

Maatschappelijke
verwachtingen en
mentale druk onder
jongvolwassenen
Essay



Over
bezorgd

Over bezorgd

**Maatschappelijke
verwachtingen en
mentale druk onder
jongvolwassenen**

**Essay
2018**

De Raad voor Volksgezondheid en Samenleving (RVS) is een onafhankelijk strategisch adviesorgaan. De RVS heeft tot taak de regering en de Eerste en Tweede Kamer van de Staten-Generaal te adviseren over hoofdlijnen van beide beleidsterreinen.

Samenstelling Raad

Voorzitter: Pauline Meurs

Raadsleden: Daan Dohmen, Pieter Hilhorst, Jan Kremer, Bas Leerink, Liesbeth Noordegraaf-Eelens, Jeannette Pols, Greet Prins en Loek Winter.

Interim-directeur: Oebele Tolsma

Adjunct-directeur: Marieke ten Have

Raad voor Volksgezondheid en Samenleving

Parnassusplein 5

Postbus 19404

2500 CK Den Haag

T +31 (0)70 340 5060

mail@raadrvs.nl

www.raadrvs.nl

Twitter: @raadrvs

Publicatie 18-04

ISBN: 9789057322761

Grafisch ontwerp: Studio Duel

Fotografie: Adobe Stock

© Raad voor Volksgezondheid en Samenleving,
Den Haag, 2018

Niets in deze uitgave mag worden openbaar gemaakt of verveelvoudigd, opgeslagen in een dataverwerkend systeem of uitgezonden in enige vorm door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze dan ook zonder toestemming van de RVS.

De websites in de noten en de literatuurlijst zijn, tenzij anders vermeld, voor het laatst geraadpleegd op 4 juli 2018.

1	Inleiding	4
2	Knelpunten in kaart	6
2.1	Terminologie: een continuüm	6
2.2	Gevoelens van mentale druk	7
2.3	Klachten en knelpunten	8
2.4	Hoe was het vroeger, en hoe is het over de grens?	10
2.5	Conclusie	10
3	Knellende verwachtingen en eenzijdige maatstaven	11
3.1	Jongvolwassenen van nu en van altijd	11
3.2	Uniforme verwachtingen...	14
3.3	... werken door in dwingende maatstaven	14
3.4	Conclusie	16
4	Handelingsperspectieven	17
4.1	Replicatie van eenzijdige maatstaven	17
4.2	Maatstaven ter discussie	17
4.3	Handelingsperspectief 1: faciliteren van omgaan met verwachtingen	18
4.4	Handelingsperspectief 2: meten met meerdere maten	19
4.5	Tot slot	21
	Literatuur	22
	Vorbereiding	26
	Geraadpleegde deskundigen	26
	Afkortingen	27
	Publicaties	28

1 Inleiding

“In toetsperiodes is het zo druk dat ik nauwelijks nog adem kan halen. Je mag geen fouten maken - je moet meteen de juiste studie kiezen, en daarna geen vertraging oplopen - anders heb je een flinke studieschuld.”
Babette (20)

“Ik was net twintig jaar, afgestudeerd en heel blij met mijn baan bij een grote organisatie die supergoed aansloot bij mijn opleiding. Mijn eerste weken op de werkvloer vond ik echt geweldig. Ik had het gevoel heel de wereld aan te kunnen. Tot ik op een dag flauwviel.”¹ Rob (20)

“Mijn familie heeft allemaal universitaire opleidingen gedaan. Dat ik vmbo deed vonden ze eigenlijk te laag. Ik voelde de druk van mijn omgeving op m'n schouders.”² Daan (20)

“Dan maar geen lunchpauze, dacht ze nadat ze zichzelf gedwongen had eindelijk haar mailbox te openen, en werkte door. Vaker wel dan niet veertien uur aan een stuk. In het weekend ging ze feesten, liep ze festivals af en had ze de ene na de andere koffiedate. Op haar tijdlijn was Nienke's leven één grote aaneenschakeling van hoogtepunten. Work hard, play hard.”³ Nienke (31)

“Tentamens leren, voorbereidingen voor colleges, werken, hockeyen, borrels op de sociëteit en ga zo maar door. [...] Iedereen verwacht iets van je, school moet goed gedaan, je collega's hebben je nodig, je hockeyteam wil niet in de steek gelaten worden en studiegenoten verwachten je aanwezigheid.”⁴ Sophie, Leanka, Romane en Elyna (eerstejaarsstudenten sociologie)

Onder noemers als #opgebrand en met alarmerende koppen over de ‘volksziekte van een nieuwe generatie’⁵ is er de afgelopen tijd veel aandacht voor in de media: de ervaren mentale druk onder jongvolwassenen. Ook in de fragmenten in het kader hiervoor vertellen jongvolwassenen over de prestatiedruk die zij ervaren en de psychische of zelfs fysieke klachten die daar voor sommigen mee samen lijken te hangen. Dat juist deze groep ermee in aanraking komt, kan gek klinken. Hun levensfase staat in de beeldvorming vaak gelijk aan de vrijheid om het eigen leven vorm te geven, na de strakke kaders van ouders, opvoeding en school. Toch blijken veel jongvolwassenen deze fase anders te ervaren. Voor hen staat die vooral in het teken van voldoen aan hoge verwachtingen: het halen van goede cijfers, het opbouwen van een cv en een flitsende carrièrestart naast een rijk sociaal leven. En dat levert druk op.

De Raad voor Volksgezondheid en Samenleving (RVS) stond in het recente advies *Recept voor maatschappelijk probleem* (RVS 2017) al kort stil bij het groeiende aantal jongvolwassenen dat te maken heeft met deze gevoelens. Daarin liet de Raad zien dat die al snel worden geduid als individuele problemen. De oplossing wordt daardoor ook al snel gezocht in het aanpakken van de ‘binnenwereld’ van jongvolwassenen, bijvoorbeeld met yoga, mindfulness, psychische begeleiding of medicatie binnen het medische circuit. Voor individuen kan dit van waarde zijn. Toch kan zo'n eenzijdige focus ook leiden tot ongewenste medicalisering van gevoelens die eigenlijk normaal zijn voor de levensfase waarin iemand zich bevindt. In ieder geval lost dit perspectief de achterliggende maatschappelijke oorzaken van individuele knelpunten niet op. Het blijft daardoor als het ware dweilen met de kraan open.

Dit essay richt zich – voortbouwend op het perspectief dat de Raad in zijn eerdere advies heeft geschetst – op de maatschappelijke achtergronden van de mentale druk die jongvolwassenen ervaren. Het gaat dan bijvoorbeeld om hoe onze samenleving de afgelopen jaren is veranderd, welke institutionele factoren een rol spelen en welke beleidskeuzes de afgelopen jaren zijn gemaakt. Dat doen wij vanuit de volgende twee vragen:

1 ‘Stress is een sluipmoordenaar’, op: #Nextnow, 23 oktober 2015, geraadpleegd op <https://www.cnvvakmensen.nl/nextnow/blog/2015/october/jongeren-en-een-burn-out>
2 ‘Ik ben dankbaar dat ik er nog ben’, in: *AD*, 13 november 2017
3 ‘Waarom we ziek worden van drukte’, in: *Metro*, 31 augustus 2017
4 ‘Geef stress-student een normaal bestaan’, in: *NRC Handelsblad*, 4 oktober 2016

5 ‘Perfectionisme, volksziekte van een nieuwe generatie’, in: *Trouw*, 8 januari 2018

- > Hoe komt het dat een grote groep jongvolwassenen in dezelfde fase van hun leven te maken krijgt met vergelijkbare mentale knelpunten?
- > Welke handelingsperspectieven biedt dit op maatschappelijk niveau?

Met de term ‘jongvolwassenen’ doelen wij ruwweg op de twintigers van nu. Daarmee sluiten we aan bij het gebruik van de term in het maatschappelijk debat. Het is de periode in het leven waarin mensen ‘de overstap maken van puberteit naar volwassenheid en waarin ze te maken krijgen met allerlei veranderingen en keuzes op het terrein van opleiding, werk, woonsituatie en relatie. Keuzes die bepalend (kunnen) zijn voor de rest van het leven’ (Van der Mooren 2015:5). Een afbakening naar leeftijd is voor deze fase overigens niet hard te maken; voor iedereen verschilt hoe de fase er precies uitziet (zie ook RVS 2018).

We gebruiken de term ‘mentale druk’ (RIVM 2018a) als noemer voor het continuüm van ervaren druk, somberheid, psychische klachten en knelpunten. Deze worden in het maatschappelijk debat aangeduid met uiteenlopende labels als burn-outs, depressies en overspannenheid (zie hoofdstuk 2).

Met onze focus op de maatschappelijke achtergronden van mentale druk willen we niet zeggen dat deze factoren voor iedereen even zwaar meespelen, of dat het alleen hierom draait. Natuurlijk speelt ook mee hoe iemand in elkaar zit. Ook willen we niet zeggen dat mentale druk alleen onder jongvolwassenen voorkomt, of dat alleen deze groep aandacht vraagt. In andere levensfasen is het verschijnsel eveneens relevant. Denk bijvoorbeeld aan de combinatie van een drukke baan, de zorg voor jonge kinderen en de zorg voor ouder wordende ouders onder veertigers en vijftigers (RVS 2017). Of de belasting die mantelzorg met zich mee kan brengen op oudere leeftijd.⁶ Door dit essay te richten op de levensfase (of casus) van jongvolwassenen beogen we ook in meer algemene zin het debat aan te wakkeren over de nu vaak onderbelichte maatschappelijke achtergronden van individuele knelpunten. Het kan daarmee eveneens aanknopingspunten bieden voor datgene wat beleidsmakers,

onderwijsinstellingen en werkgevers voor de vraagstukken van andere groepen kunnen betekenen.

Dit essay gaat verder in drie delen. Hoofdstuk 2 brengt de ervaren gevoelens van mentale druk onder jongvolwassenen in kaart. Hoe breed worden ze ervaren, wat schuilt erachter en hoe vaak leiden ze daadwerkelijk tot knelpunten? Hoofdstuk 3 analyseert de maatschappelijke achtergronden ervan. We schetsen de mismatch die wij als Raad zien tussen de starre, eenzijdige maatschappelijke maatstaf voor functioneren enerzijds en de juist grote pluriformiteit onder jongvolwassenen anderzijds. Ook laten we zien hoe deze maatstaf desalniettemin sterk doorwerkt in onder andere het onderwijs en de arbeidsmarkt, en zo kan gaan knellen: er lijkt steeds lastiger aan te ontkomen. Hoofdstuk 4 vertaalt dit inzicht naar twee handelingsperspectieven: wat kunnen overheid en maatschappelijke actoren doen om meer ruimte en waardering te creëren voor de pluriformiteit in (situaties van) jongvolwassenen?

⁶ Zie bijvoorbeeld ‘Oud met burn-out’, in: *Trouw (de Verdieping)*, 2 februari 2018

2 Knelpunten in kaart

Uit de grote media-aandacht voor het thema ontstaat het beeld dat een grote groep jongvolwassenen te maken heeft met burn-outs, depressies en overspannenheid. Koppen als *Burn-out explosie*⁷ en *Driekwart van de jongeren heeft last van stress en burn-out klachten*⁸ suggereren een sterke groei van een breed ervaren probleem. Dat beeld wordt ondersteund door de vaak heftige ervaringsverhalen die jongvolwassenen zelf optekenen in kranten, televisieprogramma's en online blogs (zie ook de inleiding).⁹ In dit hoofdstuk schetsen we kort de betekenis van veelgebruikte termen en kijken we naar de beschikbare gegevens over de aard en omvang van het fenomeen. Om hoeveel jongvolwassenen gaat het nu eigenlijk? In hoeverre leidt de gevoelde druk ook echt tot knelpunten? En gaat het inderdaad om een toename ten opzichte van vroeger?

2.1 Terminologie: een continuüm

In de media en het publieke debat lopen verschillende termen door elkaar bij het beschrijven van de ervaren mentale druk onder jongvolwassenen. Hierna zijn een paar veelgenoemde begrippen kort uitgewerkt. Dit essay gebruikt de term 'mentale druk' (RIVM 2018a) als algemene noemer voor het achterliggende fenomeen dat kan leiden tot verschillende knelpunten.

Mentale druk lijkt grofweg op twee manieren tot knelpunten te kunnen leiden. Ten eerste kan het zorgen voor stress-gerelateerde klachten. Gevoelens van stress zijn op zichzelf niets gek; daar krijgen we allemaal mee te maken. Als gevolg van aanhoudende gevoelens van onrust of stress kunnen mensen zichzelf echter voorbij gaan lopen en daarvan uitgeput raken. Als dat gebeurt, wordt wel gesproken van overspannenheid of een burn-out.

