30 september 2025

PRESTATIEDRUK BIJ TIENERS

Welkom bij deze online ouderavond.

We starten om 19:45 uur.

Nederlands Centrum Jeugdgezondheid

GGD Brabant-

Welkom!

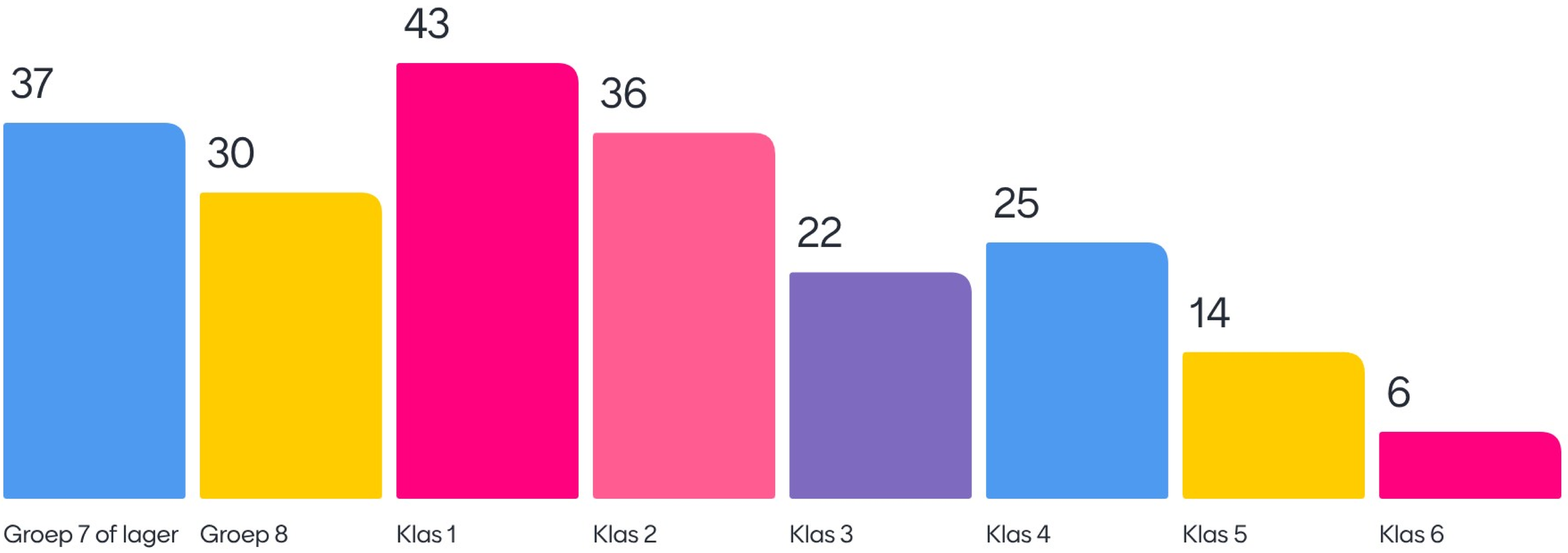
Stellen van vragen

We maken gebruik van interactieve elementen

De avond wordt opgenomen

Aanvullende informatie na afloop

In welke klas zit(ten) jouw tiener(s)? Meerdere antwoorden mogelijk



13
133

Waar bent u het meest benieuwd naar vanavond?

Preventie

Hoelang het duurt

Hoe herken ik stress

Handvaten voor ons als ouder

Goede microfoons

Tips aandachtspunten

Wat kan je doen om de prestatiedruk te verminderen

Rol van de ouders

4

100

Waar bent u het meest benieuwd naar vanavond?

Oorzaken volgens jullie

Wat ik zelf kan doen

ik zoek tips om een gestresste eersteklasser wat gerust te kunnen stellen

Wat je als ouder kunt doen

Tips om mee om te gaan

Wat zijn signalen

Wat ik als ouder kan doen wanneer mijn kind prestatiedruk ervaart

Hoe het herkennen Preventie

4 100

Waar bent u het meest benieuwd naar vanavond?

Handvatten voor ouders

herkennen van stress

Tips & Trics, vooral dat laatste

wat is het verschil met toen wij op school zaten?

Rol van ouders

Praktische tips Wat wel en niet doen Hie te communiceren met mijn tiener dat het zin heeft

Hoe om te gaan met kind dat de lat voor zichzelf erg hoog legt

Do's and don't

4 100

Waar bent u het meest benieuwd naar vanavond?

Is de druk wel echt groter dan vroeger?

tips voor stres bij toetsen

Tips voor manier van aanpak

Hoe haar te helpen dat ze de lat niet te hoog legt

Wat kun je ertegen doen

Hoe kan je als ouder je kind ondersteunen/helpen

Tips eerste signalen herkennen

Preventie Handvaten ouder

4

100

Waar bent u het meest benieuwd naar vanavond?

Hoe prestatiedruk verminderen

Preventie

Handvatten

Toetsweek na de vakantie: is dat handig gepland door school?

Mogelijkheden om druk te verlagen

handvatten voor ouders

Hoe ga je als ouders hiermee om?

Hoe kan ik stress voorkomen bij puber

4

100

Waar bent u het meest benieuwd naar vanavond?

Praktische tips

Inzichten

Tips

Signalen en remedies

Do’s en don’ts voor ouders

Hoe en wat ervaart de jeugd als stress

Hoe help je je kind

Hoe je kinderen goed kunt begeleiden als ze prestatiedruk ervaren

4 100

Waar bent u het meest benieuwd naar vanavond?

