen geluisterd wordt

Volgens Art. 19 van de UVRM heeft iedereen, dus ook jongeren het recht om vrijelijk hun mening te uiten en door te geven. Daarnaast hebben jongeren onder de 18 jaar volgens Art. 12 van het IVRK het recht om hun mening vrijelijk te uiten over onderwerpen die hen aangaan, hierbij moet aan de mening van de jongere passend belang worden gehecht. Wij vroegen de jongeren hoe zij dit ervaren.

Op een schaal van 0 tot 100 geven jongeren (Basis: allen, n=3.026) gemiddeld een score van 36,6 voor de manier waarop er naar hun mening geluisterd wordt.



Er wordt heel slecht geluisterd.

Er wordt heel goed geluisterd.

Ook in ons onderzoek naar kinderrechten (*Een Jonge Blik op Kinderrechten*) gaven jongeren (12 t/m 17 jaar) gemiddeld een onvoldoende, namelijk een score van 38. In ons meest recente onderzoek naar jongerenhuisvesting (*Een (t)huis, een toekomst*) werd door jongeren (12 t/m 29 jaar) zelfs slechts een score van 30 gegeven.

De aanhoudende slechte score voor de manier waarop er naar jongeren geluisterd wordt, vinden wij als State of Youth NL zorgwekkend. Het is belangrijk dat jongeren betrokken worden, absoluut als het gaat over hun rechten. Zij zijn immers de expert van hun eigen leefwereld en moeten gehoord worden als het gaat over thema's die er voor hen toe doen.

Kortom: het is de hoogste tijd om jongerenparticipatie te borgen in wet, beleid en praktijk.

In hoeverre ervaren jongeren prestatiedruk?

Oorzaken



Jongeren krijgen weinig vrijheid en moeten veel doen op jonge leeftijd.



35% van de Nederlandse jongeren ervaart **regelmatig** prestatiedruk, **26%** zelfs **vaak**. Slechts **5%** ervaart **nooit** prestatiedruk. (Basis: allen, n=3.026)



Jongeren voelen **de meeste** prestatiedruk wanneer zij... (Basis: jongeren die prestatiedruk ervaren, n=2.875)



Met school/ studie bezig zijn (**47%**)



Denken aan toekomstplannen (zoals het starten van een gezin of het kopen van een huis) (**21%**)



Aan het werk zijn (**15%**)



Aan het sporten zijn (**7%**)



Op sociale media kijken (**5%**)

Hoe ervaren jongeren prestatiedruk?

Gevolgen



Jongeren geven aan dat ze door prestatiedruk... (Basis: jongeren die prestatiedruk ervaren, n=2.875)



Alles overdenken wat zij doen (**52%**)



Veel stress ervaren (**51%**)



Zich gefrustreerd voelen als dingen niet lukken (**47%**)



Zich vaak vermoeid voelen (**47%**)



Ik voel me soms zo overprikkeld door wat er allemaal gedaan moet worden en heb moeite met alles balanceren (school(werk), bijbaan, stage, voor mezelf zorgen, huishouden, vrienden, familie) waardoor ik uiteindelijk niks doe op een dag of meerdere dagen achter elkaar.



Overige gevolgen:

- Bang zijn om het niet goed te doen (46%)
- Vaak onzeker voelen (41%)
- Een slechte concentratie hebben (36%)
- Gedemotiveerd voelen en dingen niet meer leuk vinden (34%)
- Een negatief zelfbeeld hebben (33%)
- Slecht slapen (32%)
- Onzeker voelen op meerdere gebieden (30%)
- Schuldig voelen bij het nemen van vrije tijd (30%)
- Vergeetachtig zijn (27%)
- Fysieke klachten ervaren (25%)
- Veel paniek ervaren (25%)
- Vaak eenzaam voelen (24%)
- Jaloezie omdat anderen het beter lijken te hebben (22%)
- Veel geldstress ervaren (21%)

*Jongeren konden bij deze vraag meerdere antwoorden kiezen. De percentages die hier worden weergegeven laten de meest gekozen oplossingen zien.

Hoe ervaren jongeren prestatiedruk?

Momenten waarop jongeren **geen** druk ervaren



Jongeren ervaren **geen** prestatiedruk wanneer zij... (Basis: jongeren die prestatiedruk ervaren, n=2.875)



Op vakantie zijn (**52%**)



Films/series kijken (**49%**)



Met vrienden kletsen (**47%**)



Met hun hobby bezig zijn (**44%**)



Aan het sporten zijn (**31%**)



Aan het gamen zijn (**30%**)



Enkel tijdens de zomervakantie ervaar ik geen prestatiedruk, als alle vakken en stages volledig zijn afgesloten. Tijdens de andere vakanties heb ik dit niet.



**Jongeren konden bij deze vraag meerdere antwoorden kiezen. De percentages die hier worden weergegeven laten de meest gekozen oplossingen zien.*

Wie hebben invloed op de prestatiedruk die jongeren ervaren?

De rol van jongeren zelf en hun omgeving



Ikzelf heb invloed op de prestatiedruk die ik ervaar (68%)

Vooral jongeren tussen de 18 en 24 jaar ervaren opvallend veel prestatiedruk vanuit zichzelf (74%). Daarnaast geven vrouwen/meisjes opvallend vaak aan dat zij zelf de meeste invloed hebben op hun prestatiedruk (73% tegenover 62% bij jongens/mannen).



School/studie en docenten hebben invloed op de prestatiedruk die ik ervaar (40%)



Mijn ouders hebben invloed op de prestatiedruk die ik ervaar (32%)



Mijn vrienden hebben invloed op de prestatiedruk die ik ervaar (23%)



Mijn klas-/teamgenoten hebben invloed op de prestatiedruk die ik ervaar (22%)



Mijn collega's/baas hebben invloed op de prestatiedruk die ik ervaar (20%)



Sociale media/influencers hebben invloed op de prestatiedruk die ik ervaar (17%)



Andere familieleden hebben invloed op de prestatiedruk die ik ervaar (15%)



Mijn sportcoach/trainer heeft invloed op de prestatiedruk die ik ervaar (15%)

Basis: jongeren die prestatiedruk ervaren, n=2.875

Tabel: Wie hebben invloed op de prestatiedruk die jongeren ervaren?

Gender uitgelicht

Q9a Wie heeft er invloed op deze prestatiedruk?				
	Man	Vrouw	Anders/wil niet zeggen *	Allen (n = 2875)
Ikzelf	62%	73%	63%	68%
Mijn school/studie en docenten	34%	44%	54%	40%
Mijn ouders	29%	34%	55%	32%
Vrienden	19%	27%	25%	23%
Klas/teamgenoten	18%	27%	21%	22%
Collega's/ mijn baas	19%	21%	26%	20%
Sociale media/ influencers	12%	22%	24%	17%
Andere familieleden	12%	18%	26%	15%
Mijn sportcoach/trainer	4%	5%	0%	4%
Geen van deze	2%	2%	3%	2%
Totaal Ondervraagden	n = 1380	n = 1427	n = 69 *	n = 2875

Basis: jongeren die prestatiedruk ervaren, n=2.875

* Percentages zijn indicatief vanwege een lage basis

Hoe ervaren jongeren prestatiedruk...

Vanuit zichzelf

Basis: jongeren die aangeven zelf invloed te hebben op de prestatiedruk die zij ervaren, n=1919.

100

Ik stel hoge eisen aan mezelf (68%)



Ik wil iedereen tevreden houden en aardig gevonden worden (50%)



Ik leg te veel de nadruk op goed presteren (49%)



Ik wil voldoen aan een bepaalde levensstandaard (44%)



Ik wil niet laten zien aan anderen dat ik het moeilijk heb (40%)



Ik ervaar te weinig vrije tijd en heb moeite om vrienden/school/studie/sport/werk te balanceren (35%)



Ik wil uniek zijn, ergens in uitblinken (33%)



Ik wil niks missen en overal bij zijn (25%)



Ik moet van mezelf een richting kiezen en weten wat ik later wil worden (23%)



Ik doe aankopen om te voldoen aan de levensstandaard (6%)

**Jongeren konden bij deze vraag meerdere antwoorden kiezen. De percentages die hier worden weergegeven laten de meest gekozen oplossingen zien.*

**De aantallen bij de vragen Q9b_1, Q17 en Q26 verschillen onderling, omdat kort na de start van het veldwerk nog aanpassingen aan de routing zijn gedaan. Omdat de data van deze eerste respondenten prima bruikbaar is en omdat de kleine afwijking in aantallen geen impact op de uitkomsten heeft, is besloten om deze data niet te verwijderen.*

Oplossingen voor jongeren zelf

Wat kunnen jongeren doen?



