



Welkom bij het webinar:
'Pubers geen stress!?' Maar ondertussen....

PROGRAMMA

20:00 – 21.05 Opening	Danny Bezem jeugdverpleegkundige GGD
20:05 – 20:15 Resultaten Gezondheidsmonitor Jeugd	Resi Cluitmans, epidemioloog GGD
20:15 – 20:30 Prestatiedruk	Amber Berlijn, ervaringsdeskundige en gezondheidswetenschapper GGD
20:30 – 20:45 Omgaan met stress	Viona de Vries Directrice/systeemtherapeut Familysupporters regio Haarlemmermeer
20:45 – 21:00 Tips voor ouders	Marjolein de Gooijer , jeugdverpleegkundige GGD en trainer omgaan met pubers
21:00 Afsluiting	

Stress bij middelbare scholieren in GGD-regio Kennemerland



Gezondheidsmonitor Jeugd
najaar 2019

Adriëtte Oostvogels en Resi Cluitmans



Coronapeiling Jeugd
januari/februari 2021

Resi Cluitmans, Adriëtte Oostvogels
Kirsty v/d Geest en Carli Verheijen

Gezondheidsmonitor Jeugd 2019

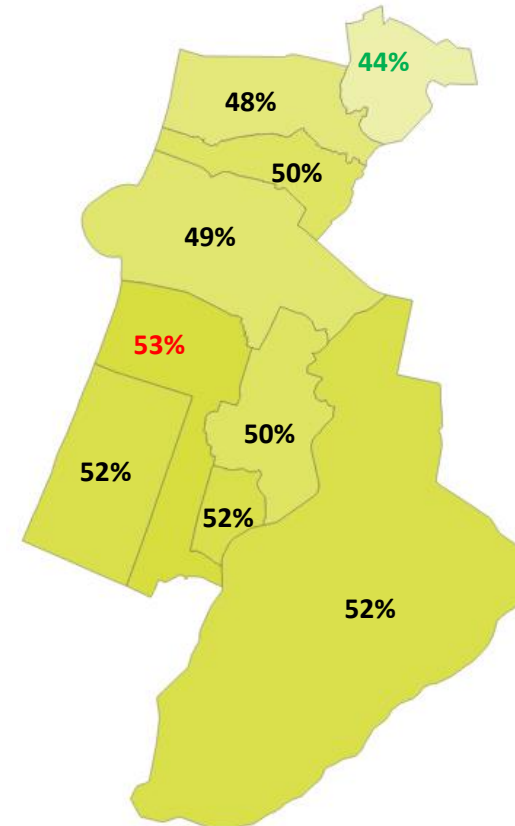
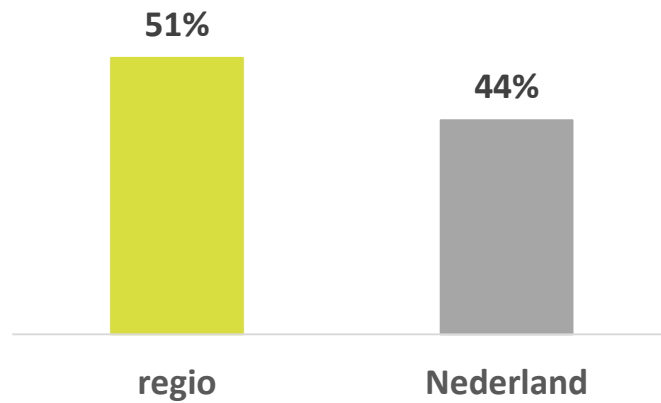
- Elke 4 jaar in **klas 2 en 4 VO** (13-16 jr.)
- **Landelijke** samenwerking (**25 GGD 'en, GGDGHOR NL en RIVM**)
- **Vragenlijst** via **internet, anoniem** ingevuld **tijdens lesuur op school**
- **Deelnemers Kennemerland: 7430** leerlingen
- **Veel thema's, waaronder stress en prestatiedruk**



Resultaten Stress 2019 (1)



51% ervaart (zeer) vaak **stress**.



