

Eerste druk, 2022

Copyright tekst © 2022 Jeannette Jonker, Claudia Lagermann  
en Liesbeth Vijfvinkel (firmafluks.nl)

Fotografie Christopher de Gast en Marjan Schonenberg  
(chrisenmarjan.com)

Illustraties omslag en binnenwerk Kid KURA  
Vormgeving Mariska Schotman

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of  
openbaar gemaakt, in enige vorm en op welke wijze dan ook,  
zonder voorafgaande, schriftelijke toestemming van  
Uitgeverij Volt, Amsterdam

Uitgeverij Volt heeft haar uiterste best gedaan om alle  
rechthebbenden van het gebruikte (beeld)materiaal in deze  
uitgave te achterhalen. Mocht u van mening zijn dat zij daar niet  
in is geslaagd, neem dan contact op met [info@uitgeverijvolt.nl](mailto:info@uitgeverijvolt.nl)

ISBN 978 90 214 2702 7 / NUR 210/240  
[www.uitgeverijvolt.nl](http://www.uitgeverijvolt.nl)

**JEANNETTE JONKER  
CLAUDIA LAGERMANN  
LIESBETH VIJFVINKEL**



**ALLES WAT JE MOET WETEN  
ALS JE HOOFD OVERLOOPT**



# VOORWOORD

**druk** (de; m; meervoud: drukken)  
moeilijke omstandigheid: onder zware druk staan  
**druk** (bijvoeglijk naamwoord, bijwoord)  
1 veel werk hebbend of meebrengend  
2 onrustig en beweeglijk: een druk kind; zich druk  
maken over iets zich opwinden

**Voelt het alsof je altijd van alles moet en heb je het idee dat je hoofd af en toe overloopt? Dan is dit boek voor jou.** We willen je graag laten zien dat het heel normaal is om druk te voelen of om druk te zijn en dat dat helemaal niet altijd erg is. Druk zijn met de voorbereidingen van een toneelstuk kan je veel energie geven. En een beetje druk van je ouders om vooral je best te doen op school, geeft je misschien net een beetje extra focus voor die moeilijke toets.

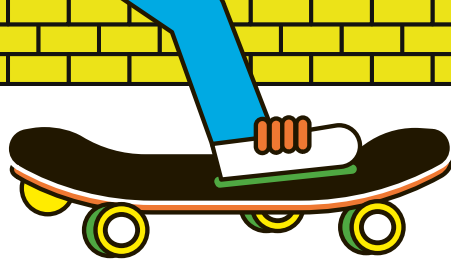
Het wordt pas lastig als er zo veel in je hoofd gebeurt dat je niet meer weet wat je moet doen. Dan gaat druk over in stress en lukt het je bijvoorbeeld niet meer om je goed te concentreren op een toets. Of je kunt niet slapen omdat je blijft piekeren over wat er allemaal mis kan gaan. Zo kan

druk – vanuit jezelf of anderen – dus ook tegen je werken. Als je dat ervaart, ben je zeker niet de enige. De jongeren in dit boek vertellen waarover zij zich druk maken, hoe ze daarmee omgaan en wat ze helpt.

Om te voorkomen dat de druk je te veel wordt, leggen experts in dit boek uit wat druk is, welke invloed dat op je leven kan hebben en hoe je er het beste mee om kunt gaan. Als je hoofd dan weer eens overloopt, hopen we dat je herkent wat er gebeurt, zodat je beter weet wat je kunt doen. Want zoals een van de jongeren in dit boek zegt: 'Achteraf blijkt mijn stress vaak helemaal niet nodig te zijn geweest.' Dus relax en maak even tijd voor *Druk*. Veel leesplezier!

*Claudia, Jeannette en Liesbeth*

# INHOUD



## 1

### EERST EVEN DIT...

What a time to be alive!



10

### LEREN, LEREN, LEREN

LIEVER EEN ZES ZONDER STRESS OF EEN NEGEN ZONDER LEVEN?

11

### HET VERHAAL VAN...

Julot, Cato & Rosalie motiveren elkaar om hoge cijfers te halen

12

### SCHOOL = DRUK

Hoe komt dat eigenlijk?

20

### SNELCURSUS PLANNEN

Want overzicht geeft rust

24

### ZO ZIT DAT

Concentreren kun je leren

26

### VAN BIJLESGEKTE TOT STUDEERVERBOD

Zo gaat het in andere landen

28

### RELAX!

Kom uit je piekerstand



30

### EERST EVEN DIT...

Hoe stress je leven kan redden

31

## 2

### DE KEUZE IS REUZE

JE KUNT ALLES KIEZEN EN DAT IS GEWELDIG/VERSCHRIKKELIJK

35

### HET VERHAAL VAN...

Lou-Anne wil zoveel mogelijk uit het leven halen

36

### HELP, IK KAN NIET KIEZEN!

Over hoe dat komt en hoe je het oplost

44

### HOROSCOOP

Twijfel jij volgens de sterren?

50

### ZO ZIT DAT

Wat er gebeurt bij keuzestress?

52

### RELAX!

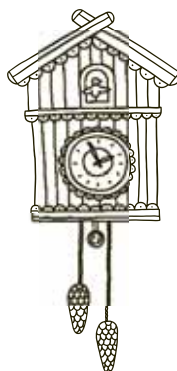
Lesje knopen doorhakken

54

### EERST EVEN DIT...

Waarom de tijd soms voorbijvliegt

55



# 3

## HET PERFECTE PLAATJE

57

WAAROM ZIJN JE LOOKS ZO BELANGRIJK?

