

ONDER DRUK OM TE PRESTEREN

2025
2026

Een verkennend onderzoek naar hoe
prestatiedruk het welzijn van jongeren
onder druk zet

BACHELORPROJECT

Presteren tot het pijn doet

De afgelopen drie maanden liep ik stage bij de leerlingenbegeleiding op een middelbare school in het hartje van Gent. Luna (fictieve naam, ter bescherming van de privacy) is een leerling uit het tweede middelbaar. Leerkrachten signaleerden dat Luna opvallend veel stress vertoonde. Om die reden had ik vanuit mijn functie als leerlingenbegeleider een gesprek met haar. Toen ik haar sprak was ze heel emotioneel. Luna ervaart enorm veel druk om het goed te doen. Ze turnt 12 uur in de week, wat heel veel tijd in beslag neemt en daarnaast moet ze ook nog veel werken voor school. Dit was haar even allemaal te veel. Ze eet en slaapt nog moeilijk omdat ze alleen nog maar aan school kan denken. De stress overheerst en gaat eigenlijk bijna nooit weg. Ze ziet ook geen oplossing. Aan schoolwerk beginnen lukt nog moeilijk omdat ze niet meer weet waar te beginnen. Thuis loopt het ook niet altijd goed, waardoor ze mama en papa hier ook niet mee lastig wil vallen. Daarnaast wil ze graag nog tijd spenderen met vriendinnetjes, maar vindt ze hier amper nog tijd voor.

Het verhaal van Luna is maar één voorbeeld van de zovelen. Tijdens mijn stage binnen de leerlingenbegeleiding van een middelbare school in de eerste graad werd ik herhaaldelijk geconfronteerd met leerlingen die kampen met stress en prestatiedruk. Hoewel uiteenlopende problematieken aan bod kwamen, viel vooral op hoe frequent leerlingen werden aangemeld met klachten van stress en prestatiedruk.

Ook onderzoek bevestigt deze zorgwekkende tendens. In de afgelopen twintig jaar is de prestatiedruk bij jongeren verdrievoudigd (Stichting KidsRights, 2025). Daarnaast blijkt uit onderzoek van de Scholierenkoepel (2024) dat meer dan negen op de tien jongeren in Vlaanderen en Brussel stress ervaren door school. Slechts 4% van de jongeren geeft aan helemaal geen stress te ervaren. Deze aanhoudende druk heeft aantoonbare negatieve gevolgen voor het welzijn en de schoolprestaties van leerlingen. Jongeren die prestatiedruk ervaren voelen zich vaker vermoeid, onzeker en gedemotiveerd en beleven minder plezier aan dagelijkse activiteiten (Stichting KidsRights, 2025).

Dit beeld wordt ook bevestigd door de dagelijkse praktijk binnen de leerlingenbegeleiding. De leerlingenbegeleiders die ik heb bevestigd geven aan dat zij regelmatig tot zelfs dagelijks in contact komen met leerlingen die kampen met stress en prestatiedruk. Volgens hen is prestatiedruk geen nieuw fenomeen, maar is de intensiteit ervan de afgelopen jaren aanzienlijk toegenomen.

De confrontatie met deze problematiek tijdens mijn stage vormde voor mij de aanleiding om dit artikel te schrijven. In wat volgt wordt dieper ingegaan op prestatiedruk bij jongeren en hoe dit het welzijn van jongeren onder druk zet.

Methodologie

Dit artikel is tot stand gekomen op basis van een uitgebreid literatuuronderzoek naar de verschillende facetten van prestatiedruk. Hiervoor werden diverse wetenschappelijke artikelen geraadpleegd. Als uitgangspunt werd mijn stagecontext binnen het onderwijs genomen.

Om de theoretische inzichten te verbinden met de praktijk werd het literatuuronderzoek aangevuld met informatie uit interviews met de leerlingenbegeleiding op mijn stageplaats. Daarbij moet wel worden

benadrukt dat deze interviews plaatsvonden binnen één specifieke schoolcontext. Mijn stageplek is een school met een D-finaliteit, gelegen in het centrum van Gent.