Resultaten Stress 2019 (2)



Stress 2019

Per gemeente, middelbare scholieren (klas 2 en klas 4)

Percentage

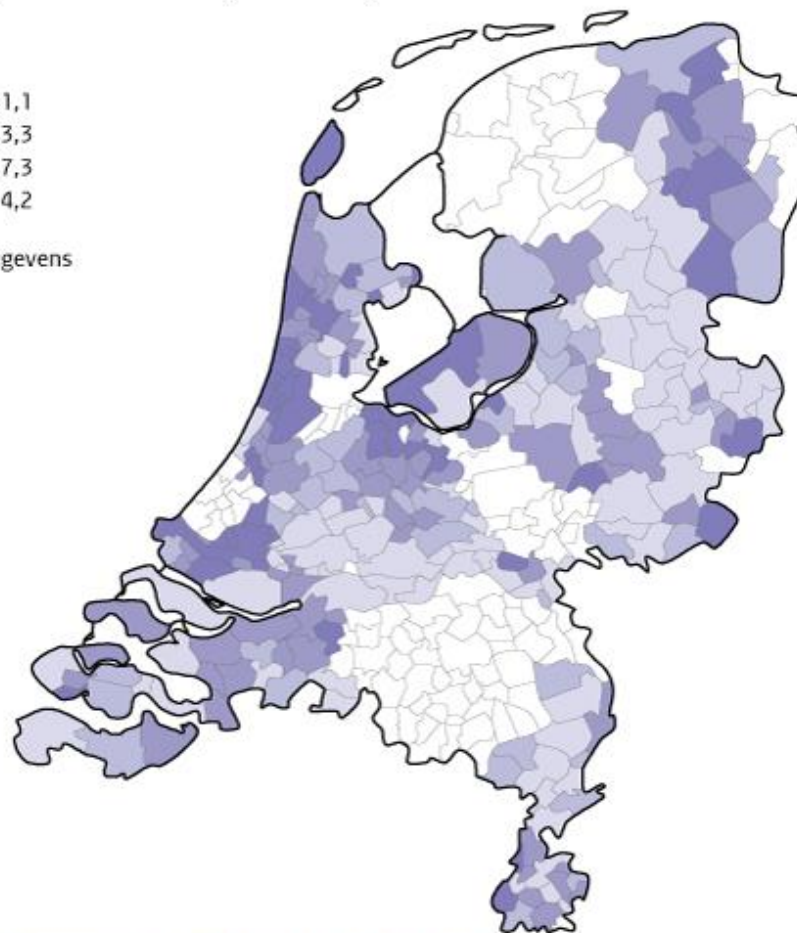
28,8 - 41,1

41,1 - 43,3

43,3 - 47,3

47,3 - 54,2

geen gegevens

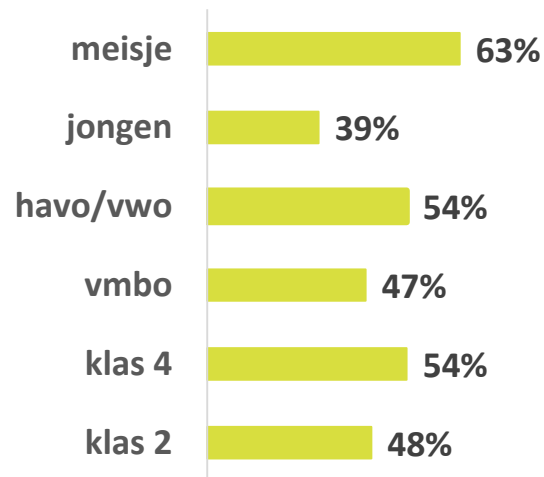


Bron: Gezondheidsmonitor Jeugd 2019 GGD'en en RIVM

Resultaten Stress 2019 (3)



51% ervaart (zeer) vaak **stress**.



Redenen stress

- | Reden | Percentage |
|-----------------------------------|------------|
| 1. Door school of huiswerk | 39% |
| 2. Door alles wat ik moet doen | 27% |
| 3. Door wat anderen van me vinden | 13% |
| 4. Door eigen problemen | 12% |
| 5. Door de situatie thuis | 10% |

Bij **53%** van de leerlingen met stress is de **stress** van **invloed** op de lichamelijke of geestelijke **gezondheid**.