Wat zou jij zelf kunnen doen om te zorgen dat jij minder prestatiedruk voelt? (n=1.941)

- Ik kan mezelf aanleren dat niet alles hoeft, dat ik nee mag zeggen, en dat niet alles perfect moet (57%)
- Ik kan leren 'falen' en 'het maken van fouten' niet als iets negatiefs te zien, maar als een manier om te leren (50%)
- Ik kan mij meer focussen op de positieve dingen in mijn leven (44%)
- Ik kan mijn eigen situatie meer relativeren (35%)
- Ik kan mijn keuzes niet laten leiden door de verwachtingen van anderen of de standaard in de maatschappij (34%)
- Ik kan genoeg pauze nemen (dit inplannen en pauze als een belangrijke actie zien) (32%)

Hulp zoeken en erover praten is belangrijk. Soms kom ik door 'het komt wel goed' in een 'freeze' en onderneem ik geen actie, terwijl ik op andere momenten juist blijf doorgaan en een pauze nodig heb. Tentamens lukken, maar ik verlies soms het overzicht. Goed plannen, mijn grenzen aangeven, nee zeggen en prioriteiten stellen helpen mij om balans te vinden tussen rust nemen en actie ondernemen. Maar het blijft een uitdaging!

In mijn omgeving wordt presteren altijd geprezen en falen niet per se gestraft, maar er is dan wel duidelijke teleurstelling. Ik denk dat ik daardoor zelf ook zo ben gaan denken. Misschien zou het wel helpen als falen ook meer 'aangemoedigd' werd en als ik het nut van falen in zou zien.

*Jongeren konden bij deze vraag meerdere antwoorden kiezen. De percentages die hier worden weergegeven laten de meest gekozen oplossingen zien.

*De aantallen bij de vragen Q9b_1, Q17 en Q26 verschillen onderling, omdat kort na de start van het veldwerk nog aanpassingen aan de routing zijn gedaan. Omdat de data van deze eerste respondenten prima bruikbaar is en omdat de kleine afwijking in aantallen geen impact op de uitkomsten heeft, is besloten om deze data niet te verwijderen.

Jongeren die prestatiedruk ervaren wanneer zij met school/studie bezig zijn, en waarbij school/studie en docenten de meeste invloed hebben

(n=385, 13% van totale steekproef)

Hoe ervaren jongeren dat?



Mijn school/studie en docenten plannen te veel toetsen/tentamens en huiswerk/deadlines in (55%)



Mijn school/studie en docenten stellen hoge eisen aan mij (53%)



Mijn school/studie en docenten leggen te veel de nadruk op goed presteren (37%)



Mijn school/studie en docenten kijken alleen naar mijn cijfers en niet naar mijn situatie (27%)



Mijn school/studie en docenten leggen teveel nadruk op onvoldoendes (25%)

In ons eerdere onderzoek *Een Jonge Blik Op Kinderrechten* (maart 2025) gaven jongeren (12 t/m 17 jaar) aan veel stress en druk te ervaren op school. De gevolgen hiervan lichten we hieronder graag nogmaals uit.



30% van de jongeren gaf aan te veel stress en druk te ervaren op school

Jongeren gaven daarnaast aan dat ze hierdoor:

- Faalangst krijgen (57%)
- Stress- en paniekaanvallen krijgen (55%)
- Onzeker worden (54%)
- Ongezonde gewoontes krijgen (bijvoorbeeld eetproblemen, spijbelen, ingrepen om uiterlijk 'mooier' te maken) (48%)
- Kwetsbaarder zijn voor verslavingen (bijvoorbeeld drugs, alcohol, gokken, vaperen, roken) (42%)
- Geen veilige plek hebben om jong te zijn (21%)

Tabel: Jongeren die prestatiedruk ervaren wanneer zij met school/studie bezig zijn, en waarbij school/studie en docenten de meeste invloed hebben

(n=385, 13% van totale steekproef)

Leeftijd uitgelicht

Q11 Wil je toelichten hoe je dat ervaart?				
	12 t/m 17	18 t/m 24	25 t/m 29 *	Allen (n = 385)
Mijn school/studie en docenten plannen te veel toetsen/tentamens en huiswerk/deadlines in	62%	50%	35%	55%
Mijn school/studie en docenten stellen hoge eisen aan mij	43%	61%	73%	53%
Mijn school/studie en docenten leggen te veel de nadruk op goed presteren	32%	37%	74%	37%
Mijn school/studie en docenten kijken alleen naar mijn cijfers en niet naar mijn situatie	30%	24%	22%	27%
Mijn school/studie en docenten leggen teveel nadruk op onvoldoendes	34%	17%	14%	25%
Anders, namelijk..	4%	5%	0%	4%
Totaal Ondervraagden	n = 193	n = 167	n = 25 *	n = 385

* Percentages zijn indicatief vanwege een lage basis

Jongeren die prestatiedruk ervaren wanneer zij met school/studie bezig zijn, en waarbij school/studie en docenten de meeste invloed hebben

(n=385, 13% van totale steekproef)

Wat kunnen onderwijsinstellingen/docenten doen?



Docenten kunnen in hun planning beter rekening houden met het huiswerk etc. die voor andere vakken worden gegeven (52%)



De school/studie kan toets-/tentamen-momenten vóór [in plaats van vlak na] vakanties laten plaatsvinden (43%)



De school/studie kan minder de aandacht richten op hoge cijfers en goede prestaties en meer op de ontwikkeling van leerling (42%)



Docenten kunnen leren over prestatiedruk en hun rol daarin, en bijvoorbeeld getraind worden in het geven van positieve feedback (40%)



De school/studie en docenten kunnen privésituaties meenemen in de beoordeling van de leerlingen/studenten (35%)



De school/studie en docenten kunnen op tijd aangeven wanneer de toets-/tentamen-momenten plaatsvinden (27%)



De school/studie kan meer mogelijkheden bieden voor individuele coaching (23%)



De school/studie kan zorgen voor makkelijk bereikbare vertrouwenspersonen (17%)

Tabel: Jongeren die prestatiedruk ervaren wanneer zij met school/studie bezig zijn, en waarbij school/studie en docenten de meeste invloed hebben

(n=385, 13% van totale steekproef)

Gender uitgelicht

Q22 Wat zouden je school/studie en docenten kunnen doen om te zorgen dat jij minder prestatiedruk voelt?				
	Man	Vrouw	Anders/wil niet zeggen *	Allen (n = 385)
Docenten kunnen in hun planning beter rekening houden met het huiswerk etc. die voor andere vakken worden gegeven	47%	57%	37%	52%
De school/studie kan toets-/ tentamen-momenten vóór vakanties laten plaatsvinden	45%	42%	37%	43%
De school/studie kan minder de aandacht richten op hoge cijfers en goede prestaties en meer op de ontwikkeling van leerling	35%	47%	100%	42%
Docenten kunnen leren over prestatiedruk en hun rol daarin, en bijvoorbeeld getraind worden in het geven van positieve feedback	34%	45%	67%	40%
De school/studie en docenten kunnen privésituaties meenemen in de beoordeling van de leerlingen/ studenten	27%	41%	100%	35%
De school/studie en docenten kunnen op tijd aangeven wanneer de toets-/ tentamen-momenten plaatsvinden	25%	29%	22%	27%
De school/studie kan meer mogelijkheden bieden voor individuele coaching	16%	28%	67%	23%
De school/studie kan zorgen voor makkelijk bereikbare vertrouwenspersonen	17%	15%	67%	17%
Anders, namelijk..	3%	2%	0%	3%
Totaal Ondervraagden	n = 188	n = 191	n = 6 *	n = 385

* Percentages zijn indicatief vanwege een lage basis

Jongeren die prestatiedruk ervaren wanneer zij met school/studie bezig zijn, en waarbij ouders de meeste invloed hebben

(n=195, 6% van totale steekproef)

Hoe ervaren jongeren dat?



Mijn ouders letten meer op de onvoldoendes die ik haal, dan de voldoende's die ik haal (51%)



Mijn ouders willen dat ik een 'goede' baan vind, in het vakgebied waar ik mijn studie voor heb gedaan (39%)
In de leeftijdsgroep 25 t/m 29 jaar is dit zelfs 79%



Mijn ouders zeggen vaak dat ik hoge cijfers moet halen (38%)



Mijn ouders bemoeien zich te veel met mijn school (bijv. via Magister, of via de mentor) (34%)
Voor de leeftijdsgroep 12 t/m 17 jaar is dit zelfs 45%



Mijn ouders zijn niet goed op de hoogte van hoe het onderwijssysteem tegenwoordig werkt (18%)



Ik voel druk vanuit mijn ouders om door te stromen en 'de ladder te beklimmen' (18%)



Ik moet van mijn ouders een bepaalde studierichting/carrière kiezen en weten wat ik later wil worden (10%)

Jongeren die prestatiedruk ervaren wanneer zij met school/studie bezig zijn, en waarbij ouders de meeste invloed hebben

(n=195, 6% van totale steekproef)

Wat kunnen ouders doen?