Tips om onder controle te houden.

Hoe als ouder om te gaan met prestatiedruk?

Hoe uit het zich, hoe herken ik het

Tips

Hoe kan ik mijn tiener helpen bij stress?

Bruikbare tips voor ons en kinderen

Tips wat mijn tiener en ik kunnen doen

Wat doet school?

4 100

Waar bent u het meest benieuwd naar vanavond?

Hoe ondersteun ik mijn kind

Tips om hiermee om te gaan

Wat kunnen wij als ouders doen?

Tips om het rustig te houden tijdens het studeren

Wat jullie voor handvatten kunnen geven

Wat is anders dan vroeger?

Oorzaken en hoe kun je je kind helpen

Welke handvatten zijn er om het welzijn van de tieners te ondersteunen?

4 100

Waar bent u het meest benieuwd naar vanavond?

Do's en don'ts

hoe als ouders te helpen bij stress

tips en tricks hoe om te gaan met kind dat pr druk voelt

Wat kun je zelf doen voor je kind

Hoe zie je dat j3 kind last heeft an presentatie druk

Hoe kan ik het beste ondersteunen

Omgaan met stress bij je kind

Do’s en don’ts

4

100

Waar bent u het meest benieuwd naar vanavond?

Handvatten hoe te helpen

Hoe we kinderen weerbaar kunnen maken, welke rol wij als ouder of docent kunnen spelen

Omgaan met perfectionisme bij kind

Hoe kun jekind helpen

Hoe herken ik stress en hoe ga ik er mee om?

Tips voor ouders

Handvaten

Handvat voor ouders

4

100

Waar bent u het meest benieuwd naar vanavond?

Wat is nog normaal

Hoe de druk te verminderen

Hoe motiveren maar niet druk opleggen

Hoe kun je het beste je kind ondersteunen

Wat wel of niet te doen als kinderen prestatiedruk ervaren. Hoe identificeer je prestatiedruk? Wat is gezonde prestatiedruk en ongezonde prestatiedruk?

Hoe omgaan met prestatiedruk

Tips, hoe omgaan met stress

Hoe voorkom je dat je het meer maakt dan het is?

4 100

Waar bent u het meest benieuwd naar vanavond?

Hoe kan je je kind positief motiveren zodat ze zelf tot optimaal prestern komen

Tips bij stress

Hoe kan je je tiener helpen

Hoe kan je je tieners helpen

Tips

De balans tussen ondersteunen en zelfstandigheid.

Handvaten voor ons als ouders bij kids met prestatiedruk.

Gewoon benieuwd ter voorbereiding voor tiener naar brugklas

4 100

Waar bent u het meest benieuwd naar vanavond?

tips, aandachtspunten, triggers, benodigde hulp,

Ondersteuning

Balans tussen helpen en juist zelf laten doen

Is de oorzaak van stress nu anders dan toen ik jong was

Hoe kan je dit bespreekbaar maken met je kind

Praktische tips als kids presentatie-druk ervaren

Hoe herken ik stress en hoe ga ik er mee om?

Handvatten om geen druk te leggen maar toch het beste uit je kind te halen

4 100

Waar bent u het meest benieuwd naar vanavond?

Hoe ga ik het gesprek met mijn puber hierover aan?

Tips

hoe positief te motiveren

Pubertijd vs lui ouderschap

Hoe de druk te verminderen

Ga met je kind erover in gesprek

4 100

Online ouderavond

Prestatiedruk bij tieners

30-09-2025

Aniek van den Braak

Nederlands Centrum Jeugdgezondheid

Programma vanavond

- Wat is prestatiedruk?
- Hoe gaat het met onze jeugd?
- Praktische tips voor ouders
- Jongerenperspectief
- Ruimte voor vragen

Wat is prestatiedruk?

- De druk die iemand voelt om te voldoen aan bepaalde verwachtingen
- Verwachtingen van zowel zichzelf als van anderen (zoals ouders, school, sociale omgeving)
- Behoefte om te presteren en doelen bereiken

→ Te hoge druk kan o.a. leiden tot stress, faalangst, slaapproblemen.

Gezonde motivatie versus ongezonde prestatiedruk

Gezonde motivatie	Ongezonde prestatiedruk
• Van binnenuit (“ik wil”) • Richt zich op groei • Geeft energie • Plezier & nieuwsgierigheid • Fouten maken mag • Zelfvertrouwen groeit	• Van buitenaf (“ik moet”) • Richt zich op voldoen • Kost energie • Angst & perfectionisme • Fouten zijn falen • Zelfbeeld kan dalen

Hoe gaat het met onze jeugd?

Jongeren gaan gebukt onder prestatiedruk: ‘Allang niet meer de leukste jaren van je leven’

Prestatiedruk bij jongeren bereikt zorgwekkende hoogte

Stage, studie, bijbaan en thuis: mbo-student ervaart stress door opeenstapeling

Prestatiedruk hakt erin bij jongeren: ‘Alleen in de zomervakantie voel ik geen stress’

Zes op de tien jongeren ervaren regelmatig tot vaak een grote prestatiedruk. Vooral school en studie vormen een bron van stress. Jongeren piekeren veel, slapen slecht en voelen zich nooit goed genoeg. Dit blijkt uit onderzoek in opdracht van kinderrechtenorganisatie KidsRights onder ruim drieduizend scholieren en jongvolwassenen (12-29 jaar).

