

Mei 2017



Rapport: Stress bij jongeren

www.stresskip.be
www.joetz.be

JOETZ
VZW
PARTNER VAN SOCIALISTISCHE MUTUALITEITEN

Index

Inleiding	3
Situering	4
Opbouw enquête	4
Respons	4
Waarom een onderzoek rond stress?	4
Terminologie. Wat is stress?	5
Resultaten	6
Respondenten: wie zijn de 2.322 jongeren?	6
Hebben jongeren stress?	7
Waar komt de stress vandaan?	7
Hoe voelen jongeren stress?	9
Wat doen jongeren om met stress om te gaan?	10
Wat zou jongeren helpen tegen stress?	10
Samenvatting resultaten	11
Wat doet JOETZ met de cijfers	11
Aandachtspunten	12

Inleiding

Eind 2016 bevroeg JOETZ vzw 2.322 jongeren (14-20 jaar) naar hun ervaringen rond **stress**. Dit gebeurde door middel van een online enquête. Het doel van deze bevraging was om brede interpretaties te maken over hoe het staat met stress bij jongeren. Wat bezorgt hen stress, hoe gaan ze ermee om, welke symptomen ondervinden ze gekoppeld aan stress, ...

Situering

Opbouw enquête

De enquête werd ontwikkeld in samenwerking met onderzoekscentrum Kind en Samenleving. De inhoud werd samengesteld op basis van een literatuurstudie en focusgesprekken met jongeren.

Er werd gekozen om te werken met overwegend gesloten vragen. Twee open vragen werden bewust ingevoerd om jongeren de kans te geven eigen ideeën, frustraties, creativiteit ... te uiten.

Voor de lancering werd de enquête getest en geëvalueerd bij een 200-tal jongeren (testgroepen). Op basis hiervan gebeurden enkele aanpassingen en werd de finale versie in november 2016 gelanceerd. De afnameperiode liep van half november tot half december 2016.

Respons

Individuele jongeren bereiken voor het invullen van een enquête is moeilijk. Er werden een aantal acties ondernomen om de respons te verhogen:

1. Er werd een structurele samenwerking opgezet met 5 scholen verspreid over verschillende provincies: Brabant (Asse), Antwerpen (Mechelen en Turnhout), Oost-Vlaanderen (Sint-Niklaas) en West-Vlaanderen (Kortrijk).
2. De enquête werd verspreid en bekendgemaakt via:
 - onderwijs- en jeugdwerkkanalen (mailing naar eigen scholen- en jeugdwerkbestand, klascement.be, facebook Ambrassade ...). Een lespakket (inclusief enquête) werd bovendien gratis aangeboden (duur 50 minuten).
 - verschillende jongerenkanalen: zapmagazine.be, gerichte facebookadvertenties en facebook Jongeregids.

Dit resulteerde in 2.529 ingevulde enquêtes.

Na uitsluiting van enquêtes ingevuld door jongeren onder de 14 jaar, zonder geslachts- en leeftijds melding, onvolledige en onwaarschijnlijk ingevulde enquêtes bleven uiteindelijk 2.322 goedgekeurde vragenlijsten over voor analyse. Hiervan werden 1.009 enquêtes ingevuld door jongeren afkomstig uit de 5 scholen waar we structureel mee samenwerkten. 1.313 jongeren bereikten we via de andere kanalen.

Waarom een onderzoek rond stress?

Algemeen is mentaal welbevinden een belangrijk topic geworden. JOETZ spitst zich in het brede thema van mentaal welbevinden toe op stress.

Iedereen ervaart stress. Het is een natuurlijk verdedigingsmechanisme dat ons in staat stelt te reageren en/of te presteren. We hebben het nodig om te overleven.

Maar te veel en te lang blootstaan aan stress is niet gezond en heeft gevolgen: een gespannen gevoel, niet of slecht slapen, vermoeidheid, het immuunsysteem brokkelt af, je wordt gemakkelijker ziek ...