### HET VERHAAL VAN...

58

René is helemaal happy nu hij als jongen door het leven gaat

### JE BENT MEER DAN JE UITERLIJK

66

Dus stop met jezelf vergelijken met anderen

### CIJFERS EN WEETJES

70

Over strakke sixpacks, dikke billen en volle lippen



### ZO DIT DAT

72

Wow, wat ben je mooi/slim/lelijk/dik/dom!

### RELAX!

74

Weg met kritiek en hoera voor meer complimenten

# 4

## IEDEREEN OM JE HEEN

75

FANTASTISCH EN LASTIG TEGELIJK

### HET VERHAAL VAN...

76

Karim wil zijn familie trots maken

### VERWACHTINGEN EN GROEPSDRUK

84

~~Hoera~~ Help, ik heb familie en vrienden!

### JOUW PLEK IN HET GEZIN

88

Wat zegt dat over jou?

### ZO ZIT DAT

90

Erbij horen voelt heerlijk

### RELAX!

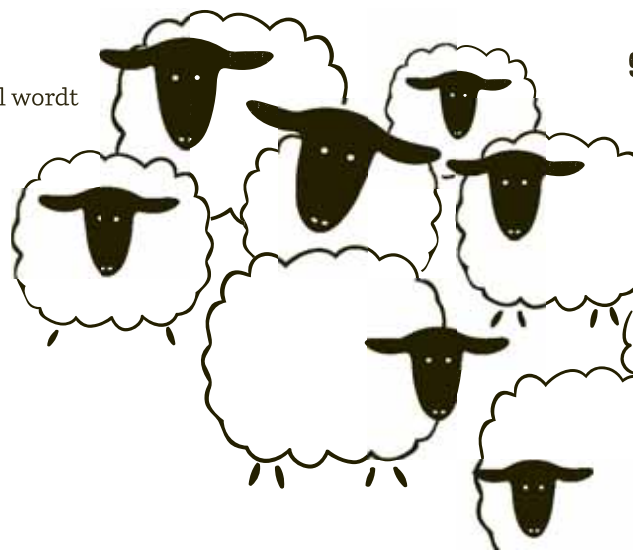
92

Vind je ritme

### EERST EVEN DIT...

93

Als de druk je te veel wordt



# 5

## UITBLINKERS

WAAROM WILLEN WE ALLEMAAL DE BESTE ZIJN?

### HET VERHAAL VAN...

Juliette roeit haar hoofd leeg

### ALTIJD MAAR PRESTEREN

Doe eens wat minder je best

### WIL JIJ WINNEN?

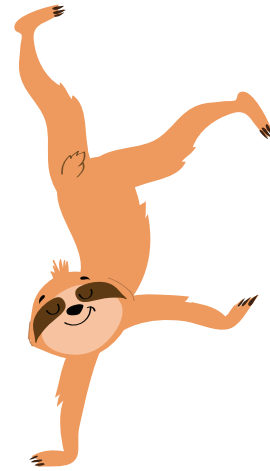
Doe de test

### ZO ZIT DAT

Wat doet uitblinken met je lichaam?

### RELAX!

Zo ga je om met teleurstellingen



95

96

104

108

110

112

# 6

## KIES JE EIGEN PAD

HOE DRUK ZIJN JE GELUK NIET IN DE WEG STAAT

### HET VERHAAL VAN...

Rida wordt zen van zijn mierenkolonies

### EN ZE LEEFDEN NOG DRUK EN GELUKKIG

Zeg vaker nee en weet wat jij wilt

### LANG LEVE NIETSDOEN

Je hebt recht op rust, vrije tijd en ontspanning

### ZO ZIT DAT

Hoe geluk werkt in je brein

### RELAX!

Haal ff adem

### APPLAUS

En heel veel dank voor...



113

114

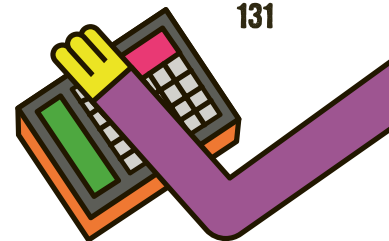
122

126

128

130

131





EERST EVEN DIT...



# WHAT A TIME TO BE ALIVE!

**Je bent geboren in de 21<sup>e</sup> eeuw en dat is fantastisch. Niets is onmogelijk, je kunt zijn wie je bent en worden wat je wilt. Dat geeft je enorm veel kansen, maar zorgt er ook voor dat je het te druk kunt hebben of druk kunt voelen.**

Wie in Nederland woont, heeft het over het algemeen goed. Iedereen gaat naar school, je kunt naar een dokter als je ziek bent en er is genoeg te eten. Om ervoor te zorgen dat je het over tien of twintig jaar nog steeds goed hebt, is het belangrijk dat je diploma's haalt. Want zonder diploma's vind je geen goede baan en zonder baan vind je geen huis en zonder... Nou ja, je begrijpt het wel, zonder dat alles kan het leven een stuk lastiger worden. Daardoor ligt er nu meer druk op goede cijfers halen dan vroeger.