Ouders kunnen minder de aandacht richten op hoge/goede prestaties en meer op de ontwikkeling van het kind (51%)



Ouders kunnen hun kinderen meegeven dat 'fouten maken' een manier is om te leren en niet iets is om bang voor te zijn (46%)



Ouders kunnen leren over prestatiedruk en hun rol daarin (41%)



Ouders kunnen zich minder bemoeien met de keuzes van het kind in school/studie en dit meer bij het kind en de docenten houden (39%)



Ouders kunnen leren over de problemen waar jongeren nu tegenaan lopen (37%)



Ouders kunnen niet meer dagelijks via online-systemen, zoals bijvoorbeeld Magister de resultaten van hun kind inzien (35%)



Ouders kunnen vertellen hoe ook zij prestatiedruk ervaren en tips geven hoe hiermee om te gaan (19%)

Jongeren die prestatiedruk ervaren wanneer zij denken aan toekomstplannen (zoals het starten van een gezin of het kopen van een huis)

(n=601, 20% van totale steekproef)

Hoe ervaren jongeren dat?



Ik vergelijk mijn prestaties met die van anderen (58%)



Ik vergelijk mijn carrière met die van anderen (49%)



Ik vergelijk mijn levensstandaard met die van anderen (48%)



Ik voel druk vanuit mezelf om door te stromen en 'de ladder te beklimmen' (39%)



Mijn ouders zijn niet goed op de hoogte van hoe dingen tegenwoordig werken (19%)

Opvallend is dat in de leeftijdsgroep 25 t/m 29 jaar, 23% dit aangeeft, en in de leeftijdsgroep 12 t/m 17 slechts 8%



Mijn ouders stellen hoge eisen aan mij (11%)



Ik moet van familie een bepaalde richting kiezen en weten wat ik later wil worden (9%)

Jongeren die prestatiedruk ervaren wanneer zij aan het werk zijn, en waarbij collega's/baas de meeste invloed hebben

(n=182, 6% van totale steekproef)

Hoe ervaren jongeren dat?



Mijn baas/collega's stellen hoge eisen aan mij (53%)



In mijn werk ervaar ik te veel deadlines en te weinig rustige momenten (49%)



Mijn baas/collega's leggen te veel de nadruk op goed presteren (25%)



Mijn baas/collega's kijken alleen naar mijn prestaties en niet naar mijn situatie (22%)



Mijn baas/collega's leggen te veel de nadruk op fouten die ik maak (21%)



Mijn collega's willen zich graag bewijzen, daardoor voel ik ook meer prestatiedruk.

Tabel: Jongeren die prestatiedruk ervaren wanneer zij aan het werk zijn, en waarbij collega's/baas de meeste invloed hebben

(n=182, 6% van totale steekproef)

Leeftijd uitgelicht

Q13 Wil je toelichten hoe je dat ervaart?				
	12 t/m 17 *	18 t/m 24 *	25 t/m 29	Allen (n = 182)
Mijn baas/collega's stellen hoge eisen aan mij	51%	40%	58%	53%
In mijn werk ervaar ik te veel deadlines en te weinig rustige momenten	30%	38%	56%	49%
Mijn baas/collega's leggen te veel de nadruk op goed presteren	43%	29%	21%	25%
Mijn baas/collega's kijken alleen naar mijn prestaties en niet naar mijn situatie	27%	25%	20%	22%
Mijn baas/collega's leggen te veel de nadruk op fouten die ik maak	35%	26%	17%	21%
Anders, namelijk..	1%	5%	12%	9%
Totaal Ondervraagden	n = 18 *	n = 45 *	n = 118	n = 182

* Percentages zijn indicatief vanwege een lage basis

Jongeren die prestatiedruk ervaren wanneer zij aan het werk zijn, en waarbij collega's/de baas de meeste invloed hebben

(n=182, 6% van totale steekproef)

Wat kunnen collega's en bazen doen?



Mijn baas/collega's kunnen getraind worden in het geven van positieve feedback (49%)



Mijn baas/collega's kunnen leren over prestatiedruk en hun rol daarin (44%)



Mijn baas/collega's kunnen op tijd aangeven wanneer deadlines plaatsvinden (26%)



Mijn baas/collega's kunnen mij meer de regie geven over mijn eigen resultaten (25%)



Mijn baas/collega's kunnen mijn privésituatie meenemen in de beoordeling van mijn werk (17%)

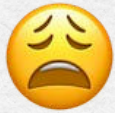


Collega's en bazen zouden minder hoge eisen en verwachtingen moeten hebben. Ze zouden eigenlijk meer reële verwachtingen moeten maken.

Jongeren die prestatiedruk ervaren wanneer zij aan het sporten zijn

(n=202, 7% van totale steekproef)

Hoe ervaren jongeren dat?



Ik leg te veel de nadruk op slechte prestaties (65%)



Mijn teamgenoten/vrienden geven op een negatieve manier feedback (21%)



Mijn teamgenoten/vrienden leggen te veel de nadruk op slechte prestaties (21%)



Mijn sportcoach/-trainer legt te veel de nadruk op slechte prestaties (15%)



Mijn sportcoach/-trainer geeft op een negatieve manier feedback (13%)



Mijn ouders leggen te veel de nadruk op slechte prestaties (8%)



Mijn trainer wilt het beste voor het team en er wordt gewoon wat van je verwacht en als je het fout doet verpest je het eigenlijk voor het hele team.



Jongeren die prestatiedruk ervaren wanneer zij aan het sporten zijn

(n=202, 7% van totale steekproef)

Welke oplossingen zien jongeren?



Jongeren kunnen elkaar op een positievere manier feedback geven bij het sporten (44%)



Vrienden kunnen meer met elkaar praten over de prestatiedruk die ze ervaren (33%)



Sportcoaches/-trainers kunnen op een positievere manier feedback geven bij het sporten (28%)



Sportcoaches/-trainers kunnen meer laten zien dat meedoen net zo goed is als winnen of goed presteren (27%)



Sportclubs kunnen zorgen voor makkelijk bereikbare vertrouwenspersonen (21%)



Het zou helpen als er iemand zou zijn om mee te praten binnen de sportclub. Bijvoorbeeld een trainer maar het kan ook een wat jonger persoon zijn zodat het wat makkelijker connect.

Jongeren die prestatiedruk ervaren wanneer zij op sociale media kijken

(n=154, 5% van totale steekproef)

Hoe ervaren jongeren dat?



Ik vergelijk mijn uiterlijk op sociale media met dat van anderen (60%)



Ik vergelijk mijn levensstandaard op sociale media met die van anderen (57%)



Ik vergelijk mijn carrière op sociale media met die van anderen (43%)



Ik vergelijk mijn cijfers op sociale media met die van anderen (20%)

Ook dit sluit aan bij ons eerdere onderzoek *Een Jonge Blik op Kinderrechten* (maart 2025). Jongeren (12 t/m 17 jaar) gaven hierin namelijk onder andere aan onzeker te worden door 'het perfecte plaatje' van sociale media.



18% van de jongeren gaf aan dat sociale media te veel het perfecte plaatje laat zien aan jongeren:

Jongeren gaven aan dat ze hierdoor:

- Onzeker worden (66%)
- Ongezonde gewoontes krijgen (bijvoorbeeld eetproblemen, spijbelen, ingrepen om uiterlijk 'mooier' te maken)(55%)
- Faalangst krijgen (49%)
- Kwetsbaarder zijn voor verslavingen (bijvoorbeeld drugs, alcohol, gokken, vaperen, roken) (47%)
- Stress- en paniekaanvallen krijgen (33%)
- Geen veilige plek hebben om jong te zijn (25%)

Als je ziet op sociale media dat men op sommige leeftijden of iemand die zelf jonger is al meerdere mijlpalen in hun leven hebben bereikt bijvoorbeeld: met werk, een huis kunnen kopen, een vriend hebben, een goed inkomen hebben, een rijbewijs hebben, en ondersteunende ouders hebben waarop ze kunnen terug vallen. Dan heb je soms wel het gevoel alsof je achterloopt of dat je maar meer je best had moeten doen.

Bron: Een Jonge Blik op Kinderrechten, Onderzoeksrapport State of Youth NL (maart 2025)
Basis problemen: n=1.005 | Basis gevolgen van sociale media te veel het perfecte plaatje laten zien: n=178
Basis gevolgen van jongeren niet goed genoeg beschermd worden op sociale media: n=165

Jongeren die prestatiedruk ervaren wanneer zij op sociale media kijken

(n=154, 5% van totale steekproef)

Welke oplossingen zien jongeren?



Ik kan zelf sociale media verwijderen of een schermtijd instellen (58%)



Ik kan zelf realistisch en kritisch blijven over content op sociale media (49%)



Jongeren kunnen meer met elkaar praten over de prestatiedruk van sociale media (44%)



Influencers kunnen meer delen over de prestatiedruk die zij voelen door sociale media en tips geven om hiermee om te gaan (43%)



Ouders kunnen leren over de risico's van sociale media (22%)



Lesstof over sociale media zou helpen om minder prestatiedruk te voelen. Lessen in het algemeen over sociale media, de gevaren, en de leuke kanten etc.