We hebben stress dus nodig, maar teveel is niet goed. Stress vormt zodoende een heel lastige alarmbel, want wanneer heb je daar te veel van?

Voor JOETZ is het daarom belangrijk meer bewustzijn rond het stress-thema te creëren.

Stress bij kinderen werd reeds enkele jaren geleden uitgediept binnen het project stresskip (www.stresskip.be). Hoe jonger een onderscheid gemaakt kan worden tussen normale en langdurige stress, hoe beter. Hoe jonger stresssignalen erkend worden, hoe sneller hierop geanticipeerd kan worden. Door vroeger met stress te leren omgaan (weerbaar maken) kunnen we erger voorkomen.

Het is dan ook een logische stap om dit thema uit te breiden naar jongeren. Om een duidelijk beeld te krijgen op wat er leeft bij jongeren rond het thema, werd gestart met een breed onderzoek.

Terminologie. Wat is stress?

Stress is een algemeen fenomeen: iedereen ervaart stress. Het is zelfs zo dat stress een functie heeft (overleven). Stress is heel verschillend voor iedereen. Wat wel duidelijk is, is dat er goede en slechte (lastige) vormen zijn. **Goede stress** noemen we meestal 'een gezonde spanning': de spanning die je voelt op belangrijke momenten. Dit is stress die je helpt om te focussen, beter te presteren, er helemaal voor te gaan. **Slechte stress** is stress die je liever niet hebt. Je hebt er last van en het zorgt ervoor dat je minder goed functioneert. Deze vorm slurpt al je energie op en kent langdurige psychische en lichamelijke gevolgen. Net deze stress willen we voor zijn: door stress te erkennen, stress te benoemen en erover te praten.

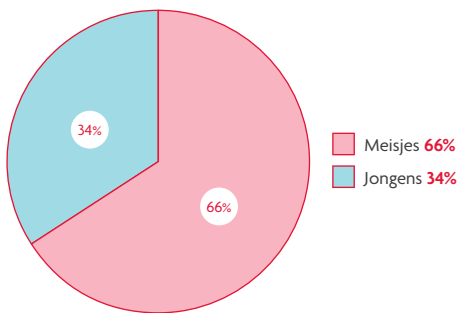
Resultaten

Respondenten: wie zijn de 2.322 jongeren?

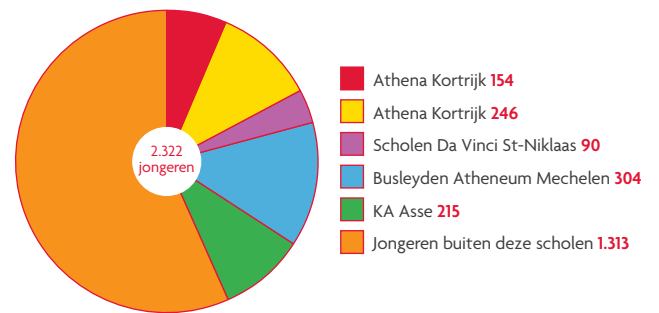
Leeftijd, geslacht, onderwijstype

2.322 leerlingen

Geslacht

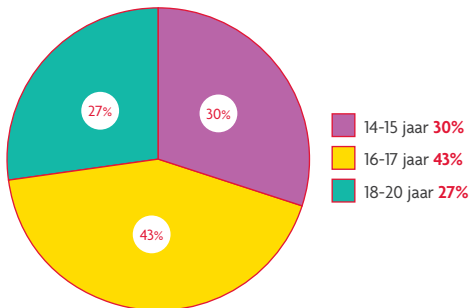


Scholen + aantallen



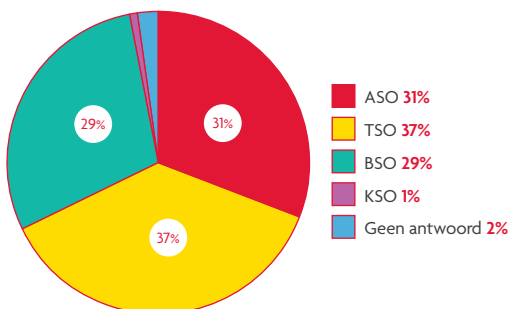
Basis: totale steekproef (n=2.322)

