

Ouderavond Prestatiedruk

*Schoolprestaties, huiswerk &
maken van keuzes voor de toekomst*

13-04-2026

Aniek van den Braak



Nederlands
Centrum
Jeugdgezondheid



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

Prestatiedruk bij jongeren bereikt zorgwekkende hoogte



**Prestatiedruk treft meerderheid van de jongeren:
'Falen lijkt geen optie meer'**

**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%)



Alle aandacht leidt tot meer bewustwording...



Erover
praten
lucht op



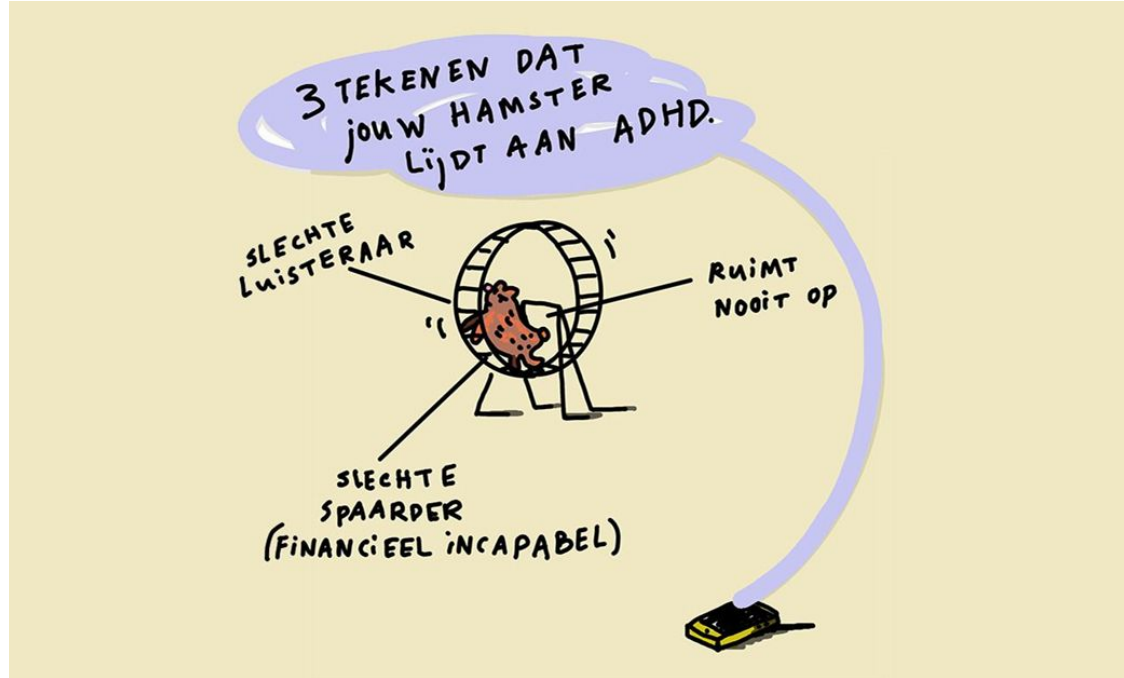
Meer bewustwording kan leiden tot...



- Minder stigma
- Meer kennis
- Meer herkenning

Een nauwkeurigere rapportage van symptomen die voorheen onvoldoende werden herkend

Maar ook tot...



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*

Samen het verschil maken



Gezonde - versus ongezonde prestatiedruk

Gezonde prestatiedruk	Ongezonde prestatiedruk
<ul style="list-style-type: none">❖ Motivatie❖ Groei❖ Plezier	<ul style="list-style-type: none">❖ Veel stress❖ Nooit goed genoeg❖ Angst / uitstelgedrag




beleving



Basisbehoeften van jongeren




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



Zie je wel... dat
kan ik niet /
lukt niet



Dit is een kans
om te leren /
groeien



Ik weet niet
goed wat ik
denk...

Ik mag leren
Ik mag fouten maken
Ik mag groeien



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”

Prijs inzet, niet alleen resultaat

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

“Ik zie dat je echt je best hebt gedaan”

En dus niet: “Wat goed dat je een 9 hebt gehaald!”

Let op signalen

Signalen kunnen o.a. zijn:

- ❖ Slecht slapen
- ❖ Veel piekeren
- ❖ Zich terugtrekken op hun kamer
- ❖ Sneller boos of geïrriteerd zijn
- ❖ Veel huilen
- ❖ Extreem perfectionistisch gedrag
- ❖ Uitstelgedrag
- ❖ Ineens geen zin meer hebben in dingen die ze eerst leuk vonden

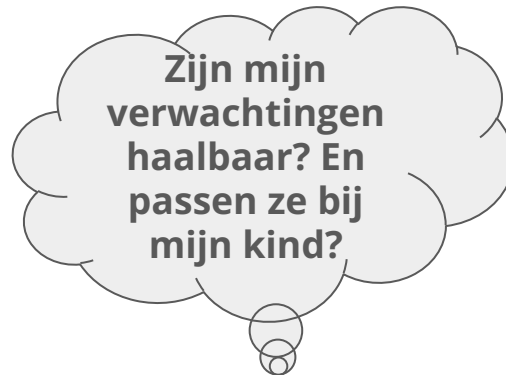
Open en veilig gesprek

- ❖ Erken en bespreek prestatiedruk
- ❖ Luisteren
 - zonder oordeel
 - zonder directe oplossingen
- ❖ Geef ruimte voor twijfels



Wees realistisch over verwachtingen

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



Help plannen en prioriteren

- ❖ Samen overzicht creëren helpt stress verminderen
- ❖ Laat je kind zélf verantwoordelijk zijn voor de uitvoering

Wat is je plan voor deze week?

Waar heb je eventueel hulp bij nodig?



Ontspanning & rust

- ❖ Balans:
 - school
 - ontspanning
 - sociale tijd
- ❖ Maak vrije tijd bespreekbaar en plan het zelfs actief in.
- ❖ Leer kinderen 'lummelen'



Ben 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

Timmerman vs tuinman



Samen verschil maken

*Door te luisteren
zonder oordeel*

*Door ruimte te geven
zonder alles los te laten*

*Door te laten merken
je bent goed zoals je bent*



Vragen?



Aniek van den Braak
adviseur

☎ 06 - 53 97 52 68 →

✉ avandenbraak@ncj.nl →

in [LinkedIn](#) ↗