Onderzoek State of Youth / Kids Rights - 2025

61% van jongeren (12 t/m 29 jaar) ervaart regelmatig of vaak prestatiedruk

Ervaren prestatiedruk o.a. door:

- zichzelf (74%)
- school/studie (40%)
- ouders (32%)
- vrienden (23%)
- sociale media (17%)

Jongeren geven aan dat ze door prestatiedruk...

- Alles overdenken wat zij doen (52%)
- Veel stress ervaren (51%)
- Zich gefrustreerd voelen als dingen niet lukken (47%)
- Zich vaak vermoeid voelen (47%)

stateofyouthnl en **njr.nl**
Originele audio

stateofyouthnl Bewerkt • 1 w.

Altijd het gevoel dat het beter kan? Dat het leven van een ander leuker lijkt? Dat je altijd aardig gevonden moet worden? 📈

6 op de 10 jongeren ervaren vaak tot regelmatig prestatiedruk. 😨

Maar wist je dat veel jongeren juist géén druk voelen als ze op vakantie zijn (52%), met vrienden chillen (47%) of sporten (31%)? Dat laat zien: het kan anders.

7 op de 10 jongeren die prestatiedruk ervaren, zeggen dat ze zelf invloed hebben op die druk. Maar jullie laten ook weten dat ouders, leraren en schoolbesturen kunnen helpen om het minder zwaar te maken. Samen zorgen

93 vind-ik-leuks

Andere onderzoeken

Tieners (HBSC)

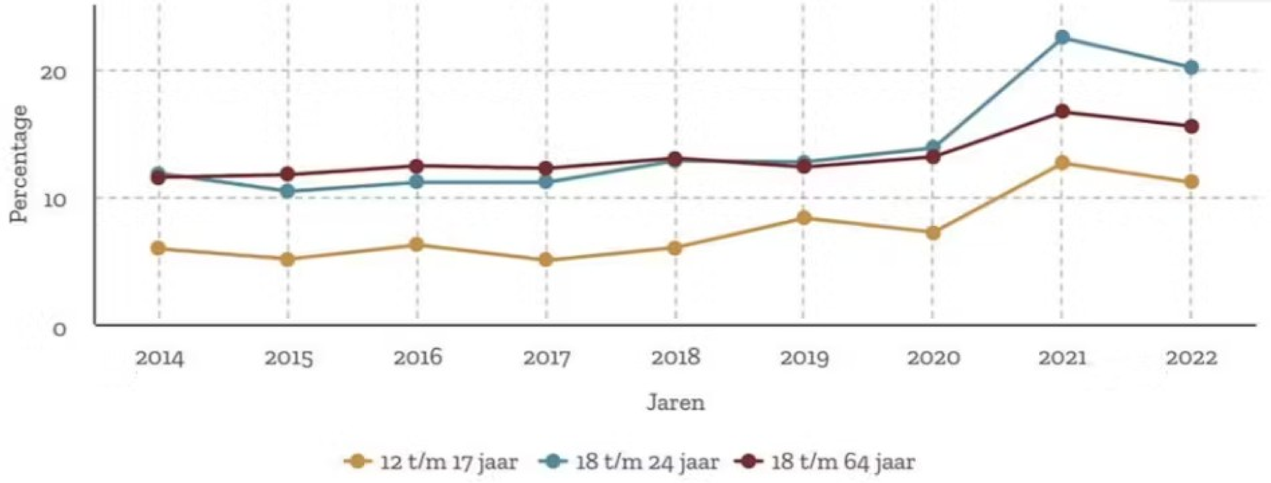
31% van de voortgezet onderwijs leerlingen had mentale problemen in 2021, onder meisjes was het **40%** en onder jongens **22%**.

31%

62% van de meisjes in het voortgezet onderwijs gaf het leven een cijfer 7 of hoger in 2021 ten opzichte van **76%** in 2017.

62%

Percentage per leeftijdsgroep met psychische klachten (Gezondheidsenquête)



Tieners/jongvolwassenen (Gezondheidsenquête)

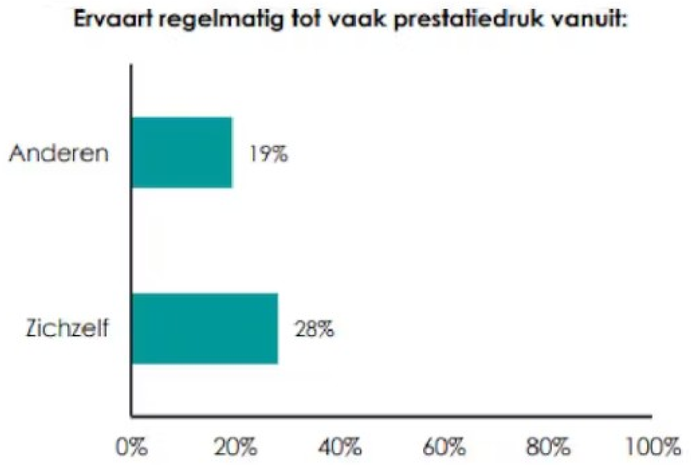
11% van de tieners (12 t/m 17 jaar) had psychische klachten in 2022. Dit is iets minder dan in 2021 (**13%**), maar meer dan voor 2021.