Door deze stedelijke context heeft de school een zeer diverse leerlingenpopulatie. Op basis van een inschatting heeft ongeveer 40% van de leerlingen een andere afkomst dan de Belgische. Hierdoor zijn de bevindingen uit de interviews niet automatisch representatief voor alle scholen in België en dienen ze steeds binnen deze specifieke context geïnterpreteerd te worden.

Daarnaast voerde ik ook een casestudy uit rond een leerling die ik tijdens mijn stage heb opgevolgd. Deze casestudy vormde het vertrekpunt en de rode draad van dit onderzoek.

Prestatiedruk en schoolstress: een theoretisch kader

Om dit artikel verder vorm te geven, wordt in het onderstaande gedeelte extra uitleg gegeven over schoolstress en prestatiedruk. Deze toelichting biedt een kader om beter te begrijpen wat prestatiedruk precies inhoudt.

Schoolstress verwijst naar stress die specifiek verband houdt met school en vaak voortkomt uit de academische verwachtingen die aan jongeren worden gesteld. Jongeren ervaren druk door schooltaken en toetsen, waarbij er sprake kan zijn van een onevenwicht tussen wat van hen wordt verwacht en hun vermogen om met deze verwachtingen om te gaan. Deze verwachtingen kunnen afkomstig zijn van de school, de omgeving, maar ook van de jongeren zelf.

Prestatiedruk draagt in belangrijke mate bij aan het ontstaan en het versterken van deze schoolstress. Prestatiedruk wordt omschreven als de druk die leerlingen ervaren om te voldoen aan bepaalde verwachtingen. Deze verwachtingen kunnen door henzelf worden opgelegd, maar ook afkomstig zijn van hun omgeving of de maatschappij. Wanneer jongeren het gevoel krijgen dat zij niet langer aan deze eisen kunnen voldoen, kan dit leiden tot aanhoudende stress en een negatieve invloed hebben op hun welzijn en functioneren (Peeters et al., 2022; Hoe ga je als student om met prestatiedruk, z.d.).

Een web van verwachtingen

Individuele factoren van prestatiedruk

Studenten kunnen prestatiedruk ervaren als gevolg van hun studies. Zowel op persoonlijk als op maatschappelijk vlak vormen studies een belangrijk thema. Op individueel niveau gaat het vooral om de verwachtingen die studenten zichzelf opleggen met betrekking tot hun studievoortgang. Leerlingen verwachten hoge punten te behalen en willen vooral geen vertraging oplopen in hun studies. Daarnaast vergelijken zij zichzelf voortdurend met medestudenten, wat gepaard gaat met veel stress en druk (Dopmeijer et al., 2023).

Ook faalangst en zelfverwijt spelen hierbij een belangrijke rol. Wanneer resultaten tegenvallen, leggen leerlingen de oorzaak vaak bij zichzelf. Uitspraken zoals “ik heb niet voldoende gestudeerd” of “ik ben te laat begonnen” zijn zaken die ik heel vaak hoorde tijdens mijn stage. Deze manier van denken versterkt gevoelens van onzekerheid en verhoogt de ervaren prestatiedruk.

De rol van school en omgeving in prestatiedruk

Naast individuele factoren speelt ook de schoolcontext een belangrijke rol in het ontstaan van prestatiedruk. Studenten geven aan dat evaluaties in de vorm van toetsen en examens voor veel stress zorgen. Het moment van de toets, de hoeveelheid evaluaties en onduidelijkheden over de leerstof hebben een grote impact op de ervaren druk en stress (Dopmeijer et al., 2023).

Ook vanuit mijn ervaring met leerlingen blijkt dat de periode vlak voor het rapport vaak bijzonder belastend is. Op dat moment komen er vaak meerdere taken en toetsen tegelijk op leerlingen af. Daarnaast is het voor leerlingen niet altijd duidelijk wat precies verwacht wordt voor een toets, waardoor het studeren meer tijd en energie vraagt.

Verder spelen ook verwachtingen vanuit de directe omgeving; zoals de school, ouders, familie en vrienden, een rol. Leerlingen voelen druk om te voldoen aan deze verwachtingen en ervaren weinig ruimte om te falen of te vertragen.