Leeftijd



Basis: totale steekproef (n=2.322)

Studierichtingen secundair, volgens onderwijstype

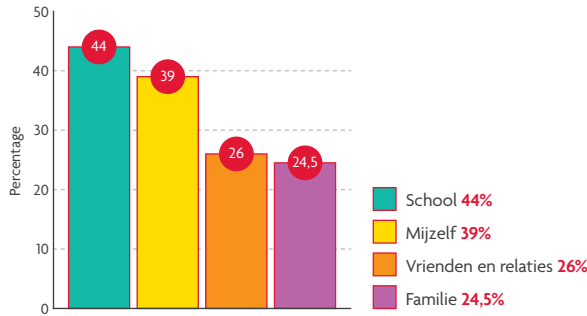


Basis: totale steekproef (n=2.322)

Hebben jongeren stress?

Ja, uit onze bevraging kunnen we afleiden dat jongeren stress hebben. En dan voornamelijk over school. Jongeren stressen ook omwille van zichzelf, vrienden/relaties en familie.

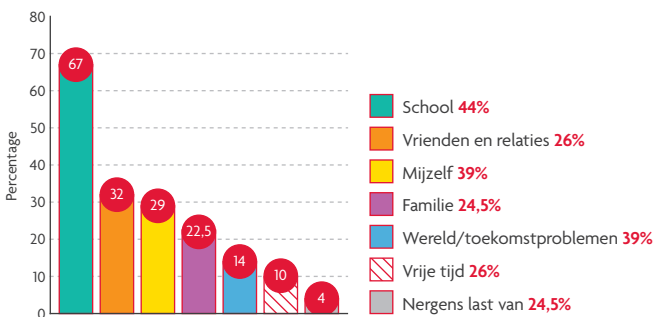
Dagelijks of vaak stress door



Basis: totale steekproef (n=2.322)

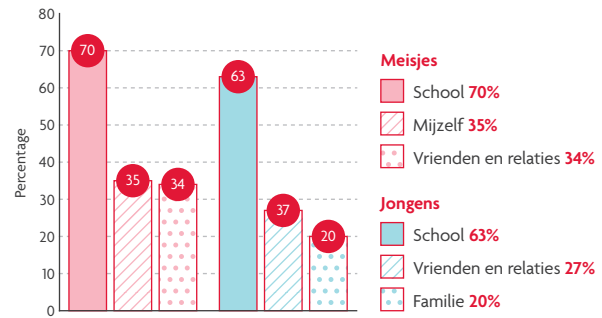
Hierna bevroegen we 6 mogelijke stressdomeinen: vrienden/relaties, school, familie, vrije tijd, wereld/toekomstproblemen en zichzelf. We vroegen de respondenten om **maximum 2 domeinen** aan te duiden waarin ze het meeste last van stress ondervinden. Met 67% van de respondenten is ook hier school het topantwoord. Als we dit aantal vergelijken met het 2de (vrienden en relaties) en 3de (zichzelf) topantwoord, zien we dat school er ver bovenuit springt.

Op welke domeinen ervaren jongeren het meeste stress



Basis: totale steekproef (n=2.322)

Opvallend is dat de domeinen waarin jongeren het meeste stress ervaren, sterk afhankelijk is van geslacht.



Basis: totale steekproef (n=1.540 meisjes en 782 jongens)

‘School’ steekt er zowel bij jongens als meisjes met kop en schouders boven uit.