Tegelijkertijd zit de wereld in je broekzak. Vierentwintig uur per dag kun je via je telefoon contact hebben met iedereen. Dat kan ontzettend fijn zijn. Je kunt altijd een klasgenoot om hulp vragen als je het wiskundehuiswerk niet

snappt en je kunt gamen met vrienden die aan de andere kant van de wereld wonen. Maar je kunt je ook overweldigd voelen door al die heftige berichten over het klimaat, mensenrechten of oorlogen.

In 2020 kwam daar ook nog eens een coronapandemie bij. De scholen gingen dicht en iedereen zat ineens thuis.

Voor sommigen was dat fijn. Even niet om 8.00 uur de deur uit, niet onder de voet gelopen worden in overvolle schoolgangen en niet van voetbaltraining naar trom-

petles racen. Voor anderen betekende het juist extra druk. Omdat ze zich zorgen maakten om een ziek familielid, het thuis niet fijn was, omdat ze gek werden van de hele dag videolessen volgen en vrienden misten.

Dus ja, het leven in de 21<sup>e</sup> eeuw is druk en soms ingewikkeld. Dat is niet goed of slecht, het is er gewoon. De kunst is om in al die drukte te kiezen wat voor jou belangrijk is. En leg nou niet te veel druk op die keuze. Want ook van foute keuzes maken, kun je juist ontzettend veel leren.



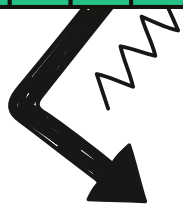
## HOOFDSTUK 1

# LEREN, LEREN, LEREN

.....

Wat heb je liever: een zes zonder stress of een negen zonder leven? Steeds meer jongeren gaan voor het laatste en hebben last van piekeren, faalangst en tijdgebrek. Ontdek hoe je daarmee omgaat en hoe het ook anders kan.





# 'WE MOTIVEREN ELKAAR OM HOGE CIJFERS TE HALEN'



## JULOT

'Iedere dag heb ik stress en zit mijn hoofd vol met alles wat ik nog moet

doen. Daar had ik op de basisschool nooit last van. Daar ging alles vanzelf en hadden we bijna geen huiswerk. Ik beseft nu pas hoe fijn dat was.'



## CATO

'Inmiddels ben ik eraan gewend dat er altijd nog meer huiswerk te doen

is. Waar ik me vooral druk over maak, is wat er gebeurt als ik dat allemaal niet afkrijg. Wat zullen docenten dan zeggen? En wat zijn de gevolgen?'



## ROSALIE

'Je wilt niet de enige zijn die z'n huiswerk niet af heeft. Dus heb je constant het gevoel dat je verder moet.'

### Lijstjes maken

**ROSALIE:** 'Om al het huiswerk goed in te plannen maak ik lijstjes met wat ik moet doen. Het helpt om het op te schrijven, want dan zie ik het staan. Ik maak gewoon een lange lijst, de

Vriendinnen Julot, Rosalie en Cato zijn heel blij met hun leven, maar hebben wel elke dag stress. Vooral over school. Ze zitten in 2 havo/vwo en willen graag naar het vwo.

Alle drie staan ze er heel goed voor. Toch zijn ze bang een onvoldoende te halen en liggen ze regelmatig wakker. Piekerend over al het huiswerk dat ze nog moeten doen.

volgorde waarop ik de taken doe, heb ik in mijn hoofd. Tijdens een proefwerkweek geef ik de vakken verschillende kleuren: een kleur voor veel tijd aan besteden en een kleur voor minder tijd aan besteden. En als ik klaar ben

met het huiswerk van een vak, dan streep ik het door.'

**JULOT:** 'Als je het voor je ziet, kun je een betere inschatting maken van hoeveel je nog moet doen en hoeveel tijd dat kost. Ook zie je dan hoeveel je al af hebt,



**JULOT  
14 JAAR**

IS DRUK MET:  
SCHOOL EN PAARDRIJDEN

**STRESS-  
NIVEAU** ★

8

**CATO  
13 JAAR**

IS DRUK MET:  
SCHOOL EN HIPHOP

**STRESS-  
NIVEAU** ★

4

**ROSALIE  
13 JAAR**

IS DRUK MET:  
SCHOOL EN HOCKEY

**STRESS-  
NIVEAU** ★

7



dat geeft echt een blij gevoel. Meestal leer ik door totdat ik denk: nu ken ik het echt goed genoeg. Om woordjes te leren, gebruik ik de app Quizlet. Dan oefen ik tot ik 100 procent scoor. Als ik het daarna nog een paar

keer herhaal, weet ik zeker dat ik genoeg gedaan heb.'

### **300 berichten gemist**

**JULOT:** 'Als ik huiswerk maak, laat ik mijn telefoon beneden liggen. Want als mijn telefoon in de

**'ALS IK HUISWERK  
MAAK, LAAT IK  
MIJN TELEFOON  
BENEDEN LIGGEN'**



**'IK RAAK  
STEEDS  
MINDER SNEL  
IN PANIEK'**

buurt is, gaat er zo een uur voorbij zonder dat ik huiswerk maak en dat wil ik echt niet.'

