



# Leven als jongere in Zeewolde

het perspectief van scholieren

# Programma de Krachtige Samenleving PRIO/RKWJ

- Inhoud Presentatie
- Even kort voorstellen
- Wat hebben we gedaan?
- Onderzoeksvraag
- Presentatie uitkomsten onderzoek
- Aanbevelingen voor ouders, scholen en gemeente
- Feedback in de chat (ook van de jongeren)

# Welkom

Voorstel rondje

Naam?  
Waar zit je op  
school of waar  
werk je?



# Wat hebben we gedaan?

4 bijeenkomsten

Opnamen  
getranscribeerd

Thema's  
geselecteerd

Uitkomsten  
omgezet in  
beeld

Collage  
gemaakt

Aanbevelingen  
geformuleerd

Presentatie  
voorbereid

Presentatie aan  
de gemeente

## Onderzoeksvraag

# ■ Wat is een goed leven voor jongeren in Zeewolde?

- Geen jongeren in het algemeen
- Veel volwassenen zien ons alsof we geen eigen wil hebben
- Ouderen willen helpen maar begrijpen ons niet echt





## Generatie verschillen

*Ouderen leven met hun hoofd  
nog in 1990 maar het is 2021!*





## Antwoorden:

Plezier

Meer vrije tijd

Motivatie

Met vrienden zijn

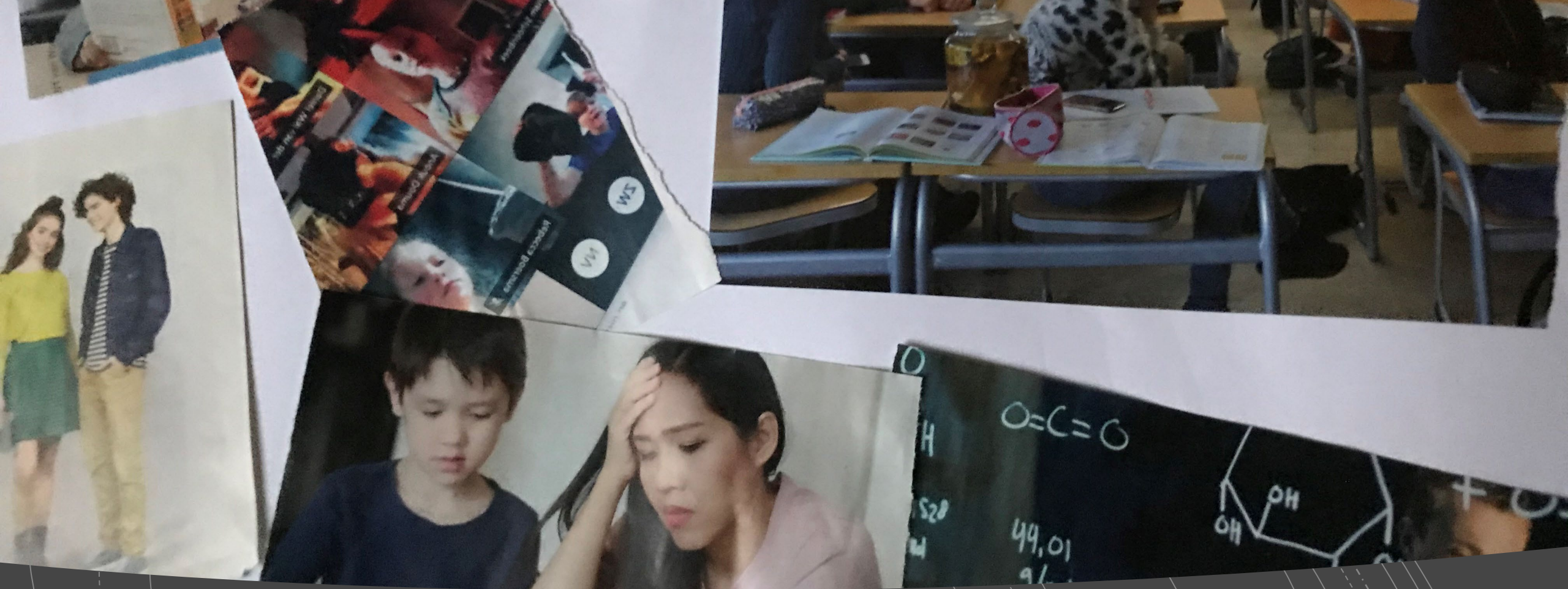
Meer verdienen

Een veilige plek thuis

Meer plekken in  
Zeewolde voor jongeren

Een doel hebben





# School geeft veel stress

- *Ik zit in een uitgestippeld pad maar wil weten waar ik naartoe werk*



Drum van School





Leerkrachten hebben  
weinig tijd om  
vragen te  
beantwoorden

**School** haalt  
de mentale  
gezondheid omlaag

Leerkrachten  
hebben  
weinig  
aandacht voor  
de sociaal  
emotionele  
factoren