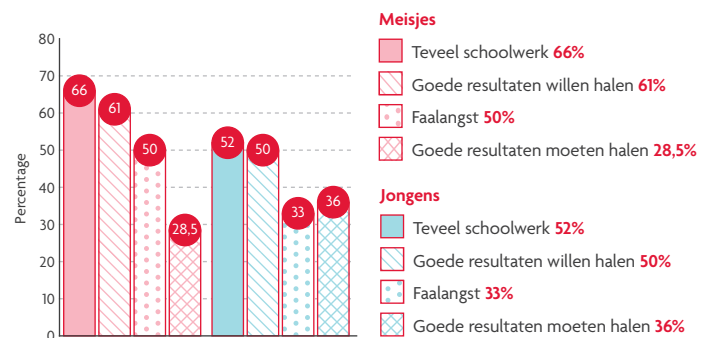
Meisjes ervaren daarnaast het meeste stress over zichzelf en door vrienden/relaties. Jongens daarentegen stressen veel minder over zichzelf dan meisjes (16% jongens t.o.v. 35% meisjes) maar ervaren meer stress door vrienden/relaties en familie.

Waar komt de stress vandaan?

In de enquête gingen we verder op zoek naar waar de stress op de verschillende domeinen dan vandaan komt? Hoe komt het dat jongeren stress ervaren door school, door vrienden/relaties, door zichzelf, door familie?

Stress door school

Van de respondenten die school aangaven als stressdomein zien we dat teveel schoolwerk en goede resultaten willen halen, jongeren heel veel stress geeft. Ook faalangst scoort hoog als oorzaak van stress.



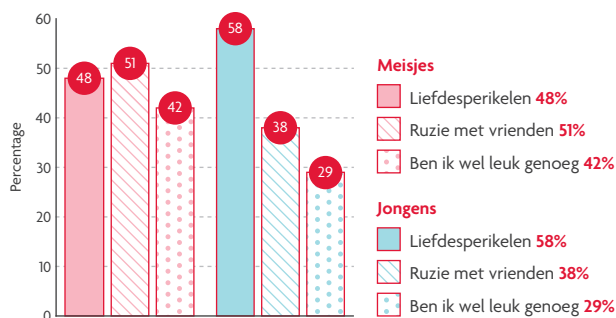
Basis: ervaren stress omwille van school (n=529 meisjes en 213 jongens)

JOETZ stelde in de enquête ook een open vraag en vroeg de respondenten of ze zelf nog ideeën hebben wat hun stress zou kunnen verminderen. Er werden een heel deel zaken neergeschreven die fout lopen binnen het schoolgebeuren: veel schoolwerk, geen neen kunnen zeggen op school (leerkrachten begrijpen niet dat jongeren in het weekend ook wel eens iets anders willen doen), altijd maar presteren ...

Ook enkele oplossingen werden opgesomd: minder prestatiegericht werken, een vast rustig moment op school inbouwen, toetsen en schoolwerk meer verspreiden ...

Stress door vrienden en relaties

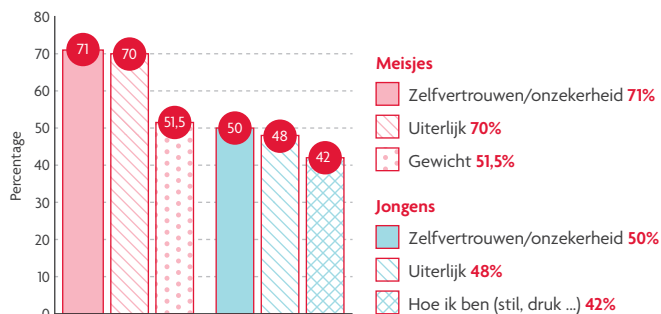
Stress door vrienden en relaties krijgen jongeren vooral omwille van liefdesperikelen, ruzie met vrienden en de vraag 'ben ik wel leuk genoeg'.



Basis: ervaren stress omwille van vrienden en relaties (n=1.540 meisjes en 782 jongens)

Stress door mijzelf

Vooral meisjes stressen over zichzelf. Jongens hebben hier veel minder last van. Stress over zichzelf krijgen jongeren vooral door uiterlijk en zelfvertrouwen, onzekerheid. Waar meisjes dan ook stressen over hun gewicht, gaat het bij jongens meer over hoe ik ben (stil, druk ...).