7 *Nederlands Dagblad*, 18 november 2017

8 *GGZ Nieuws*, 10 juli 2017

9 <https://www.nationaleonderwijsgids.nl/universiteit/nieuws/43372-gezamenlijk-actieplan-pleit-voor-integrale-aanpak-studentenwelzijn.html> en <https://www.metronieuws.nl/nieuws/showbizz/2018/04/sophie-hilbrand-iedereen-kan-een-depressie-krijgen>

Burn-out wordt in Nederland vaak aangeduid aan de hand van drie kenmerken: extreme vermoeidheid, een afstandelijke of cynische houding ten opzichte van het werk en minder presteren dan voorheen. Centraal staat daarbij het gevoel van emotionele uitputting. De term is specifiek werkgerelateerd (SCP 2014). Soms wordt aanvullend als ondergrens genoemd dat dit gevoel – om als burn-out gekwalificeerd te worden – minstens een half jaar aanhoudt (Verschuren et al 2011). Overigens heeft het begrip burn-out in andere (Engelstalige) landen soms heel andere betekenissen. Die lopen van een metafoor voor het weglekken van energie op de werkvloer in het dagelijks taalgebruik tot een afgebakend wetenschappelijk concept in de psychologie (Schaufeli et al 2009). Ook ontwikkelt het begrip zich door de tijd: van een specifiek risico voor jonge idealisten in een verstarrende bureaucratische werkomgeving naar een onbalans tussen taakeisen en energiebronnen die in elke werksituatie kan opspelen.

Overspannenheid kent een grote overlap met gangbare interpretaties van burn-out. Het belangrijkste verschil lijkt te zitten in de *mate van* gevoelde spanning en uitputting, en in de tijdsduur van deze klachten. Burn-out is te zien als een zware en langdurende vorm van overspannenheid. Waar burn-out in het Nederlandse gebruik een werkgerelateerd fenomeen is, kan overspannenheid meerdere oorzaken hebben.

Overspannenheid en burn-out zijn niet opgenomen als stoornis in het handboek voor classificatie van psychische stoornissen (DSM-5).¹⁰ Wel kennen ze gezamenlijk een eigen behandelrichtlijn in de eerstelijns gezondheidszorg voor bijvoorbeeld huisartsen en bedrijfsartsen (Verschuren et al 2011).

10 <https://www.beroepsziekten.nl/beroepsziekten/overspannenheid-burnout>

Mentale druk kan ook leiden tot gevoelens van somberheid, bijvoorbeeld als iemand niet meer weet welke keuze de juiste is. Dan ligt het risico op apathie en onzekerheid op de loer, en het gevoel 'vast te lopen' in de veelheid aan kansen en keuzes. Die gevoelens kunnen mogelijk leiden tot een depressie.

Van **depressieve klachten** is sprake bij een voortdurende sombere stemming die langer dan twee weken duurt. Er bestaan verschillende vormen van depressies, variërend van licht tot zwaar. Om aan de definitie van een **depressie** zoals opgenomen in DSM-5 te voldoen moet naast somberheid ook sprake zijn van verschillende andere symptomen, zoals slapeloosheid, moeheid, gevoelens van waardeloosheid of een verminderd concentratievermogen.¹¹

Het onderscheid tussen gevoelens van onrust, stress en somberheid lijkt overigens vaak niet scherp te maken. Het is daarom ook niet eenvoudig om te bepalen of er sprake is van overspannenheid, een burn-out of een depressie. De gevoelens die met deze labels worden aangeduid lopen vaak als het ware in elkaar over (iets dat psychologen aanduiden als een hoge 'comorbiditeit'; Verkuil et al 2010). Ook blijken onderliggende kwetsbaarheden voor psychoses mee te kunnen spelen, die vaak juist in de jongvolwassenheid opspelen (Van der Werf 2011). En daar komt dus bij dat begrippen als burn-out zich door de tijd ontwikkelen (Schaufeli 2007, zie kader).

De grens tussen normale gevoelens van stress of somberheid aan de ene kant en problematische gevoelens van overspannenheid, depressie of een psychose, die vragen om psychische hulp aan de andere kant, is erg persoonlijk. Die lijkt te liggen bij de mate waarin iemand wordt belemmerd in zijn of haar functioneren. Maar het bepalen van die grens, en het stellen van een eventuele diagnose, is niet eenvoudig en vaak deels subjectief (zie bijv. Gezondheidsraad 2014; RVS 2017; Delespaul et al. 2016).

Verschillende auteurs spreken om deze reden liever van een continuüm. Dat loopt van kortdurende gevoelens van stress of somberheid naar aanhoudende en sterkere gevoelens van spanning of somberheid, die iemand dusdanig uit balans brengen dat functioneren lastig(er) wordt. Op dit zwaardere einde van het continuüm kunnen ook onderliggende psychoses opspelen. Het ervaren van druk om te presteren hoeft voor iemand geen probleem te zijn. Naarmate iemand als het ware op dit continuüm verschuift, en gevoelens langer aanhouden of sterker worden, kunnen ze wel tot knelpunten leiden.

In de rest van dit hoofdstuk maken we (pragmatisch) onderscheid tussen wat er bekend is over de ervaren gevoelens van mentale druk (paragraaf 2.2) en wat er bekend is over daadwerkelijke klachten en knelpunten waar jongvolwassenen tegenaan lopen (paragraaf 2.3). Daaruit ontstaat het beeld dat gevoelens van mentale druk wijdverspreid zijn onder jongvolwassenen. Bij een kleiner deel van deze groep leiden deze gevoelens ook daadwerkelijk tot knelpunten, zoals uitval op het werk of het inschakelen van hulp van de huisarts of psycholoog. Ook ziet de Raad signalen van rauwe kanten die met mentale druk kunnen samenhangen, zoals de toevlucht naar drank, drugs of kalmerende middelen, of in de vorm van suïcidale gedachten.

2.2 Gevoelens van mentale druk

De verschillende interpretaties van veelgebruikte termen komen terug in de diversiteit aan onderzoeken en meetmethoden over de omvang van ervaren mentale druk onder jongvolwassenen. Dat maakt het lastig om bestaande peilingen en enquêtes met elkaar te vergelijken en precies te duiden hoe groot en omvangrijk het fenomeen is. Hierna schetsen wij het algemene beeld dat uit recente onderzoeken naar voren lijkt te komen.

Allereerst zijn Nederlandse jongvolwassenen over het algemeen erg gelukkig. Van de jongeren tot 25 jaar is 90% blij met hun leven (Van Beuningen en De Witt 2016). Gemiddeld geven ze er een 7,9 voor, en zelfs een 8,4 voor hun geluk. Zij hebben ook meer vertrouwen in de toekomst dan andere leeftijdsgroepen (Dekker et al 2018).

¹¹ <https://www.nhg.org/standaarden/samenvatting/depressie>

Tegelijkertijd komen zij ook prominent naar voren in onderzoeken naar gevoelens van mentale druk. In de Nationale Enquête Arbeidsomstandigheden (NEA; Hoofman et al 2018) geven mensen tussen 25 en 35 jaar zelfs het meest van alle leeftijdsgroepen aan te maken te hebben met burn-outklachten op het werk (17,1% vergeleken met 14,6% gemiddeld).¹² Beduidend minder (10,5%) van de jongeren tussen 15 en 25 jaar geeft in deze enquête overigens aan te maken te hebben met deze klachten op hun werk. Dat heeft er waarschijnlijk mee te maken dat zij vaak nog vooral naar school gaan of studeren, vaak nog thuis wonen en werk (slechts) een bijbaan is.¹³

Ook andere onderzoeken en peilingen wijzen op de breed ervaren mentale druk onder jongvolwassenen. Het jaarlijkse Nationale Salarisonderzoek (Van Muijen en Melse 2017) wijst op een relatief groot risico op overspannenheid en burn-out bij mensen onder 35 jaar, met name onder vrouwen. Volgens een peiling uit het IV-Jongerenpanel ervaart 78% van de jongeren tot 24 jaar op hun werk of daarbuiten prestatiedruk (IV-Jongerenpanel in RIVM 2018a). En een recente peiling van onderzoeksbureau GfK spreekt over zo'n 20% van de jongeren tussen 18 en 34 jaar.¹⁴

Naast ervaren druk op de werkvloer gaat het bijvoorbeeld ook om de angst om iets te missen (*fear of missing out*; FOMO) of de sociale druk die het gebruik van social media kan opleveren (Kloosterman en Van Beuningen 2015). In een onderzoek van MIND, Fonds Psychische Gezondheid en Korrelatie uit 2017 gaf 43% van de ondervraagde jongeren aan dat zij psychische klachten ervaren zoals slecht slapen, piekeren of zich somber voelen.¹⁵ Ook het subjectieve gevoel van tijdsdruk is bij de groep 20- tot 34-jarigen relatief hoog: bijna 60% voelt zich minstens één keer per week gejaagd (Portegijs et al 2016). En een paar jaar terug wees *The Guardian*

al eens op de 'stille plaag' van gevoelens van eenzaamheid onder jongeren (zie ook RVS 2016a).¹⁶

Peilingen specifiek gericht op studenten bevestigen dit beeld. In een enquête uitgezet door de Landelijke Studentenvakbond (LSVb) geeft de helft van de studenten aan in zijn studietijd last gehad te hebben van psychische klachten, zoals stress, vermoeidheid of somberheid (Schmidt en Simons 2013).¹⁷ Bij een peiling onder studenten van de Hogeschool Windesheim blijkt dat 62% van de studenten prestatiedruk in het dagelijks leven ervaart (Dopmeijer 2017).

Er zijn ook signalen dat gevoelens van mentale druk steeds eerder de kop opsteken. Zo werd in de media recentelijk het verhaal van Fleur opgetekend. Zij kreeg er al op haar negende mee te maken.¹⁸ Die tendens sluit aan bij onderzoek van de Kinderombudsman (2016). Dat laat zien dat ook kinderen en middelbare scholieren in toenemende mate stress ervaren, vooral door de werkdruk op school.

2.3 Klachten en knelpunten

De vorige paragraaf laat zien dat een groot deel van de Nederlandse jongvolwassenen te maken heeft met gevoelens van mentale druk. Gelukkig blijkt het aantal jongvolwassenen dat mede hierdoor uitvalt of hulp nodig heeft om te kunnen blijven functioneren een stuk kleiner. Hier geldt eveneens dat verschillende onderzoeken niet eenvoudig zijn te vergelijken door hun eigen insteek. Ook tekent de Raad aan dat er naast de gevoelde mentale druk andere zaken mee kunnen spelen wanneer iemand uitvalt of hulp nodig heeft. Er zal altijd sprake zijn van een samenloop van persoonlijke en omgevingsfactoren (Taris et al. 2013).

12 Het gaat hier dus om iets anders dan een 'burn-out' (zie kader in paragraaf 2.1).

13 De NEA vraagt niet naar ervaren druk van bijvoorbeeld studie, maar focust op burn-outklachten op de werkvloer.

14 <https://nieuws.interpolis.nl/1-op-de-5-millennials-ondervindt-klachten-die-tot-een-burn-out-kunnen-leiden/>

15 <https://www.ggznieuws.nl/home/driekwart-van-de-jongeren-heeft-last-van-stress-en-burn-out-klachten/>

16 <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2014/jul/20/loneliness-britains-silent-plague-hurts-young-people-most; zie ook http://home.fsw.vu.nl/tg.van.tilburg/20171130%20ND%20Jongvolwassenen%20tevreden%20maar%20soms%20eenzaam.pdf>

17 In de rubriek Next Checkt van *NRC Next* (4 oktober 2013) worden wel vraagtekens geplaatst bij de representativiteit van deze peiling.

18 <https://nos.nl/artikel/2226986-fleur-raakte-al-op-haar-negende-overspannen-en-ze-is-zeker-niet-de-enige.html>

Onder de hele werkende bevolking veroorzaken psychische klachten een derde van het ziekteverzuim op het werk. Daarbij gaat het met name om overspannenheid en burn-out. Het is daarmee de meest voorkomende ‘beroepsziekte’ (ArboNed 2015; Van der Molen et al. 2017). De groep jongvolwassenen komt daarbij minder prominent naar voren. Hoewel mensen van 30 tot 34 jaar het vaakst te maken hebben met ziekteverzuim door psychosociale arbeidsbelasting, is dat voor twintigers nog beduidend minder (Houtman en De Vroome 2015). Ook het aantal gestelde diagnoses overspannenheid door de huisarts ligt voor de groep 20- tot 35-jarigen lager dan voor mensen in de leeftijd 35-55 jaar (RIVM 2018b).

Uit cijfers over het aantal gestelde psychische diagnoses blijkt wel dat ongeveer één op de vijftien mensen tussen de 18 en 25 te maken krijgt met een depressie. Dat is relatief het hoogste aandeel van alle leeftijdsgroepen en vergelijkbaar met cijfers van het CBS (2016a) onder 20- tot 39-jarigen. Uit ander onderzoek blijkt ook dat de groep 25- tot 34-jarigen, gevolgd door de groep 18- tot 24-jarigen, het meest van alle leeftijdsgroepen te maken heeft met een psychische aandoening (De Graaf et al 2010). Stichting Farmaceutische Kengetallen wijst op een al enkele jaren aanhoudende stijging van het gebruik van antidepressiva onder jongeren.¹⁹ Voor sommige middelen is die stijging wel 40%.

