



# Onderzoek: Stress en burn-out

**Publicatiedatum: 24 maart 2016**

## **Over dit onderzoek**

Het 1V Jongerenpanel, onderdeel van EenVandaag, bestaat uit 3000 jongeren van 12 t/m 24 jaar. Aan dit online onderzoek, gehouden van 9 tot 17 maart 2016, deden 1899 jongeren mee (onder wie 723 middelbare scholieren).

De uitslag van de peiling is na weging representatief voor drie variabelen, namelijk leeftijd, geslacht en spreiding over het land.

## **Meer informatie**

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Eva van Mossevelde:  
[eva.van.mossevelde@eenvandaag.nl](mailto:eva.van.mossevelde@eenvandaag.nl) en 035-6715809.

# Onderzoeksuitslag stress en burn-out

---

Bij stress voel je een bepaalde spanning in je lichaam omdat de situatie waarin je zit veel van je vraagt en/of dat je het gevoel hebt dat je die niet aankunt. Stress kan bijvoorbeeld gaan over schoolzaken, werk of je sociale leven. Sommige mensen schieten snel in de stress, anderen kunnen dingen makkelijker van zich afzetten.

## Hoe stressbestendig vind jij jezelf over het algemeen?

	Alle jongeren	Jongens	Meiden
Heel stressbestendig	10%	15%	5%
Redelijk stressbestendig	55%	60%	49%
Niet zo stressbestendig	27%	18%	36%
Helemaal niet stressbestendig	8%	6%	10%
Weet niet / geen mening	0%	1%	0%

Bij stress voel je een bepaalde spanning in je lichaam omdat de situatie waarin je zit veel van je vraagt en/of dat je het gevoel hebt dat je die niet aankunt. Stress kan bijvoorbeeld gaan over schoolzaken, werk of je sociale leven. Sommige mensen schieten snel in de stress, anderen kunnen dingen makkelijker van zich afzetten.

## Hoe vaak heb jij stress over onderstaande zaken?

<b>ALLE JONGEREN</b>	<b>Dagelijks</b>	<b>Wekelijks</b>	<b>Maandelijks</b>	<b>Bijna nooit</b>
Over school of studiezaken	31%	36%	18%	15%
Over gezin	8%	19%	21%	52%
Over werk / bijbaan	5%	16%	18%	61%
Over mijn relatie	5%	13%	15%	66%
Over mijn sociale leven / of mensen mij leuk vinden	18%	23%	25%	34%
Over sociale media	5%	12%	15%	67%
<b>SCHOLIEREN</b>	<b>Dagelijks</b>	<b>Wekelijks</b>	<b>Maandelijks</b>	<b>Bijna nooit</b>
Over school	42%	36%	15%	7%
Over gezin	10%	23%	21%	45%
Over werk / bijbaan	2%	13%	19%	66%
Over mijn relatie	5%	14%	12%	69%
Over mijn sociale leven / of mensen mij leuk vinden	20%	25%	23%	32%
Over sociale media	5%	14%	17%	63%
<b>JONGENS</b>	<b>Dagelijks</b>	<b>Wekelijks</b>	<b>Maandelijks</b>	<b>Bijna nooit</b>
Over school of studiezaken	23%	38%	19%	20%
Over gezin	7%	14%	19%	60%
Over werk / bijbaan	4%	14%	16%	67%
Over mijn relatie	5%	12%	13%	69%
Over mijn sociale leven / of mensen mij leuk vinden	15%	20%	25%	41%
Over sociale media	5%	11%	14%	71%

<b>MEIDEN</b>	<b>Dagelijks</b>	<b>Wekelijks</b>	<b>Maandelijks</b>	<b>Bijna nooit</b>
Over school of studiezaken	39%	35%	17%	9%
Over gezin	10%	23%	24%	43%
Over werk / bijbaan	6%	18%	20%	56%
Over mijn relatie	5%	14%	18%	63%
Over mijn sociale leven / of mensen mij leuk vinden	21%	27%	26%	27%
Over sociale media	6%	14%	17%	63%

