

MENTAAL KAPITAAL

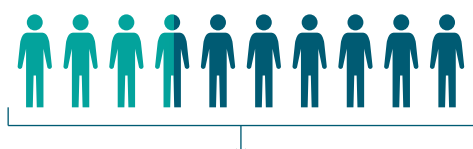
Welke factoren spelen een rol bij ongezonde stress, prestatiedruk, schoolverzuim/thuiszitten en schooluitval?



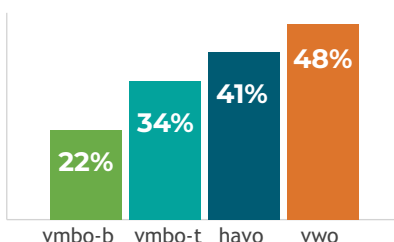
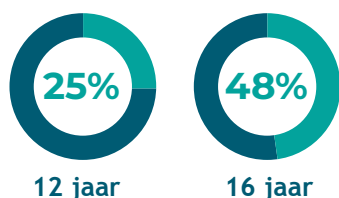
FACTSHEET OKT 2021

Jongeren ervaren in toenemende mate schoolstress en prestatiedruk. Een deel van hen kan hierdoor (tijdelijk) niet naar school, zoals blijkt uit een groeiend aantal verzuimmeldingen en thuiszitters. In sommige gevallen lopen de problemen zo hoog op dat er jeugdhulp nodig is. Het onderzoeksproject *Mentaal Kapitaal* van de Regionale Kenniswerkplaats Jeugd en Gezin Centraal heeft als doel kennis te vergroten omtrent de oorzaken en oplossingsrichtingen voor deze schoolgerelateerde problematiek. In deze factsheet worden de bevindingen van de eerste deelstudie beschreven, waarin werd onderzocht welke risico- en beschermende factoren een rol spelen bij ongezonde schoolstress, prestatiedruk, schoolverzuim/thuiszitten en schooluitval.

LANDELIJKE CIJFERS*



Ruim **3 op de 10** jongeren in het voortgezet onderwijs (VO) ervaart (nogal) veel druk en stress door school of huiswerk.



1 op de 3 jongeren in het VO ervaart prestatiedruk: druk om aan de eigen of andermans verwachtingen te voldoen.

In schooljaar 2019-2020 waren er in Nederland...

49.157

Meldingen van relatief verzuim (≥16 uur afwezig in een periode van vier weken)

Waarvan 2.470 langdurig relatief verzuim (>3 maanden)

5.570

Meldingen van absoluut verzuim (leerplichtige jongeren die niet staan ingeschreven)

6.361

Vrijstellingen van de leerplicht op grond van artikel 5 onder a

>15.316

Jongeren die zonder onderwijs thuiszaten, en nog veel meer 'verborgen thuiszitters'

22.785

Nieuwe voortijdig schoolverlaters, 1.7% van de leerlingen tot 23 jaar



ONDERZOEKSOPZET

Het onderzoek naar de risico- en beschermende factoren voor ongezonde schoolstress, prestatiedruk, schoolverzuim/thuiszitten en schooluitval bestond uit een literatuuronderzoek en een kwalitatief onderzoek. Voor het literatuuronderzoek zijn wetenschappelijke publicaties en onderzoeksrapporten verzameld via een systematische screening en via het netwerk van de Regionale Kenniswerkplaats Jeugd en Gezin Centraal. Gevonden studies werden geëvalueerd op relevantie en vervolgens gecodeerd en geanalyseerd. Vervolgens zijn diepte-interviews gehouden met 60 jongeren, ouders, zorgprofessionals, onderwijsvertegenwoordigers en beleidsmedewerkers om de in de literatuur gevonden risico- en beschermende factoren nader te duiden en te toetsen op herkenning en relevantie.

RESULTATEN

De resultaten van *Mentaal Kapitaal* kunnen worden samengevat in 10 kerndomeinen die het welzijn en de doorgaande leerontwikkeling van jongeren bevorderen of juist belemmeren.