Ook de geïnterviewde leerlingenbegeleiders geven aan dat de toets- en evaluatiecultuur een sterke invloed heeft op de prestatiedruk bij jongeren. Zij geven aan dat er nood is aan educatie bij het personeel over de voor- en nadelen van vele evaluaties. Het is belangrijk om dit in vraag te durven stellen.

Maatschappelijke factoren van prestatiedruk

De toename van prestatiedruk bij jongeren hangt ook samen met bredere maatschappelijke ontwikkelingen. De afgelopen decennia is de samenleving steeds meer prestatiegericht geworden. De focus ligt sterk op zo goed en zo veel mogelijk presteren, waarbij 'hogere' onderwijs, zoals ASO of de A-stroom, vaak als beter wordt beschouwd (Dopmeijer et al., 2023). Jongeren krijgen hierdoor het gevoel dat zij zelf volledig verantwoordelijk zijn voor hun prestaties en hun levensgeluk.

Daarnaast speelt individualisering een belangrijke rol. In vergelijking met vroeger zijn er minder vaste rolpatronen en is de invloed van kerk, familie en traditionele cultuur afgenomen. Jongeren worden hierdoor al op jonge leeftijd geconfronteerd met de noodzaak om keuzes te maken over hun toekomst. Tegelijkertijd leven we in een samenleving waarin het individu centraal staat en waarin keuzevrijheid en persoonlijke verantwoordelijkheid sterk worden benadrukt. Door de toegenomen welvaart, individualisering en de invloed van sociale media zijn de keuzemogelijkheden sterk toegenomen, wat extra druk en stress met zich meebrengt (Gurel, 2023).

Ook de evolutie naar een neoliberale samenleving draagt bij aan verhoogde prestatiedruk. Collectivisme heeft geleidelijk plaatsgemaakt voor competitief individualisme, waarbij competitie, zelfverbetering en persoonlijke verantwoordelijkheid centraal staan. Deze waarden zijn zichtbaar in de media, het onderwijs en andere maatschappelijke instellingen. Bij jongeren uit zich dit in meer onderlinge vergelijking, een grotere focus op uiterlijk en bezit, en angst om niet te voldoen aan verwachtingen (Curran et al., 2019).

Tot slot spelen sociale media een belangrijke rol binnen deze maatschappelijke context. In het digitale tijdperk worden jongeren voortdurend geconfronteerd met de prestaties en successen van anderen, wat sociale vergelijking sterk in de hand werkt. Sociale media maakt het mogelijk om op elk moment van de dag te volgen waar anderen mee bezig zijn en zorgen er tegelijk voor dat jongeren voortdurend met hun studie en resultaten bezig kunnen zijn. Deze constante bereikbaarheid maakt het moeilijker om zich langdurig te concentreren en voldoende rust te nemen.

Doordat sociale media vooral positieve en succesverhalen tonen, ontstaat bovendien een vertekend beeld van de werkelijkheid. Dit kan gevoelens van tekortschieten versterken en draagt bij aan verhoogde stress en prestatiedruk bij jongeren (Gurel, 2023; Dopmeijer et al., 2023). Ook in de praktijk wordt dit zo ervaren. Leerlingenbegeleiders merken op dat jongeren zich vergelijken met leeftijdsgenoten wereldwijd. Volgens hen draagt dit bij aan onrealistische verwachtingen van zichzelf.

In de afgenomen interviews werd er ook benadrukt dat leerlingen vandaag constant bereikbaar zijn voor leerkrachten via digitale platformen zoals Smartschool. Leerlingen ontvangen melding wanneer leerkrachten taken verbeteren of punten invoeren, soms 's avonds of in het weekend. Voor leerlingen die het graag goed willen doen, verhoogt dit de druk aanzienlijk. Waar leerlingen vroeger hun schooldag konden afsluiten, vervaagt vandaag de grens tussen schooltijd en vrije tijd steeds meer.

Wanneer prestatiedruk sporen nalaat

Prestatiedruk gaat vaak gepaard met faalangst. Faalangst verwijst naar de angst om niet te voldoen aan de verwachtingen die jongeren zichzelf stellen of die door anderen aan hen worden opgelegd (katholiekonderwijs.vlaanderen, z.d.). Deze angst kan de druk om te presteren versterken en zo een vicieuze cirkel van stress en onzekerheid in stand houden.

