



Franka de Bruin

Blamen, fixen of relativeren

Over stress en prestatiedruk onder jongeren – het perspectief van een jongere zelf

Franka de Bruin (17) leerling van het Stedelijk Gymnasium Nijmegen is een van de 7 Jonge Denkers die Nederland rijk is. Met haar [essay](#) over 'de gebrekkige mens' won ze deze titel. Franka pleit voor meer aandacht voor je mentale gezondheid en persoonlijke relaties. De ziekelijke drang om contant te streven naar aanzien, geld en status ziet ze als het grootste gebrek van de mens. In haar essay geeft Franka haar visie op het streven naar perfectie.

De Jonge Denkers zijn jaarlijks geselecteerde filosofieleerlingen uit het VO die zich uitspreken over de actualiteit. Zij maken samen een bundel over een wisselend thema én spreken voor een breed publiek. De Jonge Denkers is een initiatief van de Vereniging Filosofiedocenten Voortgezet Onderwijs, uitgeverij Lemniscaat en Stichting Maand van de Filosofie. In 2018 was het thema 'de gebrekkige mens – geluk of tragedie?'.
 Hield je altijd al van schrijven?

"Ik vond het als kind al leuk om te schrijven. Ik ben vaak aan het schrijven van een boek begonnen, maar verder dan een eerste bladzijde kwam ik nooit. Een boek over sterrenkunde maar ook boeken over meisjesdingen. Maar het is dus nooit afgekomen. En nu hoor ik met nog 6 jongeren bij de tweede generatie Jonge Denkers. In het najaar dragen we de titel over aan de volgende generatie. Het afgelopen jaar werd ik vaak uitgenodigd om ergens te spreken.

Op filosofische festivals bijvoorbeeld. Ik geniet wel van het podium dat ik dan krijg. Het is leuk om te doen en heel leerzaam."

Waarom vind je mentale gezondheid zo belangrijk?

"In mijn essay pleit ik voor meer aandacht voor je mentale gezondheid en persoonlijk relaties boven een ziekelijke drang om constant te streven naar aanzien, geld en status. Om me heen zie ik prestatiedruk en stress. Volgens mij is het de laatste tijd wat doorgeslagen. Ik zie voorbeelden van leeftijdsgenoten die helemaal niet gelukkig zijn.

Als iemand op school helemaal in de stress raakt, omdat hij 'maar' een 7 haalt voor een toets, dan schrik ik daar wel van. Je kunt het natuurlijk voor een deel op de prestatiecultuur in onze maatschappij blamen. Daar zit zeker ook wel wat in. Maar ik denk dat je het ook bij jezelf kunt doen.

Zelf ben nooit heel perfectionistisch of faalangstig geweest. Ik ben best lief voor mezelf. Ik kan hard werken en ben best gedisciplineerd. Maar ik betrap mezelf er ook wel eens op dat ik de lat te hoog leg en kan jammeren om iets kleins. Bijvoorbeeld toen ik een speciaal certificaat voor Engels had gehaald, maar niet met een heel hoge score. Daar baalde ik enorm van. Maar dan spreek ik mezelf er wel op aan: 'Wat is zo'n cijfer nu op een heel mensenleven?'. Het lukt me om het te relativeren en het in perspectief te plaatsen."

Stress en prestatiedruk lijken toe te nemen onder jongeren. Niet voor niets is mentale druk onder jongeren genoemd in de Volksgezondheid Toekomst Verkenning 2018. Zie [handelingsopties mentale druk](#). Een brede aanpak met oog voor diversiteit en co-creatie is waar we op willen investeren. Dat vereist het betrekken van jongeren betrekken zelf, aldus het RIVM in [Mentale gezondheid van jongeren, RIVM, 2019](#). Franka de Bruin geeft hiervoor een inspirerende aftrap!

Wat kunnen jongeren zelf doen tegen stress?

"Als kinderen naar op het Stedelijk Gymnasium komen, krijgen sommigen wel een wake up call. Ze zijn dan ineens niet meer de slimste en de beste van de klas en dus ook niet meer zo bijzonder als op de basisschool. Ik denk dat het heel erg fout kan zijn om je heel erg uniek te voelen.

We hebben allemaal onze zwakheden en sterke punten. Maar je moet ook vooral niet dat je dom bent. Je moet een middenweg vinden en jezelf kennen. Heb niet te hoge verwachtingen. Denk niet dat je je meteen helemaal op je plek zult voelen op de Middelbare. Beetje geduld hebben met jezelf."

Welk effect hebben andere jongeren op jouw gevoel van stress?

"Ik denk dat je je moet omsingelen met mensen die het met jou wat relax kunnen houden. Want vaak zoeken perfectionisten elkaar wel op, heb ik het idee. Jongeren komen dan in een sfeer waarin ze elkaar helemaal gek maken.

Je moet jezelf een beetje afsluiten voor mensen die doorslaan in hun perfectionisme. Dat kan een trigger zijn. Daar betrap ik mezelf ook op. Ik probeer me dan te distantiëren van perfectionistisch gedrag van anderen. Ook al is dat moeilijk in het moment zelf. Maar als mijn emoties een beetje bedaard zijn, kan ik wel denken 'Het is wat het is'."