Tot slot

Nederland heeft 30 jaar geleden het Kinderrechtenverdrag geratificeerd. Nog steeds ervaren jongeren echter mentale problemen, of krijgen ze niet de zorg en hulp waar zij recht op hebben. Als de rechten van jongeren niet nageleefd worden, kunnen zij moeilijker gezond opgroeien en meedoen in de maatschappij. Dit willen wij veranderen.

In dit rapport hebben wij op een representatieve manier de stemmen van ruim drieduizend jongeren tussen de 12 en 29 jaar gebundeld. Wij luisteren serieus naar wat jongeren te zeggen hebben en de oplossingen die zij zien, en bieden hiermee aanknopingspunten voor o.a. jongeren, scholen, ouders en politici om aan de slag te gaan om de prestatiedruk te verminderen.

In het kort:

- 61% van de Nederlandse jongeren ervaart regelmatig of zelfs vaak prestatiedruk.
- 47% van de jongeren die prestatiedruk ervaren, voelen dit het meeste als ze met school of studie bezig zijn.
- 68% van de jongeren die prestatiedruk ervaren, geeft aan dat zij zelf invloed hebben op de prestatiedruk die zij ervaren.

Jongeren reiken hun hand uit en stellen oplossingen voor:

- Docenten kunnen in hun planning beter rekening houden met het huiswerk etc. dat voor andere vakken wordt gegeven.
- De school/studie kan toets-/tentamen momenten vóór vakanties laten plaatsvinden.
- Ouders kunnen minder de aandacht richten op hoge/goede prestaties en meer op de ontwikkeling van het kind.
- Jongeren kunnen zichzelf aanleren dat niet alles hoeft, dat je nee mag zeggen, en dat niet alles perfect moet.
- Jongeren kunnen leren 'falen' en 'het maken van fouten' niet als iets negatiefs te zien, maar als een manier om te leren.

Als het gaat om prestatiedruk, hebben jongeren dus zelf invloed, maar moeten wel ondersteund worden. Het is tijd voor actie: daarom werken wij graag samen met verschillende partners om prestatierust voor jongeren te realiseren.

Interesse om te sparren over de oplossingen van jongeren? Neem contact op!

Wij danken de lezers voor hun interesse en hopen dat zij met ons de stem van jongeren willen versterken zodat alle jongeren mee kunnen praten en mee kunnen doen.



35

Tools en tips

Er zijn verschillende tools beschikbaar die jongeren, scholen, ouders, politici en anderen kunnen helpen om de prestatiedruk die jongeren ervaren te verminderen. Wij lichten er hieronder een aantal uit.



Ruimte voor jou

Ben jij een jongere en zit je hoofd soms te vol?

In je bol is hét startpunt om beter in je vel te zitten, voor iedereen tussen 16 en 27 jaar. Hier ontdek je wat voor jou werkt.

Ben jij werkzaam op een school of lid van een leerlingenraad en wil je aan de slag met toetsdruk op jouw school?



In samenwerking met de VO-raad biedt het LAKS een toetsdruktraining aan voor leerlingen.

Zij gaan daarnaast graag in gesprek met de school over de huidige toetscultuur, en hoe jullie die graag anders zouden willen zien. Vervolgens helpen ze jullie met plannen maken - samen zorgen we voor een school met meer prestatierust!



GEZONDE SCHOOL

Daarnaast is Gezonde School een programma dat onderwijsprofessionals helpt om een gezonde leefstijl op school vanzelfsprekend te maken.

Gezonde School is een unieke samenwerking tussen de PO-Raad, VO-raad en MBO Raad, het RIVM en GGD GHOR Nederland. De ministeries van VWS, OCW, SZW en LNV maken Gezonde School financieel mogelijk.

De Checkers)))

Ben jij een voetbalcoach, muziekdocent, supermarktmanager, scoutingleiding, buur of familielid van een jongere?

Op deze website ontdek en oefen je wat je kunt doen om een jongere in je omgeving te helpen. Een sterk steunnetwerk helpt mee aan mentale veerkracht bij jongeren. Je doet het dus niet alleen, maar samen met vele andere mensen in Nederland.



STATE OF

YOUTH



Bijlage

Steekproefverantwoording

Leeftijdscategorie	% van steekproef
12 t/m 17	30%
18 t/m 24	41%
25 t/m 29	29%
Geslacht	
een jongen/man	49%
een meisje/vrouw	48%
anders, namelijk:	1%
Ik wil het niet zeggen	1%
Hoogst afgeronde opleiding	
Basisschool	1%
VMBO onderbouw (klas 1-2)	2%
VMBO bovenbouw (klas 3-4)	7%
HAVO onderbouw (klas 1-3)	4%
HAVO bovenbouw (klas 4-5)	3%
VWO onderbouw (klas 1-3)	5%
VWO bovenbouw (klas 4-6)	5%
MBO 1	3%
MBO 2-4	29%
Bachelor HBO/WO	29%
Master HBO/WO	10%
Anders, namelijk:	2%
Ik wil het niet zeggen	0%

Bijlage

Steekproefverantwoording

Provincie	
Groningen	4%
Friesland	4%
Drenthe	2%
Overijssel	7%
Gelderland	12%
Zuid-Holland	22%
Limburg	6%
Noord-Holland	17%
Utrecht	8%
Noord-Brabant	14%
Zeeland	2%
Flevoland	2%
Weet ik niet/ wil ik niet zeggen	0%

Bijlage

Verdragsartikelen

IVRK - Artikel 1 (Definitie van 'kind')

Voor de toepassing van dit Verdrag wordt onder een kind verstaan ieder mens jonger dan achttien jaar, tenzij volgens het op een kind van toepassing zijn de recht de meerderjarigheid eerder wordt bereikt.

Toelichting Artikel 1: Definitie kind

Iedereen die onder de 18 jaar is valt onder dit verdrag.

IVRK - Artikel 3 (Belangen van het kind)

Lid 1 Bij alle maatregelen betreffende kinderen, ongeacht of deze worden genomen door openbare of particuliere instellingen voor maatschappelijk welzijn of door rechterlijke instanties, bestuurlijke autoriteiten of wetgevende lichamen, vormen de belangen van het kind de eerste overweging.

Lid 2 De Staten die partij zijn, verbinden zich ertoe het kind te verzekeren van de bescherming en de zorg die nodig zijn voor zijn of haar welzijn, rekening houdend met de rechten en plichten van zijn of haar ouders, wettige voogden of anderen die wettelijk verantwoordelijk voor het kind zijn, en nemen hiertoe alle passende wettelijke en bestuurlijke maatregelen.

Lid 3 De Staten die partij zijn, waarborgen dat de instellingen, diensten en voorzieningen die verantwoordelijk zijn voor de zorg voor of de bescherming van kinderen voldoen aan de door de bevoegde autoriteiten vastgestelde normen, met name ten aanzien van de veiligheid, de gezondheid, het aantal personeelsleden en hun geschiktheid, alsmede bevoegd toezicht.

Toelichting Artikel 3: Belang van het kind

Jij hebt recht op je welzijn en om veilig en gezond op te groeien. Alle beslissingen die worden genomen over kinderen moeten de belangen van het kind altijd voorop stellen. Dit geldt voor de overheid, rechters, wetgevers en andere organisaties.

IVRK - Artikel 12 (Eigen mening en jongerenparticipatie)

Lid 1 De Staten die partij zijn, verzekeren het kind dat in staat is zijn of haar eigen mening te vormen, het recht die mening vrijelijk te uiten in alle aangelegenheden die het kind betreffen, waarbij aan de mening van het kind passend belang wordt gehecht in overeenstemming met zijn of haar leeftijd en rijpheid.

Lid 2 Hiertoe wordt het kind met name in de gelegenheid gesteld te worden gehoord in iedere gerechtelijke en bestuurlijke procedure die het kind betreft, hetzij rechtstreeks, hetzij door tussenkomst van een vertegenwoordiger of een daarvoor geschikte instelling, op een wijze die verenigbaar is met de procedureregels van het nationale recht.

Toelichting Artikel 12: Eigen mening en jongerenparticipatie

Jouw mening doet ertoe. Zeker als het over jouw leven gaat, bijvoorbeeld bij wie je wilt wonen als je ouders gescheiden zijn. Of als het gaat over oplossingen voor problemen waar jij tegenaan loopt. Volwassenen moeten actief naar jouw mening vragen en deze serieus nemen. Dit geldt voor de overheid, maar ook voor andere volwassenen. Het maakt niet uit hoe jong of oud je bent.