De manier waarop prestatiedruk wordt ervaren, verschilt van jongere tot jongere en kan zich op verschillende levensdomeinen manifesteren. Hoewel prestatiedruk zich vaak toont binnen de schoolcontext, kan zij ook aanwezig zijn in andere domeinen, zoals sport of sociale relaties. Wanneer jongeren het gevoel hebben tekort te schieten, kan dit bijdragen aan verhoogde stress en een verdere toename van prestatiedruk (Hoe ga je als student om met prestatiedruk, z.d.).

Hoewel prestatiedruk vaak een negatieve connotatie heeft, hoeft zij niet per definitie schadelijk te zijn. In beperkte mate kan prestatiedruk een positieve functie vervullen door jongeren te motiveren, structuur te bieden en bij te dragen aan een gevoel van voldoening wanneer een taak of toets succesvol wordt afgerond (Hoe ga je als student om met prestatiedruk, z.d.).

Prestatiedruk krijgt echter een negatieve impact wanneer zij te intens of te langdurig aanwezig is. Dit is onder meer het geval wanneer stress aanhoudt over een langere periode, wanneer inspanningen weinig of geen erkenning krijgen of wanneer jongeren geconfronteerd worden met een te grote hoeveelheid taken die moeilijk te combineren zijn. Wanneer prestatiedruk een duidelijke invloed begint te hebben op het mentale welzijn en het dagelijks functioneren, kan zij niet langer als gezond of ondersteunend worden beschouwd (Hoe ga je als student om met prestatiedruk, z.d.).

De gevolgen van prestatiedruk worden ook dagelijks zichtbaar in de schoolpraktijk. De leerlingenbegeleiding signaleert onder meer schoolmoeheid, verhoogd risico op schooluitval en een afname van sociale contacten. Daarnaast wordt faalangst, een diepgewortelde onzekerheid en een negatief zelfbeeld frequent vastgesteld.

Prestatiedruk, duurzaamheid en sociale rechtvaardigheid

De toenemende prestatiedruk bij jongeren vormt een ernstige bedreiging voor hun mentaal welzijn. Veel jongeren ontwikkelen klachten zoals faalangst, perfectionisme en slaapproblemen, wat hun mentale draagkracht op lange termijn ondermijnt. Hierdoor lopen jongeren dan sneller risico op schoolmoeheid

en schooluitval. Vanuit een duurzaam perspectief is dit problematisch, aangezien onderwijs niet enkel gericht zou moeten zijn op korte-termijnprestaties, maar op het ontwikkelen van capaciteiten die mensen in staat stellen om blijvend te leren en te participeren in de samenleving. Om in een kennismaatschappij duurzaam te kunnen blijven participeren, is het noodzakelijk om regelmatig aan bijscholing te doen. Daarvoor is het belangrijk dat het onderwijs ook echt aantrekkelijk blijft om aan deel te nemen. De focus op het verstrekken van diploma's en de vanzelfsprekendheid van gehoorzaamheid van de leerlingen zijn stilaan aan het verdwijnen. Dit vraagt van het onderwijs om op zoek te gaan naar een balans tussen klantgericht werken en hoge kwaliteit leveren. (Kessels, 2013)

Duurzaamheid impliceert ook gelijke kansen en is daarom onlosmakelijk verbonden met sociale rechtvaardigheid. In de praktijk beschikken echter niet alle jongeren over dezelfde hulpbronnen om met prestatiedruk om te gaan. De thuissituatie speelt hierin een cruciale rol en heeft een duidelijke invloed op het mentale welbevinden van leerlingen.

Sommige jongeren kunnen rekenen op sterke ondersteuning vanuit hun gezin, terwijl anderen grotendeels op zichzelf zijn aangewezen. Zo geeft de leerlingenbegeleiding aan dat leerlingen met een andere culturele achtergrond vaak te maken krijgen met andere verwachtingen en verantwoordelijkheden. Zij helpen bijvoorbeeld regelmatig mee in het huishouden, waardoor er minder tijd overblijft om te studeren. Daarnaast vormt de taalbarrière een extra uitdaging, aangezien ouders niet altijd voldoende Nederlands spreken om hun kinderen te ondersteunen bij schooltaken. Hierdoor ervaren deze leerlingen vaak een gevoel van alleen te staan.