**GATO:** 'Ik heb mijn telefoon wel naast me liggen tijdens het huiswerk maken, omdat ik daar mijn muziek mee afspeel. Het nadeel is dat ik dan berichtjes zie binnenkomen. Vaak wil ik dan toch even kijken en een berichtje terugsturen. Dan is het moeilijk om te stoppen en kan ik echt boos op mezelf worden. Ik heb vaak zoveel te doen en dan verspil ik mijn tijd aan mijn telefoon.'

**ROSALIE:** 'Daarom zet ik mijn telefoon altijd op stil. Want als ik even kijk dan wil ik gelijk reageren en is er ineens veel tijd voorbij. Maar het is ook irritant als je een uur niet op je telefoon kijkt en driehonderd berichten hebt. In de vriendinnengroepsapp vraag ik dan ge-

woon of ik iets gemist heb. Maar in de klassengroepsapp doe ik dat niet. Dus dan moet ik heel snel bijlezen, om te voorkomen dat ik iets belangrijks mis.'

### **Elkaar motiveren**

**JULOT:** 'Soms zit ik te leren en gaat het echt niet. Dan denk ik altijd: Kom op, je vriendinnen zitten nu ook allemaal hard te leren en je wilt toch net zo'n goed cijfer halen als zij? Uiteindelijk doe je het natuurlijk voor jezelf, maar ik vind het een fijn idee om te weten dat ik dit niet alleen doe en dat we elkaar kunnen helpen. Omdat iedereen in onze vriendinnengroep hoge cijfers wil halen, motiveren we elkaar.'

**GATO:** 'Als een van onze vriendinnen in de groep appt dat ze echt geen zin heeft om te leren, dan zeggen we: "Je moet nu echt beginnen, want die toets is morgen



**CATO'S  
WEEK**



**HUISWERK**  
10,5 UUR



**TELEFOON**  
28 UUR



**SPORT**  
5 UUR



**VRIENDEN**  
3 UUR



al." Of iemand vraagt: "Zijn jullie al begonnen met het huiswerk van wiskunde?" En als ik iets niet snap, vraag ik ook altijd of iemand het kan uitleggen.'

### De moed verliezen

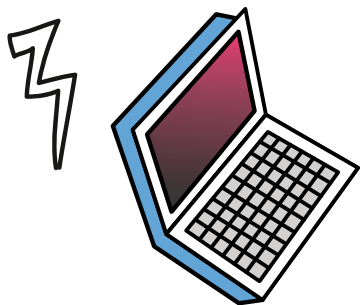
**CATO:** 'In de eerste klas kon ik zoveel stress hebben van huiswerk dat ik ervan moest huilen. Als ik iets niet snapte van mijn huiswerk, dacht ik: maar het moet vandaag af zijn en ik weet niet hoe. Ik merk dat ik steeds beter weet hoe ik voor een vak moet leren en ik raak minder snel in paniek als het echt niet lukt.'

**JULOT:** 'Ik heb dat ook, maar bij vakken die ik echt moeilijk vind, kan ik nog wel in paniek raken. Dan ben ik heel hard aan het leren voor wiskunde en vraag ik mijn vader om hulp. Als hij dan een vraag stelt waar ik het antwoord niet op weet, kan ik echt alle moed verliezen en krijg ik er buikpijn van.'

**ROSALIE:** 'Op zulke momenten word ik altijd eerst heel boos. Vooral op mezelf, omdat ik het gewoon wil snappen. Daarna word ik verdrietig en zeg ik tegen mezelf dat het even genoeg is. Het liefst spreek ik dan af met vriendinnen en ga ik naar buiten. Het huiswerk blijft nog wel even in mijn hoofd, maar ik weet dat het dan geen zin heeft om door te gaan.'

**CATO:** 'Iedere week heb ik wel een moment waarop ik denk dat het niet gaat lukken. Mijn stressniveau is dan een acht. Dan denk ik alleen nog maar aan alles wat ik nog moet doen. Mijn ouders zeggen dan dat ik me niet zo

## 'HOGE CIJFERS HALEN, GEEFT EEN KICK'



druk moet maken. Daar hebben ze dan wel gelijk in. Dus praat ik er even met ze over en ga ik met iets lekkers op de bank zitten om een serie te kijken.'

### Minimaal een acht

**ROSALIE:** 'Sinds ik op de middelbare school zit, wil ik hoge cijfers halen. Dat geeft een kick. Hard leren en dan een goed cijfer halen maakt me blij. Hoelang ik dat blije gevoel blijf houden, hangt af van het vak en hoe hard ik heb geleerd. Als ik een goed cijfer had verwacht, dan ben ik even blij. Maar als ik een negen haal terwijl ik een vijf verwachtte, dan geniet ik er langer van.'

**JULOT:** 'Bij mij hangt het ook van het vak af hoe blij ik ben met een cijfer. Voor de meeste vakken ben ik blij met een acht of hoger. Maar bij wiskunde ben ik met een zes al echt blij, omdat ik dat moeilijk vind. Op dit moment sta ik er goed genoeg voor om naar het vwo te kunnen, maar dat is

geen reden om tijdens de toetsweek minder goed te leren. Want ik wil blij zijn met mijn cijfers.'