Timmers en Steenkamp (2009 in Verschuren et al. 2011) noemen een percentage van 18% uitval onder studenten in het hoger onderwijs als gevolg van psychische problematiek. Ongeveer 20.000 van hen loopt daardoor studievertraging op of moet helemaal met de studie stoppen. Ook geven studentpsychologen aan dat ze steeds meer studenten in hun spreekkamer zien met steeds ernstiger en complexere klachten. Daardoor verwijzen ze een groeiend aantal van hen door naar de huisarts of geestelijke gezondheidszorg (Sinke en Zondervan 2016).

Naast deze cijfers ziet de Raad ook signalen van de rauwe kanten waartoe mentale druk kan leiden. Bijvoorbeeld door het grijpen naar drank, drugs of andere kalmerende middelen, om het onder deze druk toch te kunnen redden. Het risico op verslaving ligt dan op de loer. Aan verdovende of

stimulerende middelen, bijvoorbeeld gebruikt als ‘studiedoping’ (Boekhoven 2018). Of aan de afleiding en zelfbevestiging die sociale media kunnen bieden (CBS 2018a).²⁰ Ook wijst de Raad op het risico op suïcide. Zelfmoord is een van de belangrijkste doodsoorzaken onder jongeren en is, zo blijkt uit cijfers van het CBS (2016b), onder deze groep de afgelopen jaren sterk gestegen. Recentelijk merkte bijvoorbeeld ook anonieme hulplijn Sensoor een flinke stijging op in het aantal mensen onder de 30 dat contact zoekt vanwege suïcidale gedachten.²¹ Hoewel harde cijfers nog lijken te ontbreken, moge duidelijk zijn dat gevoelens van mentale druk kunnen meespelen.

Ervaringen in de zorg

Ook specifiek in de zorgsector is (naast bijvoorbeeld in het onderwijs) veel aandacht voor het thema van mentale druk, met name onder jonge zorg- en hulpverleners. Verschillende studies (bijv. Prins 2009; Wisman 2016) spreken van één op de acht medisch specialisten met burn-outklachten. Bij artsen in opleiding tot specialist (AIOS) komen deze klachten in het bijzonder regelmatig voor (Van der Heijden et al. 2005). En ook één op de zes coassistenten heeft last van burn-outklachten (Van Twillert 2017; Conijn et al. 2015). Van de verpleegkundigen ervaart 90% stress door te hoge werkdruk (V&VN 2017).

De zorg komt ook naar voren als een van de sectoren waarin mensen zich het vaakst bij de bedrijfsarts melden met stressgerelateerde klachten (Van der Molen et al. 2017). Dat dit aantal in de zorg relatief hoog is wordt wel toegewezen aan de hoge werkdruk, de resultaatgerichte cultuur waarbij weinig ruimte is voor fouten, en de tijd die administratieve lasten op de werkvloer vragen.²²

20 ‘Succesvol en aan de drank’, in: *Financieele Dagblad*, 5 januari 2017

21 <https://www.113.nl/informatie/feiten-en-cijfers-over-suicide>; <https://www.folia.nl/actueel/107262/bij-een-suicidepoging-van-een-student-weet-eigenlijk-niemand-hoe-daarmee-om-te-gaan>; http://statline.cbs.nl/Statweb/publication/?VW=T&DM=SLNL&PA=7052_95&D1=88&D2=a&D3=0,3-7&D4=10,30,65-66&HD=170913-1336&HDR=G1,G2,G3&STB=T

22 <https://www.skipr.nl/actueel/id26339-een-op-acht-specialisten-heeft-burn-outklachten.html>

19 <https://www.sfk.nl/publicaties/PW/2015/meer-oudere-tieners-aan-de-antidepressiva>

2.4 Hoe was het vroeger, en hoe is het over de grens?

Recent onderzoek onder Britse, Canadese en Amerikaanse studenten toont aan dat de ervaren druk onder de jongvolwassenen van nu groter is dan enkele decennia geleden (Curran en Hill 2018). Zij voelen 33% meer druk dan hun generatiegenoten van ongeveer 30 jaar geleden, blijken kritischer naar zichzelf en hebben een beduidend hoger streefniveau. De onderzoekers wijzen daarbij als oorzaak expliciet naar de veranderende maatschappij. Dat beeld wordt bevestigd in Nederlandse cijfers van het CBS: het aantal jonge werknemers dat te maken heeft met burn-outklachten is ook hier de afgelopen jaren gestegen.²³

Ook blijkt uit een recente internationale vergelijking (EU-OSHA 2013) dat het percentage Nederlandse werknemers in het algemeen dat aangeeft regelmatig tot zeer regelmatig werkstress te ervaren met 60% boven het gemiddelde van de Europese Unie ligt (51%). Nog ruimer ligt het boven het percentage in ons omringende landen zoals België (46%), Duitsland (52%) en Frankrijk (49%).

2.5 Conclusie

Het voorgaande geeft een algemeen beeld van de omvang van het fenomeen van mentale druk onder jongvolwassenen. Daarbij valt op dat het fenomeen heel verschillend wordt gemeten en gedefinieerd. Dat maakt het vergelijken en interpreteren van dit cijfermateriaal niet vanzelfsprekend. Enige voorzichtigheid is dan ook geboden.

Tegelijkertijd ziet de Raad wel een duidelijke rode draad: de verschillende onderzoeken en peilingen suggereren dat mentale druk een groeiend fenomeen is dat ervaren wordt door grote groepen mensen. Jongvolwassenen komen daarbij prominent in de cijfers naar voren. Toch levert de prestatiedruk gelukkig voor lang niet iedereen daadwerkelijk problemen in het functioneren op, die bijvoorbeeld maken dat ze uitvallen of professionele

hulp nodig hebben. In veel gevallen zijn deze gevoelens van somberheid of stress van voorbijgaande aard. Toch baren deze cijfers zorgen en ziet de Raad rauwe kanten die serieus moeten worden genomen. Dat maakt het in onze ogen tot een verschijnsel dat aandacht vraagt. De aandacht in het maatschappelijk debat en de media is er daarmee niet voor niets. Ook het RIVM (2018a) noemt de verwachte toename van mentale druk onder jongeren bij zijn toekomstverkenning als één van de vijf ontwikkelingen die belangrijke invloed zullen hebben op de zorgvraag van de toekomst. Het risico is dus eveneens reëel dat de breed ervaren druk de komende jaren zal leiden tot meer mensen die in de knel komen.

23 CBS Statline, Burn-outklachten, geraadpleegd via <https://opendata.cbs.nl/statline/#/CBS/nl/dataset/83049NED/table?ts=1523022084970>

3 Knellende verwachtingen en eenzijdige maatstaven

Het valt de Raad op dat oplossingen voor de gevoelde mentale druk onder jongvolwassenen vooral worden gezocht in wat jongvolwassenen zelf kunnen doen. Dat gebeurt bijvoorbeeld door het inschakelen van de hulp van een psycholoog of van andere professionals. Ook buiten het medische circuit ligt veel nadruk op wat jongvolwassenen kunnen doen in het versterken van hun copingvaardigheden of 'mentaal kapitaal' (Geraerts 2015). "Neem rust, ga op een cursus timemanagement, ga op yoga" is vaak het advies.²⁴ Tegelijkertijd blijkt uit het vorige hoofdstuk dat het gaat om een verschijnsel waarmee een grote groep mensen in dezelfde levensfase te maken krijgt. Er lijkt dus meer aan de hand. Dit hoofdstuk gaat in op de maatschappelijke achtergronden van de mentale druk onder jongeren.

We beargumenteren dat de levensfase van jongvolwassenen inherent een fase is van zoeken, van ontwikkeling en – daarmee – van onzekerheid. Dat maakt deze fase ook pluriform: voor iedereen ziet die zoektocht er anders uit. Daartegenover staan in onze huidige samenleving starre en knellende maatschappelijke verwachtingen van hoe het leven van jongvolwassenen eruit zou moeten zien. Hoewel individuele situaties natuurlijk verschillen, speelt deze maatschappelijke mismatch telkens op een of andere manier mee. Hij lijkt de zoektocht naar de eigen levensinvulling, geredeneerd vanuit iemands eigen kwaliteiten, situatie en onvolkomenheden, te vervangen door pogingen om zo goed mogelijk te voldoen aan maatschappelijke verwachtingen en maatstaven van anderen. Sommige jongvolwassenen gaat dat goed af, maar voor anderen zijn die normen niet passend of zelfs onbereikbaar. Het is dan op dit moment lastig om eraan te ontkomen. En vooral dat kan gaan knellen.

²⁴ <https://www.nrc.nl/nieuws/2016/10/21/opgebrand-dat-ligt-dus-niet-alleen-aan-jou-4922079-a1527801>

3.1 Jongvolwassenen van nu en van altijd

Jongvolwassen zijn is zowel iets van alle tijden als iets van nu. Het is van alle tijden als een levensfase²⁵ die zich kenmerkt doordat jongvolwassenen er heel verschillend in kunnen staan: iedereen ontwikkelt zich mentaal op zijn of haar eigen snelheid, zoekt zijn of haar eigen weg en vindt een eigen balans tussen werk, gezin en persoonlijke ambities. Tegelijkertijd is het ook iets van nu: juist de huidige twintigers hebben ten opzichte van vroeger veel online materiaal om zichzelf mee te vergelijken en meer mogelijkheden die vragen om het maken van keuzes. De afbreukrisico's van deze tijd zijn met andere woorden voor jongvolwassenen extra groot.

Jongvolwassenheid: fase van ontwikkeling

Jongvolwassenheid is, zeker in de eerste jaren na het verlaten van school of studie, nog vaak een fase van persoonlijke ontwikkeling. Voortschrijdende wetenschappelijke kennis heeft laten zien dat individuele variatie in ontwikkelingssnelheid groot is (Giedd et al. 1999; Westenberg en Gjerde 1999). Zeker niet iedereen is met andere woorden op zijn achttiende mentaal even volwassen (RVS 2018; Cohn 1991). Die ontwikkeling kan van persoon tot persoon verschillen en loopt vaak nog tot het vijftiende levensjaar door. De delen van de hersenen die dan nog in ontwikkeling zijn, zijn vooral gericht op langetermijnplanning, het reguleren van emoties, het maken van keuzes en het stellen van prioriteiten (Casey et al. 2005; Achterberg et al. 2016). Het zou goed kunnen dat deze doorlopende ontwikkeling eraan bijdraagt dat sommige jongvolwassenen het lastig vinden om te gaan met de druk van hoge verwachtingen, en om daarbij keuzes te maken in waar zij wel en niet aan willen voldoen. Dat heeft, naast iemands mentale ontwikkeling, ook te maken met het opdoen van (levens)ervaring. Wat vind ik leuk? Wat kan ik goed? En waar kies ik voor? Het ontwikkelen van een eigen identiteit kost tijd en is eigenlijk nooit voltooid. Daarbij past een proces van leren, vallen en opstaan. Mede daarom zijn jongvolwassenen ook vatbaar voor het opspelen van bijvoorbeeld psychoses (Dahl 2006).²⁶

²⁵ Met begrip 'levensfase' doelen we op een deel van de tijd van een mensenleven dat zich onderscheidt van andere delen, dus met een begin en een eind en gekoppeld aan een bepaalde leeftijd (RVS 2017).

²⁶ <https://www.ypsilon.org/feiten-en-cijfers>

Jongvolwassenheid: vrijheid en onzekerheid

Naast een periode van ontwikkeling kenmerkt de levensfase van jongvolwassenen zich, zeker in de eerste jaren na de studie, vaak ook (althans in theorie) als een periode met veel vrijheid (RVS 2017). Tot de eerste baan bieden opvoeding, gezin en school structuur. Voor wie gaat studeren kan studie nog een verlengstuk van die structuur vormen. Maar na de school- en eventueel studietijd lijkt het leven van veel jongvolwassenen open te liggen om eigen keuzes te maken op veel gebieden, zoals werk, partner, gezin, woonvorm en de doelen die zij naast hun werk willen behalen (Herr 1999 in Thorspecken 2005).

Door de vaak nog ontwikkelende identiteit kan deze vrijheid ook aanvoelen als onzekerheid. Wat zijn immers de goede keuzes? Voldoet mijn baan wel aan mijn eigen verwachtingen en aan de verwachtingen van anderen? Doe ik wel waar ik goed in ben? En wil ik niet liever op reis of voor mezelf beginnen? Het zijn ingewikkelde vragen met inherent persoonlijke antwoorden.

Jongvolwassenheid: vinden van een balans tussen werk en privé

Na het afstuderen gaat de energie van veel jongvolwassenen zitten in de professionele carrière en het (verder) ontdekken van de wereld. Dat zie je terug in een volle agenda van werk, sociale activiteiten, sporten en reizen (Portegijs et al. 2016). Geleidelijk vraagt vaak ook de thuissituatie meer aandacht, bijvoorbeeld bij het kopen van een eigen huis, bij het opbouwen van een vaste relatie of als er aan kinderen wordt gedacht (en zeker als die er eenmaal zijn). Ook het vinden van een balans tussen persoonlijke en professionele ambities enerzijds en het 'settelen' in een vaste gezinssituatie anderzijds is daarmee een belangrijk onderdeel van de levensfase van veel jongvolwassenen. Die passende balans zal voor iedereen anders zijn en ontwikkelt zich door de tijd.