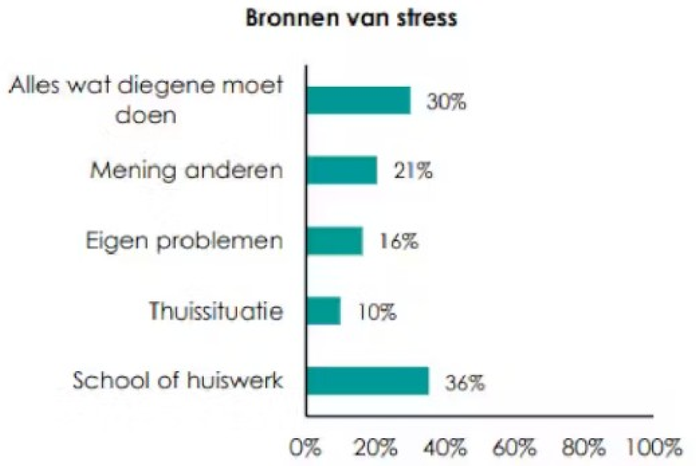
11%

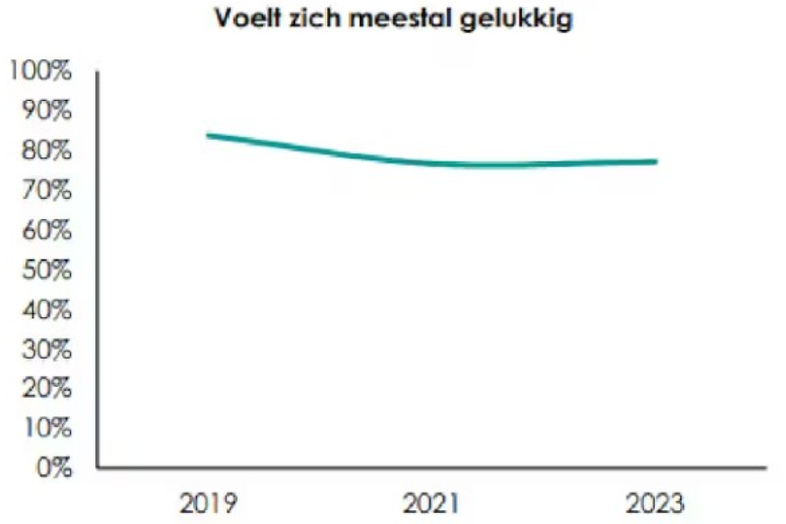
20% van de jongvolwassenen (18 t/m 24 jaar) had psychische klachten in 2022. Dit was iets minder dan in 2021 (**22%**), maar beduidend meer dan voor 2021.

