

SNAP DAT DAN!

GEWONE PUBERS IN TURBULENTE TIJDEN



Henno Oldenbeuving,
Pedagoog en auteur



Preventiecongres
29-01-2026

1



generatie angststoornis?

generatie slapjanus?



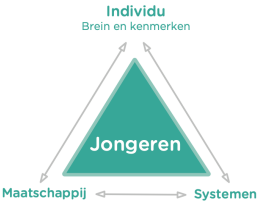
Welke woorden vinden jullie passen?



generatie zelfvertrouwen?



2



Individu
Brein en kenmerken

Jongeren

Maatschappij **Systemen**



3

Wat is een generatie?

Clusters leeftijdsgenoten die

- zich met elkaar verbinden
- verouderde gewoontes verversen.

Ze ontwikkelen samen nieuwe manieren van:

- communiceren
- samenwerken en
- leiden.



4

Wat is een generatie?

Clusters leeftijdsgenoten die

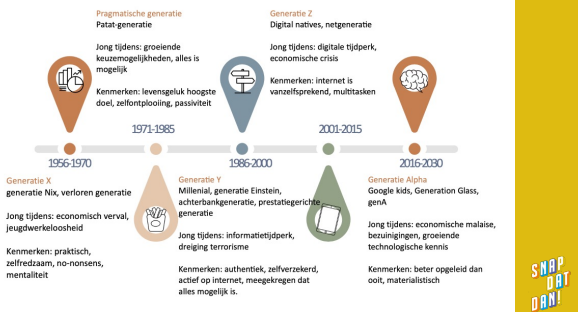
- zich met elkaar verbinden
- verouderde gewoontes verversen.

Ze ontwikkelen samen nieuwe manieren van:

- communiceren
- samenwerken en
- leiden.



5



6

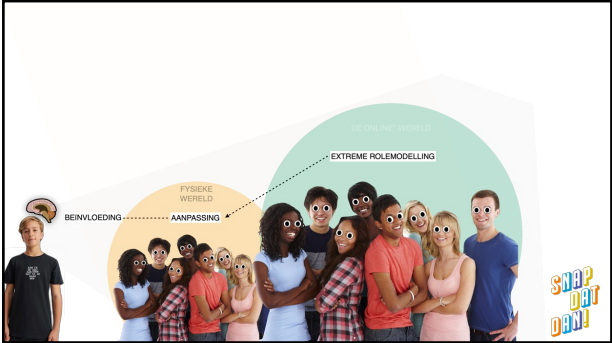
[illegible]

7

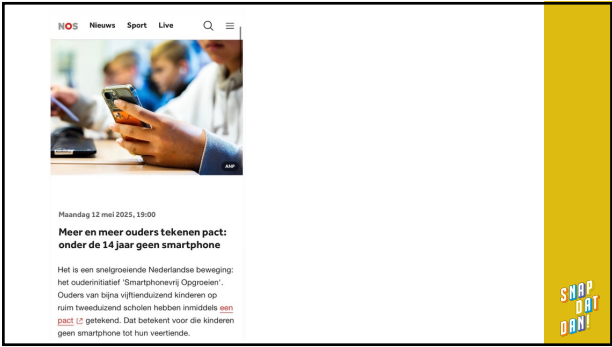
8



9



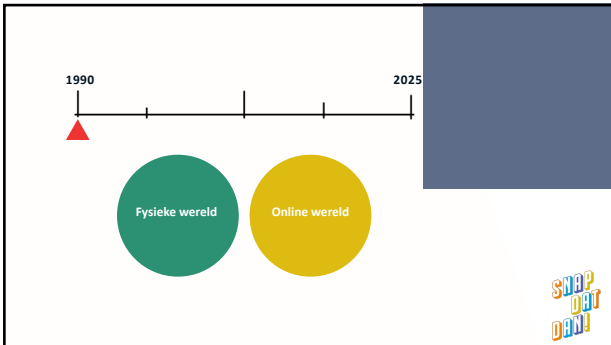
10



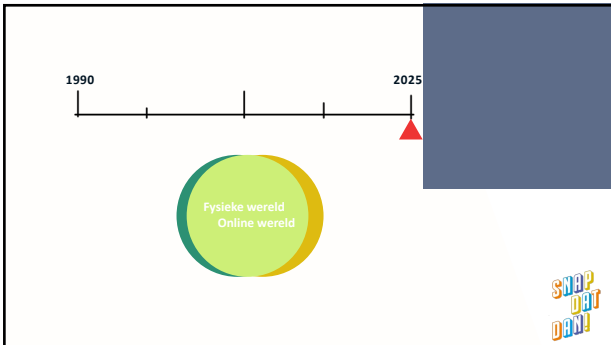
11



12



13



14

AD

Binnenland Buitenland Politiek Economie Bijz

Prestatiedruk hakt erin bij jongeren: 'Alleen in de zomervakantie voel ik geen stress'