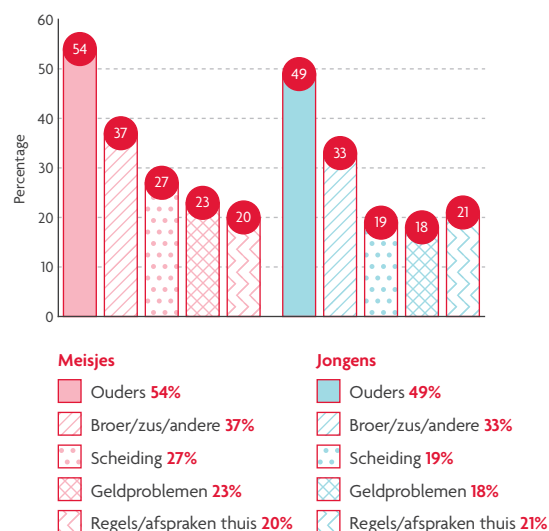


Basis: ervaren stress omwille van zichzelf (n=540 meisjes en 128 jongens)

In de top 2 van mogelijke stressdomeinen, duiden jongens minder zichzelf aan als domein waar meeste stress ervaren wordt: 16,5% (128) van de jongens

Stress door familie

Jongeren ervaren ook stress door familie. Bij zowel meisjes als jongens (weinig verschil naargelang geslacht) zijn het vooral ouders die jongeren stress bezorgen alsook broer/zus/andere familieleden. Daarnaast blijken scheiding, geldproblemen en regels/afspraken thuis ook voor stress te zorgen.



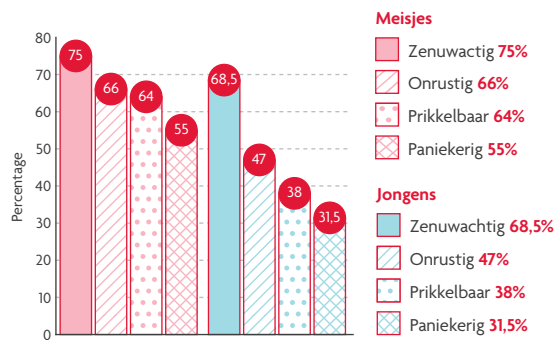
Basis: ervaren stress omwille van familie (n=363 meisjes en 159 jongens)

Hoe voelen jongeren stress?

Stress uit zich in het emotionele, lichamelijke of gedragsmatige. Naar deze 3 pijlers werden de vragen opgesteld. Algemeen kunnen we stellen dat als jongeren stress hebben, ze zich voornamelijk zenuwachtig, onrustig en prikkelbaar voelen. Jongeren met stress geven voornamelijk zweten/trillen en buikpijn aan als lichamelijke klachten. Wat betreft gedrag heeft stress invloed op hun concentratie en hun nachtrust (**slecht slapen**).

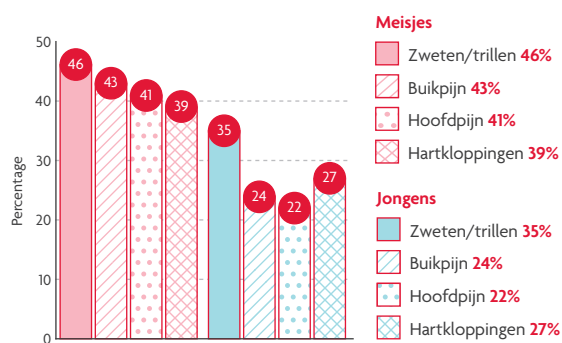
Als we de resultaten opsplitsen naar geslacht, zien we dat meisjes en jongens stress anders beleven. Meisjes voelen en ervaren veel meer dan jongens.