Bijlage

Verdragsartikelen

IVRK - Artikel 13 (Vrijheid van meningsuiting)

Lid 1 Het kind heeft het recht op vrijheid van meningsuiting; dit recht omvat mede de vrijheid inlichtingen en denkbeelden van welke aard ook te vergaren, te ontvangen en door te geven, ongeacht landsgrenzen, hetzij mondeling, hetzij in geschreven of gedrukte vorm, in de vorm van kunst, of met behulp van andere media naar zijn of haar keuze.

Lid 2 De uitoefening van dit recht kan aan bepaalde beperkingen worden gebonden, doch alleen aan de beperkingen die bij de wet zijn voorzien en die nodig zijn:

- a. voor de eerbiediging van de rechten of de goede naam van anderen; of*
- b. ter bescherming van de nationale veiligheid of van de openbare orde, de volksgezondheid of de goede zeden.*

Toelichting Artikel 13: Vrijheid van mening

Dit betekent dat jij het recht hebt om je mening te hebben en delen over verschillende onderwerpen zolang dit niet schuurt met andere rechten. Daarnaast heb je het recht op informatie en om informatie te verspreiden

UVRM - Artikel 19 (Recht op vrijheid van mening en meningsuiting)

Een ieder heeft recht op vrijheid van mening en meningsuiting. Dit recht omvat de vrijheid om zonder inmenging een mening te koesteren en om door alle middelen en ongeacht grenzen inlichtingen en denkbeelden op te sporen, te ontvangen en door te geven.

Toelichting Artikel 19: Vrijheid van mening en meningsuiting

Ook in de algemene mensen rechten verdrag staat vastgesteld dat je het recht hebt om je eigen ideeën en mening te hebben en te delen.

Bijlage

Verdragsartikelen

IVRK - Artikel 24 (Gezondheid en gezondheidszorg)

Lid 1 De Staten die partij zijn, erkennen het recht van het kind op het genot van de grootst mogelijke mate van gezondheid en op voorzieningen van de behandeling van ziekte en het herstel van gezondheid. De Staten die partij zijn, streven ernaar te waarborgen dat geen enkel kind zijn of haar recht op toegang tot deze voorzieningen voor gezondheidszorg wordt onthouden.

Lid 2 De Staten die partij zijn, streven de volledige verwezelijking van dit recht na en nemen passende maatregelen, met name:

- a. om baby- en kindersterfte te verminderen;*
- b. om de verlening van de nodige medische hulp en gezondheidszorg aan alle kinderen te waarborgen, met nadruk op de ontwikkeling van de eerstelijnsgezondheidszorg;*
- c. om ziekte, ondervoeding en slechte voeding te bestrijden, mede binnen het kader van de eerstelijnsgezondheidszorg, door onder andere het toepassen van gemakkelijk beschikbare technologie en door het voorzien in voedsel met voldoende voedingswaarde en zuiver drinkwater, de gevaren en risico's van milieuverontreiniging in aanmerking nemend;*
- d. om passende pre- en postnatale gezondheidszorg voor moeders te waarborgen;*
- e. om te waarborgen dat alle geledingen van de samenleving met name ouders en kinderen, worden voorgelicht over, toegang hebben tot onderwijs, en worden gesteund in het gebruik van de fundamentele kennis van de gezondheid van en de voeding van kinderen, de voordelen van borstvoeding, hygiëne en sanitaire voorzieningen en het voorkomen van ongevallen;*
- f. om preventieve gezondheidszorg, begeleiding voor ouders, en voorzieningen voor en voorlichting over gezinsplanning te ontwikkelen.*

Lid 3 De Staten die partij zijn, nemen alle doeltreffende en passende maatregelen teneinde traditionele gebruiken die schadelijk zijn voor de gezondheid van kinderen af te schaffen.

Lid 4 De Staten die partij zijn, verbinden zich ertoe internationale samenwerking te bevorderen en aan te moedigen teneinde geleidelijk de algehele verwezenlijking van het in dit artikel erkende recht te bewerkstelligen. Wat dit betreft wordt in het bijzonder rekening gehouden met de behoeften van ontwikkelingslanden.

Toelichting Artikel 24: Gezondheid en gezondheidszorg

Ieder kind heeft recht op een zo goed mogelijke gezondheid en op de best mogelijke gezondheidszorg. De Staten zullen zich actief inzetten om te voorzien in eerstelijns- en preventieve gezondheidszorg. Ook zullen zij zorgen voor een goede voorlichting over gezondheid, voeding van kinderen, de voordelen van borstvoeding en hygiëne en zullen zij er alles aan doen de kindersterfte terug te brengen. De Staten bevorderen internationale samenwerking op dit gebied en streven naar een gezondheidszorg die toegankelijk is voor alle kinderen. Hierbij wordt speciaal rekening gehouden met de behoefte van ontwikkelingslanden.

Bijlage

Verdragsartikelen

IVKR - Artikel 31 (Vrije tijd, ontspanning en culturele activiteiten)

Lid 1 De staten die partij zijn, erkennen het recht van het kind op rust en vrije tijd, op deelneming aan spel en recreatieve bezigheden passend bij de leeftijd van het kind, en op vrije deelneming aan het culturele en artistieke leven.

Lid 2 De Staten die partij zijn, eerbiedigen het recht van het kind volledig deel te nemen aan het culturele en artistieke leven, bevorderen de verwezenlijking van dit recht, en stimuleren het bieden van passende en voor ieder gelijke kansen op culturele, artistieke en recreatieve bezigheden en vrijetijdsbesteding.

Toelichting Artikel 31: Vrije tijd, spel en recreatie

Spelen, sporten of creatieve activiteiten zijn belangrijk voor de ontwikkeling van een kind. Alle kinderen hebben daarom recht op ruimte om dit te kunnen doen. Daarnaast moet de overheid ervoor zorgen dat ieder kind dit kan doen.

IVRK - Artikel 42 (Kinderrechteneducatie)

Lid 1 De Staat heeft tot taak de rechten die zijn vastgesteld in dit Verdrag algemeen bekend te maken, zowel aan kinderen als aan volwassenen;

Lid 2 Er wordt een Comité voor de Rechten van het Kind opgericht, bestaande uit tien deskundigen, dat de rapporten zal beoordelen die overlegd worden door de Staten die partij zijn bij dit Verdrag. Deze Staten die partij zijn bij dit Verdrag. Deze Staten zullen hun eerste rapport twee jaar na het ratificeren van het Verdrag overleggen, en de daaropvolgende rapporten iedere vijf jaar. Het verdrag treedt in werking zodra het door twintig landen is geratificeerd. Pas daarna kan het bovengenoemde Comité worden opgericht;

Lid 3 De Staten zullen hun rapporten algemeen bekend maken;

Lid 4 Het Comité kan voorstellen onderzoek te verrichten naar specifieke thema's die betrekking hebben op de rechten van het kind, waarna het er voor kan kiezen de resultaten van dergelijk onderzoek zowel aan de desbetreffende Staat als aan de Algemene Vergadering van de VN bekend te maken;

Lid 5 Teneinde "daadwerkelijk toepassing van het Verdrag te bevorderen en internationale samenwerking aan te moedigen", hebben de gespecialiseerde organisaties van de VN (zoals de ILO, de WHO en UNESCO) en UNICEF het recht aanwezig te zijn bij de vergaderingen van het Comité. Samen met andere instellingen die als 'bevoegd' worden beschouwd, waaronder NGO's die samenwerken met de VN en bepaalde VN-organen zoals de UNHCR, kunnen deze organisaties belangrijke informatie aan het Comité voorleggen en gevraagd worden het Comité te adviseren over de manier waarop dit verdrag het best kan worden toegepast.

Toelichting Artikel 42: Kinderrechteneducatie

Als je niet weet welke rechten je hebt, kun je ook niet voor je rechten opkomen. Daarom moeten jongeren en ook bijvoorbeeld hun ouders informatie krijgen over kinderrechten. Nederland moet zorgen dat alle mensen genoeg weten over kinderrechten.



STATE OF

YOUTH



Bijlage

Vragenlijst 'Prestatiedruk'

INTRODUCTIE

Prestatiedruk is de druk die je voelt om te voldoen aan wat jijzelf of anderen van jou verwachten, bijvoorbeeld als het gaat over school, studie of werk. Veel jongeren zitten goed in hun vel en ervaren relatief weinig stress, maar ook veel jongeren hebben veel last van prestatiedruk en kampen hierdoor met mentale en fysieke klachten.

Daarom hebben wij, State of Youth NL, jouw mening nodig. Met jouw stem en die van duizenden andere jongeren gaan wij in gesprek met scholen, ouders en politici om de beste oplossingen te vinden.

De vragenlijst duurt ongeveer 5 minuten. Er zijn absoluut geen goede of foute antwoorden, het gaat om jouw eigen ervaringen. Jouw antwoorden zijn volstrekt anoniem. Je kunt meer lezen over het privacy beleid van onze onderzoekspartner, Glocalities, op <https://glocalities.com/privacy-policy>.

Laten we beginnen!

Bijlage

Vragenlijst 'Prestatiedruk'

SOCIODEMO

Allen, single response

Q1. Wat is jouw leeftijd?

- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17

[...]

- 29
- 30 jaar of ouder -> Screen out

Indien jonger dan 16, deze vraag tonen:

Single response

Om door te gaan, moet een van jouw ouders of voogden toestemming geven door het onderstaande vakje aan te vinken:

- Ik geef toestemming om deze vragenlijst in te vullen -> Door naar vraag Q2
- Ik geef geen toestemming om deze vragenlijst in te vullen -> Screen out

Q2. Ben je...

Single response

- Een meisje
- Een jongen
- Anders, namelijk... [open optioneel]
- Ik wil het niet zeggen

Q3. In welke provincie woon je?

- Groningen
- Friesland
- Drenthe
- Overijssel
- Gelderland
- Zuid-Holland
- Limburg
- Noord-Holland
- Utrecht
- Noord-Brabant
- Zeeland
- Flevoland
- Weet ik niet/ wil ik niet zeggen



Bijlage

Vragenlijst 'Prestatiedruk'

Q4. Volg je op dit moment een opleiding?

Single response

- Ja
- Nee

Als Q4=ja

Q5. Welke opleiding is dat?

Single response

- Basisschool
- Vmbo-onderbouw (klas 1-2)
- Vmbo-bovenbouw (klas 3-4)
- Havo-onderbouw (klas 1-3)
- Havo-bovenbouw (klas 4-5)
- Vwo-onderbouw (klas 1-3)
- Vwo-bovenbouw (klas 4-6)
- Mbo 1
- Mbo 2-4
- Hbo Associate Degree
- Bachelor Hbo/ Wo
- Master Hbo/ Wo
- Anders, namelijk... [open]
- Ik wil het niet zeggen

Bijlage

Vragenlijst 'Prestatiedruk'

Als Q4= nee

Q6. Wat is je hoogste afgeronde opleiding?

Single response

- Basisschool
- Vmbo-onderbouw (klas 1-2)
- Vmbo-bovenbouw (klas 3-4)
- Havo-onderbouw (klas 1-3)
- Havo-bovenbouw (klas 4-5)
- Vwo-onderbouw (klas 1-3)
- Vwo-bovenbouw (klas 4-6)
- Mbo 1
- Mbo 2-4
- Hbo Associate Degree
- Bachelor Hbo/ Wo
- Master Hbo/ Wo
- Anders, namelijk...[open]
- Ik wil het niet zeggen

Bijlage

Vragenlijst 'Prestatiedruk'

Q7. Prestatiedruk is de druk die je voelt om te voldoen aan wat jijzelf of anderen van jou verwachten, bijvoorbeeld als het gaat over school/studie, sport of werk.

Ervaar jij weleens prestatiedruk?

- Nooit [door naar Q18]
- Soms
- Regelmatig.
- Vaak

Q8. Wanneer voel jij de meeste druk?

Kies er één

- Als ik aan het sporten ben
- Als ik op sociale media kijk
- Als met school/studie bezig ben
- Als ik aan het werk ben
- Als ik denk aan toekomstplannen (zoals het starten van een gezin of het kopen van een huis)
- Anders, namelijk... [open]
- Weet ik niet

Q9a. Je hebt aangegeven dat je de meeste prestatiedruk in deze situatie ervaart:

[Insert antwoord Q8]

[Formulering als zij 'Weet ik niet' bij Q8 kiezen:]

Q9a. Je hebt aangegeven dat je prestatiedruk ervaart, maar niet weet wanneer.

Wie heeft invloed op deze prestatiedruk? Je kunt er meerdere kiezen.

- Ikzelf
- Mijn ouders
- Andere familieleden
- Vrienden
- Mijn school/studie en docenten
- Sociale media/ influencers
- Mijn sportcoach/trainer
- Klas/teamgenoten
- Collega's/ mijn baas
- Geen van deze [door naar Q18]

Q9b. Je hebt de onderstaande gekozen. Zet de onderstaande opties op volgorde van de meeste invloed (bovenaan) naar minste invloed (onderaan).

[Soorteer geselecteerde items uit Q9a]

Bijlage

Vragenlijst 'Prestatiedruk'

PROBLEMEN

[Toon Q10 als Q8= c 'Als ik met school/studie bezig ben' en Q9a= e 'Mijn ouders' en bij Q9b 'Mijn ouders' gesorteerd op 1.]

Q10. Je hebt aangegeven dat jouw ouders invloed hebben op de prestatiedruk die jij ervaart. Wil je toelichten hoe je dat ervaart?

Meerdere antwoorden mogelijk.

- Mijn ouders zeggen vaak dat ik hoge cijfers moet halen.
- Mijn ouders zijn niet goed op de hoogte van hoe het onderwijssysteem tegenwoordig werkt.
- Mijn ouders willen dat ik een 'goede' baan vindt, in het vakgebied waar ik m'n studie voor heb gedaan.
- Ik moet van mijn ouders een bepaalde studierichting/carrière kiezen en weten wat ik later wil worden.
- Mijn ouders letten meer op de onvoldoendes die ik haal, dan de voldoende die ik haal.
- Ik voel druk vanuit mijn ouders om door te stromen en 'de ladder te beklimmen' (bijvoorbeeld van havo naar vwo, of van hbo naar wo).
- Mijn ouders bemoeien zich te veel met mijn school (bijv. via Magister, of via de mentor).
- Anders, namelijk... [open]

Toon Q11 als Q8 = c 'Als ik met school/studie bezig ben' en Q9a= f 'Mijn school/studie en docenten' en in Q9b 'Mijn school/studie en docenten' gesorteerd op 1.]

Q11. Je hebt aangegeven dat jouw school/studie en docenten invloed hebben op de prestatiedruk die jij ervaart. Wil jij toelichten hoe je dat ervaart?

Meerdere antwoorden mogelijk.

- Mijn school/studie en docenten stellen hoge eisen aan mij (bijvoorbeeld met een bindend studieadvies of met de hoeveelheid werk).
- Mijn school/studie en docenten plannen te veel toetsen/tentamens en huiswerk/deadlines in.
- Mijn school/studie en docenten kijken alleen naar mijn cijfers en niet naar mijn situatie.
- Mijn school/studie en docenten leggen teveel nadruk op onvoldoendes, bijvoorbeeld door ze in opvallend rood te tonen.
- Mijn school/studie en docenten leggen te veel de nadruk op goed presteren.
- Anders, namelijk... [open]

Bijlage

Vragenlijst 'Prestatiedruk'

PROBLEMEN

[Toon Q12 als Q8= d 'Als ik aan het werk ben' en Q9a=e 'Mijn ouders' en bij Q9b 'Mijn ouders' gesorteerd op 1.]

Q12. Je hebt aangegeven dat jouw ouders invloed hebben op de prestatiedruk die jij ervaart. Wil je toelichten hoe je dat ervaart?

Meerdere antwoorden mogelijk.

- Mijn ouders zijn niet goed op de hoogte van hoe dingen als 'het vinden van een baan' of 'de werkcultuur' tegenwoordig werken.
- Mijn ouders stellen hoge eisen aan mij.
- Mijn ouders willen dat ik een goede toekomst voor mezelf creëer.
- Ik moet van mijn ouders een bepaalde carrière kiezen.
- Ik moet van mijn ouders werk vinden in het vakgebied waar ik m'n studie voor heb gedaan.
- Anders, namelijk... [open]

[Toon Q13 als Q8= d 'Als ik aan het werk ben' en Q9a=h 'Collega's/mijn baas' en bij Q9b 'Collega's/mijn baas' gesorteerd op 1.]

Q13. Je hebt aangegeven dat jouw collega's/baas invloed hebben op de prestatiedruk die jij ervaart. Wil je toelichten hoe je dat ervaart?

Meerdere antwoorden mogelijk.

- Mijn baas/collega's stellen hoge eisen aan mij.
- Mijn baas/collega's leggen te veel de nadruk op fouten die ik maak.
- Mijn baas/collega's kijken alleen naar mijn prestaties en niet naar mijn situatie.
- In mijn werk ervaar ik te veel deadlines en te weinig rustige momenten.
- Mijn baas/collega's leggen te veel de nadruk op goed presteren.
- Anders, namelijk... [open]

Bijlage

Vragenlijst 'Prestatiedruk'

PROBLEMEN

[Toon Q14 als Q8=a 'Als ik aan het sporten ben']

Q14. Je hebt aangegeven dat je prestatiedruk ervaart bij het sporten. Wil je toelichten hoe je dat ervaart?

Meerdere antwoorden mogelijk.