Daartegenover staat een groep leerlingen die thuis intensief begeleid wordt en toegang heeft tot bijkomende ondersteuning, zoals bijles of professionele mentale hulp, bijvoorbeeld via een psycholoog. Ook een rustige leef- en werkomgeving speelt een belangrijke rol in het verminderen van stress en prestatiedruk, al is dit zeker niet voor elke leerling vanzelfsprekend.

Deze ongelijkheden zorgen ervoor dat niet alle leerlingen dezelfde kansen hebben om met prestatiedruk om te gaan. Net de meest kwetsbare jongeren beschikken vaak over de minste ondersteuning en de minst gunstige omstandigheden om hun stress te verminderen en hun mentale welzijn te beschermen. Prestatiedruk versterkt op die manier bestaande ongelijkheden en wordt zo niet enkel een individueel probleem, maar ook een structureel en maatschappelijk duurzaamheidsvraagstuk.

Koppeling aan de Sustainable Development Goals

De ontwikkeling van prestatiedruk bij jongeren kan niet los worden gezien van bredere maatschappelijke doelstellingen rond welzijn, onderwijs en sociale gelijkheid. De enorme stijging in prestatiedruk bij jongeren schuurt met de duurzame ontwikkelingsdoelstellingen, de Sustainable Development Goals (SDG's). Dat zijn internationale doelstellingen die voortvloeien uit de agenda 2030 voor Duurzame Ontwikkeling, met als uiteindelijk doel een einde te maken aan extreme armoede, ongelijkheid en klimaatverandering. (SDG's Begrijpen, z.d.)

SDG 3: Goede gezondheid en welzijn

SDG 3 streeft naar het bevorderen van gezondheid en welzijn voor iedereen. De toenemende prestatiedruk vormt een bedreiging voor dit doel. Zoals eerder al aangegeven, kan prestatiedruk leiden tot heel wat gezondheidskwalen: slaapproblemen, faalangst, perfectionisme,...

Prestatiedruk ondermijnt ook de mentale draagkracht en kan op lange termijn leiden tot ernstige psychische problemen zoals een burn-out.

SDG 4: Kwaliteitsonderwijs

SDG 4 benadrukt het belang van gelijke toegang tot kwaliteitsvol onderwijs en bevordert levenslang leren voor iedereen. Prestatiedruk staat dit doel vaak in de weg. Wanneer leerlingen vooral gefocust zijn op presteren en cijfers, komt duurzaam leren onder druk te staan. Stress leidt ertoe dat leerlingen minder opnemen in de les en thuis extra moeten studeren om aan alle verwachtingen te voldoen.

Doordat ook niet alle leerlingen toegang hebben tot ondersteunende hulpbronnen, zoals een rustige leeromgeving of ondersteuning van de ouders, ontstaan er ongelijkheden binnen het onderwijs. Dit staat haaks op het streven naar gelijke onderwijskansen. Een onderwijs dat sterk prestatiegericht is, loopt het risico de meest kwetsbaren te benadelen. Het aanpakken van prestatiedruk is daarom essentieel om onderwijs effectief, rechtvaardig en inclusief te maken en dus om SDG 4 te kunnen bereiken.

SDG 8: Eerlijk werk en economische groei

Vanuit SDG 8 kan prestatiedruk bij jongeren worden gezien als een gevolg van een groeigerichte en prestatiegerichte maatschappij, waarin voortdurende vooruitgang en efficiëntie centraal staan. Deze logica sijpelt door naar het onderwijs en zet jongeren onder druk om steeds beter te presteren, zonder voldoende ruimte voor rust en herstel. Dit is niet duurzaam, omdat het de mentale draagkracht van jongeren uitput.

SDG 10: Ongelijkheid verminderen

Prestatiedruk versterkt bestaande ongelijkheden, aangezien niet alle jongeren over dezelfde middelen beschikken om met deze druk om te gaan.