20%

GGD gezondheidsmonitor jeugd - 2023



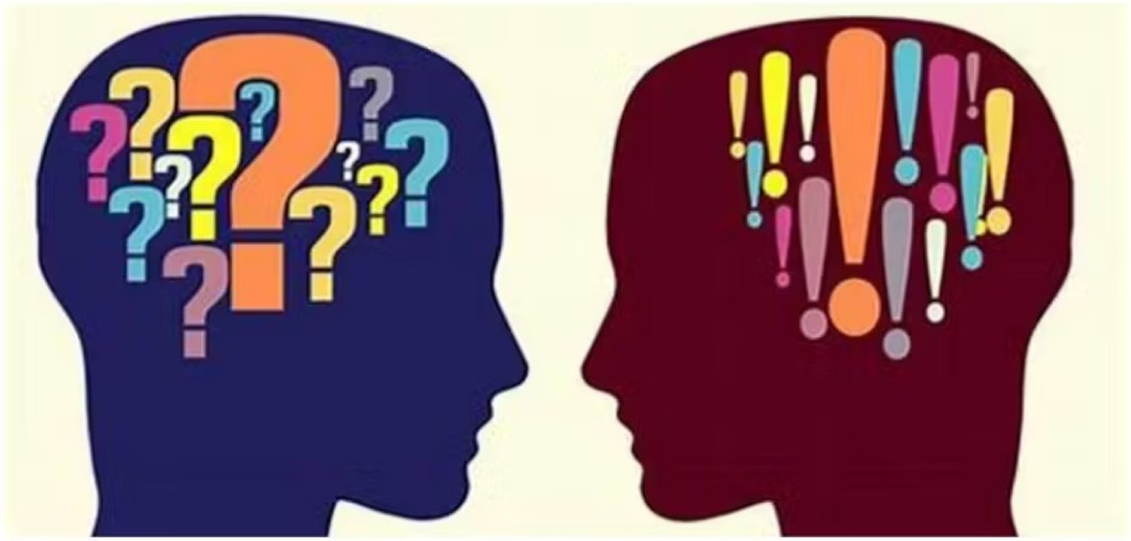




Leerlingen uit klas 2 en 4

Alle aandacht leidt tot meer bewustwording…

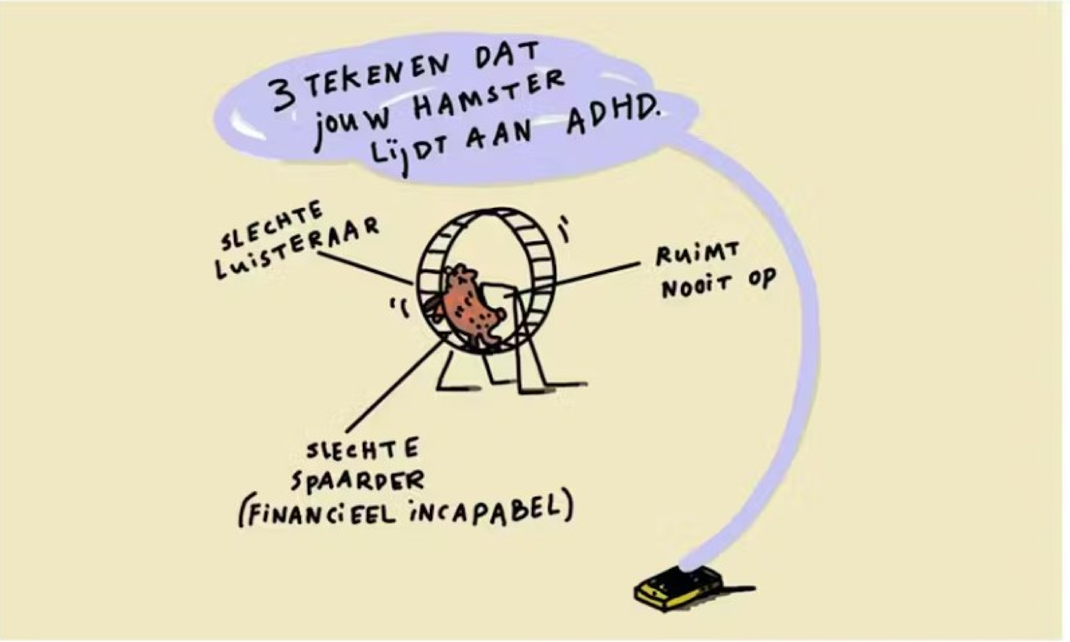
Meer bewustwording kan leiden tot…



- Minder stigma
- Meer kennis
- Meer herkenning

Een nauwkeurigere rapportage van symptomen die voorheen onvoldoende werden herkend

Maar ook tot...



- Overinterpretatie
- Self-fulfilling prophecy

Interpreteren van mildere vormen van stress als mentale gezondheidsproblemen en daarnaar gaan leven

En… taal en beeldvorming doen ertoe

NU

GGD's maken zich zorgen over mentale g…

NU

Pandemie en prestatiedruk trokken zwar…

NU

Flinke toename van jongeren met slecht…

→ *Toon, boodschap en beelden*

Roep om nuance

Jongeren geven ook zelf aan dat ze last hebben van de beeldvorming:

- dat ze massaal leiden aan stress en mentale problemen
- dat ze een ‘sneeuwvlokjesgeneratie’ of ‘pechgeneratie’ zijn

Kind in de context

Probleem niet bij jongeren zelf neerleggen…

→ Bekijk het in de bredere context

Wat kunnen we als samenleving doen? Als ouders? Als school? etc.

Dus...

- Er lijkt wel degelijk iets aan de hand → jongeren geven meer problemen aan, waaronder meer prestatiedruk
- Gelukkig gaat het met een groot deel van de jongeren goed!
- De manier waarop we communiceren over de dalende mentale gezondheid van de jeugd is van groot belang (en mogelijk van invloed op de cijfers)
- Jongeren en hun ontwikkeling plaatsen in een bredere context

Praktische tips voor ouders

Welke tip(s) zou je een andere ouder geven?

1 90

1. Open en veilig gesprek - zonder oordeel

→ Veel tieners voelen prestatiedruk, maar praten er niet makkelijk over.

Erken en bespreek prestatiedruk

Vraag bijvoorbeeld:

- *“Merk je dat je soms veel druk voelt? Waar komt die druk vandaan, denk je?”*
- Laat merken dat je luistert, zonder direct oplossingen te willen aandragen.

