

# Hoe gaat het met de Nederlandse jeugd?

In mei 2017 startte NPO 3FM een actieweek om jongeren de gelegenheid te geven klachten als faalangst, piekeren en slecht slapen bespreekbaar te maken. Want, zo schreef de NOS, 'bijna de helft van de jongeren heeft last van deze psychische klachten.' Wat de aandacht trok is dat dit bericht schijnbaar in tegenstelling stond met de jaarlijkse vaststelling dat onze Nederlandse jeugd behoorlijk gelukkig is. Hoe zit dit?

DOOR JACQUELINE BOEREFIJN



**H**et onderzoek blijkt gebaseerd op een kleine steekproef van 625 jongeren, uitgevoerd door Newcom in opdracht van 3FM. Op de vraag of zij last hadden van klachten zoals slecht slapen, piekeren, somberheid, angst of eetproblemen, zei 43 procent ja. Newcom komt daarna tot een schatting van ongeveer 320.000 jongeren met een 'onzichtbare ziekte' zoals NOS dat benoemt. Verder valt te lezen op het online depressieplatform van 'Mind' - de partner van #FM in deze actie - dat maar liefst 8 op de 10 jongeren in Nederland aangeven prestatiedruk te ervaren. Prestatiedruk kan leiden tot psychische klachten, zoals stress, slapeloosheid, depressieve gevoelens en burn-out.

De onderzoekers willen geen inzicht geven in de aanpak van het onderzoek, dus het blijft onduidelijk hoe de doelgroep is samengesteld naar sekse, leeftijd, afkomst, opleiding, et cetera. Daarbij kun je je afvragen of je slecht slapen en piekeren moet benoemen als psychische klachten, zeker in de puberleefijd. Kortom, de methodiek blijft vaag en de conclusies overmoedig. Natuurlijk is het heel nuttig om jongeren te stimuleren (eerder) iemand in vertrouwen te nemen als ze het moeilijk hebben. Als radioprogramma's daarbij helpen, juich ik dat toe. Maar laten we geen hypes creëren.

## Wat weten we wel?

De berichtgeving was aanleiding om ons nog eens af te vragen, hoe zit het dan wel? Hoe gaat het met onze jongeren? Op zich een lastige vraag, want wat is goed? Waar vergelijk je het mee? Met vroeger? Met wanneer dan? Met de rest van Europa? Of de ontwikkelde landen (OESO) of de rest van de wereld? Wat en hoe wordt er eigenlijk onderzocht? Welke gegevens zijn er beschikbaar? We lopen er een paar langs.

## Geluksgevoel

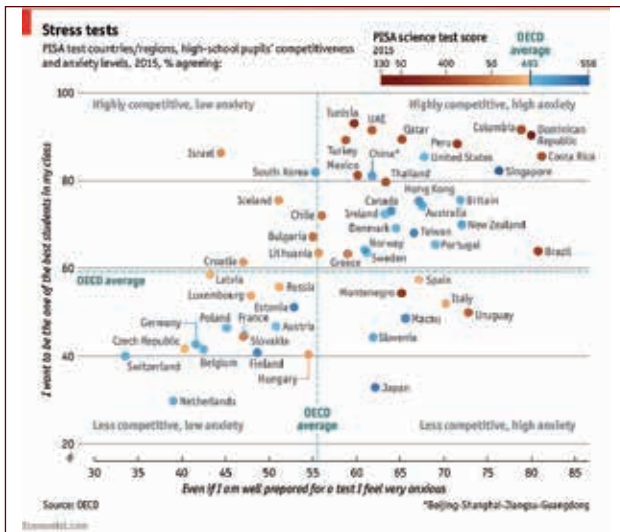
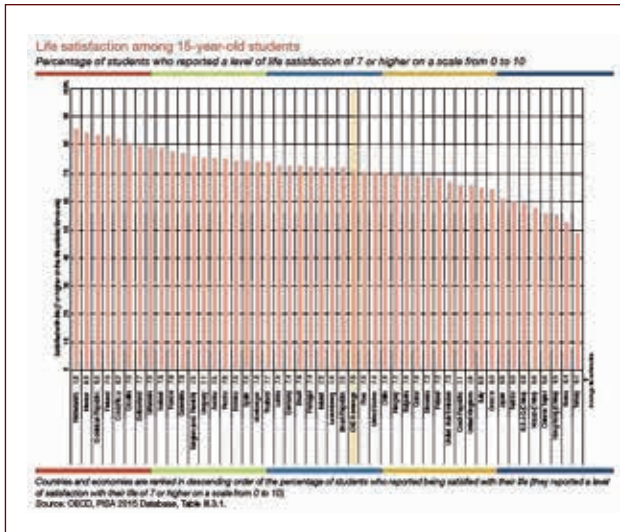
Het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) deed in 2015 een groot onderzoek onder vierduizend tieners en jongvolwassenen. Hun geluksgevoel gaven zij het cijfer 8,4 en slechts twee procent gaf aan ontevreden of ongelukkig te zijn. De groep van 12 tot 25 jaar was opgedeeld in twee subgroepen: van de groep van 12 tot 18 jaar oud gaf 94% aan gelukkig te zijn. Bij de groep van 18 tot 25 jaar oud was dit 87%.

Kleine kanttekening. De Nederlandse jeugd wordt weliswaar door Unicef en de WHO al diverse keren tot de gelukkigste van de OESO landen en Europa bestempeld, het gemiddelde geluksniveau wereldwijd vanaf het begin van de puberteit daalt, vooral bij meisjes.