Gevoel



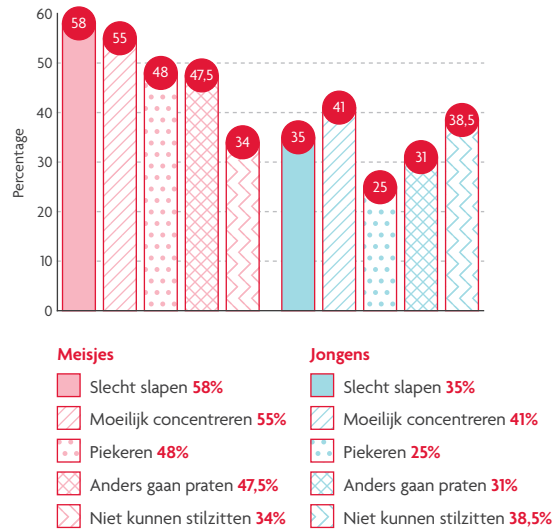
Basis: totale steekproef (n=1.540 meisjes en 782 jongens)

Lichaam



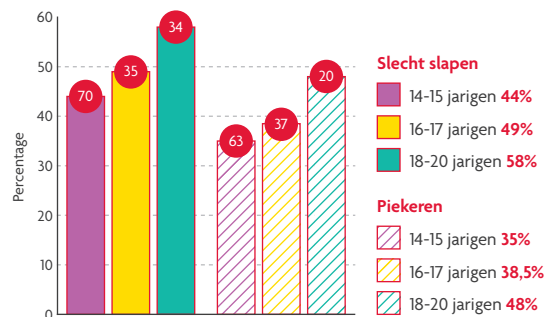
Basis: totale steekproef (n=1.540 meisjes en 782 jongens)

Gedrag



Basis: totale steekproef (n=1.540 meisjes en 782 jongens)

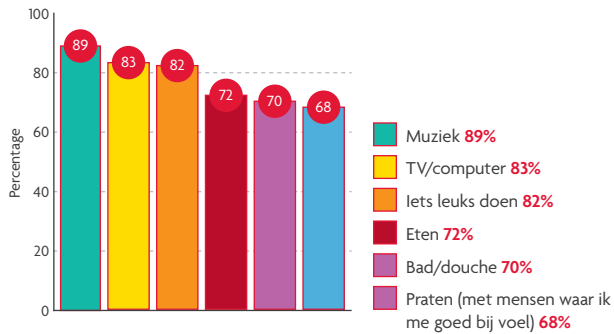
Opmerkelijk is dat slecht slapen en piekeren stijgt met de leeftijd. Bij de respondenten tussen de 18 en 20 jaar geeft maar liefst 58% aan slecht te slapen als ze te kampen hebben met stress.



Basis: totale steekproef (n= 706 14-15 jarigen, 1.000 16-17 jarigen en 616 18-20 jarigen)

Wat doen jongeren om met stress om te gaan?

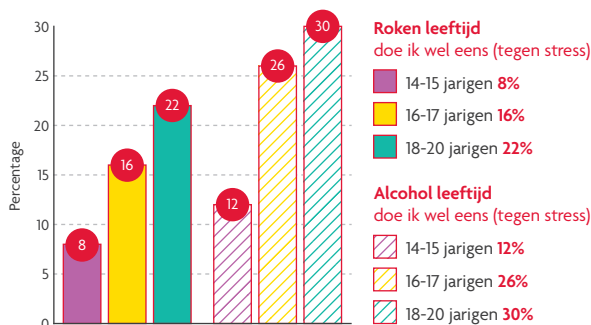
Als we jongeren vragen wat ze zelf doen om hun stress te minderen, lijken vooral muziek luisteren, tv kijken/computer of iets leuk doen de beste opties. Ook eten, een bad/douche nemen en praten met mensen waar ze zich goed bij voelen scoren goed als manier om met stress om te gaan.



Basis: totale steekproef (n=2.322)

Voor meer dan de helft van de respondenten (55%) helpt dit alles de stress even te verdrijven. Voor slechts 4% is de stress nadien opgelost.

Jongeren gaan dus vooral passief stress verwerken: even ontspannen of iets anders doen. Het doet de stress even vergeten maar lost duidelijk de stress niet op. Als je bovendien kijkt naar leeftijd, valt het op dat er geen verschil in coping met stress is. Een 14-jarige doet hetzelfde als een 20-jarige. Wat daarbij nog meer opvalt is dat jongeren, naarmate ze ouder worden, meer gaan roken en drinken om met stress om te gaan.