Maatschappelijke nadruk op prestatie en excellentie

De bevindingen van *Mentaal Kapitaal* suggereren dat de toenemende mentale druk en daaruit voortkomende schoolproblemen onder jongeren gevoed worden door een breed uitgedragen focus op prestatie en excellentie. 'Goed presteren' lijkt in onze samenleving en ons onderwijssysteem bovendien gelijk te staan aan cognitief excelleren op het hoogste niveau. Vakmanschap is ondergewaardeerd, en jongeren leren al vroeg dat het vmbo 'eigenlijk niet goed genoeg is'. Dit leidt tot hoge verwachtingen en druk om te presteren. Het gevolg is dat jongeren op te hoge schoolniveaus - al dan niet gepusht door hun ouders - vastlopen, terwijl jongeren op te lage schoolniveaus zich gestigmatiseerd voelen en dreigen af te haken. Om verwachtingen bij te stellen en schoolgerelateerde problematiek terug te dringen is volgens de verschillende perspectieven meer oog voor variëteit en persoonlijke ontwikkeling nodig.

Dan ga ik op school zitten en dan denk ik fuck dit man. Ik zit op mavo en mijn broer zit op de uni, wat ga ik bereiken. Ja, daar krijg ik stress van.

- Jongere, vmbo

De focus wordt gelegd op het behalen van goede cijfers in plaats van de stof eigenlijk. Soms ga ik bij mezelf na van 'ja, maar wat heb ik nu eigenlijk geleerd?'

- Jongere, 18 jaar, vwo

De inrichting van het onderwijssysteem

De eenzijdige normen en waarden voor succes zijn verankerd in het onderwijssysteem, waar een sterke focus ligt op toetsing, cijfers en normeringen. Uit de resultaten van *Mentaal Kapitaal* blijkt dat jongeren door hoge verwachtingen, een te vol curriculum, toetsen en deadlines vlak na de vakantie en stress om cijfers die al vroeg meetellen niet meer goed tot ontspanning komen. Volgens de verschillende perspectieven kan mentale druk en schoolgerelateerde problematiek worden tegengegaan wanneer scholen de eenzijdige maatstaven voor succes minder rigide toepassen en meer focussen op inzet en het individuele leerproces. Daarbij is ook flexibiliteit in het onderwijssysteem van belang, bijvoorbeeld in het aantal uur aanwezigheid, de manier van les volgen en toetsingprocedures. Daarnaast werd duidelijk dat gezondheid en welbevinden meer moeten worden geïntegreerd in het onderwijs, bijvoorbeeld door het aanbieden van niet-didactische vakken gericht op stressreductie, veerkracht en persoonsontwikkeling.

Mijn wens zou zijn dat er in onderwijsland een school komt die ook niet-schoolse zaken beoordeelt. Iemand die 4 jaar met ziel en zaligheid iets heeft betekend in de leerlingenraad. Of iemand die naar me toekomt omdat ze zich zorgen maakt over een vriendin. Dat zijn skills die je niet op school leert en dat mag beloond worden.

- Jeugdarts Maatschappij & Gezondheid

Het schoolklimaat

Een onbetrokken en onvoorspelbaar schoolklimaat met weinig aandacht voor (het welzijn van) individuele leerlingen vergroot de kans op schoolgerelateerde problematiek. Ook een gebrek aan laagdrempelige en passende ondersteuning kan ertoe leiden dat jongeren vastlopen. Een leeromgeving waarin aandacht is voor het welbevinden en de sociaal-emotionele ontwikkeling van leerlingen, waarin jongeren zich gezien en gewaardeerd voelen, waarin tijdige en adequate ondersteuning is voor jongeren die dat nodig hebben en passende oplossingen worden geboden voor jongeren die vastlopen werd breed gedragen als voorwaarde voor een optimale leerontwikkeling. Dit vereist onderwijs-personeel met sterke pedagogische vaardigheden en kennis van gedrag die vroegtijdig kunnen signaleren en daar waar nodig maatwerk kunnen bieden.

De thuissituatie en sociaal kapitaal

Uit zowel de literatuur als de interviews kwam naar voren dat een instabiele thuissituatie een negatieve impact heeft op de leerbaarheid van jongeren. Daarnaast werd duidelijk dat opvoedenkenmerken en de kwaliteit van de relatie tussen ouders en kind - het sociaal kapitaal van het gezin - verband houden met schoolgerelateerde problematiek. Hoge verwachtingen en druk vanuit ouders ten aanzien van school, gedreven door de bredere maatschappelijke focus op excellentie, was een van de meest benoemde risicofactoren voor schoolstress en prestatiedruk. Ouders kunnen echter ook een belangrijke rol spelen in het voorkomen van schoolgerelateerde problematiek of in het tegengaan van de negatieve effecten ervan. Betrokken ouders hebben oog voor het welzijn en de behoeften van hun kind, ondersteunen bij hulpvragen, houden toezicht op het academisch functioneren en sturen bij wanneer dat nodig is. Ouders kunnen jongeren op een positieve wijze motiveren voor school door niet eenzijdig op resultaten te focussen, maar door aan te moedigen, ambities aan te wakkeren en de waarde van school te benadrukken.