Zes op de tien jongeren ervaren regelmatig tot vaak een grote prestatiedruk. Vooral school en studie vormen een bron van stress. Jongeren piekeren veel, slapen slecht en voelen zich nooit goed genoeg. Dit blijkt uit

Toenemende prestatiedruk door:

- Leven in prestatimaatschappij
- School & studie, werk (haast!)
- Ouderlijke verwachtingen
- Individuele druk
- Invloed van social media

SNAP DAT DAN!

15

wij



» [Gedra](#) » [Nieuws](#)

Onderzoek: 'Nederlandse ouders hebben nog nooit zo'n grote druk gevoeld als nu'

SNAP DAT!

16

cestmicro



OVERHEID BEREIDT HET HELE LAND VOOR OP EEN NOODSITUATIE

SNAP DAT!

17

RDS Nieuws • vrijdag, 09:34



Financiële zorgen jongeren nemen toe

Steeds minder jongeren zijn financieel gezond. Dat blijkt uit **onderzoek** van Deloitte, in samenwerking met het Nibud, Tilburg University en Universiteit Leiden. Zij houden bijvoorbeeld niet structureel geld over aan het einde van de maand of hebben geen financiële plannen.

Vorig jaar was 12 procent van de jongeren tussen de 18 en 24 jaar nog financieel gezond, tegen 18 procent in 2023. Ongeveer een kwart van de jongeren (24 procent) voelt zich machteloos over de financiële situatie.

"Bij jongeren heeft de balans tussen inkomsten en uitgaven onder druk gestaan", zegt Peter van Loon, partner bij Deloitte. Jongeren werken vaker in tijdelijke, kleine contracten waardoor ze bijvoorbeeld minder hebben aan de hand van

SNAP DAT!

18



NOS Nieuws • vandaag, 09:34

Financiële zorgen jongeren nemen toe

Steeds minder jongeren zijn financieel gezond. Dat blijkt uit onderzoek van Deloitte, in samenwerking met het Nibud, Tilburg University en Universiteit Leiden. Zij houden bijvoorbeeld niet structureel geld over aan het einde van de maand of hebben geen financiële plannen.

Vorig jaar was 12 procent van de jongeren tussen de 18 en 24 jaar nog financieel gezond, tegen 18 procent in 2023. Ongeveer een kwart van de jongeren (24 procent) voelt zich machteloos over de financiële situatie.

"Bij jongeren heeft de balans tussen inkomsten en uitgaven onder druk gestaan", zegt Peter van Loon, partner bij Deloitte. Jongeren werken vaker in tijdelijke, kleine contracten waardoor ze bijvoorbeeld minder hebben aan de hand van



SNAP DAT DAN!

19

NOS Nieuws Sport Live



NOS Voetbal • Maandag 19 mei 2025, 17:24

Nederlandse jongens doen minder aan sport: 'Structureel gebrek aan interactie'

AD NIEUWS



▲ Trainer Ties van der Ree en sporter Niko van der Wal in de sportschool. © Jan de Groot

Jongvolwassene verruimt voetbalteam voor de sportschool: '24 uur per dag open'

Jonge mensen sporten meer dan een paar jaar terug. Dat blijkt uit de Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen van de GGD. Het is een trend die ook sportschoolhouders herkennen. De voetbalclub lijkt langzaam maar zeker te worden ingeruild voor fitness. „Een stuk flexibeler, en soms wel 24 uur per dag open.” 24-01-2025

SNAP DAT DAN!

20

NIEUWS



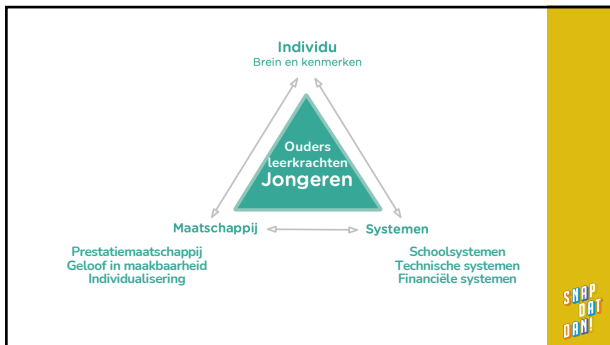
Eén moment foto's
Luca (19) en Mathias (26) overleden door designerdrugs: 'Jongeren moeten dit horen'