Jongvolwassenen van nu

Tot nu toe gaat het om kenmerken van jongvolwassenheid die min of meer van alle tijden zijn. Ook aspecten van de levens van jongvolwassenen van nu doen een groot appel op hun mentale, fysieke en cognitieve

functioneren. Onze maatschappij verandert en dat betekent concreet iets voor hun levens. Dat blijkt ook uit het eerder aangehaalde onderzoek onder Britse, Canadese en Amerikaanse jongvolwassenen, die zichzelf hogere eisen opleggen en perfectionistischer zijn dan generatiegenoten van 30 jaar terug.

Het contrast tussen de veilige en geborgen periode tijdens de jeugd en de (perceptie van) vrijheid tijdens de jongvolwassenheid lijkt allereerst te zijn gegroeid. Het veilige nest lijkt de afgelopen periode steeds veiliger en meer geborgen geworden. Jongeren van nu worden ook wel de 'pampergeneratie'²⁷ en de 'achterbankgeneratie'²⁸ genoemd vanwege de beschermde opvoeding van veel ouders. Nadruk ligt op het belonen van waar kinderen goed in zijn, en het beschermen van kinderen tegen teleurstellingen. Tegenslag ervaren kinderen zo steeds minder. Het leidt ertoe dat sommigen spreken over jongeren die na de schooltijd 'als tropische vissen van een aquarium in de Noordzee terecht komen'.²⁹

Maar ook de periode van vrijheid die daarop volgt, lijkt simpelweg vrijer te zijn geworden (Van der Mooren 2015). De mogelijkheden van de huidige generatie twintigers lijken vaak vele male groter dan die van hun ouders. Zij hebben minder te maken met een vast loopbaanperspectief, met vaste werktijden, met vaste rolpatronen, vaste levenspartners of vaste maatschappelijke posities. Ook brede maatschappelijke tendensen als individualisering, ontkerkelijking en digitalisering werken in de levens van alle jongvolwassenen door. Vooral de *perceptie* van mogelijkheden en kansen is door de geëxplodeerde online informatiebronnen enorm gegroeid. De vele keuzemogelijkheden komen als het ware op jongvolwassenen af: "er valt zo ontzettend veel te kiezen", of dat lijkt althans toch zo.³⁰ Het maakt dat de gemiddelde jongvolwassene veel meer dan vroeger vrijheid ervaart om 'richting te geven aan zijn of haar meerkeuzebiografie' (Du

27 'De pampergeneratie: verwend, gekoesterd en daardoor dóódongelukkig', in: *HP De Tijd*, 8 maart 2016

28 'Grenzeloze generatie is narcistisch', in: *Trouw*, 1 december 2009

29 'De pampergeneratie: verwend, gekoesterd en daardoor dóódongelukkig', in: *HP De Tijd*, 8 maart 2016

30 Zie voetnoot 24.

Bois-Reymond in RMO 2002). Meer keuzes hoeven het er echter niet gemakkelijker op te maken: wanneer is iets immers in het licht van al die keuzes 'goed' of 'goed genoeg'? En zijn alle ervaren keuzemogelijkheden wel even realistisch? Meer keuzemogelijkheden maken iemand niet altijd gelukkiger, zeker als wordt geprobeerd ze allemaal te benutten (Schwartz 2004).

Tegelijkertijd zorgen deze ontwikkelingen voor een verlies aan inbedding en verbondenheid met anderen, zij het in een organisatie, in een kerkgemeenschap of binnen de familie. We leven in een tijd van 'atomisering' (Monbiot 2018): contacten zijn vluchtiger geworden, dienstverbanden korter en verhuizingen (ondanks de krapte op de woningmarkt) frequenter.³¹ Dat heeft zijn effect op gevoelens van gemeenschappelijkheid met en betrokkenheid bij de plek waar we wonen en de mensen met wie we omgaan.³² De gevoelde druk om mogelijkheden en kansen te benutten komt nu vooral op de schouders van individuele jongvolwassenen terecht, en is lastiger te delen.

Een specifiek thema in de jongvolwassenheid van nu dat past bij het verlies aan binding is ook de flexibilisering van de arbeidsmarkt. Jongvolwassenen van nu hebben minder vaak een vaste baan dan vroeger (Van der Mooren 2015; Souren 2015). In het maatschappelijk debat komt daarbij al snel het beeld van de 'hippe zzp'er' naar voren. Dat beeld lijkt op het eerste gezicht goed te passen bij jongvolwassenen. Toch is de realiteit vaak anders, bijvoorbeeld onder uitzendingkrachten en oproep- of afroepkrachten (TNO 2017). Dat zijn vaak juist banen met een lage autonomie, hoge taakeisen en veel onzekerheid. Er zijn daardoor genoeg jongvolwassenen die vooral de keerzijde van deze flexibilisering beleven, zeker als onzekerheden ook doorwerken bij bijvoorbeeld het kopen van een huis. Ook deze groeiende flexibilisering en het wisselen van baan kunnen zorgen voor een verminderd gevoel van verbondenheid bij het werk dat iemand doet en een verminderde inbedding bij een organisatie of directe collega's.

31 <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2017/22/recordaantal-nederlanders-verhuisd>

32 Er is juist onder jongvolwassenen tegelijkertijd inderdaad een groeiende behoefte aan (sociale) steun van bijvoorbeeld ouders dan een aantal decennia geleden (Bucx en De Roos 2010).

Daarbij komt dat ook de *daily hassle* van jongeren is toegenomen (Hoogendijk en De Rek 2017) ten opzichte van vroeger. Hun ontwikkeling en zoektocht vindt plaats te midden van een constante stroom van e-mailverkeer, pop-upberichten en appjes die om aandacht vragen. Onderzoek van het CBS (Kloosterman en Van Beuningen 2015) wijst erop dat jongvolwassenen (meer nog dan jongeren tot 18 jaar) vooral negatieve kanten van social-mediagebruik ervaren, zoals concentratieverlies en sombere gevoelens. Uit een recente peiling van onderzoeksbureau GfK blijkt zelfs dat voor 5% van de jongeren tussen 18 en 34 'de nacht te lang duurt': zij zetten 's nachts de wekker om hun smartphone te checken. Ruim driekwart zegt later te gaan slapen doordat ze druk zijn met hun telefoon.³³

Dit alles maakt de levens van jongvolwassenen dus tegelijkertijd vergelijkbaar als wezenlijk anders dan de levens van jongvolwassenen van een paar decennia terug. Nog meer dan vroeger kan deze fase er voor iedere jongvolwassene anders uitzien; er zijn mogelijkheden te over, en maar weinig kaders – of althans, zo lijkt het. Deze fase duurt daarnaast langer door 'uitstelgedrag' onder jongvolwassenen – bijvoorbeeld doordat ze later over kinderen gaan nadenken (Beets 2007)³⁴ of langer wachten met het aangaan van een vaste relatie (Te Riele en Harmsen 2015).

Anderen wijzen bij de jongvolwassenen van nu ook op de grote existentiële onzekerheden die in hun toekomst kunnen gaan spelen (zie bijv. Hoogendijk en De Rek 2017). Denk bijvoorbeeld aan de gevolgen van de klimaatverandering, de houdbaarheid van pensioenen, de vraag hoe lang zij door moeten werken en de gevolgen van robotisering op de arbeidsmarkt van de komende decennia. Misschien zijn dit soort vragen van alle tijden. Maar jongvolwassenen zijn wel vaak voorlopers op het gebied van dergelijke maatschappelijke ontwikkelingen. Ook hebben ze van alle volwassene gewoonweg de langste toekomst voor de boeg. Het is vanuit die optiek niet gek dat juist zij dergelijke onzekerheden het scherpst ervaren.

33 <https://nieuws.interpolis.nl/1-op-de-5-millennials-ondervindt-klachten-die-tot-een-burn-out-kunnen-leiden/>

34 <https://nos.nl/artikel/2214454-vrouwen-steeds-later-moeder-laagste-aantal-geboortes-sinds-1919.html>

Daarbij tekent de Raad wel aan dat zij tegelijkertijd het positiefst naar de toekomst kijken van alle leeftijdsgroepen (Dekker et al. 2018). Ook hier lijkt te gelden dat onzekerheid niet voor iedereen problematisch hoeft te zijn.

3.2 Uniforme verwachtingen...

In een levensfase van vrijheid, onzekerheid en veel afleiding voelen veel jongvolwassenen een sterke prestatiedruk. Waar komt die druk vandaan? In ons eerdere advies wees de Raad reeds op een aantal dwingende maatschappelijke verwachtingen en idealen die nauw verweven zijn met onze huidige maatschappij (RVS 2017). Onderliggend aan de gevoelde mentale druk zien wij in ieder geval drie maatschappelijke verwachtingen en idealen duidelijk terug.

- > Ten eerste de verwachting dat het leven maakbaar is en dat onprettige gevoelens kunnen worden voorkomen. Het lijkt niet meer dan logisch om kansen te (kunnen) benutten. Succes is een keuze, als je er maar vroeg genoeg mee begint. En falen is daarmee je eigen schuld. Daarbij verliezen we echter al snel uit het oog dat tegenslag of onzekerheid ook gewoon bij (een bepaalde fase van) het leven horen. Ook ondankbare patiënten horen erbij, al doe je je werk als jonge arts of verpleegkundige nog zo goed. Tijdens je loopbaan zul je te maken krijgen met reorganisaties of conflicten met collega's die anders tegen het werk aan kijken dan jij, al werk je nog zo hard. Dat ligt niet aan jezelf, maar hoort bij het (samen) leven en werken.
- > Ten tweede de verwachting dat ons functioneren statisch is, en bijvoorbeeld dat een goede opleiding een garantie is voor het leveren van goede prestaties op de werkvloer. Dat we ook zonder veel ervaring een ingewikkelde werkklausuur gelijk kunnen uitvoeren. Daarmee wordt ontkend dat iemands functioneren door het leven heen fluctueert en dat er nu eenmaal verschillen in functioneren tussen mensen bestaan, afhankelijk van hun persoonlijke situatie.
- > En ten derde het ideaal van perfectie op alle fronten, en daarmee het idee dat én er goed uitzien, én een flitsende carrière hebben, én tijd voor je gezin, én een gezond en sportief leven ook daadwerkelijk voor iedereen mogelijk is. In de praktijk blijken deze verwachtingen echter slechts voor een enkeling (makkelijk) haalbaar.

Ideeën over maakbaarheid en zelfontplooiing lijken te zijn geëvolueerd tot een verplichting tot succes, volgens door de maatschappij bepaalde normen die voor iedereen gelden.³⁵ Een goed voorbeeld hiervan is de positieve connotatie van het 'stapelen' van opleidingen. Dat wordt vrijwel uitsluitend positief geduid. Het is immers een manier om het beste uit jezelf te halen door een zo hoog mogelijke opleiding te voltooien. Voor veel mensen werkt dat ook heel goed uit. Maar de hoogst mogelijke opleiding hoeft niet voor iedereen de best passende opleiding te zijn. De impliciete verwachting om het hoogst haalbare te bereiken kan ook resulteren in een gevoel altijd met je hakken over de sloot te komen. Oud-minister Bussemaker van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap (OCW) wees daarbij op verborgen leed dat achter een uniforme norm voor stapelen voor alle kinderen kan schuilgaan: "van altijd maar op je tenen te moeten lopen, van niet met je vriendjes spelen omdat je bijles hebt, van je kinderen niet zien opgroeien omdat je avond aan avond moet overwerken".³⁶

3.3 ... werken door in dwingende maatstaven

Hoe komt het nu dat deze maatschappelijke verwachtingen zo sterk worden ervaren in de levens van jongvolwassenen en daar voor druk zorgen? Waarom worden ze zo heftig beleefd, en voelen studenten en twintigers weinig ruimte om er even niet aan te voldoen, om even gas terug te nemen of hun eigen pad te kiezen? Waar jongvolwassenen in de jaren 60 massaal de barricaden op gingen om heersende normen ter discussie te stellen, lijken ze nu vooral zo goed mogelijk aan die normen te willen voldoen. Dat is paradoxaal, want tegelijkertijd lijken jongeren op het eerste gezicht veel meer vrijheid te hebben om eigen keuzes te maken.

De Raad denkt dat een belangrijk deel van de verklaring erin ligt dat deze maatschappelijke verwachtingen al vanaf jonge leeftijd zijn vertaald naar concrete en zichtbare normen en maatstaven in de levens van jongvolwassenen: in hoe zij worden beoordeeld op school, tijdens hun studie en

35 <http://www.hpdetijd.nl/2016-03-08/de-pampergeneratie-verwend-gekoesterd-en-daardoor-doodongelukkig/>

36 <http://dub.uu.nl/nl/nieuws/bussemaker-wil-geen-zuid-koreaanse-toestanden-het-onderwijs>

op hun werk. Ook op social media keren ze vervolgens terug. Hoe tegen het stapelen van opleidingen wordt aangekeken ziet de Raad daarmee als een voorbeeld van een bredere maatschappelijke tendens, waarbij 'presteren' en 'excelleren' sterk wordt afgemeten aan eenzijdige maatstaven.