- Mijn teamgenoten/vrienden leggen te veel de nadruk op slechte prestaties.
- Mijn teamgenoten/vrienden geven op een negatieve manier feedback.
- Mijn ouders leggen te veel de nadruk op slechte prestaties.
- Mijn sportcoach/-trainer geeft op een negatieve manier feedback.
- Ik leg te veel de nadruk op slechte prestaties.
- Mijn sportcoach/-trainer legt te veel de nadruk op slechte prestaties.
- Anders, namelijk... [open]

[Toon Q15 als Q8=b 'Als ik op sociale media kijk']

Q15. Je hebt aangegeven dat je prestatiedruk ervaart wanneer je op sociale media kijkt. Wil je toelichten hoe je dat ervaart?

Meerdere antwoorden mogelijk.

- Ik vergelijk m'n levensstandaard (hoeveel geld ik verdien, waar ik uitga, waar ik op vakantie ga) op sociale media met die anderen.
- Ik vergelijk m'n uiterlijk met die van anderen (familie, vrienden, klas/studiegenoten, teamgenoten, influencers).
- Ik vergelijk m'n carrière op sociale media met die van anderen.
- Ik vergelijk m'n cijfers op sociale media met anderen (familie, vrienden, klas/studiegenoten, teamgenoten, influencers).
- Anders, namelijk... [open]

[Toon Q16 als Q8=e 'Als ik over mijn toekomstplannen nadenk']

Q16. Je hebt aangegeven dat je prestatiedruk ervaart wanneer je over je toekomstplannen nadenkt. Wil je toelichten hoe je dat ervaart?

Meerdere antwoorden mogelijk.

- Ik vergelijk m'n levensstandaard (hoeveel geld ik verdien, waar ik uitga, waar ik op vakantie ga) met die van anderen.
- Mijn ouders stellen hoge eisen aan mij.
- Ik voel druk vanuit mezelf om door te stromen en 'de ladder te beklimmen' (bijvoorbeeld van havo naar vwo, of van hbo naar wo).
- Ik vergelijk m'n carrière met die van anderen.
- Ik moet van familie een bepaalde richting kiezen en weten wat ik later wil worden.
- Ik vergelijk m'n prestaties met anderen (familie, vrienden, klas- /studiegenoten, teamgenoten, influencers).
- Mijn ouders zijn niet goed op de hoogte van hoe dingen (studeren, een woning of baan vinden) tegenwoordig werken.
- Anders, namelijk... [open]

Bijlage

Vragenlijst 'Prestatiedruk'

PROBLEMEN

[Toon Q17 als Q9=g 'Ikzelf']

Q17. Je hebt aangegeven dat je zelf invloed hebt op de prestatiedruk die jij ervaart. Wil je toelichten hoe je dat ervaart.

Meerdere antwoorden mogelijk.

- Ik wil niks missen en overal bij zijn.
- Ik ervaar te weinig vrije tijd en heb moeite om vrienden/school/studie/sport/werk te balanceren.
- Ik doe aankopen om te voldoen aan de levensstandaard (kleding, waar ik uitga, waar ik op vakantie ga) die ik zie op sociale media.
- Ik wil uniek zijn, ergens in uitblinken.
- Ik wil iedereen tevreden houden en aardig gevonden worden.
- Ik wil niet laten zien aan anderen dat ik het moeilijk heb.
- Ik moet van mezelf een richting kiezen en weten wat ik later wil worden.
- Ik stel hoge eisen aan mezelf.
- Ik leg te veel de nadruk op goed presteren.
- Ik wil voldoen aan een bepaalde levensstandaard (op jezelf wonen, huis kopen, vaste relatie, reizen, carrière maken).
- Anders, namelijk...

[Toon Q17 b als Q8 = f 'anders, namelijk' & Q9 = b 'Mijn ouders', c 'Andere familieleden', d 'Vrienden', e 'Mijn school/studie en docenten', f 'Sociale media/ influencers', g 'Mijn sportcoach/trainer', h 'Klas/teamgenoten', i 'Collega's/mijn baas']

Q17b Je hebt aangegeven dat je van andere mensen prestatiedruk ervaart. Wil je toelichten hoe je dat ervaart?

Bijlage

Vragenlijst "Prestatiedruk"

Q18 Wat doet prestatiedruk met jou?

Meerdere antwoorden mogelijk

- Ik ervaar jaloezie omdat anderen het beter lijken te hebben dan ik.
- Ik voel me vaak vermoeid.
- Ik ervaar veel stress.
- Ik ervaar veel paniek.
- Ik voel me vaak onzeker.
- Ik voel me vaak eenzaam (gevoel dat je de enige bent die deze druk ervaart).
- Ik voel me gedemotiveerd en vind dingen niet meer leuk.
- Ik ben bang om het niet goed te doen.
- Ik voel me onzeker op meerdere gebieden (bijvoorbeeld naast school ook in sport of sociale media).
- Ik voel me schuldig bij het nemen van vrije tijd.
- Ik ervaar veel geldstress.
- Ik heb een negatief zelfbeeld (bijvoorbeeld omdat je je uiterlijk wil veranderen om aan het perfecte plaatje te voldoen).
- Ik voel me gefrustreerd als dingen niet lukken.
- Ik overdenk alles wat ik doe.
- Ik slaap slecht.
- Ik ervaar fysieke klachten (bijvoorbeeld hoofdpijn en buikpijn).
- Ik heb een slechte concentratie.
- Ik ben vergeetachtig.
- Anders, namelijk...

Q19 Wanneer ervaar jij geen prestatiedruk?

Meerdere antwoorden mogelijk

- Als ik met vrienden klets.
- Als ik aan het sporten ben.
- Als ik met mijn hobby bezig ben.
- Als ik op vakantie ben.
- Als ik aan het gamen ben.
- Als ik films/series kijk.
- Anders, namelijk...

Bijlage

Vragenlijst 'Prestatiedruk'

[Toon Q20 als Q8 = c 'Als ik met school/studie bezig ben' & Q9a = b 'Mijn ouders' en bij Q9b 'Mijn ouders' gesorteerd op 1]

Q20 Bij State of Youth NL geloven wij in de oplossingen van jongeren voor problemen waar wij tegenaan lopen. Wat zouden je ouders kunnen doen om te zorgen dat jij minder prestatiedruk voelt?

Meerdere antwoorden mogelijk

- Ouders kunnen leren over de problemen waar jongeren nu tegenaan lopen, zodat ze advies geven op basis van wat nu 'normaal' is, en niet toen de ouders jong waren.
- Ouders kunnen leren over prestatiedruk en hun rol daarin.
- Ouders kunnen vertellen hoe ook zij prestatiedruk ervaren en tips geven hoe hiermee om te gaan.
- Ouders kunnen minder de aandacht richten op hoge/goede prestaties en meer op de ontwikkeling van het kind.
- Ouders kunnen zich minder bemoeien met de keuzes van het kind in school/studie en dit meer bij het kind en de docenten houden.
- Ouders kunnen hun kinderen meegeven dat 'fouten maken' een manier is om te leren en niet iets is om bang voor te zijn.
- Ouders kunnen niet meer dagelijks via online-systemen, zoals bijvoorbeeld Magister de resultaten van hun kind inzien. Maar alleen op vaste momenten (oudergesprek of rapport).
- Anders, namelijk...

[Toon Q20b als Q8 = d, & Q9a = b 'Mijn ouders' en bij Q9b 'Mijn ouders' gesorteerd op 1]

Q20b Bij State of Youth NL geloven wij in de oplossingen van jongeren voor problemen waar wij tegenaan lopen. Wat zouden je ouders kunnen doen om te zorgen dat jij minder prestatiedruk voelt?

Meerdere antwoorden mogelijk

- Ouders kunnen leren over de problemen waar jongeren nu tegenaan lopen, zodat ze advies geven op basis van wat nu 'normaal' is, en niet toen de ouders jong waren.
- Ouders kunnen leren over prestatiedruk en hun rol daarin.
- Ouders kunnen vertellen hoe ook zij prestatiedruk ervaren en tips geven hoe hiermee om te gaan.
- Ouders kunnen minder de aandacht richten op hoge/goede prestaties en meer op de ontwikkeling van het kind.
- Ouders kunnen zich minder bemoeien met de keuzes van het kind in werk en dit meer bij het kind en de werkgevers houden.
- Ouders kunnen hun kinderen meegeven dat 'fouten maken' een manier is om te leren en niet iets is om bang voor te zijn.
- Anders, namelijk...

Bijlage

Vragenlijst 'Prestatiedruk'

[Toon Q21 als Q9a = e 'Mijn school/studie en docenten' is en bij Q9b Mijn school/studie en docenten gesorteerd op 1]

Q21 Bij State of Youth NL geloven wij in de oplossingen van jongeren voor problemen waar wij tegenaan lopen. Wat zouden je school/studie en docenten kunnen doen om te zorgen dat jij minder prestatiedruk voelt?