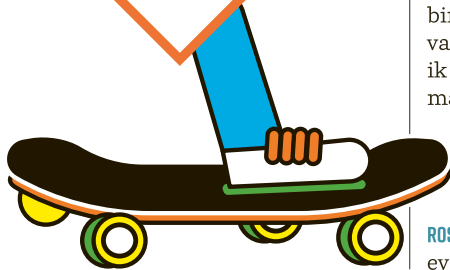
**GATO:** 'Van een onvoldoende kan ik goed balen. Dan ben ik teleurgesteld in mezelf, omdat ik niet genoeg mijn best heb gedaan. Ik neem me dan voor om de volgende keer harder te leren. Zelfs als ik er goed voor sta baal ik ervan omdat mijn gemiddelde daarvan naar beneden gaat. Ik vind het ook vervelend om het aan mijn ouders te vertellen. Daarom zeg ik het altijd gelijk als een toets niet goed ging, dan zijn ze een beetje voorbereid. Niet dat ze ooit boos zijn geworden om een cijfer, maar toch ben ik weleens bang voor de reactie van mijn ouders. Vertellen dat je een goed cijfer hebt gehaald is fijner, dan voel je dat ze trots op je zijn.'

**ROSALIE:** 'Dat herken ik wel, mijn ouders vinden het niet erg als ik een onvoldoende haal en toch maak ik me druk om hun reactie. Dat heb ik sinds ik op de





**'IK DOE HET  
LIEFST HET  
HOOGST  
HAALBARE'**



middelbare school zit, vanaf dan tellen de cijfers echt mee. Ik wil ook de docenten niet teleurstellen. Die zeggen dat ik naar het vwo kan, dus dan wil ik ook laten zien dat ik het waard ben.'

### **Cijfers uitwisselen**

**CATO:** 'Als het cijfer bekend is, staat het in Magister. We hebben met de klas een groepsapp en er is altijd wel iemand die stuurt: wiskunde staat erop. Dan krijg ik stress. Terwijl ik Magister open, op het vak klik en de app het cijfer laadt, zie ik de appjes binnenkomen met de cijfers van mijn klasgenoten. Dan voel ik nog meer kriebels. Niet alleen maak ik me dan druk over of ik een goed cijfer heb gehaald, maar ook of ik het niet veel slechter heb gedaan dan de rest van de klas.'

**ROSALIE:** 'Het gebeurt vaak dat ik even wacht met het openen van

Magister om moed te verzamelen. Zie ik dat veel klasgenoten een goed cijfer hebben, dan krijg ik iets meer vertrouwen en denk ik dat ik het vast ook goed gemaakt heb. Maar zie ik veel onvoldoendes, dan durf ik Magister eigenlijk niet te openen. Of ik blijf ben met mijn cijfer, hangt ook af van wat de rest van de klas heeft. Een matig cijfer kan toch heel goed voelen als een groot deel van de klas een onvoldoende heeft.'

### **Piekeren in bed**

**CATO:** 'Als ik in bed lig denk ik altijd aan wat ik allemaal nog niet gedaan heb en wat ik nog moet doen. Daar kan ik echt om stressen. Soms blijf ik nadenken. Dan zou ik eigenlijk even mijn bed uit moeten gaan om alles op te schrijven wat er in mijn hoofd zit.'

**JULOT:** 'Dat heb ik weleens gedaan.'





## 'SOMS WORD IK WAKKER EN PIEKER IK OVER MIJN HUISWERK'

Soms word ik midden in de nacht wakker en pieker ik over al mijn huiswerk of over een toets waar ik nog voor moet leren. Daar kan ik dan echt niet van slapen. Ik maak me dan vooral druk omdat ik geen onvoldoendes wil halen. Dit jaar heb ik er nog geen een gehaald, dat maakt de druk alleen maar groter om bij de volgende toetsen voldoende te blijven halen.'

### Alle opties openhouden

**JULOT:** 'Als ik erover nadenk weet ik dat ik soms te veel stress heb. Maar daardoor leer ik harder en bereik ik meer. Dat vind ik fijn.'

**CATO:** 'Het zou fijn zijn om minder stress te ervaren en nog meer tijd voor vriendinnen te hebben. Maar zonder stress zou ik het vwo niet halen. En dat is wel wat ik wil. Omdat veel van mijn vriendinnen daarnaartoe gaan en omdat ik naar de universiteit wil. Wat ik precies wil worden weet ik nog niet, maar ik denk nu aan iets in het ziekenhuis of een dierenkliniek.'



**JULOT:** 'Ik wil ook naar het vwo om die reden. Een hoger niveau is zeker niet beter, maar als het lukt, doe ik het liefst het hoogst haalbare. Beroepen als juf of verloskundige lijken me heel leuk. Daar heb je geen vwo voor nodig, maar ik wil graag alle opties openhouden om het beroep te kunnen kiezen dat ik echt wil.'

**ROSALIE:** 'Voor mij speelt het ook

mee dat al mijn vriendinnen naar het vwo gaan. Zij zijn namelijk een heel belangrijk onderdeel van school. Omdat we er hetzelfde in staan begrijpen we elkaar. Dat geeft ook een goed gevoel. Voor nu is mijn doel om naar de universiteit te gaan. Welke studie het wordt? Ik hoop vooral dat ik iets kan kiezen wat ik echt leuk vind.'