Die eenzijdige maatstaven zijn vaak gebaseerd op 'harde' momentopnamen waarmee kinderen al op jonge leeftijd in aanraking komen. Denk bijvoorbeeld aan de toetsing in het onderwijs, waarbij de uitslag van de Cito-toets een belangrijke rol speelt in het vervolgpad. Maar denk ook aan de manier waarop cv's en assessments worden gebruikt als selectiemiddel van jonge medewerkers. Een 'goed' cv is vooral een goed gevuld cv, bepaald door de hoogte van de cijfers, de gevolgde opleidingen en het aantal extracurriculaire activiteiten.

Op de arbeidsmarkt krijgen jonge werknemers ook al snel te maken met inflexibele maatstaven over hoe zij hun werk moeten doen. Met name lager opgeleiden blijken relatief lage 'regelmogelijkheden' op hun werk te hebben. Zij hebben weinig zeggenschap over de inhoud van hun werk en over het bepalen van hun werktijden, of weinig mogelijkheden om mee te denken met het beleid van hun organisatie. Ook lijkt er lang niet in alle gevallen voldoende aandacht voor scholing en doorgroeimogelijkheden. Voor sommigen is zo'n stabiele setting fijn, maar voor anderen kan die er toe leiden dat ze het plezier in het werk kwijtraken of dat hun ambities stuklopen op demotiverende protocollen en starre eisen van werkgevers. Er lijkt dan moeilijk aan te ontkomen.

Er zijn ook anderen die juist te maken krijgen met de maatstaf waarin vooral flexibiliteit wordt verlangd. Hier lijken hoger opgeleiden relatief vaker mee te maken te hebben. De grenzen tussen werk en privé vervagen door bijvoorbeeld digitalisering en de opkomst van thuiswerken. Het kan de verwachting om professioneel te presteren al snel vertalen naar de verwachting om altijd bereikbaar te zijn. Lukt een taak niet binnen kantooruren, dan kun je makkelijk 's avonds nog even je laptop openklappen. Ook voor deze maatstaf geldt: voor sommigen werkt deze vrijheid om te werken wanneer het je uitkomt fijn; voor anderen maakt dit het juist nog lastiger om te bepalen waar de balans tussen werk en privé ligt.

Op de werkvloer kunnen ook de starre verantwoordingseisen meespelen waarop medewerkers worden afgerekend. Dat speelt bijvoorbeeld in de zorg, waar verzorgenden en verpleegkundigen het gevoel hebben de mens uit het oog te verliezen door de hoge administratieve lasten en geprotocolleerde werkprocessen. Maar bijvoorbeeld ook in de wetenschap, waar onderzoekers met name worden afgerekend op het aantal publicaties.³⁷

Een andere maatstaf die jongvolwassenen in hun levens tegenkomen is de constante aanraking met 'het perfecte plaatje' op social media. Immers: "op Facebook is iedereen mooier, avontuurlijker, en succesvoller" (De Vries en Schohaus 2011). Dat maakt ook deze maatstaf dwingend als sociale norm.

Harde maatstaven als de voorgaande maken dat mensen zich ernaar gaan gedragen. Ze gaan zich erop richten om zo goed mogelijk te voldoen aan deze normen. Wat studenten naast hun studie doen, wordt bijvoorbeeld lang niet alleen bepaald door wat zij leuk of interessant vinden. Het gaat erom iets te doen dat je cv interessanter maakt, 'want alleen met een diploma red je het tegenwoordig niet meer'. Vergelijkbaar heerst in het onderwijs allang geen zesjescultuur meer, maar eerder een negenscultuur. Hoewel een 6 officieel voldoende is, voelt het voor veel scholieren tegelijkertijd onder de maat. Excelleren lijkt steeds meer iets normaals geworden. Die cultuur ontstaat niet voor niets, die hangt nauw samen met de grote nadruk die onderwijsinstellingen de afgelopen jaren hebben gelegd op 'excellentie'. Met het opzetten van excellentieprogramma's en honneursonderwijs proberen zij hun aanbod zo uitdagend mogelijk te maken. Daarmee spelen ze vooral in op de behoefte van studenten die meer kunnen dan het reguliere onderwijsaanbod aan uitdaging biedt. Onbewust stellen ze met deze aandacht echter ook een norm voor andere studenten.

Ook op social media zullen mensen (bewust of onbewust) hun best gaan doen om zo goed mogelijk over te komen en zo te voldoen aan het daar geldende ideaalbeeld. Mensen posten de toffe ervaring van een succesvolle presentatie, niet de stress die zij daarover de avond tevoren hadden (Launspach 2017).

37 <https://www.nrc.nl/nieuws/2016/10/16/felle-kritiek-op-excellentie-in-wetenschap-4845175-a1526869>

Met een nadruk op ambitie en het waarden van succes is op zichzelf natuurlijk niets mis. Het biedt veel studenten en medewerkers immers een stimulans om zo veel mogelijk uit zichzelf te halen. En ook op Facebook en Instagram werken *likes* stimulerend.

Waar het ten eerste knelt, is dat het steeds ingewikkelder lijkt te worden om aan deze maatstaven te ontkomen. Ze worden met andere woorden dwingender (of op social media zelfs verslavend). Dat is in het onderwijs bijvoorbeeld terug te zien in de strakker geworden eisen voor studievoortgang. Nominaal studeren wordt als normaal gezien, en zelfs zo vastgelegd in onderwijsbeleid. Het bindend studieadvies is daar een afgeleide van. Die maatregelen zijn effectief in het vergroten van de doorstroom, maar kunnen ook schaduwkanten hebben. Bijvoorbeeld doordat er daardoor te weinig aandacht is voor de redenen waarom studenten studievertraging oplopen.³⁸ Iets vergelijkbaars geldt voor de omvorming van de studiefinanciering naar een leenstelsel. Dat heeft ertoe geleid dat de noodzaak voor veel studenten om een bijbaantje te nemen is gegroeid. Daarmee hangt impliciet de verwachting samen dat het voor hen *mogelijk is* een bijbaantje nemen om de huur te betalen als hun ouders niet (kunnen) bijdragen. Tussen 2004 en 2014 halveerde het aantal studenten zonder bijbaan inderdaad. Zij geven ook aan vooral te werken uit 'geldnood' in plaats van bijvoorbeeld omdat ze iets leuk of interessant vinden (Van Echelt et al 2016).

En het knelt ten tweede als de ondersteuning of flexibiliteit ontbreekt voor mensen die moeite hebben om aan zulke eenzijdige maatstaven voor presteren te voldoen. Zo is er veel aandacht voor het ondersteunen van topsporters, bijvoorbeeld in aantal lessen en momenten voor toetsing. Voor jonge mensen die bijvoorbeeld veel tijd kwijt zijn met de zorg voor zieke ouders, zijn de mogelijkheden om daar in hun studieprogramma rekening mee te houden een stuk beperkter. Hetzelfde geldt voor iemand die door een taalachterstand meer moeite heeft met de studiestof dan anderen. Op dit moment lijkt de enige uitweg voor mensen in dergelijke situaties te zijn om daar via een medisch label aan te ontkomen. Alleen met een diagnose van bijvoorbeeld ADHD of een depressie is het mogelijk om bijvoorbeeld studiecompensatie te krijgen (Hilhorst en Spreksel 2017).

Dit is een voorbeeld van hoe het miskennen van de maatschappelijke achtergronden van individuele knelpunten kan leiden tot ongewenste medicalisering.

3.4 Conclusie

De Raad betoogt dat door de individuele ervaringen van mentale druk heen ook een maatschappelijke mismatch waar te nemen is. Aan de ene kant een *pluriforme* levensfase, die zich kenmerkt door vrijheid en zoeken, met grote verschillen tussen jongvolwassenen tot gevolg. En aan de andere kant in de praktijk hoge, maar vooral ook *eenzijdige* maatschappelijke verwachtingen over hoe jongvolwassenen behoren te functioneren. Sommigen van hen voldoen aan dat plaatje, anderen niet. Dat kan stress en onzekerheid opleveren. Op zich is dat iets heel normaal dat past bij deze levensfase. Op dit moment zijn eenzijdige maatschappelijke verwachtingen echter doorvertaald in *dwingende* maatstaven op basis waarvan jongeren al vanaf jonge leeftijd worden beoordeeld. Ze vragen een bepaalde manier van presteren, die niet voor iedereen vanzelfsprekend is. Aan die maatstaven valt lastig te ontkomen. Het lijken 'normale normen' die weinig worden bevraagd, en die in competitie soms tot het onmogelijke worden opgedreven.

Hier speelt de maatschappelijke tendens richting individualisering een belangrijke rol: de reflex om het zelf op te lossen door jezelf te verbeteren blijkt groter dan het gezamenlijk bevragen van heersende normen. Het maakt dat jongvolwassenen hun energie steken in het voldoen aan deze externe maatstaven. Die zijn immers helder en die zien ze overal om zich heen terug. De zoektocht naar een eigen levensinvulling, passend bij iemands eigen kwaliteiten, situatie en onvolkomenheden, zo nauw verbonden met jongvolwassenheid, verdwijnt naar de achtergrond. Dat kan immers een moeizaam proces zijn van vallen en opstaan dat tijd en moeite kost. Het maakt echter wel dat verschillen tussen mensen worden miskend in plaats van dat ze tot hun recht komen. En dat sombere, onzekere en aarzelende gevoelens, die volgens de Raad ook gewoon bij het leven kunnen horen, iets abnormaals worden. Het risico op uitval of ongewenste medicalisering achteraf wordt daarmee vergroot (RVS 2017).

38 <https://nos.nl/op3/artikel/2208315-het-bindend-studieadvies-werkt-wel.html>

4 Handelingsperspectieven

In het vorige hoofdstuk heeft de Raad laten zien dat de oorzaken van de knelpunten die jongvolwassenen door mentale druk ervaren in ieder geval ten dele op maatschappelijk niveau zijn te lokaliseren. Die analyse biedt aanknopingspunten om individuele knelpunten voor te zijn. Daarvoor zijn wel structurele aanpassingen op maatschappelijk niveau noodzakelijk. Dit hoofdstuk schetst wat er nodig is om dat voor elkaar te krijgen.

Bij die aanpassingen gaat het er niet (slechts) om de druk te verlagen of weg te nemen, zoals vaak wordt gesuggereerd. Minder druk kan immers net zo goed werken als een eenzijdige maatstaf en de uitdaging weg nemen bij diegenen die er juist bij gedijen. Het gaat er vooral om meer ruimte te bieden voor uiteenlopende levensinvullingen, passend bij pluriforme persoonlijke situaties, kwaliteiten en onvolkomenheden. Er moet in de ogen van de Raad zowel ruimte (en waardering) zijn voor de topsporter die naast het vele trainen een diploma haalt als voor de jonge mantelzorger die ergens wat langer over wil doen, maar er daarmee wel kan zijn voor zijn of haar zieke moeder.³⁹ Ook een periode van reflectie kan zeker in de fase van jongvolwassenheid van waarde zijn. Dat kan bijvoorbeeld zo zijn als dit helpt bij het ontdekken van een duurzame, passende levensinvulling. Voor zulke persoonlijke en pluriforme invullingen van de levensfase van jongvolwassenheid moet dan wel meer ruimte zijn.

4.1 Replicatie van eenzijdige maatstaven

Het is niet voor niets zo dat jongvolwassenen op dit moment zo sterk te maken krijgen met dwingende maatstaven. Ook degenen die deze maatstaven opleggen, zoals schoolbestuurders en werkgevers, worden zelf in grote mate afgerekend via harde prestatie- en verantwoordings-eisen (zie RVS 2016b). In het onderwijs gebeurt dit bijvoorbeeld op de

³⁹ Recent wees Movisie erop dat bijna één op de tien jongeren in Nederland als mantelzorger zorgt voor bijvoorbeeld een ziek of gehandicapt familielid. Zie <https://www.zorgwelzijn.nl/we-moeten-jonge-mantelzorgers-eerder-opsporen/>

doorstroom van studenten, op aantallen studenten die op tijd afstuderen en op de scores van leerlingen op het gebied van taal en rekenen. Ook de sterker wordende sturing en financiering op basis van excellentie in het hoger onderwijs draagt bij aan dwingende maatstaven (Scholten en Koier 2018). In de zorg gaat het bijvoorbeeld om de strakke inkoop-eisen op het gebied van kwaliteit en kosten. Gezien deze eisen is het logisch dat in het onderwijs wordt ingezet op het verbeteren van de doorstroom en wordt geselecteerd op excellentie, en dat in de zorg de mens uit het oog kan worden verloren. Het ontbreekt simpelweg aan stimulans om aandacht te besteden aan zaken als 'studentenwelzijn', om in te spelen op de behoeften van medewerkers of om ruimte te maken voor professionaliteit op de werkvloer.⁴⁰

Werkgevers blijken mede hierdoor in lang niet alle gevallen voldoende sensitief voor de persoonlijke behoeften en situatie van jonge medewerkers. Dat is eigenlijk gek: dat lijkt immers ook in hun eigen belang. Toch ervaren zij die prikkel om te investeren in jonge werknemers beperkt. Deze medewerkers wisselen immers relatief snel van baan of werken vanuit kortdurende contracten. Ook bij snelle doorgroei rijst vaak pas laat (of helemaal niet) de vraag of de werkdruk en verantwoordelijkheden die daarbij samenhangen wel passen bij iemands ambities op andere levensterreinen. Daarbij kan ook meespelen dat leidinggevendenden zich 'handelingsverlegen' voelen. Hoe ga je als manager immers het gesprek aan over persoonlijke ambities en ontwikkeling, buiten het bekende terrein van te behalen targets? Wat als een jonge werknemer haar werk goed doet, haar leidinggevende zo helpt bij het behalen van zijn doelstellingen, maar haar vrienden uit het oog verliest of iets doet dat eigenlijk niet goed bij haar past?