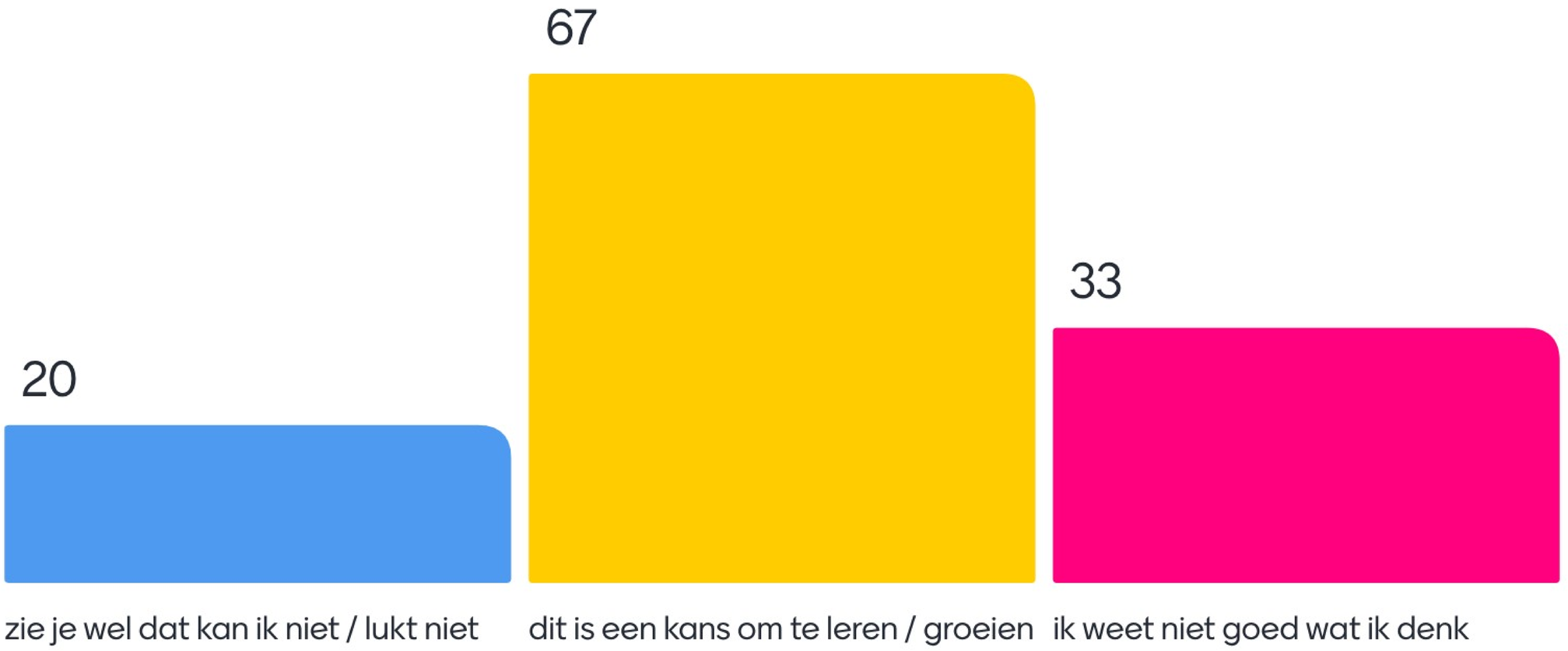
2. Wees realistisch over verwachtingen

Vraag jezelf als ouder af:

- “Waar baseer ik mijn verwachtingen op?”
- Zijn ze haalbaar, en passen ze bij mijn kind?
- Welke verwachtingen heeft mijn kind?

Focus op ontwikkeling in plaats van op "presteren boven het gemiddelde".

Als ik zelf een fout maak, dan denk ik...



11
120

Welke mindset heb jij?

Vaste Mindset

"Fouten zijn de limiet van mijn kunnen"
"Ik kan het of ik kan het niet"
"Mijn mogelijkheden liggen vast"
"Ik houd niet van uitdagingen"
"Als ik gefrustreerd ben dan geef ik op"

Groei Mindset

"Fouten vormen een kans om te groeien"
"Wat ik nu nog niet kan, kan ik leren"
"Mijn inspanning/instelling bepaalt mijn kunnen"
"Uitdagingen helpen mij groeien"
"Als ik gefrustreerd ben dan geef ik niet op"

3. Normaliseer fouten maken

Fouten horen bij leren – laat dat thuis ook duidelijk zijn.

Deel je eigen ervaringen:

> *“Ik weet nog dat ik ooit gezakt ben voor iets belangrijks. Ik baalde, maar heb er veel van geleerd.”*

Gebruik zinnen als:

- “Wat heb je ervan geleerd?”
- “Goed dat je het geprobeerd hebt.”

4. Prijs inzet, niet alleen resultaat

Complimenteer je kind op de moeite, het doorzettingsvermogen en het leerproces, niet alleen op hoge cijfers of succes.

Zeg dus liever:

“Ik zie dat je echt je best hebt gedaan.”
dan:
“Wat knap dat je een 9 hebt gehaald.”

→ Dit stimuleert een groeimindset in plaats van prestatiegericht denken.

5. Help plannen en prioriteren - zonder over te nemen

Samen overzicht creëren helpt stress verminderen.

Bijvoorbeeld: maak een rustige planning voor toetsen of opdrachten.
Maar: laat je kind zélf verantwoordelijk zijn voor de uitvoering.

Stel vragen zoals:

- “Wat is je plan voor deze week?
- “Waar heb je eventueel hulp bij nodig?”

6. Zorg voor ontspanning & rust

Tieners hebben slaap, vrije tijd en ontspanning nodig om goed te functioneren.

- Laat zien dat ontspanning net zo belangrijk is als schoolwerk.
- Maak vrije tijd bespreekbaar en plan het zelfs actief in.
- Leer kinderen ‘lummelen’

7. Let op signalen van overbelasting

Signalen kunnen zijn:

- Slecht slapen of veel piekeren
- Terugtrekken of snel boos worden
- Veel huilen, of juist extreem perfectionistisch gedrag

Als je dit herkent, maak prestatiedruk bespreekbaar zonder te minimaliseren.

8. Wees bewust van jouw voorbeeldrol

Kinderen kijken naar hoe jij zelf omgaat met stress, fouten en verwachtingen.

Laat zien dat je zelf:

- Rust neemt
- Om hulp durft te vragen
- Niet altijd alles perfect hoeft te doen

Praktische tips

1. Ga een open en veilig gesprek gesprek aan
2. Wees realistisch over verwachtingen
3. Normaliseer fouten maken
4. Prijs inzet, niet alleen resultaat
5. Help plannen en prioriteren - zonder over te nemen
6. Zorg voor ontspanning en rust
7. Let op signalen van overbelasting
8. Wees bewust van jouw voorbeeldrol

Timmerman versus tuinman

Wat zeggen jongeren?

Wat helpt jongeren omgaan met prestatiedruk?

Ouders	School
Jongeren	Social media

Wat kunnen ouders doen?