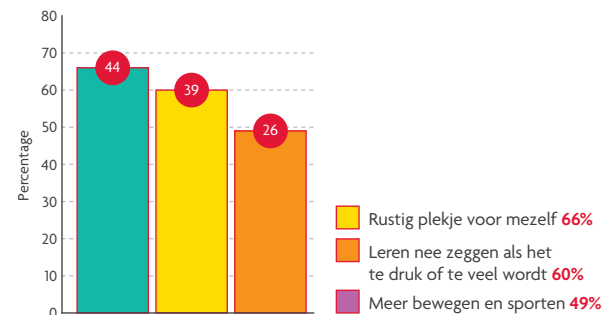


Basis: totale steekproef (n= 706 14-15 jarigen, 1.000 16-17 jarigen en 616 18-20 jarigen)

De actievere mogelijkheden om met stress om te gaan, doen jongeren duidelijk veel minder. Zo doet slechts 9% van de jongeren yoga of ander ontspanningsoefeningen. Praten met een dokter of psycholoog doen jongeren ook bijna niet (10,5%).

Wat zou jongeren helpen tegen stress?

Als we jongeren vragen wat hen zou kunnen helpen om stress te minderen antwoordt 66% een rustig plekje voor zichzelf hebben. 60% antwoordt leren nee zeggen als het te druk wordt. De helft antwoordt dat meer bewegen en sporten zou helpen. De top-antwoorden duiden op duidelijke concrete oplossingen.



Basis: totale steekproef (n=2.322)

Op sociale media meer leren over stress (14%) of op radio/tv meer praten over stress (19%) vinden maar weinig jongeren een goed idee of beter: zou hen niet kunnen helpen om stress te verminderen. Uit focusgroepen blijkt dat jongeren overspoeld worden op (sociale) media. Ze kunnen niet alles zien, lezen of horen. Media is hun vrije tijd en vrije tijd moet fun zijn. Serieuze zaken skippen ze.

JOETZ stelde in de enquête ook een open vraag en vroeg de respondenten of ze zelf nog ideeën hebben wat hun stress zou kunnen verminderen. In deze antwoorden komt naar voor dat veel jongeren externe ondersteuning willen wat betreft het aanpakken van hun stress: workshops, tips, praatgroepen, luisterende oren (maar geen psychologen). Kortom, jongeren vragen om coaching als het neerkomt op omgaan met stress.

Samenvatting resultaten

Uit ons onderzoek bij 2.322 jongeren blijkt: ja, jongeren hebben stress. Jongeren hebben voornamelijk stress over school. Teveel schoolwerk en goede resultaten willen halen zijn hierin de bepalende factoren. Jongeren stressen ook omwille van zichzelf (uiterlijk en te weinig zelfvertrouwen) en vrienden en relaties (liefdesperikelen en ruzie met vrienden).

Algemeen kunnen we stellen dat als jongeren stress hebben, ze zich vooral zenuwachtig, onrustig en prikkelbaar voelen. Jongeren met stress geven voornamelijk zweten/trillen en buikpijn aan als lichamelijke klachten. Wat betreft gedrag heeft stress invloed op hun concentratie en slapen (slecht slapen).

Jongeren gaan stress vooral passief verwerken: even ontspannen of iets anders doen (muziek luisteren, TV/computer, bad/douche ...) . Het doet de stress even vergeten maar lost duidelijk de stress niet op. Daarnaast valt het op dat er geen verschil coping met stress is naargelang leeftijd. Een 14-jarige doet hetzelfde als een 20-jarige.

Als we jongeren vragen wat hen zou kunnen helpen om stress te minderen antwoordt 66% een rustig plekje voor zichzelf hebben. 60% antwoordt ook leren nee zeggen als het te druk wordt. De helft antwoordt dat meer bewegen en sporten zou helpen. De top-antwoorden duiden op duidelijke concrete oplossingen.