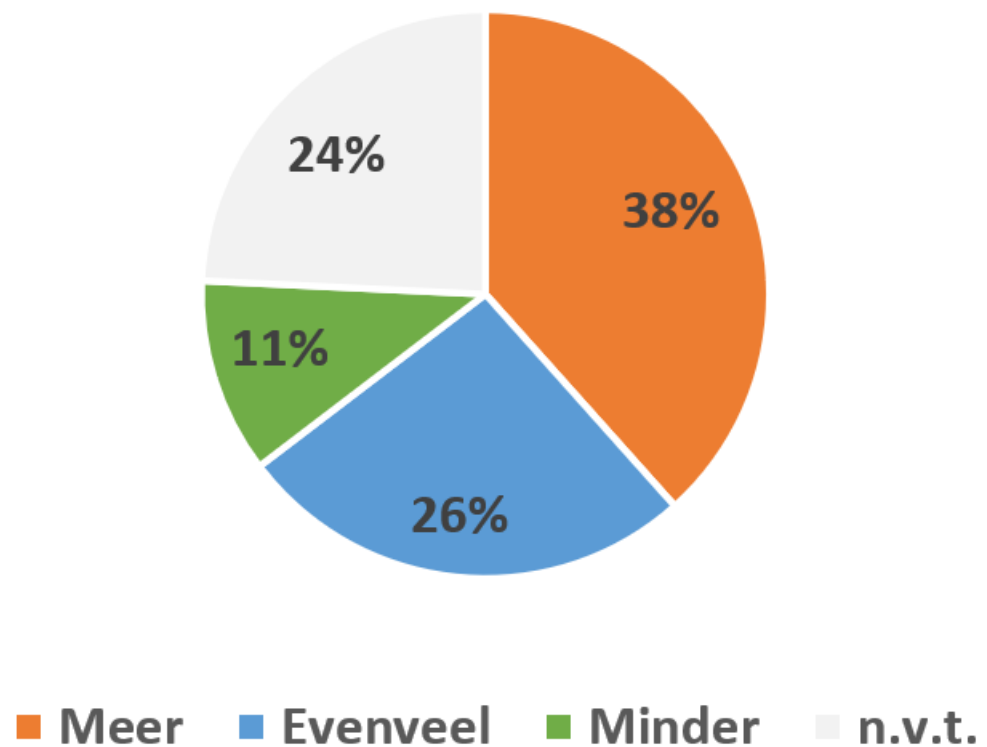
(bv slecht slapen, hoofdpijn, buikpijn, paniekaanvallen)

Coronapeiling Jeugd 2021

- **Klas 1 t/m 6 voortgezet onderwijs**
- **Tijdens lockdown** (21 jan-10 feb: veel leerlingen online onderwijs, avondklok)
- **Vragenlijst thuis** ingevuld (via internet, anoniem)
- **1995 leerlingen** deden mee
- **Veel thema's, waaronder stress**

Veranderingen door de coronacrisis

Sinds de coronacrisis heb ik stress



Leerlingen over (stress in) coronatijd

Als we online toetsen hebben gaan ze vaak onder tijdsdruk, en hier kan ik niet goed mee om gaan

school gaat digitaal veel lastiger, ik ben meer afgeleid. Ik denk dat ik dit jaar niet zal halen i.v.m. mijn cijfers

Ik loop achter met mijn schoolwerk en dat geeft veel stress. Hoe goed ik ook probeer online lessen te volgen, het is met sommige vakken simpelweg niet te doen.

Ik vind thuis school veel fijner dan op school, ik kan mij beter concentreren en zelf mijn tijd indelen

Door online les meer vrije tijd en kan ik meer mijn eigen planning volgen, maar is toch dubbel