Volgens jongeren:

- Luisteren, begrip tonen, niet vergelijken
- Aanmoedigen op proces, niet op resultaat
- Helpen relativeren in de context
- Emoties serieus nemen
- Ruimte geven & vertrouwen tonen
- Niet te veel druk op studiekeuze of niveau

“De samenleving is gericht op prestaties, terwijl je talenten ontwikkelen en je eigen persoonlijke ontwikkeling er echt toe doen. Dat lijkt er in de samenleving minder toe te doen. Er is niet één perfecte weg, iedereen is anders.” - jongere

“Het helpt als ouders nuchter reageren als je een keer een slecht punt haalt. Je hoeft het niet altijd goed te doen. Het maakt niet uit als het een keer minder gaat. Belangrijk dat mensen je helpen om je er niet in te verliezen en jezelf veel druk op te leggen.”

“Ouders moeten een veilige omgeving creëren waarin je alles kan bespreken, emoties kan laten zien.”

“Ouders kunnen meer begrip tonen, luister naar je kind, geef keuzevrijheid en laat je kind ontdekken wat je kind leuk vind om te doen.”

“Achtergrond van de ouders heeft invloed op wat ze meegeven aan hun kinderen, of ze zelf vmbo hebben gedaan of vwo. Soms begrijpen ouders niet wat het inhoudt om ofwel praktisch beroep uit te oefenen ofwel universiteit te studeren en welke beroepen daarbij horen.”

Wat kan school doen?

Volgens jongeren:

- Minder toetsen/toetsdruk
- Meer focus op motivatie en ontwikkeling
- Richtingen i.p.v. niveaus benadrukken
- Hulp bieden bij leren/plannen
- Stigma's wegnemen (zoals blijven zitten)

“Stigma afhalen van blijven zitten is “het grootste falen wat je kan doen op middelbare school”, maar best veel mensen blijven zitten en zo’n ramp is het niet. De framing maakt dus uit hoe het voelt voor de jongere. Woordkeuze doet er toe - ‘zakken’.”

“Op school spreken van ‘richtingen’ ipv ‘niveaus’. Dat leraren en ouders er anders over gaan praten.”

“Help kinderen om hun eigen manier van leren te vinden, die werkt voor hen."

“Onderwijs kan meer inspelen op intrinsieke motivatie, interesse opwekken en uitleggen waarom je bepaalde vakken krijgt, wat je ermee kan later.”

Wat kunnen jongeren zelf doen?

Volgens jongeren:

- Pauzes nemen, goed plannen
- Leren dat fouten maken mag
- Minder vergelijken met anderen
- Praten over druk en emoties
- Genieten van het proces,
  niet alleen het resultaat

"Er was een periode dat ik achterliep op school. Soms helpt het om je emoties toe te laten. Dat je je even rot mag voelen."

Werken naast je studie/school: eigenlijk wordt er van je verwacht dat je een bijbaan hebt, maar lastig te combineren met je studie of school. Je wilt ook leuke dingen doen met vrienden, maar dat kost ook geld.

"Leren dat je niet overal goed in hoeft te zijn"

"Je hoeft niet met iedereen bevriend te zijn. Dat zou helpen om minder druk te ervaren. Leren nee zeggen/grenzen aangeven."

"Leren dat genieten ook belangrijk is, kunnen genieten van het proces ipv alleen van een einddoel."

Wat kan social media doen?

Volgens jongeren:

- Echte verhalen delen: proces is belangrijker dan perfect eindresultaat
- Minder nadruk op uiterlijk & prestaties
- Positieve voorbeelden van verschillende schoolniveaus en studies
- Podcasts, video's, inspiratie

“De meesten laten niet zien hoeveel druk ze ervaren, maar ze laten alleen het resultaat zien (op sociale media bijv.). Zou beter zijn als ze ook het proces laten zien, hoe je er bent gekomen.”

“Sociale media is geen slecht middel, maar je voelt wel druk om jezelf van de beste kant te laten zien. Dat geeft druk: ga je het dan wel gebruiken of niet?”

Dus, beste ouders…

7 tips van jongeren

- Niet boos worden als je kind een onvoldoende haalt, toon begrip.
- Vaker praten met je kind over hoe het gaat en over school → luister naar je kind.
- Ieder kind is uniek, dus vergelijk het met niemand.
- Geef aanmoediging op het proces, niet zozeer op prestaties.
- Helpen met relativeren → het grotere plaatje schetsen.
- Geef je kind ruimte + heb vertrouwen in je kind (bijv. niet steeds herhalen, magister checken, laat het even los)
- Niet één weg is de juiste qua studiekeuze / schoolniveau.

Vragen?

👌

Ben vooral benieuwd hoe je als ouder net zo'n goed zicht op social media kunt hebben als je kind. Zij zijn hier vaak verder in

Hoe ga je om met interne prestatiedruk, dus vanuit kind zelf?

Wat doe je als je kind juist weinig druk voelt? De hele dag gamen in de toetsweek...

hoe zorg ik ervoor dat ze écht lummelen (in plaats van alles op 'pauze' zetten door eindeloos op een mobiel te scrollen)?

Wat vinden de jongeren zelf hoe ze het beste kunnen ontspannen?

een vraag aan de jonge dames over dat "niets" doen, wat verstaan jullie daaronder? scrollen door Social Media (tik tok etc) of bv liggen op bed/ bank met een muziekje op de achtergrond?