Sensitief doceren en een betrokken mentor

Uit de resultaten van *Mentaal Kapitaal* bleek dat inefficiënt doceren een belangrijke risicofactor is voor schoolgerelateerde problematiek. Hierbij gaat het bijvoorbeeld om gebrek aan orde in de klas, druk om hoge cijfers te halen, onpersoonlijk contact en het niet (h)erkennen van de individuele behoeften van jongeren. Een positieve leerling-leerkracht relatie en een veilige klassenomgeving vormen juist belangrijke buffers. Vanuit alle perspectieven werd benoemd dat docenten het verschil kunnen maken door sensitief te doceren. Sensitief doceren kan worden omschreven als het creëren van een veilige leeromgeving die voldoet aan de basisbehoeften van verbondenheid, competentie en autonomie. Jongeren vinden het belangrijk dat docenten hen zien, waarderen, actief naar hen luisteren en hun perspectief serieus nemen. Docenten kunnen daarnaast bijdragen aan gevoelens van veiligheid en competentie door leerlingen te ondersteunen in hun individuele behoeften. Ook de beschermende rol van een betrokken mentor werd benadrukt. Een mentor die actief monitort, signalen oppikt en met een jongere meedenkt kan het verschil maken op het moment dat er problemen spelen. Sommige respondenten pleitten dan ook voor de inzet van professionele mentoren.

Het gesprek met de jongere aangaan om uit te zoeken: wat maakt nou dat diegene niet naar school gaat? In plaats van straf krijgen omdat je er weer niet bent.

- POH-GGZ

Relaties met en invloed van leeftijdsgenoten

De peercontext speelt een aanzienlijke rol in het ontstaan of juist voorkomen van schoolstress, prestatiedruk, schoolverzuim/thuizitten en schooluitval. In de literatuur en de interviews werden twee risicoprofielen gerelateerd aan de peercontext beschreven. Enerzijds is de kwaliteit van de relaties met leeftijdsgenoten een bepalende factor. Jongeren die problematische relaties of conflicten met leeftijdsgenoten hebben, gepest worden of geen aansluiting kunnen vinden lopen een groter risico op schoolgerelateerde problematiek. Positieve relaties met leeftijdsgenoten kunnen juist beschermen tegen schoolgerelateerde problematiek. Anderzijds spelen ook impliciete en expliciete beïnvloedingsprocessen een rol in het ontstaan van schoolgerelateerde problematiek, met name wat betreft schoolverzuim en schooluitval. Jongeren wiens vrienden verzuimen zijn sneller geneigd dat zelf ook te doen. Dit kan het resultaat zijn van groepsdruk, maar ook van waargenomen sociale normen en de behoefte van jongeren om erbij te horen. Met name jongeren bij wie het niet lekker loopt op school zijn gevoelig voor zulke beïnvloedingsprocessen.

Mij is geleerd je gaat naar school, je krijgt negen tot vijf baantje. Netjes, alles. En dan kom ik op straat en dan hoor ik ineens zo'n jongen zeggen: 'School is niks, ze leren je alleen maar in systemen te leven. Kijk naar ons wij hebben hier dikke bakken.' Ik begin daar sinds een tijdje steeds meer over na te denken.

