

Social media, WhatsApp, Instagram, Snapchat, tentamens, toetsen, leren, Magister, verwachtingen, vrienden, ouders, bijbaan, presteren:

Jongeren hebben het druk, druk, druk

Het huidige (digitale) tijdperk zorgt voor veel druk bij kinderen.

Social media staan bijna dag en nacht aan, op school moeten ze continu presteren - en dan kunnen hun ouders ook nog eens meekijken in Magister. Hoe met die druk om te gaan is soms best lastig.

HSBC-onderzoek naar welzijn Nederlandse jeugd

Gelukkig, maar veel schooldruk

Uit het HSBC-onderzoek (Health Behaviour in School-aged Children) uit 2018 blijkt dat de Nederlandse jongeren (11-16 jaar) nog steeds gelukkig zijn, maar dat ze wel veel schooldruk ervaren. Een aantal highlights uit het onderzoek, dat elke vier jaar wordt uitgevoerd door onderzoekers van de Universiteit Utrecht, het Trimbos-instituut en het Sociaal en Cultureel Planbureau.

Schooldruk
Sinds 2001 is de druk die leerlingen door schoolwerk ervaren meer dan verdubbeld. In 2001 ervoer 16% van de middelbare scholieren druk door schoolwerk; in 2017 gold dit voor ruim 35%. Vooral tussen 2013 en 2017 is deze stijging aanzienlijk. Toch is er geen toename in psychische problemen in de laatste vier jaar. Dat komt wellicht omdat jongeren nog positiever zijn geworden over hun relatie met hun ouders en omdat ze minder gepest worden op school.

Sociale media
Dat sociale media niet meer weg te denken zijn uit het leven van jongeren, blijkt ook uit het onderzoeksrapport. Meer dan 30% van de leerlingen in het voortgezet onderwijs heeft de hele dag contact met anderen op sociale media. Bij 7% van

deze leerlingen is sprake van problematisch sociale media-gebruik. Zowel het veelvuldig als problematisch gebruik van sociale media komt vaker voor bij meisjes dan bij jongens.

Jongens en gamen
Ongeveer 13% van de jongens gamet ten minste 24 uur per week, tegenover 2% van de meisjes. Jongens behoren daarnaast vaker tot de groep van de zogenaamde problematische gamers. Het gaat dan om 7% van de jongens en 1% van de meisjes in het voortgezet onderwijs.

Risicogroepen
Vooral jongeren op het VMBO, jongeren met een migratieachtergrond, jongeren uit gezinnen met weinig welvaart en jongeren die niet opgroeien bij beide ouders lopen risico's. De prioriteit zou daarom moeten liggen bij de preventie van problemen bij deze groepen. Op de VMBO-basis- en kaderberoepsleerweg rookt bijvoorbeeld 6,5% van de leerlingen dagelijks, tegenover 0,3% op het VWO. Ook wordt er op het VMBO vaker gepest en hebben jongeren minder tolerante opvattingen over minderheden.

Bron: <https://www.trimbos.nl/actueel/nieuws/bericht/nederlandse-jeugd-nog-steeds-gelukkig-maar-schooldruk-neemt-toe>

'Meer dan 30% van de leerlingen in het voortgezet onderwijs heeft de hele dag contact met anderen op sociale media'



Gevolgen van smartphone-gebruik bij kinderen

Een studie van de San Diego State University (2018) toont aan dat tieners die meer tijd met een smartphone besteden, minder gelukkig zijn. Dit onderzoek is gehouden onder miljoenen tieners die in de 8ste, 10de en 12de klas zitten (Amerikaans systeem, red.). Het is niet duidelijk of dat komt door smartphonegebruik, of andersom: het kan ook zijn dat ongelukkige tieners zich sneller achter een smartphone verschuilen.