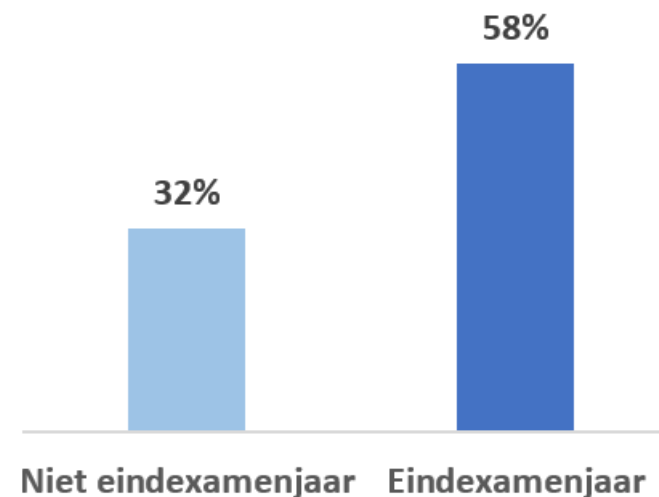
docenten proberen hun best voor ons te doen

(Ook) véél stress bij eindexamenleerlingen

*Ik heb onwijze
eindexamenstress*

*Als de centrale examens niet door
zouden gaan nemen jullie super
veel stress en onzekerheid weg bij
examenleerlingen.
Veel examenleerlingen zijn super
erg gestrest en zijn banger dan
voorheen dat ze niet gaan slagen.*

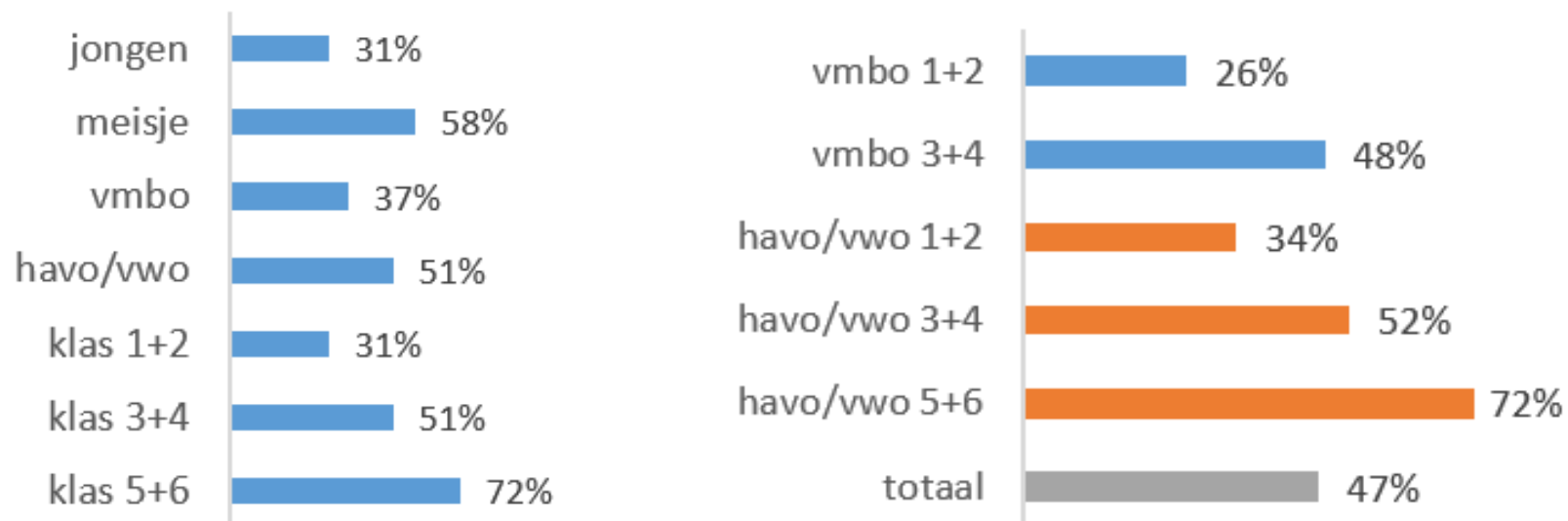
(Zeer) vaak gestrest door
school of huiswerk



*... heb behoefte aan extra
hulp voor mijn examens,
stress hem nu al heel erg
door mijn achterstand*