- Jongere, vmbo

Mentaal kapitaal

Een goede geestelijke en lichamelijke gezondheid stelt jongeren in staat om beter te leren en optimale vaardigheden te ontwikkelen. Ook vanuit de resultaten van *Mentaal Kapitaal* kan geconcludeerd worden dat de mentale gezondheid van jongeren een belangrijke rol speelt in het ontstaan van schoolgerelateerde problematiek. Jongeren met psychische problematiek (bijv. depressieve gevoelens en angststoornissen) of externaliserende problematiek (bijv. opstandig gedrag, conflicten) lopen een groter risico om vast te lopen op school. Dat geldt ook voor jongeren met een psychiatrische hulpvraag voor wie het reguliere onderwijs niet altijd passend is. Een positief zelfbeeld, geloof in eigen kunnen (self-efficacy), doorzettingsvermogen en veerkracht vormen beschermende factoren voor een doorgaande leerontwikkeling. Vanuit verschillende perspectieven werd benoemd dat er op school en in het curriculum meer aandacht moet komen voor stressmanagement en het versterken van weerbaarheid.

Academisch functioneren

Het academisch functioneren van jongeren is een belangrijke voorspeller voor schoolstress, prestatiedruk, schoolverzuim/thuiszitten en schooluitval. Hierbij gaat het in de eerste plaats om onvoldoende studievoortgang door slechte schoolprestaties, leerproblemen, moeite met plannen en gebrekkige motivatie. Problemen in het academisch functioneren kunnen mede ontstaan doordat jongeren op een schoolniveau zitten dat niet past bij hun competenties. Dit kan zowel een te hoog als een te laag niveau zijn. Daarnaast kwam uit de interviews naar voren dat de lesmethodes en structuur die op school worden aangeboden niet altijd aansluiten bij de wijze waarop sommige jongeren leren. Naast academische prestaties speelt ook de verbondenheid met school een cruciale rol bij het ontstaan van gerelateerde problematiek. Jongeren die zich niet betrokken voelen bij school of een negatieve houding hebben ten aanzien van school verzuimen vaker en lopen een groter risico voortijdig uit te vallen. Het gevoel van verbondenheid met school kan onder druk komen te staan wanneer jongeren een mismatch ervaren tussen het geboden onderwijs en hun persoonlijke capaciteiten en behoeften. Ook jongeren die zich onveilig of ongehoord voelen op school verliezen binding en verzuimen vaker.

Motivatie en toekomstperspectief

Uit de gesprekken met jongeren kwam naar voren dat jongeren die veel verzuimen vaker een afkeer hebben jegens het schoolsysteem, niet geloven in het belang van educatie en vinden dat school hen niet de dingen leert die zij nodig hebben in het leven. Opvallend is dat deze gebrekkige academische motivatie deels lijkt voort te komen uit een negatieve perceptie ten aanzien van hun kansen en mogelijkheden met een vmbo diploma. Verschillende jongeren gaven aan dat ze liever zouden stoppen met school omdat ze op straat meer en sneller geld kunnen verdienen. Jongeren die een concreet toekomstperspectief voor ogen hebben zullen meer gemotiveerd zijn en minder geneigd zijn te verzuimen of te stoppen met school. Voor school is dan ook een belangrijke taak weggelegd om dit perspectief te versterken door de koppeling tussen schoolvakken en toekomstmogelijkheden meer expliciet te maken en door in het curriculum aandacht te besteden aan actuele vraagstukken waar jongeren mee worstelen.

Ik krijg niet de juiste motivatie, omdat ik het gevoel heb dat school mij niet leert hoe het leven echt is. Ze leren je over steden die 100 jaar geleden zijn gebouwd. Maar ze leren je niet hoe je schulden moet afbetalen.

- Jongere, vmbo

Samenwerking tussen jongeren, ouders, school en zorgprofessionals

Een belangrijke conclusie die kan worden getrokken uit de bevindingen van *Mentaal Kapitaal* is dat de wisselwerking tussen de zich ontwikkelende jongere en de verschillende contexten waarin de jongere is ingebed - gezin, klas, peercontext, wijk, school, maatschappij - cruciaal is in het verklaren en verminderen van schoolstress, prestatiedruk, schoolverzuim/thuiszitten en schooluitval. Vanuit dat vertrekpunt is niet alleen een positieve en ondersteunende omgeving thuis en in de school belangrijk, maar ook een goede en efficiënte samenwerking tussen jongeren, ouders, school en hulpverlening. Wanneer alle betrokken partijen rondom een jongere met elkaar in verbinding staan en op de hoogte zijn van de afspraken die zijn gemaakt, kunnen problemen tijdig worden gesignaleerd en escalatie worden voorkomen. Daarbij kan het helpen om één regisseur te hebben die overzicht houdt in het proces en knopen doorhakt. Ten slotte is het belangrijk dat ook naar jongeren zelf geluisterd wordt. De geïnterviewde jongeren in het onderzoek toonden een hoge mate van zelfreflectie op hun valkuilen, kwaliteiten, wat hen belemmert en wat hen juist helpt. Jongeren hebben vaak zelf ideeën over hoe zij hun diploma kunnen halen en wat daarvoor nodig is. Deze zelfkennis, in combinatie met een ondersteunend en oplossingsgericht netwerk, kan de sleutel zijn naar een passende vorm van onderwijs waar jongeren echt tot hun recht komen.