Meer pauzes  
tussen de  
lessen door

Faalangst en  
overcompenseren

Het  
mooiste  
zou zijn als  
ik de  
motivatie  
heb om  
naar school  
te gaan

Je mag na  
school terug  
komen om  
vragen te  
stellen maar  
dan moet je  
naar huis voor  
je huiswerk of  
heb je een  
tussenuur

De druk is groot je moet  
veel leren en wordt nog  
groter als je achterop raakt

**SCHOOL GEEFT  
GEEN DOEL**

Veel te veel  
huiswerk

School moet meer  
gericht zijn op wat  
je wil en kan.  
Meer inzetten op  
wat je kunt en wilt  
worden



Er lijkt niets met ons aan de hand, maar dat is niet zo...

Ons hoofd moet heel hard ken.

... ons verhaal je weet meer.

VOOR GEEFT

Generatie

Waarom ik?

... duachten  
opschrijf, ben ik  
ze kwijt'

RUIM JE HOOFD OP

Pak aan v

## STRESS

Als het minder goed gaat op school dan krijg je daar thuis gezeur over

Zelfbeeld kapot geslagen door sociale media

# Mentale gezondheid,

daar wordt het minst op gelet kan je niet zien aan de persoon

Je weet niet hoe iemand zich voelt

Het zou veel normaler moeten zijn om over mentale gezondheid te praten

Veel volwassenen zeggen dat het niks is..... Toen ik die leeftijd had toen....

Angst, depressie en burn-out komt veel voor onder studenten maar het begint al veel eerder op de middelbare school

**GEEN HULP VRAGEN  
LANG WACHTEN  
NIET OP SCHOOL of .....**





# Rol van ouders

Belangrijk maar....

Pushen

Helpen

Stress

Begrijpen ons niet

Geen hulp vragen/  
aanvaarden als je ergens  
mee zit

Als het goed gaat met  
school dan denken ze dat  
het goed gaat met jou

Ouders zijn mensen en  
maken ook fouten

Humor van ouders is

belangrijk!





# Ontbreken van perspectief

Momenten dat dat je er doorheen zit en niet weet waar je naar uit moet kijken

Dan denk ik: ik moet nog naar school, dan werken, en heel lang werken, en dan ga je met pensioen en dan is het leven voorbij...

Op school leer je van alles maar niet het uitzoeken van je doel





W. KOMBU



## Strategieën van Jongeren om met problemen om te gaan

### **Wat doen jongeren zelf om met moeilijke situaties om te gaan ?**

- Iemand hebben, een persoon die in je gelooft of over je schouder meekijkt, om de dingen te zien vanuit jouw perspectief, die zich goed in je kan inleven en die je kan helpen als dat nodig is. Maar niet iedereen heeft dat.
- Bespreek je problemen met vrienden/vriendinnen
- Sympathiek zijn voor anderen want je weet niet hoe iemand zich voelt
- Aan de leuke dingen denken die er zijn geweest
- Weten dat dingen niet permanent zijn en weer voorbij gaan.



## Strategieën van jongeren om met moeilijke situaties om te gaan

### Wat doen jongeren zelf om met moeilijke situaties om te gaan ?

- In het verleden ging het ook beter, daar kijk ik dan op terug en denk dat is me allemaal al overkomen en toen is het me ook gelukt eroverheen te komen
- Jezelf niet vergelijken op sociale media en je eigen dingen doen
- Niet denken aan wat anderen vinden
- Fysieke inspanning want dan voel je je beter
- Hulp invoeren



# Aanbevelingen voor leerkrachten ouderen in de gemeente Zeewolde

- Leer hoe jongeren denken en zijn
- Ouders: Ga op (Puber) cursus
- Leerkrachten: Doe een training in sociaal emotionele ontwikkeling van jongeren en wees minder bot
- Wat meer humor in de klas
- Maak school minder stressvol door meer pauzes, maken van opdrachten in de klas zodat je dingen kunt vragen, wees alert op faalangst, praat over mentale gezondheid, verwijst door naar iemand van buiten de school om problemen mee te bespreken, bel niet gelijk de ouders.
- Geef meer en sneller ondersteuning aan jongeren met mentale problemen
- Maak meer plekken waar we naartoe kunnen gaan en geef dit bekendheid

leerkrachten hebben  
op cursus nodig



# Hebben jullie vragen?

**DANK VOOR  
JULLIE AANDACHT**

**VERWENNERIJ VOOR  
LICHAAM EN GEEST**

veerkracht

'Het kan mi  
niet meer  
schelen wat  
nderen van  
me denken'

energie

Wie  
be  
ik?

generatie

Samen krijg je meer  
dan

Erva  
zwa

merons  
aan de hand,  
maar dat  
is niet zo...

Ons hoofd  
moet heel  
hard  
denken.

es ons verhaal  
je weet meer.

beachten hebben