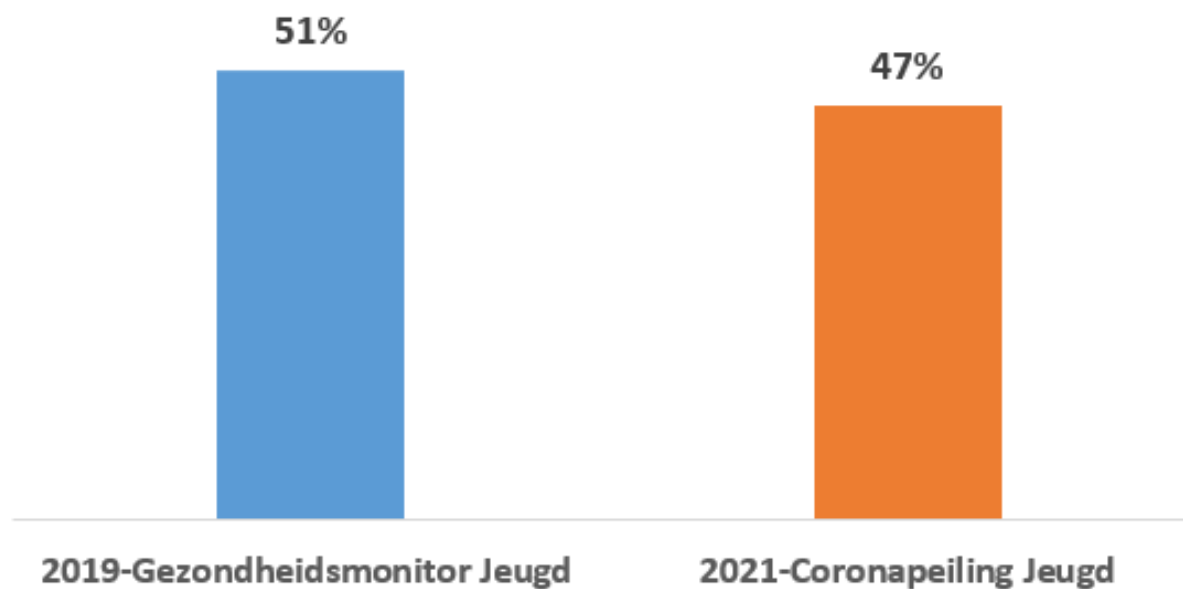
47% ervaart (zeer) vaak stress.



Stress 2019 <--> 2021 (Klas 2 + 4)



Voelt zich (zeer) vaak gestrest: klas 2+4



Bronnen van stress 2019 <--> 2021 (Klas 2 + 4)

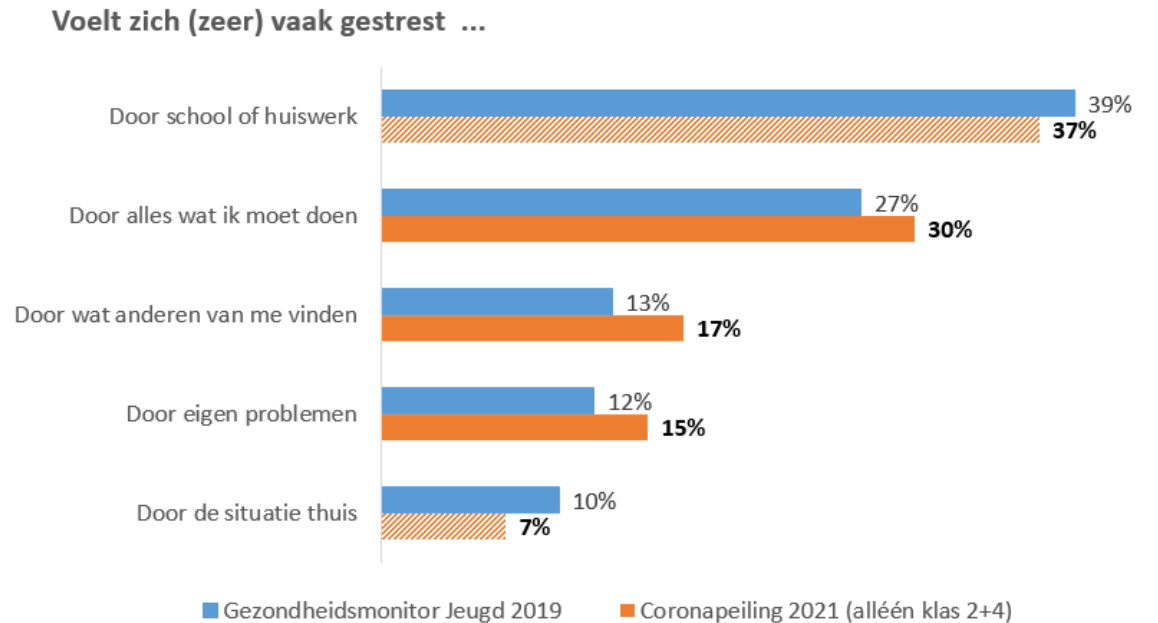
Bronnen van stress verschillen niet zoveel tussen 2019 (pre-corona) en 2021 (tijdens corona)
(betreft totale groep tweede- en vierdeklassers)