# SCHOOL = DRUK

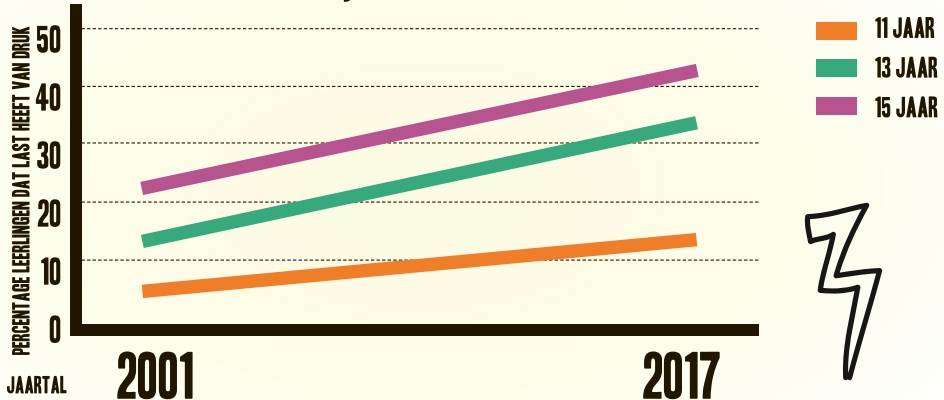
In 2001 was er bijna geen land ter wereld waar jongeren zo weinig druk door school ervaren als in Nederland. Dat verbaast je waarschijnlijk, want er is een grote kans dat jij wel veel druk door school ervaart. Je bent daar zeker niet de enige in, blijkt uit onderzoek.\* De laatste jaren is die druk namelijk flink toegenomen in ons land. Gemiddeld 35 procent van de

jongeren tussen 11 en 16 jaar heeft er last van. Dat zijn meer dan 400.000 jongeren! Uit het onderzoek blijkt ook dat de druk toeneemt naarmate je ouder wordt. In groep 8 ervaart ongeveer 1 op de 8 leerlingen druk door schoolwerk, ongeveer 3 kinderen per klas dus. Eenmaal op de middelbare school stijgt dat snel. Bij de twaalfjarigen heeft een

kwart last van druk, onder de vijftienjarigen is het zelfs 43 procent. Dat zijn dus ongeveer 10 klasgenoten. Hoe het precies komt dat de schooldruk in Nederland zo is toegenomen, is niet duidelijk. Waarschijnlijk is er niet één reden voor maar komt het door een combinatie van verschillende dingen.



## HOE OUDER JE BENT, HOE MEER DRUK JE ERVAART



\* Dat blijkt uit het HSBC-onderzoek dat iedere vier jaar wordt gehouden onder een grote groep jongeren uit vijftig landen.

# OP DE VRAAG: VIND JE HET LEUK OP SCHOOL?

antwoordt 88% van de basisschoolleerlingen en  
75% van de middelbareschoolleerlingen 'ja'.

Hoe positief je bent over school, hangt onder andere af van je leeftijd. Hoe ouder je wordt, hoe minder positief je waarschijnlijk bent over school. Dat kan te maken hebben met de druk die je ervaart, want die wordt juist groter als je ouder wordt.

## Wist je dat...

Nederlandse gezinnen samen 186 miljoen euro per jaar uitgeven aan bijlles? Twintig jaar geleden was dat nog 'maar' 26 miljoen.

## Wist je dat...

meisjes meer druk door school ervaren dan jongens? Terwijl ze even goede of betere cijfers halen.

**Felix (14 jaar):** 'Ik ken verhalen van jongeren die een beloning krijgen als ze een bepaald schooladvies halen. Dat ze zo worden gepusht, vind ik heel slecht. Zelf voel ik geen druk om constant te presteren. Over school ga ik niet stressen, dat helpt je namelijk niet.'



## Diplomadrang

Zonder diploma is de kans heel klein dat je later een leuke baan vindt. Daarom volgen mensen steeds meer onderwijs op een steeds hoger niveau. Dat doen we omdat goede cijfers en diploma's de kansen op leuk werk vergroten, want dat betekent meer kans op een fijne toekomst. Maar omdat de groep mensen met een diploma groeit, is er ook meer concurrentie om die goede banen te krijgen. Dus wil je opvallen, dan zul je nog meer of nog beter moeten presteren. Veel jongeren willen daarom liever naar de havo of het vwo, dan naar het vmbo. Terwijl vmbo'ers heel hard nodig zijn, want wat moeten we beginnen zonder bakkers, beveiligers, monteurs of kappers?

**Bieke (15 jaar):** 'De eerste drie jaar op de middelbare school had ik weinig last van stress, maar nu ik in de vierde zit is er ineens veel meer druk. Ik hoor vaak van leraren dat ze teleurgesteld zijn in onze klas, omdat we niet ons best doen. Terwijl ik dan keihard geleerd heb voor een proefwerk. Dat motiveert niet en ik krijg daar veel stress van. De dag voor een toets is de stress het ergste. Dan maak ik mezelf helemaal gek door te denken: ik snap het niet, ik kan het niet, waarom zou ik nog mijn best doen? Waar ik dan bang voor ben, is om een onvoldoende te halen. Want ik wil bewijzen dat ik het kan en mijn leraren niet teleurstellen.'