Meerdere antwoorden mogelijk

- De school/studie en docenten kunnen op tijd aangeven wanneer de toets-/ tentamenmomenten plaatsvinden.
- De school/studie kan toets-/ tentamenmomenten vóór vakanties laten plaatsvinden, zodat leerlingen/studenten van hun vakantie kunnen genieten.
- De school/studie en docenten kunnen privésituaties meenemen in de beoordeling van de leerlingen/ studenten.
- Docenten kunnen in hun planning beter rekening houden met het huiswerk/ de deadlines en de toetsen/ tentamens die voor andere vakken worden gegeven.
- De school/studie kan minder de aandacht richten op hoge cijfers en goede prestaties en meer op de ontwikkeling van leerlingen/studenten.
- Docenten kunnen leren over prestatiedruk en hun rol daarin, en bijvoorbeeld getraind worden in het geven van positieve feedback.
- De school/studie kan meer mogelijkheden bieden voor individuele coaching (Bijvoorbeeld hulp met plannen en persoonlijke feedback).
- De school/studie kan zorgen voor makkelijk bereikbare vertrouwenspersonen (iemand die je om advies en ondersteuning kan vragen).
- Anders, namelijk...

[Toon Q22 als Q8 = d 'als ik met werk bezig ben' & Q9a = i 'collega's/mijn baas' is en bij Q9b collega's/mijn baas gesorteerd op 1]

Q22 Bij State of Youth NL geloven wij in de oplossingen van jongeren voor problemen waar wij tegenaan lopen. Wat zouden jouw collega's/baas kunnen doen om te zorgen dat jij minder prestatiedruk voelt?

Meerdere antwoorden mogelijk

- Mijn baas/collega's kunnen leren over prestatiedruk en hun rol daarin.
- Mijn baas/collega's kunnen mij meer de regie geven over mijn eigen resultaten.
- Mijn baas/collega's kunnen op tijd aangeven wanneer deadlines plaatsvinden.
- Mijn baas/collega's kunnen mijn privésituatie meenemen in de beoordeling van mijn werk.
- Mijn baas/collega's kunnen getraind worden in het geven van positieve feedback.
- Anders, namelijk...

Bijlage

Vragenlijst 'Prestatiedruk'

[Toon Q23 als Q8 = a 'Als ik op sociale media kijk']

Q23 Bij State of Youth NL geloven wij in de oplossingen van jongeren voor problemen waar wij tegenaan lopen. Wat kan er gedaan worden om te zorgen dat je minder prestatiedruk voelt bij het gebruik van sociale media?

Meerdere antwoorden mogelijk

- Jongeren kunnen meer met elkaar praten over de prestatiedruk van sociale media.
- Ik kan zelf realistisch en kritisch blijven over content op sociale media.
- Ik kan zelf sociale media verwijderen of een schermtijd instellen zodat ik minder word blootgesteld aan niet realistische beelden.
- Ouders kunnen leren over de risico's van sociale media.
- Influencers kunnen meer delen over de prestatiedruk die zij voelen met sociale media en tips geven om hiermee om te gaan.
- Anders, namelijk...

[Toon Q24 als Q8 = a 'Als ik aan het sporten ben']

Q24 Bij State of Youth NL geloven wij in de oplossingen van jongeren voor problemen waar wij tegenaan lopen. Wat kan jou helpen om te zorgen dat je minder prestatiedruk voelt bij het sporten?

Meerdere antwoorden mogelijk

- Jongeren kunnen elkaar op een positievere manier feedback geven bij het sporten.
- Vrienden kunnen meer met elkaar praten over de prestatiedruk die ze ervaren.
- Ouders kunnen de nadruk leggen op plezier maken en niet op presteren in sport.
- Sportcoaches/-trainers kunnen op een positievere manier feedback geven bij het sporten.
- Sportcoaches/-trainers kunnen meer laten zien dat meedoen net zo goed is als winnen of goed presteren.
- Sportclubs kunnen zorgen voor makkelijk bereikbare vertrouwenspersonen (iemand die je om advies en ondersteuning kan vragen).
- Anders, namelijk...

[Toon Q25 als Q9a = f 'Ikzelf']

Q25 Bij State of Youth NL geloven wij in de oplossingen van jongeren voor problemen waar wij tegenaan lopen. Wat zou jij zelf kunnen doen om te zorgen dat jij minder prestatiedruk voelt?

Meerdere antwoorden mogelijk

- Ik kan mijn eigen situatie meer relativeren (de situatie vergelijken met 'ergere' dingen in het leven) en tegen mezelf zeggen 'het komt wel goed'.
- Ik kan mij meer focussen op de positieve dingen in mijn leven.
- Ik kan mijn keuzes niet laten leiden door de verwachtingen van anderen of de standaard in de maatschappij.
- Ik kan mezelf aanleren dat niet alles hoeft, dat ik nee mag zeggen, en dat niet alles perfect moet.
- Ik kan genoeg pauze nemen (dit inplannen en pauze als een belangrijke actie zien).
- Ik kan leren 'falen' en 'het maken van fouten' niet als iets negatiefs te zien, maar als een manier om te leren.
- Anders, namelijk...

Bijlage

Vragenlijst 'Prestatiedruk'

[Toon Q26b als Q8 = f 'anders, namelijk' & Q9 = b 'Mijn ouders', c 'Andere familieleden', d 'Vrienden', e 'Mijn school/studie en docenten', f 'Sociale media/ influencers', g 'Mijn sportcoach/trainer', h 'Klas/teamgenoten', i 'Collega's/ mijn baas']

Q26b Bij State of Youth NL geloven wij in de oplossingen van jongeren voor problemen waar wij tegenaan lopen. Wat zou jij zelf, of andere mensen in je omgeving, kunnen doen om te zorgen dat jij minder prestatiedruk voelt?

Vrije tekst vraag

[Toon Q27 als Q7 ≠ a 'Nooit' of als Q9a = 'Geen van deze']

Q27 Stel: een vriend(in)/collega/teamgenoot/klasgenoot geeft aan dat hij/die/zij prestatiedruk ervaart. Op welke manier denk je dat jij het beste deze persoon zou kunnen helpen om de druk die deze persoon ervaart, te verminderen?

Één antwoord mogelijk, antwoorden in normale volgorde

- Ik kan zorgen voor afleiding, door iets leuks te gaan doen met deze persoon.
- Ik kan vertellen hoe ik zelf met prestatiedruk omga en hiervoor tips geven.
- Ik kan voorbeelden geven van succesvolle (bekende) personen die in hun leven ook eerst fouten hebben gemaakt of ook druk hebben gevoeld.
- Anders, namelijk...

[Toon Q28 als Q7 = a 'Nooit']

Q28 Je hebt aangegeven nooit prestatiedruk te ervaren. Wat zou andere jongeren kunnen helpen, die hier wel last van hebben?

Vrije tekst vraag

Q29 Je hebt je mening gegeven over het thema prestatiedruk voor jongeren. Bij State of Youth NL vinden wij dat de stem en de problemen van jongeren echt serieus genomen moeten worden, zodat wij voortaan vooraan staan. Daarom willen we je nu nog een vraag stellen over jeugdparticipatie in Nederland.

Hoe vind je dat er op dit moment naar de mening van jongeren in Nederland geluisterd wordt (bijvoorbeeld door de overheid), bij onderwerpen die voor jongeren belangrijk zijn?

[slider 0-100]

Er wordt heel slecht geluisterd ----- Er wordt heel goed geluisterd

Bijlage

Vragenlijst 'Prestatiedruk'

Q30 Je kunt bij State of Youth NL terecht met je zorgen over de vele onderwerpen die voor jongeren belangrijk zijn. Wij willen aandacht besteden aan al deze thema's.

Als je er één moest kiezen, welk onderwerp zou jij dan het belangrijkste vinden om voor jongeren hoog op de agenda te zetten ?

Één antwoord mogelijk, antwoorden randomiseren

- Gokverslavingen
- Klimaat
- Geldzorgen (bijvoorbeeld door studieschulden)
- Wantrouwen in de overheid
- Jeugdzorg
- Polarisatie/ verdeeldheid in de samenleving
- Veiligheid in Nederland en Europa
- Anders, namelijk...

Q31: Bedankt voor het invullen van onze vragenlijst! Samen met heel veel andere jongeren heb jij je mening gegeven over een enorm belangrijk thema: Prestatiedruk. Wij zullen al die meningen bundelen en laten van ons horen!

Wil jij op de hoogte blijven van dit onderzoek en onderzoeken die zullen volgen? Volg ons dan op Instagram @StateofYouthNL

Wil jij:

- Kans maken op Apple AirPods 4 (met noise cancelling),
- en door ons per mail op de hoogte gehouden worden van alle ontwikkelingen rondom SoY NL?

Je kan meerdere opties kiezen:

1. Ik wil meedoen aan de loting.
2. Ik wil op de hoogte gehouden worden.
3. Nee, ik wil mijn e-mailadres/telefoonnummer niet achterlaten

[Toon als Q1 = 12 t/m 15 & Q31 = a,b]

Q32. Heb je toestemming van je ouders om hier je e-mailadres/telefoonnummer in te vullen?

1. Ja
2. Nee



STATE OF

YOUTH