2021 iets minder stress dan 2019:

Door school of huiswerk
Door de situatie thuis

2021 iets meer stress dan 2019:

Door alles wat ik moet doen
Door wat anderen van me vinden
Door eigen problemen

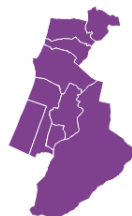


Gezondheidsatlas

Altijd en overal toegang tot cijfers over de gezondheidssituatie van inwoners van regio Kennemerland.
De cijfers komen uit onderzoeken en registraties van de GGD, maar ook uit andere bronnen.

Dashboard

Kies een gemeente



Dashboard

Snel een overzicht van de belangrijkste cijfers van een gemeente, vergeleken met een gebied naar keuze.



Databank

Zelf zoeken in alle cijfers, voor een gebied en leeftijdsgroep naar keuze.



Rapporten

De resultaten van een specifiek onderzoek.

Voor meer cijfers en rapportages:
www.gezondheidsatlaskennemerland.nl

Nieuw

30
mrt

Coronapeiling Jeugd 2021

Bekijk de [rapporten](#).

30
mrt

Eenzaamheid bij scholieren

Bekijk het [rapport](#).

30
mrt

Prestatiedruk bij scholieren

Bekijk het [rapport](#).

30
mrt

GM Jeugd 2019

Bekijk de cijfers in het [dashboard](#) en de [databank](#).

Dank voor uw aandacht!



Webinar: 'Pubers geen stress!?' Maar ondertussen....



Prestatiedruk onder middelbare scholieren



*Onderzoek naar prestatiedruk onder middelbare scholieren,
en de samenhang met risico-beschermende en gezondheidsgerelateerde factoren*

Amber Berlijn

Jongeren met impact

Jongeren ervaren steeds meer een té hoge prestatiedruk.

Jongeren ervaren steeds meer een té hoge prestatiedruk

11/09/17

NO Sop3

'Jongere
het perfe



UITGELICHT

BURN-OUT: EEN SERIEUS PROBLEEM ONDER JONGEREN

eds meer jongeren tussen de 20 en 30 jaar krijgen een burn-out. Hoge

Driekwart van de jonger
last van stress en burn-
klachten

Burn-out dre tienaers

Ruim driekwart van de tieners

Prestatiedruk drijft jonger
wanhoop

Ook tieners hebben last van
stress en drukte

Druk Tieners hebben net zo goed stress als volwassene
aan doen. Maar dan moeten ze wel het goede voorbeeld

VERINGEN

GEZIEN IN RTL LIVE

GOEDE DOEL

Nieuwsuur

Burn-out groeiend probleem
onder jonge werknemers

© 25-04-2015, 14:00



Aanleiding

Prestatiedruk neemt toe onder middelbare scholieren

16% in 2001 → 38% in 2017

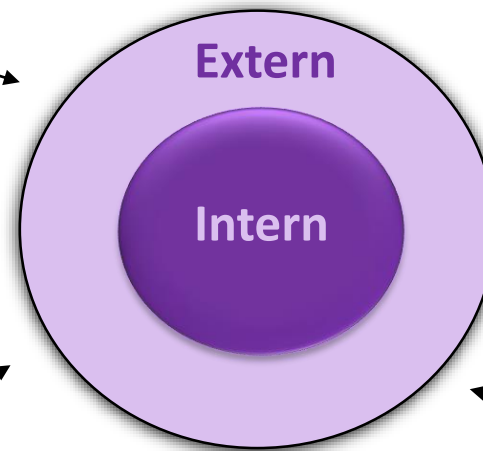
“Alles moet gewoon perfect zijn.”