Regels voor smartphonegebruik
Volgens docenten heeft de concentratie van leerlingen duidelijk te lijden onder smartphonegebruik. Dat blijkt uit onderzoek van DUO Onderwijsonderzoek & Advies (2017). Voor dit onderzoek hebben 1318 docenten van middelbare scholen een vragenlijst ingevuld. Door het gebruik van smartphones ziet 45 procent van de docenten dat de gemiddelde rapportcijfers dalen en 24 procent van de docenten stelt dat het aantal zittend-blijvers hierdoor is toegenomen. Verschillende scholen hebben daarom specifieke regels voor smartphonegebruik op school. Bijvoorbeeld dat de telefoon in de tas moet blijven, of alleen tijdens specifieke opdrachten gebruikt mag worden. Tegelijk gaan er inmiddels geluiden op om de smartphone juist meer te integreren in het lesprogramma.

Bron: <https://www.duo-onderwijsonderzoek.nl/wp-content/uploads/2017/12/Rapportage-Sociale-mediagebruik-en-smartphones-in-het-VO-14-december-2017.pdf> en <https://www.news-medical.net/news/20180123/Prolonged-phone-usage-linked-to-depression-among-youngsters-Study-finds.aspx> en <https://www.iphoned.nl/nieuws/smartphonegebruik-kinderen-onderzoek/>

Congres Jong en Depressief

Anoek Harder is assistent-begeleider bij het ondersteuningspunt op het Regius College. Ze begeleidt jongeren tijdens hun schoolproces aan de hand van handelingsplannen die zijn gericht op gedrag, executieve functies en op sociaal emotioneel gebied. Ze bezocht in juni het congres Jong en depressief en vertelt erover.

'Aanleiding om naar het congres Jong en depressief te gaan was dat ik onderzoek wilde doen naar zelfmoordpreventie. Op school besteden we daar naar mijn mening nog te weinig aandacht aan en mogen de richtlijnen over hoe om te gaan met een leerling die depressief is of misschien aan zelfdoding denkt, duidelijker overgebracht worden naar al het personeel. Iedereen kan namelijk een rol spelen in het signaleren van depressiviteit bij leerlingen. Ik vroeg me af: hoe ga je nou het gesprek aan?' legt Harder uit.

Druk
'Wat me echt is bijgebleven van het congres is het verhaal van Laura van Kaam', vervolgt Harder. 'Zij won in 2013 de Voice Kids. Van haar werd verwacht dat ze heel gelukkig zou zijn, want ze had gewonnen. Maar ze voelde zich juist heel erg onder druk gezet om te presteren. Ze werd steeds ongelukkiger en moest uiteindelijk opgenomen worden, terwijl de wereld van haar verwachtte dat ze supergelukkig zou zijn. Niet alleen bij Laura, maar

bij alle jongeren ligt de druk tegenwoordig erg hoog. Je moet presteren, je moet hoge cijfers halen. En je moet op je 15e al weten wat je de rest van je leven wilt gaan doen. Alles op school is zo gericht op het eindresultaat, de cijfers, dat we wel eens vergeten dat het proces ernaartoe ook, of misschien wel net zo belangrijk is. Hoe goed werk je bijvoorbeeld samen? Hoe zet je je creativiteit in? Het is allemaal minder belangrijk en dat vind ik jammer. Wat ook een enorme druk op jongeren legt is social media. Het is zo'n neppe wereld waarin iedereen zogenaamd gelukkig is. De negatieve kanten van mensenlevens worden niet getoond en iedereen is bijna continu online. Kinderen kunnen dit nog niet goed relativeren. Als er dan een naaktfoto van je verspreid wordt, wat hier op school ook is gebeurd, denkt zo'n kind: 'Mijn leven is voorbij'.

13 Reasons Why
Tijdens het congres raakte Harder ook in gesprek met Judith de Heus, klinisch psycholoog en manager hulpverlening bij 113 Zelfmoordpreventie. Harder: 'Zij vertelde me dat toen de Netflixserie 13 Reasons Why uitkwam er een

onmiddellijke stijging van het aantal zelfmoordpogingen te zien was. In die serie legt een meisje dat zelfmoord heeft gepleegd, uit waarom ze dat heeft gedaan. Dat die serie er is, vond Judith goed, omdat het het onderwerp uit de taboesfeer haalt en bespreekbaar maakt. Maar liever had zij een wat hoopvoller einde gehad, zodat jongeren de boodschap zouden krijgen: echt, er is licht aan het einde van de tunnel.'