Hoe leren we onze kinderen om social media te gebruiken zonder dat hun eigenwaarde afhangt van likes en volgers?

6 12

Vragen?

Heb je tips voor verwijzing in de sociale basis anders dan de (school)mentor, poh, ggd waar jongeren hun strubbelingen kunnen ventileren en wellicht tips kunnen ophalen?...

Hoe denken de jongeren zelf dat het dan anders zou moeten terwijl het na de middelbare school in het werkende leven nu eenmaal ook vaak om prestaties draait en beoordeling daarop

Mijn kind zegt vaak zelf dat ze het niet kan. ze wil het zo graag goed doet dat ze blokkeert. Hebben jullie daar nog tips voor?

Graag die vraag over geen motivatie

alles komt goed

Herkenbaar

een paar goede tips meegekregen, bedankt daarvoor!

6 12

Uitvlieg gevoel

Met welk gevoel vlieg je de sessie uit?

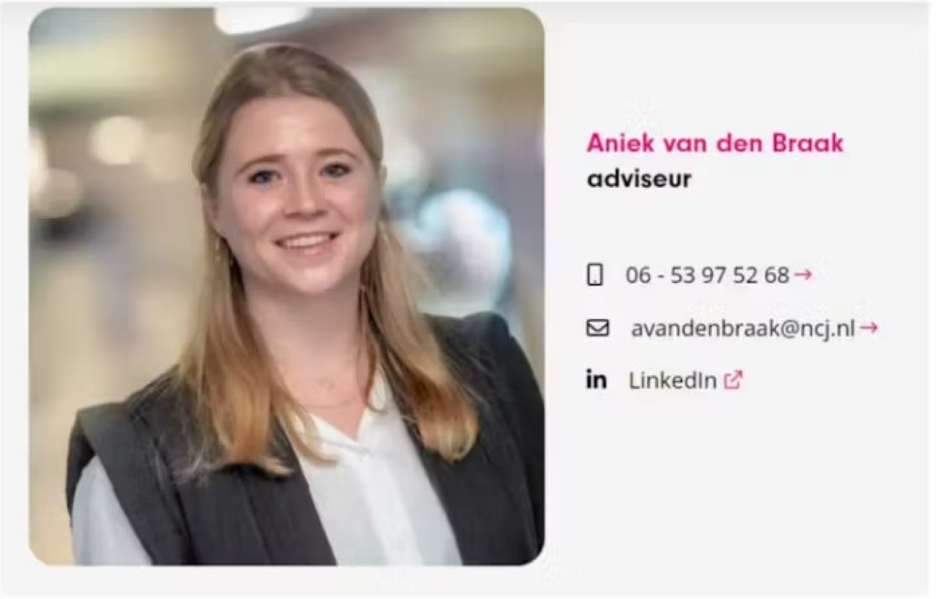
Uitvlieggevoel: met welk gevoel vlieg je deze sessie uit?

9 41

Bedankt voor jullie aanwezigheid!

Ook namens Zanna en Gaeun!

Heb je vragen? Neem contact op >>



Volgende webinars

- 24 november: Pubers en verleidingen

- Houd onze website in de gaten voor de volgende webinars en terugkijk-mogelijkheden!

www.ggdbzo.nl/cursussen

Wat vond u van deze avond? Geef het een cijfer.

5

40

Heeft u nog tips en/of tops?

Techniek nog beter checken vooraf

Houd het kort maar krachtig.

Top, bedankt!

Top: rol voor de jongere zelf!

Fijn dat de jongeren erbij waren!!

techniek vooraf testen. Meer ervaringsdeskundigen

Overal niveaus veranderen in richtingen 😉

Goede combi professional en jongeren

2 23

Heeft u nog tips en/of tops?

Minder intro, daardoor korter. Jongeren aan het woord was top!

Jeetje zo leuk om de jeugd te.horen! Dankjewel en waardevol!

Heel goed dat de pubers er bij waren. Minder oplezen, gebruik beeld en vertel zelf je verhaal

Knap gedaan

Meer onderbouwd tips voor problemen

👍

Visie van en door jongeren hielp echt!

Superfijne, laagdrempelige presentatie. Begrijpelijk en praktisch met uitleg van de meiden zelf. Dankjewel daarvoor! Soms was het geluid minder goed, vooral aan het begin, maar ook aan het eind.

2 23

Heeft u nog tips en/of tops?

Las tijd in voor vragen

Iets minder intro en meer vragen

Top: jongeren hebben het supergoed gedaan! Tip: sheets met veel woorden + oplezen werkt minder goed, beeld en toelichting is fijner

Sper fijn dat er jongeren zelf aan het woord kwamen. Aan het begin een beetje te veel over wat er over het thema in het nieuws is.

interactief werkt prima, verfrissend

Chats popten steeds op en konden niet uitgezet worden. Het zou fijn zijn als dat wel kan.

Truste hè!

Complimenten voor de jongeren! Al zo professioneel / volwassen hun verhaal doen en reageren op vragen!

2 23

Heeft u nog tips en/of tops?

Meiden hebben het heel goed verwoord. Ben ook benieuwd hoe de jongens hier instaan.

Kortere intro, to the point. Niet voorlezen maar juist voorbeelden geven (tekst kun je teruglezen) Anders heeft live meemaken geen toegevoegde waarde. Jongeren zelf aan het woord is Top. Meiden deden

2 23

Heeft u nog vragen?