Wat kunnen ouders en opvoeders doen?

"Ik heb het idee dat er tegenwoordig snel labels op mensen worden geplakt. Jij bent hoogbegaafd, jij hebt Asperger, jij hebt ADHD. Het gevaar van een label is dat kinderen gaan denken dat ze persé een andere behandeling nodig hebben dan anderen. Ik denk dat het helemaal niet goed is voor een kind als je altijd speciaal behandeld wordt. Je moet kinderen juist niet isoleren in dat opzicht, want mensen willen zich uniek voelen, maar ook altijd onderdeel van een groep zijn.

Je vindt op de middelbare school vanzelf andere leerlingen die goed om kunnen gaan met jouw persoonlijkheid, je persoonlijke trekjes. Daar moet je soms even op wachten. Ouders mogen hier wel relax mee omgaan.

Ouders moeten ook niet te veel sturen op behalen van een zo hoog mogelijk niveau halen.

Een goede studie of bepaald vakkenpakket garandeert toch niet persé een goede baan. Op de arbeidsmarkt moet je ook een beetje geluk hebben. Ouders moeten hun kinderen motiveren, maar niet te dicht op hun huid zitten."

Wat zie je als rol voor scholen?

"We hebben mindfulnessstraining op school. Er komen ook lessen. Maar lessen over stress hebben wel iets gekunsteldst, vind ik. Ik denk dat je er beter al werkenderwijs kunt leren omgaan.

Ik denk niet dat het zo simpel is dat het met wat lessen te fixen is. Je moet langzamerhand leren om te gaan met stress en prestatiedruk. Het gaat om een mentaliteitsverandering."

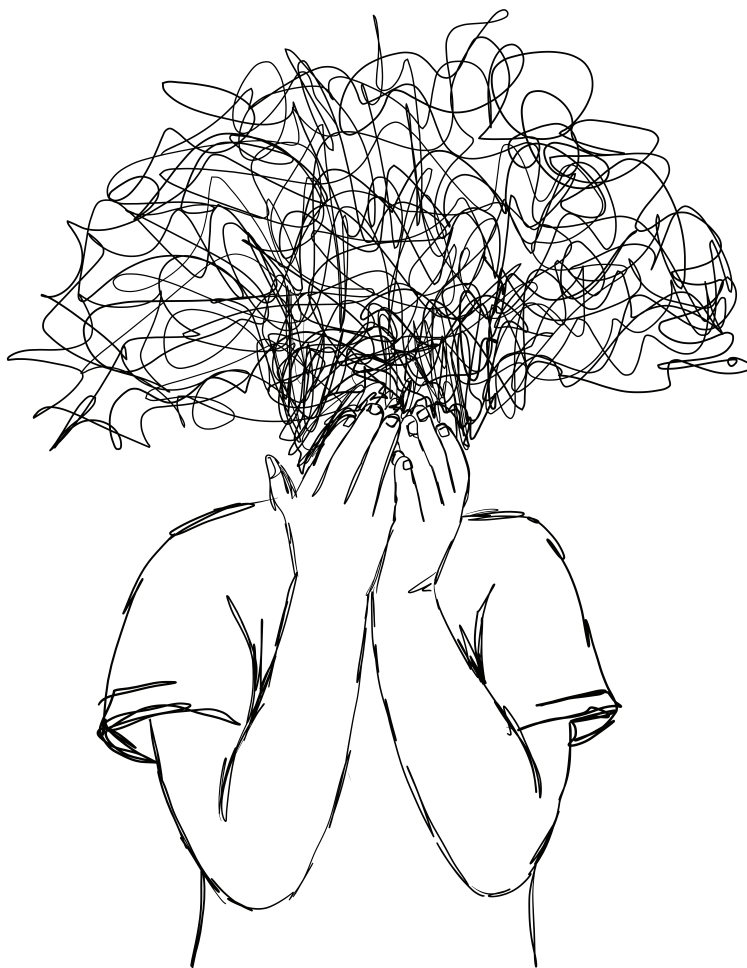
Welbevinden is een van de thema's binnen de Gezonde School. Investeren in welbevinden loont! Verschillende onderzoeken bevestigen dat sociaal-emotionele competenties samenhangen met schoolprestaties.

Scholieren die zich meer verbonden voelen met school en over betere sociale en emotionele vaardigheden beschikken halen betere cijfers op school. Denk aan emotieregulatie, emotionele intelligentie, besluiten nemen, probleemoplossende vaardigheden, positief sociaal gedrag. Zij zijn bovendien meer gemotiveerd om te leren.

Een positief (academisch) zelfbeeld is geassocieerd met betere schoolprestaties en vice versa. Als scholen een effectieve brede aanpak hebben gericht op psychisch welbevinden leidt dat tot:

- een toename van leerprestaties
- een toename van sociaal emotionele vaardigheden
- een afname van probleemgedrag en angst- en depressieklachten.

Zie www.welbevindenopschool.nl en [Gezonde school GGD Gelderland-Zuid](#). Op langere termijn zien we effecten op school- en werksucces, gezondheid en mentaal kapitaal.



Gezonde School

GGD Gelderland-Zuid