Dit zorgt ervoor dat kwetsbare jongeren vaak een kleinere draagkracht hebben, terwijl de prestatiedruk even groot blijft. Hierdoor vergroot de kloof tussen leerlingen en worden bestaande ongelijkheden verder bestendig. Hierdoor is prestatiedruk niet alleen een individueel probleem, maar ook een structureel en maatschappelijk vraagstuk.

Relevantie voor het sociaal werk: een eco- sociaal perspectief

Vanuit het eco- sociaal werk en de SDG's is het belangrijk om prestatiedruk bij jongeren niet alleen op individueel niveau aan te pakken, maar ook om de systemen en structuren in vraag te stellen die deze druk in stand houden. Eco- sociaal werk streeft naar een samenleving waar iedereen wordt meegenomen en niet alleen de sterksten overleven. Een duurzame samenleving is alleen mogelijk wanneer iedereen wordt meegenomen en niet enkel de sterksten overeind blijven. Ook kwetsbare groepen moeten voldoende ondersteuning krijgen. Alleen zo kunnen we een gelijkwaardige samenleving nastreven.

Wanneer prestatiedruk structureel genormaliseerd wordt zonder aandacht voor de meest kwetsbaren en de daarmee gepaard gaande ongelijkheid, staat dit haaks op verschillende SDG's, zoals SDG 3 (goede gezondheid en welzijn), SDG 4 (kwaliteitsvol onderwijs), SDG 8 (eerlijk werk en economische groei) en SDG 10 (ongelijkheid verminderen). Het aanpakken van prestatiedruk is daarom een noodzakelijke stap richting een duurzamere en sociaal rechtvaardige samenleving. (Poppe & Peeters, 2024).

Deze visie sluit nauw aan bij de kernwaarden en doelstellingen van het sociaal werk. Volgens de globale definitie van sociaal werk is "Sociaal werk een op de praktijk gebaseerd beroep en een academische discipline die sociale verandering en ontwikkeling, sociale cohesie, empowerment en bevrijding van mensen bevordert. Principes van sociale rechtvaardigheid, mensenrechten, collectieve sociale verantwoordelijkheid en respect voor vormen van diversiteit staan centraal in het sociaal werk." (Algemene vergaderingen van de IFSW en de IASSW, 2014).

Vanuit een mensenrechtenperspectief heeft elke jongere recht op welzijn en op een gezonde leef- en leeromgeving. Wanneer prestatiedruk leidt tot aanhoudende stress, faalangst of mentale klachten, komt dit recht onder druk te staan. Het behoort dan ook tot de kernopdracht van het sociaal werk om het welzijn van jongeren te beschermen en te versterken, zeker binnen een context zoals het onderwijs, waar verwachtingen en evaluaties sterk aanwezig zijn.

Daarnaast sluit de aanpak van prestatiedruk nauw aan bij het streven naar empowerment binnen het sociaal werk. Door jongeren te ondersteunen en hen concrete handvatten aan te reiken om met stress en prestatiedruk om te gaan, worden zij versterkt in hun eigen kracht. Het leren omgaan met druk draagt bij aan het vergroten van hun zelfvertrouwen en hun gevoel van controle, wat een essentiële waarde is binnen het sociaal werk.

Ook sociale rechtvaardigheid speelt een cruciale rol in dit thema. Niet alle jongeren beschikken over dezelfde kansen, hulpbronnen of ondersteuning om met prestatiedruk om te gaan. Verschillen in thuissituatie, socio-economische achtergrond of toegang tot begeleiding zorgen ervoor dat sommige jongeren kwetsbaarder zijn dan anderen. Sociaal werk heeft hier de opdracht om deze ongelijkheden zichtbaar te maken en actief bij te dragen aan het verkleinen ervan.

Tot slot benadrukt het principe van collectieve verantwoordelijkheid, samenhangend met het eco-sociaal perspectief dat prestatiedruk niet louter een individueel probleem is, maar ontstaat binnen een bredere maatschappelijke context, waarin scholen, gezinnen, media en beleid een rol spelen. Sociaal werk vertrekt daarom niet enkel vanuit het individu, maar kijkt naar het grotere geheel en zet in op samenwerking met verschillende actoren om zowel de gevolgen als de oorzaken van prestatiedruk aan te pakken. In een schoolcontext betekent dit concreet dat leerlingenbegeleiding samenwerkt met leerkrachten, het CLB en andere ondersteunende partners om het welzijn van leerlingen gezamenlijk te bevorderen.