## PISA: geluksgevoel en stress

In het onderzoek van PISA van 2015 gaf 85% van onze 15-jarigen aan gelukkig te zijn, en hiermee scoorden onze kinderen het hoogst van de OESO landen.

Verder lijken de Nederlandse 15-jarigen zich relatief weinig aan te trekken van de excellentie-drift van de vorige minister van onderwijs, haar staatssecretaris, veel schooldirecties en sommige ouders. Ze hoeven niet zo nodig een van de besten van de klas te zijn, en maken zich gemiddeld niet extreem druk over toetsresultaten. Ze scoren tamelijk relaxed toch hoger dan het gemiddelde van de OESO landen. 'Liever een zes zonder stress, dan een zeven zonder leven' lijkt het motto. Hebben wij onze kinderen onbewust ons poldermodel meegegeven? Dat het net als in de polder in de klas belangrijker is om samen te werken dan om te concurreren? Doe maar gewoon, dan doe je al gek genoeg, je hoeft niet boven het maaiveld uit te steken.



## Hoe zou het komen?

Er zijn verschillende verklaringen voor denkbaar voor het geluk van onze jeugd. We noemen een aantal aandachtspunten.

- Van de Nederlandse kinderen zegt 9,3 % de laatste maand minstens enkele keren gepest te zijn. Dit is het laagste cijfer van de OESO landen, waar gemiddelde 18,7 % meldde gepest te zijn. De PISA onderzoekers noemen pesten de wellicht lastigste bedreiging voor het geluk van leerlingen, ook omdat het ernstige gevolgen kan hebben voor het slachtoffer, de pester en de omstanders.
- Het PISA onderzoek laat ook zien dat Nederlandse 15-jarigen relatief vaak ontbijten: 88,8 % tegen 78 % gemiddeld in de OESO landen. Dit ontbijt wordt in Nederland meestal genuttigd met het gezin. Leerlingen wier ouders rapporteerden dat ze 'tijd spenderen door met mijn kind praten,' samen met mijn kind aan tafel eten' of 'bespreken hoe goed mijn kind het op school doet' scoorden hoger op levenstevredenheid. 'Samen praten' is de ouderlijke activiteit die het meest voorkomt en het sterkst verbonden is met de levenstevredenheid van de leerlingen.
- Van de Nederlandse 15-jarigen zegt 38% een baantje te hebben na school, dit is het hoogste percentage van de OESO landen. Deze kinderen werken gemiddeld drie uur per week. De autonomie die ze hiermee verkrijgen zou hun welbevinden kunnen bevorderen.

- Professor Ruut Veenhoven wijst erop dat ook Nederlandse ouders relatief gelukkig zijn, en dat geluk kan het geluksgevoel van hun kinderen beïnvloeden.
- Een zeer belangrijke verklaring voor het geluksniveau van onze kinderen is dat het percentage ongewenste kinderen in Nederland bijzonder laag is, terwijl het percentage zeer gewenste kinderen juist enorm hoog is. Verder is het typisch Nederlands dat veel ouders (vooral moeders) veel tijd doorbrengen met hun jonge kinderen, door parttime te werken, en zo een veilige basishechting te bewerkstelligen.
- Nederlandse kinderen hebben relatief veel ruimte om zich te uiten: Vergeleken bij de landen om ons heen, mogen onze tieners erg veel zeggen voordat hun de mond gesnoerd wordt. Als je dit vergelijkt met stemmen die in 2017 Engeland opgaan om lijfstraffen weer in te voeren op scholen, lijkt dat wel een andere planeet. Nederlandse kinderen vinden school vaak leuker dan in de landen om ons heen, en zij vinden hun klasgenoten behulpzaam.

## En tot slot

Wat mogelijk ook meespeelt is dat het fietsverkeer in Nederland veel veiliger is dan in de landen om ons heen, en vooral tieners profiteren hier van met een grote autonome actieradius. Ze kunnen zelf naar school, baantje, vrienden, het zwembad en de bioscoop, terwijl hun buitenlandse leeftijdgenoten veel meer afhankelijk zijn van openbaar vervoer of een welwillend rijdende ouder.

We mogen vaststellen dat de situatie in Nederland veel kenmerken heeft, die op een positieve manier het welbevinden van onze jeugd beïnvloeden. We hebben hier dan nog niet eens allerlei welvaartsdata in meegenomen. Het betekent wat mij betreft dat de uitgangssituatie van onze jeugd gemiddeld genomen prima is. Is er een 'onzichtbare ziekte' onder jongeren? Ik zou het niet durven concluderen op basis van het genoemde onderzoek. Maar het betekent evenmin, wat mij betreft, dat we de zorgen die er wél zijn moeten veronachtzamen ●

► **Jacqueline Boerefijn is biologie docent en positief psycholoog. Ze ontwikkelde 'Lessen in geluk' voor de brugklas, en schreef onder andere 'Gelukkig voor de klas, ga voor meer werkplezier en betere leerprestaties'. Ze traint docenten die meer willen weten over toepassing van de positieve psychologie en/of meer willen betekenen voor het welbevinden van hun leerlingen.**

### Referenties:

- CBS: v. Beuning, J., & d. Witt, S (2016) *Welzijn van jongeren: geluk en tevredenheid met het leven onder jongeren van 12 tot 25 jaar*. CBS
- OECD (2017), PISA 2015 Results (Volume III): Students' Well-Being, PISA, OECD Publishing, Paris. <http://dx.doi.org/10.1787/9789264273856-en>
- Veenhoven, R. e.a. (2014) *Het rendement van geluk*, EHERO Erasmusuniversiteit, Rotterdam

