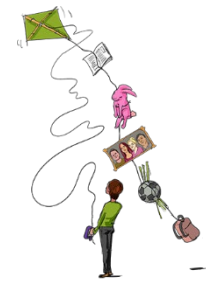


De eerste groep Frisse Blikken onderzoekt prestatiedruk

'Hoe gaat dat in mijn toekomst? Ga ik wel iets kunnen vinden wat ik leuk vind om te doen en zo? Dat vind ik wel belangrijk en dat wordt vooral tegenwoordig steeds belangrijker. Gemaakt ofzo.' (Jongere)



Frisse Blikken is het doorlopende jongerenonderzoek van Flevi's Kenniswerkplaats Jeugd, waarin de jongeren zelf ook onderzoeker zijn. Frisse Blikken zet talentontwikkeling en de stem van jongeren centraal. Met Frisse Blikken leren we samen met de Flevolandse praktijk over participatief jongerenonderzoek. We houden rekening met de mogelijkheden en behoeften van jongeren, hierdoor is het onderzoek flexibel en verzamelen we kennis die jongeren belangrijk vinden. In 2022, tussen maart en juli, heeft het eerste Frisse Blikken onderzoek plaatsgevonden in Almere. In dit artikel beschrijven we de opgedane kennis en ervaringen en gaan we in op de toekomst van Frisse Blikken.

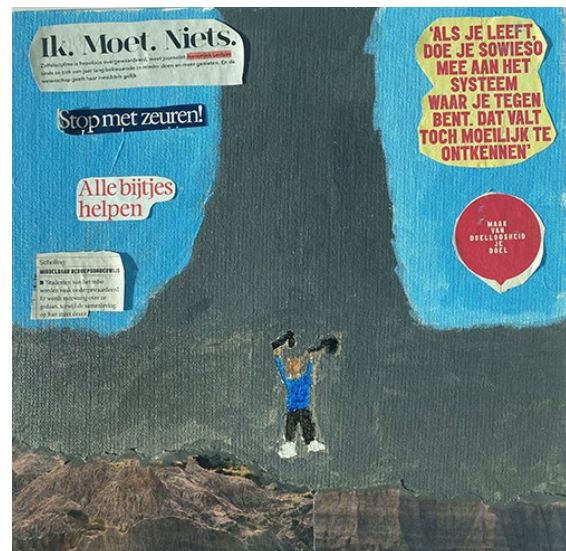
Het onderzoek

Voor het eerste Frisse Blikken onderzoek zijn drie jongeren van het mbo, hbo en het gymnasium getraind tot co-onderzoekers. De co-onderzoekers waren verantwoordelijk voor het bepalen van het onderzoeksthema en de opzet. Ze kregen hiervoor een training en ondersteuning van een onderzoeker en een projectmedewerker van het lectoraat Klantenperspectief in Ondersteuning van hogeschool Windesheim. Het onderzoeksteam kwam wekelijks samen. De jongeren ontvingen voor hun deelname een vrijwilligersvergoeding en een certificaat.

Onderzoeksthema en methode

Een belangrijk kennisthema van Flevi is veerkrachtig opgroeien. Eerst hebben de co-onderzoekers gedefinieerd wat veerkracht voor hen zelf betekent. Daarna zijn zij tot een onderwerp gekomen om onderzoek naar te doen: prestatiedruk in relatie tot veerkracht. Veel jongeren hebben last van prestatiedruk en het onderwerp komt veel aan bod in de media. De co-onderzoekers waren nieuwsgierig hoe andere jongeren prestatiedruk ervaren, hoe zij hiermee omgaan en welke

oplossingen zij voor zich zien. In totaal zijn acht jongeren geïnterviewd. De co-onderzoekers hebben de interviews uitgeschreven en samen thematisch geanalyseerd. Op basis van de uitkomsten van het onderzoek heeft iedere co-onderzoeker een kunstwerk gemaakt.



Bevindingen Oorzaken

Uit de analyse komt naar voren dat jongeren prestatiedruk voelen als stress om altijd alles goed te moeten doen.

Omgevingen zoals school en sport worden als competitief ervaren. Deze omgevingen voelen als 'jij tegen de rest'. Dit komt volgens de jongeren doordat de nadruk ligt op individuele prestaties en minder op een gezamenlijk ontwikkelproces. Daarbij geven jongeren aan dat prestatiedruk ontstaat omdat ze niet buiten de groep willen vallen en zeker willen zijn van een goede toekomst. In sommige gevallen ervaren jongeren druk vanuit hun ouders en hun sociale leven. Sociale media spelen hierin een rol in.



