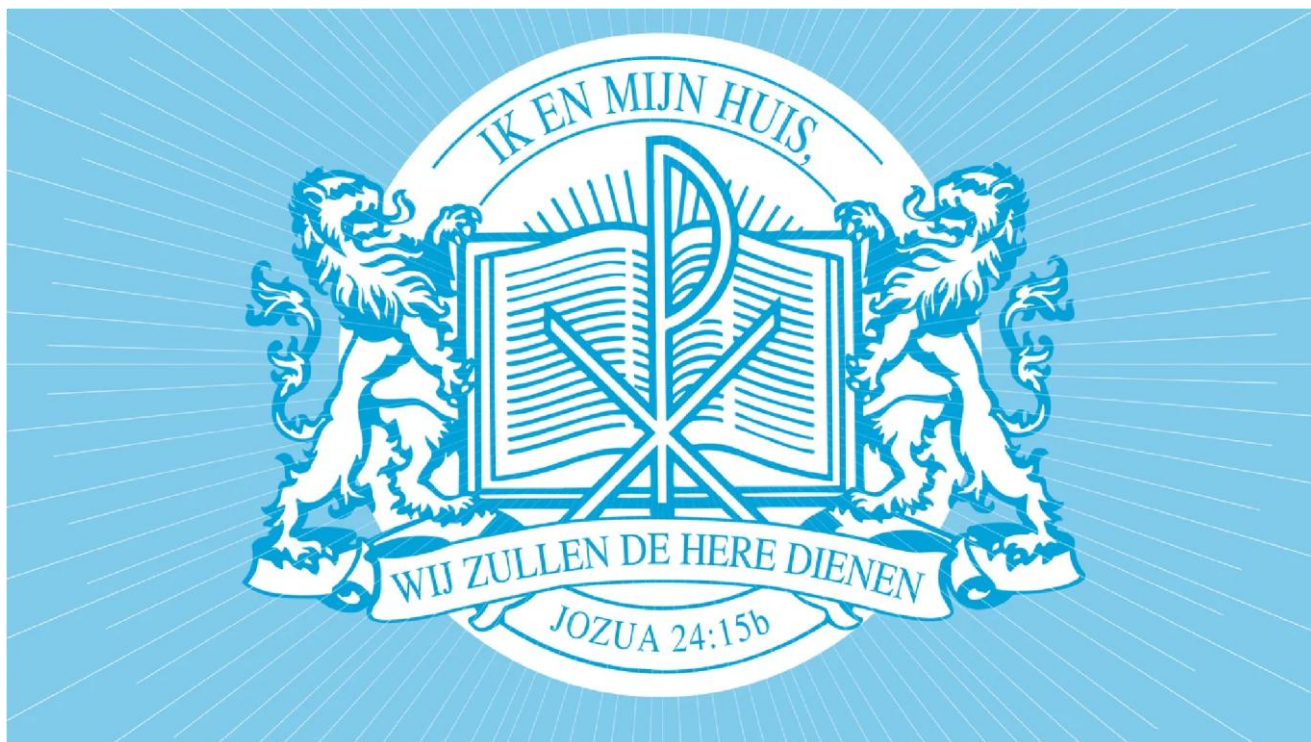




COMMENTAAR

Leer jongeren de kunst van het falen, in plaats van de nadruk te leggen op presteren



Sanne van Graffhorst Journalist vrouwenrechten en stille rampen, commentator

ND, dinsdag 26 augustus 2025

Het is misschien wel de treurigste conclusie uit het onderzoek van de Nederlandse kinderrechtenorganisatie KidsRights onder drieduizend kinderen en jongvolwassenen (12-29 jaar): bijna de helft voelt zich niet goed genoeg.

Jongeren zuchten massaal onder prestatiedruk, concludeert de kinderrechtenorganisatie aan het begin van het nieuwe schooljaar. Vooral school, studie en werk vormen een constante bron van stress en leiden tot piekeren, een negatief zelfbeeld en slechte nachten. 'Enkel tijdens de zomervakantie ervaar ik geen prestatiedruk', schreef een deelnemer.

Nu de hectiek van het leven zich weer aandient, zullen veel ouders de worsteling herkennen: hoe motiveer je je kroost op een gezonde manier? Niemand wil zijn kind zo pamperen dat het lui wordt en niet in staat is om te gaan met elke vorm van tegenslag.

Maar hoe vermijd je tegelijkertijd dat een kind wakker ligt van een tentamen, of uit perfectionisme niet durft te beginnen aan het opstapelende huiswerk?

Opvallend genoeg wijst twee derde van de jongeren zichzelf - en niet hun docenten of ouders - aan als veroorzaker van de prestatiedruk. 'Ik stel te hoge eisen aan mezelf', antwoordde 68 procent van de ondervraagden, en 40 procent wil 'niet aan anderen laten zien dat ik het moeilijk heb'. Ook vergelijken ze zich continu met anderen.

In onze maakbare samenleving is het gemeengoed geworden dat we moeten uitblinken op alle levensterreinen.

Zulke gedachten en gevoelens ontstaan natuurlijk niet zomaar. In onze maakbare samenleving is het gemeengoed geworden dat we moeten uitblinken op alle levensterreinen. Presteren doen we allang niet meer alleen in onze studie of loopbaan. Ook daarbuiten proberen we zoveel mogelijk 'uit het leven' te halen. Sport, muziekles, vergaderingen, borrels, voorstellingen - agenda's zitten vaak bomvol.

In een tijd waarin we de positieve aspecten uit ons leven breed uitmeten op sociale media, geven we onbewust het signaal af dat geluk samenhangt met hoge cijfers, een succesvolle carrière en een druk sociaal leven.

Het mooie aan het onderzoek van KidsRights is dat de organisatie deelnemers zelf heeft gevraagd met oplossingen te komen om de druk te verlichten. Zij kwamen met praktische aandachtspunten voor zichzelf - 'ik moet leren nee te zeggen' - en docenten en ouders: 'plan toetsmomenten vóór de vakantie' en 'geef positieve feedback'.

Voor ouders en anderen die in verbinding met kinderen en jongvolwassenen staan, ligt er nu een taak. Ga een gesprek aan, en geef jongeren het vertrouwen dat hun waarde niet afhangt van wat ze presteren. Vervang de vraag 'hoe gaat het met je studie', in 'hoe gaat het met jou?' Leg uit dat je best doen geen synoniem is voor het nastreven van het hoogst haalbare. En geef voorbeelden van momenten dat jij faalde - op je werk, in je vriendschappen, in de opvoeding - en vertel wat je ervan geleerd hebt.

Breng jongeren de kunst van het falen bij.