

Meer stress door school dan door sociale media



“Ik zou in deze tijden geen jongere willen zijn.” Dat zei onderwijsminister Zuhal Demir (N-VA, foto) bij de start van het schooljaar. Het mentaal welzijn van jongeren staat inderdaad onder druk. Sociale media spelen daarbij een rol, maar onderschat ook de scholen niet.

“Heel eerlijk: ik zou vandaag geen jongere willen zijn. Dat is moeilijk in deze tijd.” De uitspraak van minister Zuhal Demir in *De afspraak* lijkt gebaseerd op een gevoel, maar wordt wel degelijk ondersteund door een groeiend aantal internationale studies. “Er zijn intussen veel data die overtuigend aantonen dat gevoelens van angst, stress en depressie stevig zijn toegenomen sinds ongeveer 2010”, zegt Bart Soenens, professor ontwikkelingspsychologie aan de UGent. “De opwaartse trend was al zichtbaar voor corona, maar de pandemie heeft wel voor een versnelling gezorgd. We zien dat de klachten nog meer uitgesproken stijgen bij meisjes dan bij jongens, maar in de beide groepen zien we historische toenames.”

Onder meer de resultaten van de Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) studie, een onderzoek dat om de vier jaar de gezondheid van 15-jarigen in tientallen hogeinkomenslanden meet, tonen aan dat jongeren steeds meer kampen met terugkerende - lichamelijke en psychologische - klachten die gelinkt kunnen worden aan mentaal welzijn (*zie grafieken*).

Maar wat veroorzaakt die toegenomen klachten van somberte, prikkelbaarheid en angst? Lange tijd werd vooral naar schermen en sociale media gekeken. “De klassieke aanname was dat het verhoogd gebruik van schermen sinds 2000 achter die mentale gezondheidsepidemie zat”, zegt Soenens. “Maar dat kan moeilijk de enige of belangrijkste oorzaak zijn. Als je de internationale onderzoeksliteratuur bekijkt, is het verband tussen sociale media, schermtijd en mentale gezondheidsproblemen vrij beperkt. Er zijn wel bepaalde overgangperiodes in een jongerenleven waarin het verband sterker naar voren komt. Maar ook daar gaat het niet om een huizenhoog effect.”

Vandaar dat maatregelen zoals een smartphoneverbod volgens Soenens slechts bescheiden winsten opleveren. De argumenten pro waren dat de concentratie zou toenemen, het welbevinden zou stijgen en er meer sociaal contact op school zou zijn. De eerste resultaten van een onderzoek door Soenens' vakgroep naar de gevolgen van het smartphoneverbod, geven daar geen aanwijzingen voor. “Ze laten bitter weinig verschil zien op het vlak van mentale gezondheid. Een verbod kan dus wel bepaalde zaken veranderen, maar je mag er niet van uitgaan dat daarmee het probleem van mentale klachten bij jongeren wordt opgelost.” Soenens ziet sociale media en schermen eerder als een brandversneller van andere, onderliggende oorzaken.

Prestatiedruk

Een factor waarover academici het wel steeds meer eens geraken, is de toegenomen druk rond schoolse prestaties. “Op school zit er vandaag heel veel druk op de ketel. Jongeren ervaren hoge verwachtingen en een sterk gevoel van moeten. En juist die ervaren druk correleert sterk met mentale gezondheidsproblemen”, zegt Soenens.

Ook het HBSC-onderzoek toont dat de ervaren druk op schoolwerk de voorbije twintig jaar systematisch is toegenomen. Vooral meisjes in gendergelijke landen ervaren die druk sterk. “Het lijkt alsof meisjes voelen dat ze moeten excelleren op intermenselijk, relationeel vlak, een domein waar ze sowieso sterk op geacht werden. Maar ook op alle andere vlakken, juist omdat het allemaal kan en de drempels zijn weggenomen.”

“In Nederland is de ervaren druk door schoolwerk in de afgelopen twintig jaar maar liefst verdrievoudigd”, zegt Gonneke Stevens, hoogleraar jongerenwelzijn aan de Universiteit Utrecht. Zij wijst ook op toegenomen individualisme en materialisme, competitie en onrealistische verwachtingen van ouders. “We zien in Nederland bijvoorbeeld dat het bedrag dat ouders aan bijlessen uitgeven, is toegenomen. De bevolking geraakt steeds hoger opgeleid, de status en het belang van het behalen van een hoog diploma is toegenomen. Wie vroeger heel goeie punten wilde halen, liep daarmee niet te koop. Maar tegenwoordig is cum laude afstuderen belangrijker geworden.”