Ook in de open vragen komt naar voor dat veel jongeren externe ondersteuning willen wat betreft het aanpakken van hun stress: workshops, tips, praatgroepen, luisterende oren (maar geen psychologen). Kortom, jongeren vragen om coaching als het neerkomt op omgaan met stress.

Hiernaast wordt consequent door leerlingen aangegeven dat ook scholen coaching nodig hebben wat betreft het bezorgen van stress aan jongeren. Spreiden van toetsen en testen, oog hebben voor het hele leven van de leerling en niet enkel wat er op de schoolbanken gebeurt, de leerlingen als individuen beschouwen en niet als cijfertjes ...

Wat doet JOETZ met de cijfers

In eerste instantie brengen we de resultaten van de enquête op een toegankelijke manier terug naar de jongeren. Tim Goditiaboïs (Cabaretier bekend van 'Ter Bescherming van de Jeugd' en 'In Your Face'/Regisseur van o.a. Begijn Le Blue en Thomas Smith/Psycholoog met grote interesse in burn-out, stress en duurzaam omgaan met de eigen geest/ex-leerlingenbegeleider) brengt de resultaten, op zijn heel eigen manier, naar de leerlingen van de scholen waarmee JOETZ voor het invullen van deze enquête structureel samenwerkte. Vervolgens wordt getracht aan de hand van enkele focusgroepen de informatie die nu al vergaard is door de enquête, verder toe te spitsen

In tweede instantie gaat JOETZ concreet aan de slag met stress in een groter project/een grotere campagne, die zijn uitrol zal kennen vanaf september 2018. JOETZ wil jongeren helpen stress in een vroeg stadium te herkennen. Uit de resultaten van de enquête werd het ook duidelijk dat er nood is aan tools om op een consequente en adequate manier met stress om te gaan. Daarom gaan we op zoek naar een gepast traject waarin jongeren versterkt worden om hun eigen stem te laten gelden. Door te weten wat stress is en de triggers te kennen, kunnen ze zelf oplossingen zoeken en samen met de leerkrachten, samen met de klas, samen met de school een traject uittekenen met als doel ongezonde stress tot een minimum beperken.

Aandachtspunten

- Verschil jongens/meisjes.
- Slecht slapen door stress.
- Passieve manier van omgaan met stress door jongeren: even ontspannen of iets anders doen. Dit doet de stress even vergeten maar lost duidelijk de stress niet op (voor slechts 4% van de jongeren is de stress nadien opgelost!).
- Manier van omgaan met stress verandert niet doorheen de jaren: een 14-jarige doet hetzelfde als een 20-jarige. Het lijkt er dus op dat jongeren onderweg geen tools aangereikt krijgen waardoor ze stress makkelijker leren herkennen of ermee leren omgaan. Roken en alcohol wordt bij de oudere deelnemers meer aangegeven als manier om met stress om te gaan (verontrustend dat dit als oplossing gezien en gebruikt wordt).
- Wat jongeren zou kunnen helpen om met stress om te gaan: vraag naar duidelijke en concrete oplossingen. Ook in de open vragen komt naar voor dat veel jongeren externe ondersteuning willen wat betreft het aanpakken van hun stress: workshops, tips, praatgroepen, luisterende oren (maar geen psychologen). Kortom, jongeren vragen om coaching als het neerkomt op omgaan met stress.
- Scholen hebben ook nood aan coaching wat betreft het bezorgen van stress aan jongeren. Spreiden van toetsen en testen, oog hebben voor het hele leven van de leerling en niet enkel wat er op de schoolbanken gebeurt, de leerlingen als individuen beschouwen en niet als cijfertjes ...



JOETZ vzw

Sint-Jansstraat 32, 1000 Brussel

T 02 515 02 50

E info@joetz.be

W www.joetz.be

Met de steun van de Vlaamse Overheid en Socialistische Mutualiteiten



Vlaamse
overheid



Socialistische
Mutualiteiten