4.2 Maatstaven ter discussie

Om de waardering en ruimte voor pluriforme levensinvullingen en verdiensten te vergroten is het daarom allereerst belangrijk om onrealistische verwachtingen en de manier waarop ze zijn vertaald in eenzijdige

⁴⁰ De Raad werkt in 2018 aan een advies over de vraag hoe minder dwingende vormen van verantwoording eruit zouden kunnen zien.

maatstaven ter discussie te stellen. Daarbij helpt het om bloot te leggen hoe deze verwachtingen nu knellen, en waar deze maatstaven vandaan komen. Dat kan bijvoorbeeld door te laten zien dat er niet slechts één manier van functioneren is die excellent is, maar dat dit juist pluriform en contextgebonden is, afhankelijk van iemands persoonlijke situatie, kwaliteiten en onvolkomenheden. Ongeacht of anderen het al dan niet 'beter doen', en ongeacht of daarmee wordt voldaan aan 'hoe iets hoort'. Eenzijdige maatstaven doen op dit moment onvoldoende recht aan deze verschillen.

In ons eerdere advies hebben wij publieke figuren al eens opgeroepen het debat aan te gaan over de knellende maatschappelijke normen die nu in de weg staan (RVS 2017). Gelukkig gebeurt dit ook al. Dat zien wij bijvoorbeeld in de recente media-aandacht (de #TrueSelfie-weken), op discussie- en debatavonden waar jongeren ervaringen delen en in boeken zoals *De prestatiegeneratie* (Van Baar 2014).

Ook de overheid heeft volgens de Raad een rol in dit debat. Dat kan bijvoorbeeld door het thema te betrekken bij de dialoog over zaken als de toekomst van werk of de schaduwkanten van de economie van nu en in de toekomst (vgl. Frank 2012). Actuele discussies over het basisinkomen en het vaderschapsverlof zijn daarbij in het bijzonder relevant (Putters 2015).⁴¹ Ook het debat over alternatieven voor het bruto binnenlands product als maatstaf voor welvaart biedt daarvoor kansen.⁴² Daarnaast is het belangrijk bij nieuwe beleidsparadigma's als 'zelfredzaamheid' niet te vervallen in nieuwe, eenzijdige maatstaven (vgl. WRR 2017; RVS 2016b). Ten slotte kan de overheid bijvoorbeeld gericht onderzoek stimuleren naar de manier waarop de inrichting van werk en studie nu tot stress of somberheid leiden, en hoe dat anders zou kunnen.

De overheid laat overigens nu al zien dat ze het thema serieus neemt, zoals in de recente maatschappelijke campagne om depressie beter bespreekbaar te maken.⁴³ Daarbij wijst de Raad wel op de mogelijke

medicaliserende effecten van dergelijke campagnes. Het is niet alleen van belang het taboe op depressieve gevoelens te doorbreken. Ook is van belang duidelijk te maken dat onze huidige samenleving en bepaalde levensfasen gevoelens van somberheid of druk kunnen oproepen. Anders bestaat immers het risico dat mensen hun gevoelens slechts gaan ervaren in termen van depressie, een individueel probleem, terwijl het niet per se gaat om een individueel probleem alleen.

Naast het bespreekbaar maken van het thema, ziet de Raad ook twee concrete handelingsperspectieven voor maatschappelijke actoren. Deze laten zien dat er (naast de eigen rol van jongvolwassenen zelf) ook maatschappelijke opgaven liggen. Die vragen om specifieke aandacht op structureel niveau, van beleidsmakers, werkgevers, onderwijsinstellingen en andere maatschappelijke actoren.

4.3 Handelingsperspectief 1: faciliteren van omgaan met verwachtingen

Ten eerste is het belangrijk om jongeren al vanaf jonge leeftijd te ondersteunen om zich zelfstandig te verhouden tot externe verwachtingen. Daarbij hoort allereerst om hen te stimuleren tot nadenken over hoe zij hun eigen leven willen vormgeven. Wat 'eigen drijfveren' zijn zal daarbij altijd mede worden bepaald door externe verwachtingen. Niet voor niets willen zoveel kinderen later topsporter of uitvinder worden. Het gaat er daarom ook om dat kinderen en jongeren leren om als het ware te navigeren tussen deze verwachtingen, ze op waarde te schatten en zichzelf ertoe te relateren (is dit wel echt iets voor mij, en waar kies ik voor?). Die (zelf)kennis kan immers helpen om zich minder te laten leiden door de verwachtingen van anderen, of om wat meer los te komen van dwingende maatstaven. Daarbij hoort om – vanuit die basis – grenzen te leren stellen en zich voor te bereiden op een (werkzaam) leven, waarin naast successen evengoed teleurstellingen en conflicten zullen voorkomen. Dit vraagt volgens de Raad in het onderwijs en op de arbeidsmarkt meer aandacht.

41 'Zes weken vaderschapsverlof, maar wie betaalt?'. In: *Trouw*, 16 februari 2018.

42 Een mooi initiatief is in dat kader de Monitor Brede Welvaart van het Centraal Bureau voor de Statistiek, zie CBS 2018b.

43 <https://www.rijksoverheid.nl/actueel/nieuws/2018/01/09/%E2%80%98het-is-oke%E2%80%99-campagne-maakt-depressie-bespreekbaar>

Scholen en onderwijsinstellingen kunnen bijvoorbeeld invulling geven aan dit perspectief door in opleidingen meer aandacht te besteden aan persoonsvorming en professionele ontwikkeling. Nu ligt nog veel aandacht bij het aanleren van inhoudelijke vaardigheden, zoals rekenen en taal of een inhoudelijk studiecursus. Dat is belangrijk, maar slechts één onderdeel van de opdracht die scholen hebben in het opleiden van kinderen. Deze aspecten draaien immers nog vooral om het helpen voldoen aan externe maatstaven, en nog niet om het helpen van kinderen om zich daar zelfstandig toe te verhouden. Dat vraagt naast het bijbrengen van kennis ook aandacht voor karakter- en persoonsvorming (Onderwijsraad 2016; Biesta 2012). De ontwikkeling in het onderwijs lijkt er nu vooral een van verdergaande subspecialisatie. De Raad vraagt daarom aandacht voor het belang van een brede basis op school en in studies en het opdoen van brede (professionele) ervaringen. In de lopende discussie over de toekomst van het onderwijscurriculum verdienen deze thema's dan ook een belangrijke plaats. Scholen en hoger onderwijsinstellingen zouden dit thema daarnaast concreet invulling kunnen geven door vakken te geven als arbeidsmarktkunde of beroepskeuze en door meer aandacht voor professionele vaardigheden in te bouwen in opleidingsprogramma's. Te denken valt ook aan een mentor die vanaf de start van de middelbare school helpt bij het maken van keuzes, niet alleen op basis van wat hoogst haalbaar lijkt, maar van wat bij iemand past.

Om dit voor elkaar te krijgen, is het waarschijnlijk wel nodig dat er in de wijze waarop de overheid onderwijsinstellingen afrekenen meer aandacht komt voor de kwaliteit die ze op dit vlak leveren. Dat kan bijvoorbeeld door meer te kijken naar waar scholieren en studenten na enkele jaren terecht zijn gekomen en of zij daar tevreden zijn. Ook vraagt het een professionaliseringsslag van docenten en leraren om een goede rol in dit thema te kunnen spelen.

Ook op de arbeidsmarkt kunnen bedrijven en werkgevers meer doen om jonge medewerkers te stimuleren na te denken over hoe zij zich professioneel willen ontwikkelen en hoe zij bijvoorbeeld de match met hun persoonlijke leven willen invullen. Dat kan bijvoorbeeld door een periode

van ingroeien op de arbeidsmarkt en aandacht voor 'leren werken' beter te faciliteren. Traineeships kunnen daar in potentie een goede rol in spelen, al komt nu toch vaak de nadruk te liggen op hard werken om een vervolgcontract te bemachtigen. Andere mogelijkheden zijn om meer te werken met leerling-gezel relaties op de werkvloer of met actieve coaching en intervisie.

Om dat voor elkaar te krijgen is het nodig om werkgevers of leidinggevendenden hiervoor beter toe te rusten en passende tools aan te reiken. Bedrijfsartsen zouden hier vanuit hun preventieve taken een stimulerende rol kunnen spelen. Ook brancheorganisaties en de overheid kunnen daarin een rol spelen, bijvoorbeeld door het opzetten van een systeem van persoonlijke 'loopbaanvouchers'. Die kunnen jonge werknemers in een flexibele arbeidsmarkt, waarin werkgevers huiverig zijn in hen te investeren, toch de mogelijkheid geven via ontwikkelingstrajecten aandacht te besteden aan het verkennen van hun professionele ambities.

4.4 Handelingsperspectief 2: meten met meerdere maten

Ten tweede roept de Raad op om jongvolwassenen meer ruimte te geven om hun leven op een manier vorm te geven die past bij diverse persoonlijke situaties. Daarvoor is het van belang de huidige, eenzijdige en dwingende maatstaven te vervangen door maatstaven waarmee meer waardering ontstaat voor meerdere vormen van functioneren en voor de pluriforme situaties en kwaliteiten van jongvolwassenen. Ook is het belangrijk om mensen daarbij indien nodig passend te ondersteunen. Dit vraagt eveneens om actie op structureel niveau.

Onderwijsinstellingen kunnen hierbij een rol spelen door op andere manieren te selecteren en te beoordelen. Niet alleen op basis van cijfers of via een vast, schriftelijk toets- of beoordelingsmoment, maar gebruikmakend van meerdere informatiebronnen en persoonlijke gesprekken. Een vaakgenoemd voorbeeld is daarbij Finland, waar in het onderwijs veel minder dan in Nederland gebruik wordt gemaakt van rapportcijfers en schriftelijk toetsen. Daarnaast krijgen kinderen er een brede opleiding.⁴⁴

44 <https://nos.nl/artikel/2146878-waarom-doen-finse-scholieren-het-zo-goed-op-school.html>

In Nederland ontstaat er langzamerhand debat over nieuwe vormen van examinering. In het voortgezet onderwijs dringt bijvoorbeeld het besef door dat nu “de druk op leerlingen om op dat ene moment in mei te presteren onnodig groot is”.⁴⁵

Ook vindt de Raad het in dit kader van belang dat er meer waardering komt voor vakmanschap in al zijn vormen. Er is op dit moment een groot tekort aan bijvoorbeeld verzorgenden in de zorg en technische vakmensen. Toch daalt juist het aantal kinderen op het vmbo.⁴⁶ Het imago van deze opleiding lijkt daarbij een belangrijke rol te spelen. Het vwo wordt nog altijd als ‘beter’ afgeschilderd dan de havo of het vmbo, terwijl soms een vmbo-opleiding beter past dan vwo-onderwijs. Anders dan denken in hiërarchische termen van ‘hoger opgeleid’ en ‘lager opgeleid’ of ‘vakmanschap’ en ‘wetenschap’ zouden ‘praktisch’ en ‘theoretisch’ onderwijs meer naast elkaar moeten worden gezien, elk opleidend tot eigen vormen van professionaliteit en vakmanschap. De overheid kan hierin een rol spelen door het vmbo en het mbo steviger te promoten⁴⁷, en deze waardering ook te vertalen in de voorwaarden waaronder deze groep mensen komt te werken. Dat vraagt bijvoorbeeld meer ruimte en waardering voor ‘praktisch’ vakmanschap op de werkvloer. Dat komt nu door administratieve lasten en verantwoordingseisen nog te veel onder druk te staan, zeker in de zorg (zie ook RMO 2002).