Jongeren zijn ook meer perfectionistisch geworden, zeggen beide hoogleraren. Soenens maakt een onderscheid tussen 'prestatiegericht perfectionisme' - de lat extreem hoog leggen om de perfectie te bereiken - en 'zelfkritisch perfectionisme', waarbij je jezelf genadeloos afrekent als je niet aan die hoge eisen voldoet. “Die laatste vorm wordt veel sterker in verband gebracht met mentale problemen zoals faalangst en depressie. En we zien dat net die zelfkritische vorm het hardst in de lift zit.”

Onderzoekers vonden daarnaast een verband met de economische situatie. In tijden van economische stilstand wordt de zelfopgelegde prestatiedruk groter, bijvoorbeeld omdat jongeren het gevoel hebben dat de plekken op de arbeidsmarkt schaars zijn. Inkomensongelijkheid lijkt dan weer samen te hangen met meer zelfkritiek. “Als mensen het gevoel krijgen niet mee te zijn met het peloton gaan ze hun eigenwaarde ook een stuk lager inschatten.”

'Sneeuwvlokjesgeneratie'

Is het dan niet nefast of zelfs contradictorisch dat rond de PISA-resultaten een heel discours hangt in media en politiek over het niveau dat erg is gedaald en de lat die omhoog moet? “Niet noodzakelijk”, stelt Soenens. “Op zich mag de lat omhoog, alleen weten leraars soms niet hoe ze dat op een motiverende manier kunnen doen. Ze zouden meer opgeleid kunnen worden om gezonde ambitie te bevorderen, zonder gewoon de druk te verhogen. Maar over het thema motivatie blijft het beleid vandaag erg stil. Dat gaat een stuk over hoe je mensen motiveert, hoe je doelen bereikt, zonder gewoon de druk te verhogen. Dat zie je ook in dat smartphoneverbod: scholen duwen het erdoor, maar er is weinig sprake van dialoog of begeleiding waardoor het motivationeel draagvlak ontbreekt.”

Jongeren spreken vandaag vlotter over mentale kwesties dan in de jaren 80 of 90. Kan al dat praten psychische klachten ook in de hand werken? “Er is meer aandacht voor mentale issues, maar de klachten zijn wel echt”, reageert Soenens, die zich verzet tegen het clichébeeld van de zogenaamde 'sneeuwvlokjesgeneratie', een fragiele generatie. “De cijfers zijn beenhard: de jeugdhulp telt meer opnames en langere wachtlijsten.” Ook de suïdecijfers bij jonge vrouwen tussen 15 en 29 jaar zijn in 2021 in Vlaanderen gestegen en sindsdien niet gedaald.

Beloftevolle wereld

En wat met de rol van ouders in dit alles? Die lijkt ingewikkeld te zijn. Enerzijds is er vandaag meer openheid om moeilijke gevoelens te bespreken, en dat helpt tegen mentale gezondheidsproblemen. Soenens: "Ouders doen dus veel zaken goed, maar toch neemt bij jongeren tegelijk het gevoel toe dat ouders perfectionisme van hen verlangen. Het zou kunnen dat die grote betrokkenheid van hedendaagse ouders jongeren net het gevoel geeft dat ze hen zeker niet willen teleurstellen."

Jeugdpsychiater Peter Adriaenssens pleit voor een hoopvol toekomstbeeld voor jongeren. Hij reageert zo op de woorden van minister Demir. "Volwassenen kijken beter uit met dat soort uitspraken: we hebben de plicht om een beloftevolle wereld te schetsen. In plaats van te zeggen dat AI alle jobs zal vernietigen, kan je ook benadrukken dat we nieuwsgierig zijn naar hoe jongeren met die technologie de wereld zullen vormgeven. We zien jongeren die nu al zeggen dat ze weinig argumenten vinden om te studeren omdat ze niet meer weten waarvoor het goed zal zijn. Het is logisch dat volwassenen niet goed om kunnen met onzekerheid en veranderingen, maar we mogen jongeren niet de put in praten. Een hoopvolle boodschap is broodnodig."

Kirsten Bertrand