Geen stap verder zijn na 4 of 5 MDO's. Steeds niks besluiten, alleen een volgende vergadering. Er zitten 11 mensen aan tafel en iedereen gaat alleen over zijn eigen stukje. Ik heb een totaalbeeld van de situatie. Het gaat om het hele kind.

- Ouder van jongere op het speciaal basisonderwijs

AANBEVELINGEN

De bevindingen van *Mentaal Kapitaal* laten zien dat individuele knelpunten in de leerontwikkeling van jongeren niet los kunnen worden gezien van de bredere maatschappelijke context en sociale omgeving waarin zij optreden. De aanpak van schoolstress, prestatiedruk, schoolverzuim/thuiszitten en schooluitval kan dan ook alleen succesvol zijn als er op meerdere niveaus tegelijk een verandering in gang wordt gezet. Op basis van de conclusies van het literatuuronderzoek en de interviews zijn een zestal aanbevelingen geformuleerd.



Verlaag de focus op cijfers en normering en de druk door schoolwerk

Door meer formatief toetsen, flexibele procedures rondom toetsing, beoordeling van houding en inzet, meer aandacht voor het individuele leerproces en ruimte voor welbevinden kan de druk op jongeren worden verlaagd.

Professionalisering van mentorschap en pedagogische kennis leerkrachten

Het mentorschap is niet voor iedere docent weggelegd, en voor wie het wel past is goede begeleiding cruciaal. Ook is het raadzaam om kennis omtrent gedrag vanuit het speciaal onderwijs meer te integreren in het regulier onderwijs.

Bied (toekomst)perspectief

Door meer aandacht te besteden aan actuele vraagstukken waarmee jongeren worstelen en vaardigheden die zij in het dagelijks leven moeten aanspreken. En door duidelijker te maken hoe en in welke beroepen jongeren kennis uit schoolvakken kunnen inzetten.

Herwaardering van onderwijsniveaus en vaardigheden

Door meer ruimte te bieden aan persoons- en talentvorming en naast cognitieve kwaliteiten ook andere kernkwaliteiten als volwaardig te beschouwen krijgen jongeren meer kans om uit te blinken waar ze goed in zijn.

Investeer in mentaal kapitaal en een veilig schoolklimaat

Door binnen het curriculum meer aandacht te besteden aan het versterken van veerkracht en weerbaarheid. Daarnaast is het van belang dat school als systeem inzet op het creëren van een veilig en ondersteunend schoolklimaat.

Versterk de samenwerking t.b.v. een doorgaande leerontwikkeling

Door zorgprofessionals op scholen te plaatsen en preventieve gesprekken te organiseren t.b.v. vroegtijdige signalering. Voor jongeren die dreigen vast te lopen in het reguliere lesprogramma moet er zo snel mogelijk passend onderwijs worden gerealiseerd om te voorkomen dat jongeren thuis komen te zitten.

Meer weten?
Lees het volledige rapport:
www.jeugdengezincentraal.nl/resultaten

Dit is een uitgave van:

Regionale Kenniswerkplaats Jeugd en Gezin Centraal
www.jeugdengezincentraal.nl

Auteurs

Suzan Doornwaard, Margot Peeters, Maud Leijerzapf,
Judith de Haas, Armaghan Efat, Marloes Kleinjan

Dit onderzoek is mogelijk gemaakt door  **ZonMw**

* Cijfers over schoolstress en prestatiedruk zijn afkomstig van de laatste metingen van het Peilstationsonderzoek Scholieren en het Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC) onderzoek. Cijfers over verzuim/thuiszitten en voortijdig schoolverlaten zijn afkomstig van het Centraal Bureau voor de Statistiek, Dienst Uitvoering Onderwijs en het Ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap.