Op het gebied van passende ondersteuning vraagt het bijvoorbeeld meer aandacht voor een gezond en veilig studieklimaat onder studenten. Een mooi voorbeeld is het zogenaamde Studiesuccescentrum van de Hogeschool Windesheim. Hier is gericht aandacht voor het ondersteunen van studenten met een taalachterstand en studenten die naast hun studie zorgtaken op zich nemen. Met het recente actieplan studentenwelzijn

45 <https://nos.nl/artikel/2224821-eindexamens-moeten-anders-waarde-van-het-diploma-onder-druk.html>

46 <https://www.onderwijsincijfers.nl/themas/demografische-ontwikkelingen/leerlingendaling-in-het-vmbo/daling-sterker-in-vmbo-dan-rest-vo>

47 De huidige minister van OCW, Arie Slob, heeft hier recent al een lans voor gebroken in een interview in het *Algemeen Dagblad*, zie <https://nos.nl/artikel/2216105-slob-ouders-stop-met-pushen-vmbo-is-geen-bezigheidstherapie.html>

zijn hier ook breder stappen gezet.⁴⁸ Hier ligt eveneens een rol voor de overheid door meer flexibiliteit te bieden in het beleid omtrent studiefinanciering en studie-uitstel.

Ook in de manier waarop selectie op de arbeidsmarkt plaatsvindt kan nog een slag worden gemaakt. Selecteren en beoordelen gebeuren nog te veel op basis van cijferlijsten en assessments in plaats van op persoonlijkheid en competentie. In de ogen van de Raad wordt nog te veel geprobeerd vooral zogenaamde *high potentials* binnen te halen. Dat vergroot het risico op een rat-race. Waarom durven werkgevers blijkbaar nog te weinig te vertrouwen op hun eigen oordeel over iemands kwaliteiten? De RVS vindt dat werkgevers meer lef moeten tonen om papieren zoveel mogelijk aan de kant te schuiven en op basis van een persoonlijk gesprek te kijken of iemand past bij een organisatie en functie.

Het zou daarnaast goed zijn als de focus verschuift van het aannemen van ‘excellente’ individuen naar het samenstellen en ontwikkelen van op elkaar ingespeelde teams. Daarmee kan ook meer aandacht komen voor het matchen van competenties en persoonlijkheden binnen deze teams op de behoefte van de organisatie. Waar de een goed kan organiseren, is de ander sterk in analyseren of creatief denken. Die insteek creëert meer aandacht voor de benodigde *diversiteit* aan talenten en kwaliteiten: niet uitsluitend de ‘beste’ mensen (gemeten op basis van externe maatstaven zoals cijferlijsten), maar een passende mix. Door meer aandacht voor teamontwikkeling op de werkvloer ontstaat ook vanzelf meer sociale inbedding. Als team doe je immers iets samen en daar dragen de teamleden elk op hun eigen wijze aan bij. Er wordt bijvoorbeeld al geëxperimenteerd met systemen voor matching op de arbeidsmarkt zoals vanuit de Aanpak Jeugdwerkloosheid.⁴⁹ De focus ligt hier niet zozeer op hoge cijfers of diploma’s, maar op iemands persoonlijke competenties.

48 <https://www.nationaleonderwijsgids.nl/universiteit/nieuws/43372-gezamenlijk-actieplan-pleit-voor-integrale-aanpak-studentenwelzijn.html>

49 <https://www.aanpakjeugdwerkloosheid.nl/aanpak/samen-met-gemeenten-en-uwv-matchen-op-werk/matchen-op-werk/onderzoek-naar-de-meerwaarde-van-competenties-bij-matching>

Op het gebied van passende ondersteuning kunnen ook werkgevers een rol spelen, bijvoorbeeld door meer aandacht te besteden aan het bewaken van de grens tussen werk en privé, en door in werkvoorwaarden meer in te spelen op individuele situaties en voorkeuren. Waar de ene persoon gedijt bij veel flexibiliteit, zal de ander het juist fijn vinden om die grens te kunnen bewaken. Specifieke aandacht is daarbij nodig voor levensfasen en transitieperiodes voor medewerkers, bijvoorbeeld als iemand tijdelijk mantelzorg verleent of tijdens en na de zwangerschap. Ook hebben werkgevers natuurlijk zelf een voorbeeldrol. Veel werknemers ervaren nog een taboe op het bespreekbaar maken van gevoelens van spanning of somberheid (Onsenk 2018). Positieve voorbeelden van leidinggevendend die zelf actief hun grenzen bewaken verdienen daarom aanmoediging. Interessant zijn enkele recente ontwikkelingen in Frankrijk, waar bij wet is vastgelegd dat medewerkers het recht hebben om buiten kantooruren niet op mail te reageren: *le droit á la déconnexion*.⁵⁰

4.5 Tot slot

Het is belangrijk het probleem van mentale druk onder jongvolwassenen niet te groot te maken. Gevoelens van mentale druk zijn lang niet voor iedereen problematisch. De Raad pleit er daarom voor het debat, dat nu wordt gevoerd vanuit het frame van de ‘volksziekte van een nieuwe generatie’, naar een maatschappelijk niveau te tillen. Het gaat vaak helemaal niet om zoiets als een ziekte, maar om iets heel normaal dat nu eenmaal hoort bij de jongvolwassenheid van nu.

Daarmee is het fenomeen tegelijkertijd wel reëel, net als de knelpunten en rauwe kanten die er het gevolg van kunnen zijn. De diversiteit tussen jongvolwassenen wordt nu nog te veel miskend door knellende maatschappelijke verwachtingen en eenzijdige maatstaven. Het is daarom belangrijk om op maatschappelijk niveau meer ruimte te bieden aan jongvolwassenen. Dat kan stimuleren om los te komen van dwingende, eenzijdige maatstaven en keuzes te durven maken die beter passen bij iemands persoonlijke situatie.

De Raad laat met dit essay zien dat daarbij ongreepbare maatschappelijke verwachtingen, maar evengoed institutionele factoren en concrete beleidskeuzes van de overheid en andere partijen een rol spelen. Ruimte bieden vraagt dus aanpassingen op structureel niveau. Dit essay geeft een aanzet voor deze discussie in de vorm van concrete handelingsperspectieven voor wat maatschappelijke actoren op dit niveau kunnen doen: stel knellende maatstaven ter discussie, faciliteer bij kinderen en jongeren het aanleren van de vaardigheden om zich bewust te verhouden tot externe verwachtingen, eigen keuzes te maken en grenzen te stellen. En vooral: gebruik maatstaven waarmee verschillen beter worden gewaardeerd. Dat biedt perspectief op verandering, maar vraagt wel actie. Niet alleen van jongvolwassenen zelf, maar juist ook van beleidsmakers, bestuurders, werkgevers en andere actoren.

50 <https://www.rtlnieuws.nl/geld-en-werk/frankrijk-wil-werkmail-buiten-werktijd-bannen;>
<https://facto.nl/nieuwe-franse-wet-recht-offline-te-zijn/>

Literatuur

ArboNed (2015). *Verzuim door stress op steeds jongere leeftijd*.

Geraadpleegd op <https://www.werkenbijarboNed.nl/Nieuws-Updates/Verzuim-door-stress-op-steeds-jongere-leeftijd>.

Achterberg, M., J.S. Peper, A.C.K. van Duijvenvoorde, R.C.W. Mandl en E.A. Crone (2016). Frontostriational white matter integrity predicts development of delay of gratification. A longitudinal study. In: *Journal of Neuroscience*, vol. 36(6), p. 1954-1961.

Baar, J. van (2014). *De prestatiegeneratie. Een pleidooi voor middelmatigheid*. Amsterdam: Atlas Contact.

Beets, G. (2007). De timing van het eerste kind: demografische aspecten en achtergronden. In: RVZ. *Uitstel van ouderschap: medisch of maatschappelijk probleem?*, p. 33-48. Den Haag: Raad voor Volksgezondheid en Zorg.

Biesta, G. J. J. (2012). *Goed onderwijs en de cultuur van het meten*. Den Haag: Boom/Lemma.

Boekhoven, J. (2018). Studiedoping is uitwas van structurele prestatiedruk. In: *Sociale Vraagstukken*, 7 februari 2018.

Bucx, F. en S. de Roos (2010). Uitwisseling van steun tussen ouders en hun jongvolwassen kinderen. In: *Wisseling van de wacht: generaties in Nederland*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.

Casey, B.J., N. Tottenham, C. Liston en S. Durston (2005). Imaging the developing brain: what have we learned about cognitive development?. In: *Trends in Cognitive Sciences*, vol. 9(3), p. 104-110.

Beuningen, J. van en S. de Witt (2016). *Welzijn van jongeren: geluk en tevredenheid met het leven onder jongeren van 12 tot 25 jaar*. Den Haag: Centraal Bureau voor de Statistiek.

CBS (2016a). *Meer dan 1 miljoen Nederlanders had depressie*. Geraadpleegd via <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2016/04/meer-dan-1-miljoen-nederlanders-had-depressie>.

CBS (2016b). *Meer zelfdodingen*. Geraadpleegd via <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2016/26/meer-zelfdodingen>.

CBS (2017). *Psychosociale arbeidsbelasting: werknemers en bedrijfstak*. Geraadpleegd 31 januari 2018 via www.statline.cbs.nl.

CBS (2018a). *Jongvolwassenen vaker verslaafd aan sociale media*. Geraadpleegd op 30 mei 2018 via <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2018/20/jongvolwassenen-vaker-verslaafd-aan-sociale-media>.

CBS (2018b). *Monitor Brede Welvaart 2018*. Den Haag: Centraal Bureau voor de Statistiek.

Cohn, L.D. (1991). Sex differences in the course of personality development: A meta-analysis. In: *Psychological Bulletin*, vol. 109(2), p. 252-266.

Conijn, M., H.J.M.V. Boersma en W. van Rhenen (2015). Burn-out bij Nederlandse geneeskundestudenten. Prevalentie en oorzaken. In: *Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde*, vol. 159, p. 1-6.

Curran, T. en A.P. Hill (2017). *Perfectionism is increasing over time. A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016*. Geraadpleegd <https://www.apa.org/pubs/journals/releases/bul-bul0000138.pdf>.

Dahl, R.E. (2006). Adolescent brain development. A period of vulnerabilities and opportunities. Keynote Address. In: *Annals of the New York Academy of Sciences*, vol. 1021, p. 1-22.

Delespaul, P., M. Milo, F. Schalken, W. Boevink en J. van Os (2016). *Goede GGZ!* Leusden: Diagnosis Uitgevers.

Dekker, P., L. van der Ham en A. Wennekers (2018). *Burgerperspectieven 2018/1. Kwartaalbericht van het Continu Onderzoek Burgerperspectieven*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau

Dopmeijer, J. (2017). Cijfers prestatiedruk. In: *Onderzoek Studieklimaat, gezondheid en studiesucces*. Geraadpleegd via <https://www.windesheim.nl/over-windesheim/persberichten/2017/november/62-procent-studenten-ervaart-vaak-prestatiedruk-in-dagelijks-leven/>.

Echelt, P. van, S. Croezen, J.D. Vasblom en M. de Voogd-Hamelink (2016). *Aanbod van arbeid 2016. Werken, zorgen en leren op een flexibele arbeidsmarkt*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.

EU-OSHA (2013). *Pan-European opinion poll on occupational safety and health*. Geraadpleegd via <https://www.slideshare.net/euosha/paneuropean-opinion-poll-on-occupational-safety-and-health-2013>.

Frank, R. (2012). *The Darwin Economy: Liberty, Competition, and the Common Good*. Princeton: Princeton University Press.

Geraerts, E. (2015). *Mentaal kapitaal. Versterk je mentale veerkracht en vermijd burn-out*. Tiel: Lannoo.

Gezondheidsraad (2014). *ADHD: medicatie en maatschappij*. Publicatienummer 2014/19. Den Haag: Gezondheidsraad.

Giedd, J.N., J. Blumenthal, N.O. Jeffries, F.X. Castellanos, H. Liu, A. Zijdenbox, T. Paus, A.C. Evans en J.L. Rapoport (1999). Brain development during childhood and adolescence: a longitudinal MRI study. In: *Nature Neuroscience*, vol. 2(10), p. 861-863.

Graaf, R. de, M. ten Have en S. van Dorsselaer (2010). *NEMESIS 2. De psychische gezondheid van de Nederlandse bevolking*. Utrecht: Trimbos Instituut. Geraadpleegd via <https://www.trimbos.nl/kerncijfers/psychische-gezondheid#qleeftijdsverschillen>.

Heijden, F.M.M.A. van der, J.T. Prins en A.B. Bakke (2005). Burn-out in de opleiding tot medisch specialist. In: *Medisch Contact*, vol. 60(47), p. 1904-1907.

Hilhorst, S. en D. Spreksel (2017). De universiteit als ziekenboeg. Zonder stempel word je niet serieus genomen. In: *De Groene Amsterdammer*, nr. 38. Geraadpleegd via <https://www.groene.nl/artikel/zonder-een-stempel-word-je-niet-serieus-genomen>.

Hooftman, W.E., G.M.J. Mars, B. Janssen, E.M.M. de Vroome, B.J.M. Janssen, M.M.M.J. Ramaekers en S.N.J. van den Bossche (2018). *Nationale Enquête Arbeidsomstandigheden 2017. Methodologie en globale resultaten*. Den Haag: TNO en Centraal Bureau voor de Statistiek.

Hoogendijk, W. en W. de Rek (2017). *Van big bang tot burnout. Het grote verhaal over stress*. Amsterdam: Balans.

Houtman, I. en E. de Vroome (2015). *Jongeren, werkstress en flexibele arbeidscontracten*. Den Haag: TNO.