'Ik denk dat je door sociale media ziet dat mensen allemaal banen hebben en altijd heel cool zijn of zo en dat ze veel reizen.'
(Jongere)

Gevolgen

De jongeren geven aan zowel lichamelijke als mentale klachten te ervaren, zoals een slecht humeur, piekeren, slaapproblemen en trillende handen. Daarbij geven ze aan dat zij door de ervaren prestatiedruk minder tijd hebben voor hobby's en sociale bezigheden.

'Nou ja, ik heb echt wel 1000 paniekaanvallen door prestatiedruk gehad, gewoon dat mijn lichaam zegt: van is klaar, we kappen daarmee.'
(Jongere)

Bovendien geven de jongeren aan dat ze door de druk school en sport minder leuk zijn gaan vinden. Ze ervaren weinig ruimte om na te denken over de dingen zij zelf leuk en belangrijk vinden. Zo geeft een jongere aan dat hij hierdoor een lange tijd een studie volgde die niet bij hem paste.

Tot slot komt naar voren dat jongeren het moeilijk vinden om op tijd aan te geven dat ze druk ervaren. Ze houden het liever voor zichzelf. Een van de jongeren vertelde dat ze haar cijfers voor haar ouders bewust verborg. Enkele jongeren zien prestatiedruk als iets positiefs: door de druk krijg je bijvoorbeeld adrenaline en kom je tot actie.

'Door de druk ben ik meer gefocust en presteer ik meer. Dat is meer positieve prestatiedruk voor mezelf.'
(Jongere)

Omgaan met prestatiedruk

Een aantal van de jongeren geeft aan dat ze manieren hebben gevonden om beter om te gaan met prestatiedruk. Bijvoorbeeld door meer te plannen, grenzen aan te geven en door stil te staan bij wat ze zelf belangrijk vinden. Sommigen hebben een cursus of individuele therapie gevolgd om met prestatiedruk om te gaan. Maar anderen geven juist aan dat ze nog steeds last hebben van prestatiedruk en dat ze vaak over hun grenzen gaan.

'Ik probeer altijd voor te lopen op de rest. Ja echt, ik vind het erg als ik mezelf dit hoor zeggen. Dus door direct iets op te pakken en te zorgen dat ik het af heb, zodat ik er ook niet meer naar om hoeft te kijken. En dan valt die druk direct weg.' (Jongere)



Conclusie

De co-onderzoekers en hun begeleiders hebben de resultaten vertaald naar persoonlijke kunstwerkjes (zie foto onderaan). Als projectteam concluderen we op basis van de onderzoeksresultaten dat jongeren het omgaan met prestatiedruk als individueel proces ervaren. Ze doen daarmee een groot beroep op hun individuele veerkracht, waarbij voor sommige jongeren geen hulpbronnen beschikbaar zijn. De wijze waarop jongeren omgaan met prestatiedruk is opvallend. Ze zoeken de oplossing bij zichzelf, terwijl uit de data is af te leiden dat de oorzaak van prestatiedruk vooral buiten hen zelf ligt. Door dit zelfversterkende mechanisme is te verwachten dat dit leidt tot meer school en werkuitval onder jongeren. En dit heeft weer gevolgen voor de veerkracht van de samenleving. *Welke maatregelen zijn volgens u nodig om prestatiedruk tegen te gaan?*

Reflectie en vervolg

Eén van de jongeren die als co-onderzoeker heeft meegedaan is Thijs. Thijs wilde graag meewerken aan dit artikel en heeft met ons geëvalueerd. Hij vond Frisse Blikken een leerzaam en interessant project.

'Ik heb vaardigheden geleerd waarvan ik niet wist dat ze bestonden en ik vond het heel leuk om diepere gesprekken te hebben met andere jongeren.'

Tijdens de evaluatie gaf Thijs ook aan dat hij mentaal eerst over een aantal drempels moest, die hij omschreef als XP's (Experience Points) die je kunt behalen in een computerspel. Hij ziet het als een persoonlijke overwinning dat hij heeft meegedaan. Het project heeft geen verplicht karakter, dit is tijdens het project meermaals uitgelegd. Thijs heeft dit als prettig ervaren, er stond geen druk op.

Vervolg

Frisse Blikken gaat verder! Frisse Blikken gaat onderzoek doen naar prestatiedruk bij studenten van het mbo. Mbo-docenten worden betrokken bij dit onderzoek. Daarnaast zijn we met de Gemeente Urk in gesprek hoe we daar Frisse Blikken kunnen opzetten.

Mocht je meer willen weten over Frisse blikken? Mail dan de projectleider Pamela Jakobs: P.Jakobs@windesheim.nl