

## Werken aan een mentaal gezonde (leer)omgeving

De mentale gezondheid van onze jeugd staat onder druk. Veel jongeren hebben te maken met ongezonde stress en prestatiedruk, door school, ouders en in sociale context.

Daarom richten we ons op een weerbare generatie die opgroeit in een mentaal gezonde (leer)omgeving die hen (onder)steunt, bijstaat en stimuleert. Dit doen we door:

- Jongeren te versterken;
- Een mentaal gezonde leeromgeving te stimuleren; en
- De maatschappelijke norm rond presteren te veranderen.

Lees [hier](#) meer over het project.



## De BIG5: randvoorwaarden voor een mentaal gezonde leeromgeving



In samenwerking met jongeren en Nederlandse jongerenorganisaties Unicef, NJR, LAKS, ISO, MIND Us, JOB MBO en Lieve Mark hebben we de BIG5 opgesteld. Volgens jongeren zijn dit de belangrijkste randvoorwaarden voor een mentaal gezonde leeromgeving:

1. Heb oog voor ons als persoon in plaats van alleen onze cijfers en prestaties
2. Zorg als onderwijsinstelling voor structurele aandacht voor ons mentale welbevinden
3. Ondersteun onze leerkrachten om een goede vertrouwenspersoon voor ons te kunnen zijn
4. Leer ons meer over hoe we mentaal en fysiek gezond kunnen blijven
5. Creëer met ons een nieuwe manier van sociaal verbinden waarin we echt onszelf mogen zijn

In december, tijdens de grote launch van MIND Us, hebben we deze zelfs in Paleis Noordeinde in het bijzijn van HKH Máxima mogen presenteren.

Klik [hier](#) voor de BIG5.

## Lobby

De BIG5 hebben we samen met onze position paper ingezet, voor meer aandacht voor SEV in het onderwijs, bij onze lobby bij politiek, beleidsmakers, onderwijsraden en initiatieven gericht op het verbeteren van het onderwijs. Dit blijven de komende tijd doen. Ook wordt het als onderlegger gebruikt bij de Werkgroep Onderwijs van MIND Us, waardoor deze voorwaarden vanuit de jeugd zo veel mogelijk bekendheid krijgen en gebruikt worden bij nieuwe en bestaande initiatieven.

Klik [hier](#) voor de position paper.

## Onderzoek: de huidige norm rond presteren

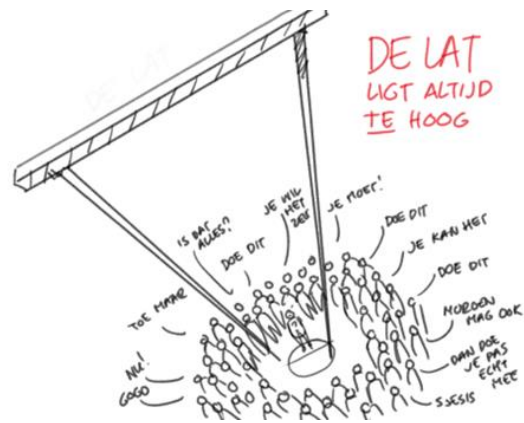
We hebben onderzoek gedaan onder 1500 Nederlanders, wat ons inzicht heeft gegeven in de heersende opvattingen en stand van zaken rond mentale gezondheid en stress en prestatiedruk in de maatschappij en in het onderwijs, de prevalentie, oorzaken en oplossingen. Nederlanders geven aan:

1. 72% vindt prestatiedruk op jongeren (zeer) hoog en 66% vindt deze (zeer) ongezond
2. Prestatiedruk op jongeren in het onderwijs neemt toe van basisonderwijs (42%) via voortgezet onderwijs (66%) naar hoger onderwijs (76%)
3. De hoge prestatiedruk wordt vooral veroorzaakt door een gevoel van te veel 'moeten' op een dag. Ook de prestatiecultuur in de samenleving wordt aangewezen als boosdoener.
4. Prestatiedruk in het onderwijs wordt niet alleen veroorzaakt door het onderwijs zelf.
5. Nederlanders zijn zich zeer bewust van het probleem en de urgentie en geven aan dat het een gezamenlijke verantwoordelijkheid is om de prestatiedruk op jongeren te verlagen.

Lees [hier](#) meer over het onderzoek en de resultaten.

## Co-creatiesessie met jongeren: de gewenste norm rond presteren

We hebben met jongeren gesproken om meer inzicht te krijgen in hun gedachten en visies als het gaat om stress en prestatiedruk: hoe kijken ze aan tegen de huidige norm en wat zou het nieuwe normaal moeten worden. We hebben de uitkomsten van het onderzoek bij hen getoetst en meer inzicht gekregen in bijvoorbeeld de rol van social media, uitingen van de prestatiecultuur in Nederland en de ervaren hoge verwachtingen bij jongeren.



Klik [hier](#) voor het verslag van de co-creatiesessie.

## Plan de campagne



De komende tijd werken we aan een campagne om de druk op de jeugd te verminderen. We gebruiken het onderzoek en de gesprekken die we hebben gevoerd met jongeren als input hiervoor. Het strategisch kader ligt inmiddels klaar. We gaan ons vooral richten op de omgeving van jongeren, maar ook op jongeren zelf als omgeving voor andere jongeren. Deze omgeving willen we bewust maken van hun rol bij het probleem én de oplossing van de heersende ongezonde norm.

## Samen verder

We blijven intensief samenwerken met jongeren en partners en kijken erg uit naar de komende periode. We gaan nog meer mooie stappen zetten om te werken aan die mentaal gezonde (leer)omgeving voor onze jongeren. Wil je meer informatie en/of zie je mooie mogelijkheden om samen op te trekken? Neem contact op!