## Nog hogere cijfers

Het schoolsysteem draait om cijfers. Daarmee kunnen leraren meten wat je leert. De afgelopen jaren zijn die cijfers steeds belangrijker geworden, omdat er veel van afhangt. Dat begint al met Cito-toetsen op de basisschool. Veel kinderen willen zo goed mogelijk scoren, om uiteindelijk een zo hoog mogelijk schooladvies te krijgen. En zit je op de middelbare school, dan zijn cijfers misschien nog wel belangrijker. Je moet goede punten



Hoe hoger het  
schoolniveau, hoe meer  
stress. Gemiddeld ervaart  
34% van de vmbo-t-  
leerlingen stress door  
huiswerk en school.  
Op het vwo is dat  
48%.

**Robin (17 jaar):** 'In de tweede klas had ik veel minder huiswerk dan nu in de zesde, toch had ik toen meer stress. Ik ben nu beter in plannen en ik weet wat ik kan. Ook kan ik nu beter een stapje terug doen en van een afstandje kijken naar waar ik me druk over maak. Daardoor denk ik nu vaak: die stress is helemaal niet nodig.'



halen om over te gaan, het profiel te kunnen kiezen dat je wil en uiteindelijk je diploma te halen. Alleen een voldoende halen is vaak niet genoeg. Steeds vaker telt de hoogte van je eindexamencijfers mee bij de toelating voor een vervolgstudie.

Uit onderzoek van UNICEF over geluk, blijkt dat veel jongeren het gevoel hebben dat ze op school constant moeten presteren. Ze voelen stress over toetsen en cijfers die al vroeg meetellen voor het eindexamen, maar ook door te veel toetsen in één week, te veel huiswerk en toetsen en verslagen die meteen na een vakantie worden ingepland, waardoor je niet echt kunt relaxen.

# School is voor ~~altijd~~ even



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44

**Je kunt er niets aan veranderen dat je leeft in een tijd waarin diploma's en hoge cijfers halen belangrijk is.**

Wat je wel kunt doen, is bedenken hoe je daarmee omgaat. Natuurlijk is het fijn om een voldoende te halen, maar de wereld vergaat niet als dat een keer niet

*Als je je hele leven bekijkt, duurt school maar even.*

lukt. Je rot voelen over een onvoldoende, is heel normaal. Blijf daar niet mee rondlopen. Praat erover met je ouders, mentor of vrienden.

Soms is het goed om even een stapje terug te doen en je leven van een afstandje te bekijken.

Gaat het om hoe hoog je cijfers zijn, of draait het om waarom je die cijfers haalt? Hoewel veel jongeren zich druk maken om het eerste, gaat niemand je ooit nog vragen naar je cijfer voor je proefwerk Frans in de tweede klas. Denk daarom de volgende keer als je je druk maakt: vind

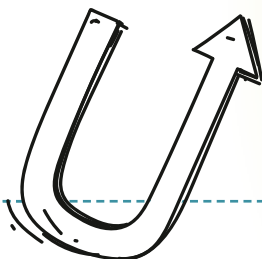
## Bijles, bijles, bijles

Omdat er zo veel afhangt van cijfers willen veel ouders hun kinderen graag helpen. Daarom zijn bijlessen steeds populairder. Louise Elffers schreef daar het boek *De bijlesgeneratie* over, waarin duidelijk wordt wat dat voor gevolgen heeft. Doordat je op bijles extra uitleg krijgt, snap je de lesstof waarschijnlijk beter en haal je hogere cijfers. Maar stel dat je dankzij bijles hogere cijfers haalt en een havo-advies krijgt, dan red je het op de havo waarschijnlijk niet zonder nog meer bijles. Je moet dan eigenlijk steeds boven je eigen niveau presteren en dat vergroot de druk. Ook kun je door bijles het idee krijgen dat je niet

slim genoeg bent, en echt zelfstandig word je er niet van. Het bijlessysteem zorgt ook voor ongelijkheid. Als een paar leerlingen in een klas bijlessen volgen, stijgt hun niveau. Daardoor kan het lijken alsof hun klasgenoten achterlopen. De kans is groot dat meer leerlingen uit die klas bijlessen gaan volgen. Maar niet iedereen kan dat betalen. Zo hebben jongeren met rijke ouders meer kans op goed onderwijs.



**Fedde (12 jaar):** 'Toen ik in groep 8 een vmbo-t/havo-advies kreeg, was ik daar blij mee. Dit past bij mij, dacht ik. Nu ik in de brugklas zit, wil ik wel proberen om naar de havo te gaan. Ik maak me daar niet heel druk om en doe gewoon mijn best. Alleen als ik veel huiswerk heb, geeft me dat soms stress. Als dat gebeurt, vraag ik mijn moeder of ze me helpt met plannen. Dit jaar heb ik pas één onvoldoende gehaald, dus ik denk dat de havo wel haalbaar is. Er zijn klasgenoten die al zeven onvoldoendes hebben gehaald en heel graag naar de havo willen. Ik weet niet of dat een goed idee is.'

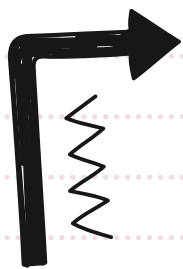


45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85

ik dit over vijf jaar nog belangrijk? Ook is het goed om te beseffen dat je tijd op school maar kort is en je na je schooltijd nog heel veel dingen kunt doen die je zelf kiest.