“Je moet voortdurend hogere doelen stellen voor je leven. Je moet jezelf optimaal ontwikkelen.”

Prestatiedruk

“De ervaren druk om te voldoen aan vooraf bepaalde hoge verwachtingen die door jezelf of de omgeving worden gesteld”

A cartoon illustration of a young man with a distressed expression, slumped over a desk. He is holding a pen over an open notebook. To his right is a towering stack of books. The spines of the books are labeled with words representing stressors: 'Stress', 'Pressure', 'Anxiety', 'Burn-out', and 'Exams'. The man's head is resting on his hand, which is propped against the stack of books, suggesting he is feeling overwhelmed by these pressures.





Te weinig prestatiedruk

Teveel prestatiedruk

Mogelijke gevolgen prestatiedruk

Individu

- Stress
- Vermoeidheid en slaapproblemen
- Lichamelijke klachten (hoofdpijn/buikpijn)
- Suïcide
- Alcohol, drugs, sigaret gebruik
- Gebruik van prestatie bevorderende middelen (Ritalin)
- Verminderde kwaliteit van leven

Maatschappij

- Uitval
- Meer professionele hulp in zorg

Doel van het onderzoek

1. Inzicht krijgen in hoeveel jongens en meisjes op middelbare scholen in regio Kennemerland prestatiedruk ervaren vanuit zichzelf en/of vanuit andere
2. Inzicht krijgen in de samenhang tussen risico- en beschermende factoren en prestatiedruk
3. Inzicht krijgen in de samenhang tussen prestatiedruk en gezondheidsfactoren

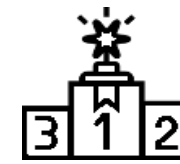
Aanpak

- Gezondheidsmonitor Jeugd – Emovo 2019
- 26 scholen in regio Kennemerland
- 7077 scholieren (2^e en 4^e klas) → 7017 voor analyse

Vraagstellingen

- *Gevoel* dat je moet presteren om aan je eigen verwachtingen te voldoen?
- *Gevoel* dat je moet presteren om aan de verwachtingen van iemand anders te voldoen?
- Wie stel je voor jouw gevoel *teleur* als je slecht presteert?
 - Mijn ouders
 - Leraren/school
 - Coach, trainer, of instructeur van mijn sport
 - Docent van muziek, zang, dans of toneel
 - Vrienden/vriendinnen
 - Iemand anders
 - Weet ik niet

Resultaten (1)



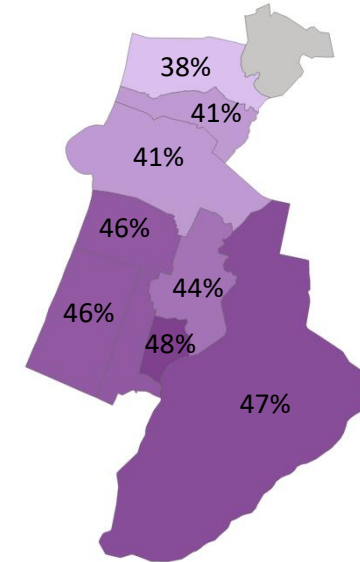
46% ervaart **prestatiedruk**.

36% vanuit **zichzelf**
en/of

22% vanuit **anderen**

Bronnen prestatiedruk (prestatiedruk vanuit anderen)

- | | | |
|----|--|-----|
| 1. | Mijn ouders | 77% |
| 2. | Leraren / school | 29% |
| 3. | Vrienden / vriendinnen | 22% |
| 4. | Coach, trainer of instructeur van mijn sport | 14% |
| 5. | Docent van muziek, zang, dans of toneel | 4% |



Resultaten (2)



Voorbeelden van risico factoren



Hoger opleidingsniveau



Meisjes



Oudere leerlingen



Moeite met rondkomen

Voorbeelden van beschermende factoren

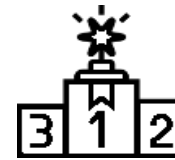


Voldoende weerbaarheid



Goede relatie met de ouders

Resultaten (3)



Voorbeelden van gezondheidsfactoren – meisjes

Meisjes met prestatiedruk hebben.....