Niet oplossen maar uitvragen
'Ook de gesprekstechnieken die werden besproken vond ik heel interessant. Wat heel belangrijk is, is niet oordelen en niet meteen met allerlei oplossingen komen als iemand aangeeft met de dood bezig te zijn, of te denken over zelfmoord. Ook moet je het onderwerp niet wegschuiven, maar juist uitvragen en doorgaan met vragen. Hoe ziet de dood er voor jou uit? Wat voor cijfer geef je je leven? Denk je wel eens na over de dood? Mensen willen er heel graag over praten, maar ze denken dat ze er anderen mee lastigvallen. Ze hebben vooral behoefte aan een luisterend oor en iemand die voor ze klaarstaat.'

Game
Tijdens het congres werd ook een game gepresenteerd die op scholen gebruikt kan worden. Hiermee leren leerlingen hoe ze moeten omgaan met een medeleerling die depressief is. Harder: 'De makers

komen eerst, samen met een ervaringsdeskundige, langs in de klas. Daarna gebruiken de leerlingen een week lang de game, waarbij ze een meisje dat alleen maar in bed ligt, eruit moeten zien te krijgen. Ze moeten haar vragen stellen en bij de juiste vragen gebeurt er iets. Doel is dat leerlingen leren: hoe kun je nou iemand goed helpen? Daarnaast wordt benadrukt dat je het altijd met iemand, bijvoorbeeld je mentor of een vertrouwenspersoon moet delen als je denkt dat iemand depressief is. Dus niet alle verantwoordelijkheid bij jezelf neerleggen, maar naar een volwassene stappen die jouw vriend of vriendin verder kan helpen.'

Depressie herkennen
Hoe herken je een depressie bij een leerling? Harder: 'Sommige leerlingen keren heel erg in zichzelf. Anderen vertonen juist heel vervelend gedrag. Of ze zijn heel veel

ziek of afwezig. Als leerlingen er heel slecht uitzien kan dat ook een teken zijn; wellicht zijn ze verslaafd aan iets. En zelf let ik ook op leerlingen die altijd vrolijk zijn en met wie nooit iets aan de hand is. Met hen kan juist ook iets aan de hand zijn. Belangrijk is: vragen en ook echt doorvragen. Soms moet je wel drie of vier keer vragen: hoe gaat het nou echt met je?'



Anoek Harder

Enkele cijfers

Zo'n 4 tot 8 procent van de kinderen tot 12 jaar heeft volgens hun ouders last van internaliserende problemen. Hieronder worden angst- en stemmingproblemen verstaan. Bij het toenemen van de leeftijd neemt ook het voorkomen van problemen toe. Maar hoeveel van de wat oudere jongeren precies last hebben van angst- en stemmingproblemen is niet bekend. Er zijn geen recente onderzoeken naar hoe vaak depressie onder de jeugd voorkomt. Onder de jongvolwassenen wel: 1 op de 15 jongeren van 18-24 jaar heeft een depressie. Dat is 6,7% van de jongeren.

Uit een meer dan tien jaar oude studie onder 13- tot 18-jarigen bleek dat 3,6 procent een depressieve stoornis had in de zes maanden voorafgaand aan het onderzoek. Meisjes hebben vaker een depressie dan jongens. Het aantal jongeren met een depressie neemt toe met de leeftijd.

De gemiddelde duur van een depressieve periode is 6 maanden. 50% herstelt binnen 3 maanden. 30% herstelt tussen 3 en 24 maanden. 20% is chronisch (langer dan 2 jaar). Depressie kan eenmalig zijn of terugkerend. Bij de helft van de mensen die ooit een depressie hebben gehad, komt de depressie terug, gemiddeld 7 tot 8 keer gedurende hun levensloop.

(bronnen: <https://www.nji.nl/Depressie-Probleemschets-Cijfers-en-Trimbos-https://assets.trimbos.nl/docs/fba2edcf-0ca9-4723-9c30-f90a53c22e87.pdf>)



'Alles op school is zo gericht op het eindresultaat, de cijfers, dat we wel eens vergeten dat het proces ernaartoe ook, of misschien wel net zo belangrijk is'