Kinderombudsman (2016). *Als je het ons vraagt. De Kinderombudsman op Kinderrechtentour*. Den Haag: De Kinderombudsman.

Kloosterman, R. en J. van Beuningen (2015). *Jongeren over sociale media*. Den Haag: Centraal Bureau voor de Statistiek.

Launspach, T. (2017). *Waarom zitten millennials thuis met een burn-out?* Lezing bij de Universiteit van Nederland. Geraadpleegd via <https://www.youtube.com/watch?v=ZHTknnpZuoM>.

Molen, H. van der, P. Kuijer en G. de Groene (2017). *Kerncijfers beroepsziekten 2017*. Amsterdam: Nederlands Centrum voor Beroepsziekten.

Monbiot, G. (2018). *Out of the Wreckage: A New Politics for an Age of Crisis*. Londen: Verso Books.

Mooren, F. van der (2015). *Het dynamische leven van twintigers*. Den Haag: Centraal Bureau voor de Statistiek.

Muijen, J. van en E. Melse (2017). *Nationaal Salarisonderzoek 2017*. Amsterdam: Intermediair en Nyenrode Business Universiteit.

Onderwijsraad (2016). *De volle breedte van onderwijskwaliteit. Van smal beoordelen naar breed verantwoorden*. Den Haag: Onderwijsraad.

Onsenk, A. (2018). *Psychische aandoening onbespreekbaar op de werkvloer*. Geraadpleegd via <https://www.socialevraagstukken.nl/psychische-aandoening-onbespreekbaar-op-de-werkvloer/>.

Portegijs, W., M. Cloin, R. Roodsaz en M. Olsthoorn (2016). *Lekker vrij!? Vrije tijd, tijdsdruk en de relatie met de arbeidsduur van vrouwen*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.

Prins, J. (2009). *Burnout among Dutch medical residents*. Groningen: Rijksuniversiteit Groningen.

Putters, K. (2015). Laten we gewoon afspreken dat 'druk zijn' niet langer de norm is. In: TNO en Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid. *Jongeren en werkstress. Zeven wetenschappers over oorzaken en oplossingen*. Den Haag: TNO.

Riele, S. te en C. Harmsen (2015). *Relatievorming van twintigers*. Den Haag: Centraal Bureau voor de Statistiek

RIVM (2018a). *Themaverkenning 1: Zorgvraag van de toekomst. De mentale druk op jongeren lijkt toe te nemen*. In: Volksgezondheid Toekomst Verkenning 2018. Geraadpleegd via <https://www.vtv2018.nl/druk-op-jongeren>.

RIVM (2018b). 'Prevalentie overspannenheid in de huisartspraktijk'. Geraadpleegd via <https://www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/overspannenheid-en-burn-out/cijfers-context/huidige-situatie#node-prevalentie-overspannenheid-de-huisartsenpraktijk>.

RMO (2002). *Werken aan balans. Remedies tegen burn-out*. RMO-advies 22. Den Haag: Raad voor Maatschappelijke Ontwikkeling.

RVS (2016a). *De vele kanten van eenzaamheid*. Den Haag: Raad voor Volksgezondheid en Samenleving.

RVS (2016b). *Verlangen naar samenhang. Over systeemverantwoordelijkheid en pluriformiteit*. Den Haag: Raad voor Volksgezondheid en Samenleving.

RVS (2017). *Recept voor maatschappelijk probleem. Medicalisering van levensfasen*. Den Haag: Raad voor Volksgezondheid en Samenleving.

RVS (2018). *Leeftijdsgrenzen. Betere kansen voor kwetsbare jongeren*. Den Haag: Raad voor Volksgezondheid en Samenleving.

Schaufeli, W.B. (2007). Burn-out in discussie. De stand van zaken. In: *De Psycholoog*, oktober 2007, p. 534-540.

Schaufeli, W.B., M.P. Leiter en C. Maslach (2009). Burnout: 35 years of research and practice. In: *Career Development International*, vol. 14:3, p. 204-220.

Scholten, W. en E. Koier (2018). *Beleid voor excellente wetenschap*. Den Haag: Rathenau Instituut.

Schmidt, E. en M. Simons (2013). *Psychische klachten onder studenten*. Utrecht: Landelijke Studentenvakbond.

Schwartz, B. (2004). *The Paradox of Choice – Why More is Less*. New York: Harper Collins.

Sinke, D. en E. Zondervan (2016). *Studentpsychologen: een stand van zaken*. Utrecht: ISO. Geraadpleegd via <http://www.iso.nl/persbericht/studentenpsychologen-zeer-gewaardeerd-onvoldoende-gefaciliteerd>.

SCP (2014). *Burn-out: verbanden tussen emotionele uitputting, arbeidsmarktpositie en Het Nieuwe Werken*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.

Souren, M. (2015). *Het werkende leven van twintigers*. Den Haag: Centraal Bureau voor de Statistiek.

Taris, T., I. Houtman en W. Schaufeli (2013). Burnout: de stand van zaken. In: *Tijdschrift voor Arbeidsvraagstukken*, vol. 29:3, p. 241-257.

Thorspecken, J.M. (2005). Quarterlife Crisis: The Unaddressed Phenomenon. In: G.M. Kapalka (red). *Proceedings of the Annual Conference of the New Jersey Counseling Association Research Papers*, p. 120-126.

TNO (2017). *Wat u moet weten over flexwerkers & stress*. Den Haag: TNO.

Twillert, M. van (2017). Een op de zes co's heeft last van burn-out. In: *Medisch Contact*, 26 mei 2017. Geraadpleegd via <https://www.medisch-contact.nl/nieuws/laatste-nieuws/artikel/een-op-de-zes-cos-heeft-last-van-burn-out.htm>.

V&VN (2017). *Resultaten peiling werkdruk V&VN-ledenpanel*. Powerpointpresentatie, 7 juni 2017. Geraadpleegd via <http://www.venvn.nl/Portals/1/Nieuws/2017%20Documenten/Resultaten%20peiling%20werkdruk.pdf?ver=2017-06-08-162507-180>.

Verkuil, B., A. van Emmerik en R. Holtrop (2010). *Een patiënt met stress en burnout in de huisartspraktijk*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

Verschuren, C.M., A.P. Nauta, M.H.H. Bastiaanssen, B. Terluin, A.A. Vendrig, M.J.P.M. Verbraak, S. Flikweert, J.A. Vriezen, I. van Zanten-Przybysz en M.A.J.M Loo (2011). *Eén lijn in de eerste lijn bij overspanning en burnout. Multidisciplinaire richtlijn overspanning en burnout voor eerstelijns professionals*. Utrecht: Landelijke Vereniging van Eerstelijnspsychologen, Nederlands Huisartsen Genootschap en Nederlandse Vereniging voor Arbeids- en Bedrijfsgeneeskunde.

Vries, M. de en B. Schohaus (2011). Nog steeds aan de papflles. Twintigers vinden het goede leven moeilijk. In: *De Groene Amsterdammer*, 14 december 2011.

Werf, M. van der (2011). Kwetsbaarheid voor psychose: een levensloopbenadering. In: *Tijdschrift voor Psychiatrie*, vol. 53:2.

Westenberg, P.M. en P.F. Gjerde (1999). Ego Development during the Transition from Adolescence to Young Adulthood: A 9-Year Longitudinal Study. In: *Journal of Research in Personality*, vol. 33(2), p. 233-252.

Wisman, R. (2016). Help, de dokter verzuipt. In: *Arts en Auto*, mei 2016, p. 16-18.

WRR (2017). *Weten is nog geen doen. Een realistisch perspectief op redzaamheid*. WRR rapport nr. 97. Den Haag: Wetenschappelijke Raad voor het Regeringsbeleid.

Vorbereiding

De commissie die dit essay heeft voorbereid bestond uit Liesbeth Noordegraaf-Eelens (commissievoorzitter), Jan Kremer (raadslid), Evert Schot en Leo Ottes (adviseurs).

Geraadpleegde deskundigen

De Raad adviseert onafhankelijk. Gesprekken tijdens de voorbereiding van dit essay hebben niet het karakter van draagvlakverwerving. De gesprekspartners hebben zich niet aan de inhoud van dit essay gecommitteerd. Tijdens de voorbereiding zijn de volgende personen geconsulteerd:

Prof. dr. Witte Hoogendijk	Hoogleraar en afdelingshoofd psychiatrie, Erasmus MC
Drs. Jurriaan Penders	Bedrijfsarts en hoofd Arbodienst, AMC Amsterdam
Prof. dr. Wilmar Schaufeli	Hoogleraar arbeids- en organisatiepsychologie, UU en KU Leuven
Dr. Irene Houtman	Senior onderzoeker, TNO
Dr. Carol van Velzen	Klinisch psycholoog, UMCG
Dr. Bertine Lahuis	Lid raad van bestuur Radboudumc, kinder,- en jeugdpsychiater
Jeroen van Baar MSc	Auteur <i>De Prestatiegeneratie</i>
Prof. dr. Ton Wilthagen	Hoogleraar arbeidsmarkt, Tilburg University
Drs. Emile Dingjan	GZ psycholoog BIG, studentpsycholoog, Universiteit Leiden
Jolien Dopmeijer MSc	Onderzoeker, Hogeschool Windesheim

Prof. dr. Wilmar Schaufeli heeft als inhoudelijk expert meegelezen bij hoofdstuk 2 van dit essay.

Voor dit essay is daarnaast dankbaar gebruik gemaakt van de denkkracht van VerS, het talentennetwerk van de RVS. Zij hebben inbreng geleverd voor mogelijke handelingsperspectieven tijdens een bijeenkomst op 13 februari 2018.

Afkortingen

ADHD	Attention Deficit Hyperactivity Disorder
AIOS	Arts in opleiding tot specialist
CBS	Centraal Bureau voor de Statistiek
DSM-5	Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
EU-OSHA	European Agency for Safety & Health at Work
FOMO	Fear of missing out
NEA	Nederlandse Enquête Arbeidsomstandigheden
OCW	Onderwijs, Cultuur en Wetenschap
RIVM	Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu
RMO	Raad voor Maatschappelijke Ontwikkeling
RVS	Raad voor Volksgezondheid en Samenleving
SCP	Sociaal en Cultureel Planbureau
V&VN	Verpleegkundigen & Verzorgenden Nederland
WRR	Wetenschappelijke Raad voor het Regeringsbeleid

Publicaties

Over bezorgd. Maatschappelijke verwachtingen en mentale druk onder jongvolwassenen.

Essay, nummer 18-04, juli 2018.

Leeftijdsgrenzen. Beter kansen voor kwetsbare jongeren.

Advies, nummer 18-03, juni 2018.

WHO CARES. Ontwerpprijsvraag voor nieuwe vormen van wonen, zorg en ondersteuning.

Briefadvies, nummer 18-02, maart 2018.

Gezien en gehoord. 17.000 ervaringen met zorg en hulp.

Essay, nummer 18-01, februari 2018.

De wereld thuis. Zeven beeldverhalen.

Bundel, nummer 17-12, december 2017.

Ontwikkeling nieuwe geneesmiddelen. Beter, sneller, goedkoper.

Advies, nummer 17-10, november 2017.

Heft in eigen hand. Zorg en ondersteuning voor mensen met meervoudige problemen.

Advies, nummer 17-09, oktober 2017.

Zorgrelatie centraal. Partnerschap leidend voor zorginkoop.

Advies, nummer 17-08, oktober 2017.

De vele kanten van eenzaamheid.

Verkenning, nummer 17-07, juli 2017.

Eenvoud loont. Oplossingen om schulden te voorkomen.

Advies, nummer 17-06, juni 2017.

Zonder context geen bewijs. Over de illusie van evidence-based practice in de zorg.

Advies, nummer 17-05, juni 2017.

De Zorgagenda voor een gezonde samenleving.

Publicatie, nummer 17-04, april 2017.

Recept voor maatschappelijk probleem. Medicalisering van levensfasen.

Advies, nummer 17-03, maart 2017.

Inkoopsafari. Verkenning van de praktijk van zorginkoop.

Verkenning, nummer 17-02, februari 2017.

Implementatie van e-health vraagt om durf en ruimte.

Briefadvies, nummer 17-01, januari 2017.

Wat ik met Kerst mis. Een bundel met wisselende perspectieven over eenzaamheid.

Bundel, nummer 16-04, december 2016.

Grensconflicten. Toegang tot sociale voorzieningen voor vluchtelingen.

Essay, nummer 16-03, oktober 2016.

Een gedurfde ambitie. Veelzijdig samenwerken met kind en gezin.

Advies, nummer 16-02, mei 2016.

Verlangen naar samenhang. Over systeemverantwoordelijkheid en pluriformiteit.

Advies, nummer 16-01, april 2016.

Wisseling van perspectief. De werkagenda van de RVS.

Publicatie, nummer 15-01, december 2015.

Raad voor Volksgezondheid en Samenleving

Parnassusplein 5

Postbus 19404

2500 CK Den Haag

T +31 (0)70 340 5060

mail@raadrvs.nl

www.raadrvs.nl

Twitter: @raadrvs