### **Welke gevolgen heeft stress voor jou?**

*Je kunt meerdere antwoorden geven.*

Slapeloosheid	48%
Lichamelijke klachten zoals hoofdpijn en buikpijn	43%
Aanhoudende vermoeidheid	56%
Verminderde interesse in mensen en zaken om me heen	42%
Besluiteloosheid / niet kunnen kiezen	34%
Concentratieproblemen	53%
Depressieve gedachten	38%
Vaker verdrietig	36%
Chagrijnig / sneller prikkelbaar	64%
Vaker ruzie	22%
Niet meer kunnen genieten	33%
Piekeren	58%
Ongezonder eten / veel snacken of snoepen	35%
Weinig eetlust	14%
Meer alcohol drinken	10%
Ik merk geen gevolgen van stress	4%

### **Ben je wel eens thuisgebleven van school of studie omdat je het gevoel had oververmoeid of opgebrand te zijn van de stress?**

	Alle jongeren	Jongens	Meiden	Scholieren
Ja	45%	37%	54%	48%
Nee	55%	63%	46%	52%

Sommige deskundigen denken dat jongeren vaker stress hebben omdat ze het altijd het gevoel hebben zich te moeten bewijzen op school/studie, van ouders, tijdens hun bijbaan, in hun sociale leven etc.

### **Hoe ervaar jij de prestatiedruk over het algemeen?**

	Alle jongeren	Jongens	Meiden	Scholieren
Heel hoog	25%	24%	26%	27%
Redelijk hoog	54%	49%	60%	56%
Niet zo hoog	17%	21%	12%	13%
Helemaal niet hoog	3%	5%	2%	3%
Weet niet	1%	1%	0%	0%

### Wie legt deze prestatiedruk vooral op, voor jouw gevoel?

*Je kunt maximaal twee antwoorden geven.*

Ikzelf	63%
Mijn ouders	18%
Vriend(inn)en	3%
Leraren / school	31%
'De maatschappij'	41%
Weet niet	2%

### Heb je het gevoel dat je naast je opleiding ook moet werken aan je CV/carrière?

Dat gevoel heb ik	65%
Dat gevoel heb ik niet	24%
Weet niet	11%

Je kan ook keuzestress hebben: bijvoorbeeld niet weten welke profiel je moet kiezen of wat je moet studeren. We bedoelen dus spanning hebben, het gevoel hebben dat je de situatie niet meer aankunt, omdat je twijfels hebt over je toekomstige keuzes.

### In welke mate heb jij last van keuzestress?

	Alle jongeren	Jongens	Meiden	Scholieren
Heel veel last	12%	9%	15%	14%
Redelijk veel last	32%	28%	37%	32%
Niet zo veel last	42%	43%	40%	41%
Helemaal geen last	13%	18%	7%	10%
Weet niet	1%	2%	2%	2%

### Stelling: 'Mijn leven zou een stuk relaxter zijn zonder sociale media.'

Eens	38%
Oneens	39%
Weet niet	23%

Sommige middelbare scholen bieden lessen aan waarin leerlingen getraind worden om beter om te gaan met stress.

### Zou jij behoefte hebben aan lessen op de middelbare school waarin je leert beter met stress om te gaan?

*Als je niet meer op de middelbare school zit, bedenk dan of je hier toen wel of geen behoefte aan had.*

Ja, daar zou ik behoefte aan hebben	47%
Nee, daar zou ik geen behoefte aan hebben	41%
Weet niet	12%

### Is er op je middelbare school wel eens aandacht besteed aan hoe je het beste met stress kunt omgaan?

	Alle jongeren	Scholieren
Ja, daar is aandacht aan besteed	15%	19%
Nee, daar is geen aandacht aan besteed	80%	77%
Weet niet	6%	4%

Op sommige scholen worden lessen meditatie en mindfulness aangeboden. Die lessen bestaan uit oefeningen zoals het focussen op de ademhaling. Scholieren leren zo bewuster om zich beter te concentreren en minder te laten afleiden door storende gedachten of emoties.

**Zou jij behoefte hebben aan lessen meditatie en mindfulness op school?**

*Als je niet meer op de middelbare school zit, bedenk dan of je hier toen wel of geen behoefte aan had.*

Ja, daar zou ik behoefte aan hebben	38%
Nee, daar zou ik geen behoefte aan hebben	53%
Weet niet	9%

**Stelling: 'Mindfulness en meditatie zouden standaard gegeven moeten worden op middelbare scholen.'**

Eens	28%
Oneens	56%
Geen mening	16%