**Mirte (17 jaar):** 'Wat mij helpt, is om naar het grote geheel te kijken. Bedenk dat een onvoldoende er niet voor zorgt dat je blijft zitten. Probeer niet alles te groot te maken. Dat is niet makkelijk, zeker niet op dat moment. Het is een goed idee om dan met andere mensen te praten, dan kun je het relativeren en word je gerustgesteld. In de eerste en tweede klas vond ik hoge cijfers halen heel belangrijk. Maar ik ben erachter gekomen dat dat niet is waar het om draait. Nu ik in de zesde zit ben ik blijer met een zes dan ik toen was met een acht.'



# PLANNEN

Heb je dat ook weleens: je fietst na school naar huis en denkt aan alles wat je nog moet doen. Wiskundehuiswerk, een opstel voor Nederlands en hadden je klasgenoten het nou over een toets voor Duits? En dan heb je ook nog training vanavond. Hoe je dat aanpakt? Goed plannen!

Soms voelt het alsof er te weinig uren in een dag zitten. Helaas kun je daar niets aan veranderen, maar je kunt wel proberen je tijd beter in te delen. Want alle momenten waarop je denkt: 'ik moet nog zoveel doen', 'waar moet ik beginnen?' of 'ik red het nooit' kun je beter besteden. Dus stop met piekeren, volg dit stappenplan en ontdek dat de chaos in je hoofd minder wordt.

## STAP 1 OVERZICHT KRIJGEN

Het is best handig dat je al je huiswerk ergens online kunt terugvinden, maar dat geeft je geen overzicht. Dus begin met het opschrijven van je huiswerk. Dat kan in een agenda, maar ook gewoon op een vel papier. Nu zie je al je huiswerk van deze week bij elkaar. Trek er een streep onder.

## STAP 2 OPKNIPPEN & INPLANNEN

Onder de streep vul je in wanneer je dat huiswerk gaat maken of leren. Stel: vandaag is het maandag en je hebt donderdag een toets Duits. Dan kun je deze week dus drie keer een blokje 'Duits leren' op je planning zetten.

## STAP 3 TIJD BEWAKEN

Houd daarbij wel rekening met andere afspraken. Heb je bijvoorbeeld woensdagmiddag voetbaltraining, dan verdeel je het leren over twee dagen. Zet er ook bij hoeveel tijd je gaat besteden aan je huiswerk. Schat je in dat je in totaal een uur moet leren voor je toets? Plan dan drie blokjes van 20 minuten of twee blokje van 30 minuten in.

**TIP**  
CHECK IEDERE  
DAG DE SCHOOL-APP  
EN WERK JE  
PLANNING BIJ.  
ZO HEB JE IN EEN  
PAAR MINUTEN  
WEER OVERZICHT

## VRIJE TIJD EERST!

Het idee dat er altijd huiswerk is en dat je een heel schooljaar moet leren voor toetsen, kan behoorlijk frustrerend zijn. Daarom heeft pubercoach Meta Herman de Groot tips voor je.

**TIP 1.** Begin met het plannen van je vrije tijd. Op welke momenten hoef je niet bezig te zijn met school en wat ga je dan doen? Dan heb je steeds iets om naar uit te kijken.

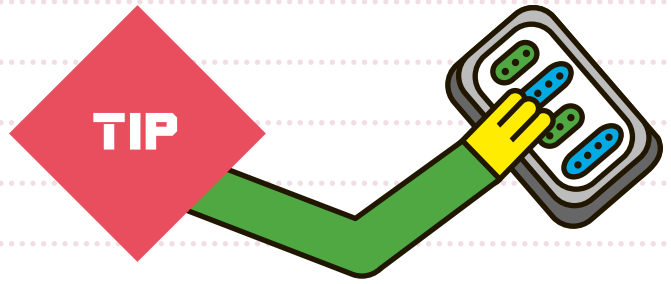
**TIP 2.** Knip het schooljaar op in kleinere stukjes. Bekijk bijvoorbeeld van vakantie tot vakantie wat je moet doen. Dan heb je veel meer overzicht en dat zorgt voor minder druk.

## STAP 4 FOCUS!

Zorg dat je je tijdens die blokjes ook echt helemaal op je huiswerk focust. Ga niet aan de keukentafel zitten met de hond op schoot en kletsende gezinsleden om je heen. Kies een rustige plek, zet een kookwekker, timer of stel de tijd in op een app en doe wat je moet doen.



Apps als Pomodoro of Forest helpen je beter te concentreren.



## STAP 5 STREEP WEG

Taak gedaan? Streep weg dat huiswerk. Totdat alles van je to-dolijst is. Haal adem, wees trots op jezelf en geniet van de rest van je dag. Lekker bezig!

Je hoeft niet de hele middag en avond aan je huiswerk te besteden. Volgens verschillende leraren zou je op het vmbo gemiddeld een uur per dag aan je huiswerk moeten zitten. Doe je de havo of het vwo dan is dat ongeveer twee uur per dag. Ben je meer tijd kwijt? Vraag je dan af hoe je tijd kunt besparen, bijvoorbeeld door niet zelf samenvattingen te maken, maar een samenvattingsvideo van een leerkracht op YouTube te kijken.

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIIDAG
			Opstel NL	Toets Duits ✓ Eng 5.5	Wiskunde 5.3 ✓
TO DO	Duits leren 30 min  NL opstel 20 min	Duits leren 30 min  NL opstel 10 min  Engels 15 min	Engels 15 min  Wiskunde 5.3 10 min  Training	Wiskunde 5.3 10 min	