Conclusie: een gedeelde verantwoordelijkheid

De prestatiedruk bij jongeren is de afgelopen jaren sterk toegenomen en vormt een groeiend probleem binnen het onderwijs en de bredere samenleving. Jongeren worden geconfronteerd met hoge academische verwachtingen en maatschappelijke normen die sterk gericht zijn op presteren en

individuele verantwoordelijkheid. Deze druk uit zich in toenemende schoolstress en prestatiedruk en heeft duidelijke negatieve gevolgen voor het mentale welzijn, zoals faalangst, perfectionisme, slaapproblemen en een verhoogd risico op schoolmoeheid en schooluitval.

Ook in de praktijk wordt deze problematiek steeds zichtbaarder. Leerlingenbegeleiders geven aan dat zij vaker en intensiever jongeren begeleiden die worstelen met prestatiedruk. In deze begeleiding ligt de focus voornamelijk op individuele ondersteuning, zoals gesprekken over het stellen van prioriteiten, het belang van rustmomenten, ademhalingsoefeningen en het behouden van hobby's. Daarnaast wordt ingezet op het bijstellen van onrealistische verwachtingen en het besef dat perfecte resultaten op alle vakken onhaalbaar zijn (Bryon. S, Claeys. V, persoonlijke communicatie, 9 januari 2025).

Hoewel deze aanpak waardevol is, ervaren begeleiders dat enkel individuele ondersteuning alleen onvoldoende is om prestatiedruk op lange termijn volledig weg te nemen. Dit blijkt ook uit de begeleiding van Luna, die op deze manier werd ondersteund. Zij voelt zich vandaag sterker en weerbaarder, maar zal mogelijks altijd in zekere mate stress blijven ervaren.

Deze vaststelling benadrukt dat prestatiedruk niet enkel een individueel probleem is, maar ook structureel verankerd zit in de organisatie van het onderwijs. Zonder duidelijke, schoolbrede afspraken over planlast, evaluatiecultuur, communicatie en bereikbaarheid blijven de effecten van individuele begeleiding beperkt. Leerlingenbegeleiders benadrukken daarom het belang van een collectieve en structurele aanpak, waarbij beleid niet alleen wordt opgesteld, maar ook gedragen, opgevolgd en waar nodig bijgestuurd.

Daarnaast treft prestatiedruk niet alle jongeren in dezelfde mate. Verschillen in thuissituatie, sociaal-economische achtergrond, culturele verwachtingen en toegang tot ondersteuning maken dat sommige jongeren over minder hulpbronnen beschikken om met deze druk om te gaan. Hierdoor worden bestaande ongelijkheden versterkt, wat ingaat tegen het streven naar gelijke onderwijskansen en levenslang leren.

Een bijkomende uitdaging die de leerlingenbegeleiding ziet is dat jongeren niet altijd tijdig hulp zoeken. Schaamte en faalangst vormen belangrijke drempels: hulp vragen wordt vaak ervaren als falen. Bovendien is prestatiedruk in sterke mate genormaliseerd, waardoor leerlingen de problematiek niet altijd herkennen en pas ondersteuning zoeken wanneer stressklachten al zijn geëscaleerd. Dit bemoeilijkt preventief werken, terwijl juist daar belangrijke kansen liggen (Bryon. S, Claeys. V, persoonlijke communicatie, 9 januari 2025).

Deze vaststellingen maken duidelijk dat onderwijs dat voornamelijk gericht is op presteren en het behalen van diploma's, de mentale draagkracht van jongeren onder druk zet en hun bereidheid om op lange termijn te blijven leren en participeren in de samenleving ondermijnt. Prestatiedruk is daarmee niet enkel een individueel probleem, maar een structureel en maatschappelijk vraagstuk dat raakt aan welzijn, sociale rechtvaardigheid en duurzaamheid.