2,7x meer kans op het ervaren van **stress** (jongens 2,4x)

1,5x meer kans op een **slechte mentale gezondheid** (jongens 1,6x)

1,4x meer kans op **suïcidale gedachten** (jongens 1,5x)

1,3x meer kans op **psychologische hulp**



Conclusie

- Bijna de helft van de jongeren ervaart prestatiedruk
- Prestatiedruk hangt samen met verschillende risico- en beschermingsfactoren
- Prestatiedruk hangt samen met verschillende gezondheidsfactoren

Dank voor uw aandacht!



Webinar: 'Pubers geen stress!?' Maar ondertussen....



Oefening: De ballon



Wat doet stress met je?

- Tunnelvisie
- Vechten, vluchten of bevriezen
- Verhoogde ademhaling
- Verhoogde hartslag
- Verhoogde alertheid
- Irritatie, boosheid, angst
- Niet goed kunnen nadenken
- Moeite om overzicht te bewaren
- Inleven in andere mensen
- Impulsief reageren

Voordelen van stress

- Kan aanzetten tot actie
- Geeft je lichaam energie
- Motivatie gaat omhoog
- Stress kan socialer maken doordat je hulp zoekt bij anderen
- Genieten van stress (bijvoorbeeld werken onder hoge druk)

Wanneer is er teveel stress?

- Slapeloze nachten/ vermoeidheid
- Piekeren
- Hoofdpijn
- Oorsuizen
- Hoge hartslag
- Hyperventilatie
- Duizelingen
- Veel of weinig eetlust
- Irritatie, boosheid, angst
- Geen zin in dingen hebben
- Concentratieproblemen
- Sneller ziek



Wat te doen?

- In gesprek met je kind:
 - Luisteren
 - Onverdeelde aandacht
 - Je eigen behoefte als ouder parkeren
- Wat is zijn/haar behoefte?
- Overzicht maken van de stressoren, de draaglast
- Overzicht maken van wat ontspant, de draagkracht
- Zijn de draaglast en draagkracht in verhouding met elkaar?

Wat is helpend?

- Beweging
- Muziek
- Slaap
- Steun
- Ontspanningsoefeningen
- Dagboek
- Piekerkwartiertje





Webinar: 'Pubers geen stress!? Maar ondertussen....

Jeugdgezondheidszorg

- Aan alle Bo en VO scholen is een jeugdarts en een jeugdverpleegkundige verbonden.
- Contactmoment groep 7 basisonderwijs (ook 5 jarigen)
- Contactmoment in de 2^e en 4^e klas voortgezet onderwijs
- Doel: Vroegsignalering
Advies, begeleiding en zo nodig verwijzen naar hulp

Gesprekken met jongeren

- Stress door school, volle agenda, verwachtingen van zichzelf en van anderen.
- Maar ook stress door uitstelgedrag en mobiele telefoon
- Uitleg puberbrein

Gezonde leefstijl is beschermend voor stress:

- Voldoende slapen
- Gezond eten
- Voldoende bewegen

Oudercursus Omgaan met pubers

Puberbrein

- Wat kun je wel en niet verwachten

Communiceren met pubers:

- Luisteren
- Overleggen
- Sturen

Tips:

- Echt luisteren kost tijd
- Laat in OMA thuis (oordeel/mening/advies)
- Vermijdt waarom, nu, en je moet....

Vragen?

Websites voor ouders

- [Alcohol, drugs, roken, gamen - Tips voor ouders - Helderopvoeden.nl](#)
(oefenen met gespreksvoering voor ouders met hun puber)
- [Informatie en tips over pubers | Opvoeden.nl](#)
- [Informatie en tips over jongvolwassene | Opvoeden.nl](#)
- [Www.jouwggd.nl](#) (informatie voor jongeren met chatfunctie en betrouwbare informatie en linken naar hulp) Ook informatief voor ouders

VRAGEN?

Mail naar:

Frontofficejgz@vrk.nl

www.ggdkennerland.nl