Voor het sociaal werk betekent dit dat prestatiedruk benaderd moet worden als een complex samenspel van individuele, sociale en maatschappelijke factoren. Dit vraagt om een aanpak die niet alleen focust op het versterken van het mentale welzijn van jongeren, maar ook oog heeft voor structurele oorzaken zoals onderwijsorganisatie, evaluatieculturen en ongelijke toegang tot ondersteuning. Vanuit haar kernwaarden heeft het sociaal werk de opdracht om jongeren, en in het bijzonder jongeren in kwetsbare posities, te beschermen en te versterken, en bij te dragen aan een leeromgeving die niet alleen kwaliteitsvol, maar ook inclusief, rechtvaardig en vol te houden is. De centrale vraag die hieruit voortvloeit luidt dan ook: "Hoe

kunnen we prestatiedruk bij jongeren verminderen om hun welzijn te versterken, zowel op individueel als op structureel niveau?"

Bronnenlijst

Algemene vergaderingen van de IFSW en de IASSW. (2014). *Globale definitie van het sociaal werk*. <https://www.ifsw.org/wp-content/uploads/2019/08/Global-Definitie-Social-Work-2014-Dutch-.pdf>

Curran, T., & Hill, A. P.(2019). *Perfectionism Is Increasing Over Time: A Meta-Analysis of Birth Cohort Differences From 1989 to 2016*. *Psychological Bulletin*, 410–429. <https://www.apa.org/pubs/journals/releases/bul-bul0000138.pdf>

Dopmeijer, J., Scheeren, L., Van Baar, J., & Bremer, B. (2023). *Harder Better Faster Stronger?* <https://www.trimbos.nl/wp-content/uploads/2025/10/AF2084-Harder-Better-Faster-Stronger.pdf>

Gurel, S. (2023, 2 oktober). *Waarom hebben we last van prestatiedruk?* NPO Kennis. <https://npokennis.nl/story/412/waarom-hebben-we-last-van-prestatiedruk>

Hoe ga je als student om met prestatiedruk?. (z.d.) <https://www.mentaalvitaal.nl/problemen-oplossen/prestatiedruk-onder-jongeren>

Kessels, J. (2013, november). *Toekomst van het onderwijs in Vlaanderen. In De school - een aantrekkelijke plek voor leren en werken in 2030*. Koning Boudewijnstichting. <https://onderwijs.vlaanderen.be/sites/default/files/2021-07/Literatuurstudie%20De%20school%20een%20aantrekkelijke%20plek%20voor%20leren%20en%20werken%20in%202030.pdf>

Meylemans, E. (2019). *'Op school is geen plaats voor jongeren als ik'*. <https://sociaal.net/column/school-plaats-voor-jongeren-als-ik/>

Open AI. (2025). *ChatGPT* [Large language model]. <https://chatgpt.com/>

Poppe, K., & Peeters, J. (2024, 12 april). *Eco-sociaal werk in Vlaanderen en Brussel*. Sam VZW. https://www.departementwvg.be/sites/default/files/media/20241204_visietekst_SW_duurzaamheid_DEEF.pdf

Prestatiedruk schaadt jongeren nu scholen weer gaan beginnen. (2025, 26 augustus). Stichting KidsRights. <https://www.kidsrights.org/nl/prestatiedruk-schaadt-jongeren-nu-scholen-weer-gaan-beginnen/>

Schoolstress, prestatiedruk en faalangst. (z.d.). <https://pro.katholiekonderwijs.vlaanderen/welbevinden/schoolbrede-aanpak-en-planmatig-werken-aan-welbevinden>

SDG's begrijpen. (z.d.). Vlaanderen.be. <https://www.vlaanderen.be/uw-overheid/beleid/het-vlaamse-beleid-voor-duurzame-ontwikkeling/aan-de-slag-met-de-sustainable-development-goals/bijdragen-aan-sdgs-als-overheidsorganisatie/sdgs-begrijpen>

“Tijdens de voorbereiding van dit werk heb CHATGPT gebruikt om mijn tekst te construeren. Daarnaast heb ik Schrijfassistent Nederlands gebruikt om fouten uit de tekst te halen.

Na het gebruik van deze tool/ service heb ik de inhoud grondig en kritisch bekeken en waar nodig bewerkt, waarbij ik de volledige verantwoordelijkheid opneem voor het eindresultaat”