Door RTL Nieuws • 17 november 2025 • Aangepast: Gisteren

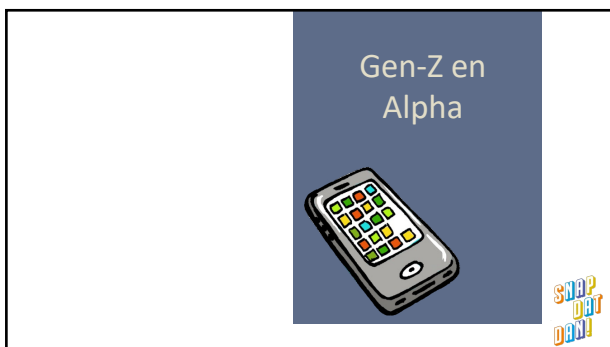
Marijn Bom en Lydia Bottenburg verloren allebei een zoon na het gebruik van geneesmiddelen die ze online kochten bij funcaps.nl. Ze willen andere jongeren en hun ouders waarschuwen door het verhaal van hun kinderen te vertellen. De eigenaren van de site stonden vandaag voor de

SNAP DAT DAN!

21



22



23



24

Woorden

On demand

ZZP (ondernemend)

Leuk versus ambitieus

Prestatiemaatschappij (maakbaar)

Conservatief versus progressief

Kloof

Keuzestress (tinderkids)



25

FOBO



Fobo ('fear of better options') is de neiging om obsessief te blijven zoeken naar andere mogelijkheden, uit angst om de beste keuze te missen. Dat leidt tot stress, frustratie en besluiteloosheid. Mensen die last hebben van fobo, zijn ook vaker ontevreden over de keuze die ze uiteindelijk maken

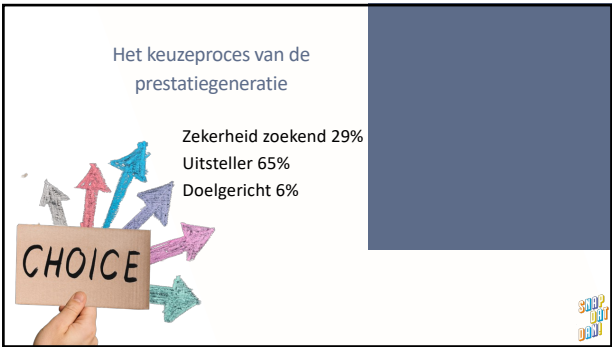


26

Keuzestress



27



28



29



30

Intrinsieke motivatie
is geen
vanzelfsprekendheid

Motivatie

GO
FOR IT!

SNAP
DAT
DAN!

31

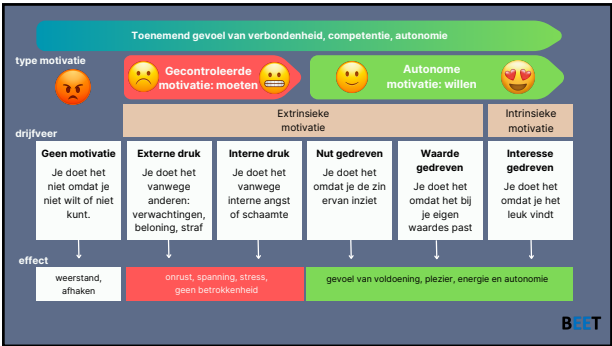
**OESO: Nederlandse scholier
ongemotiveerd, amper orde in
klas, veel talent onbenut.**

Nergens ter wereld zijn scholieren zo
ongedisciplineerd en ongemotiveerd als
in Nederland.



SNAP
DAT
DAN!

32



33

Bouwstenen van talentontwikkeling

1. Talent ->Mindset
2. Training
3. Motivatie

A. Uren maken (fun practice)
B. Deliberate practice



34

Drie elementen van motivatie



Verbondenheid

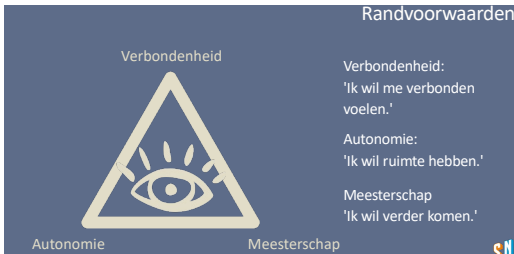
Autonomie

Meesterschap



35

Drie elementen van motivatie



Verbondenheid

Autonomie

Meesterschap

Randvoorwaarden

Verbondenheid:
'Ik wil me verbonden voelen.'

Autonomie:
'Ik wil ruimte hebben.'

Meesterschap
'Ik wil verder komen.'



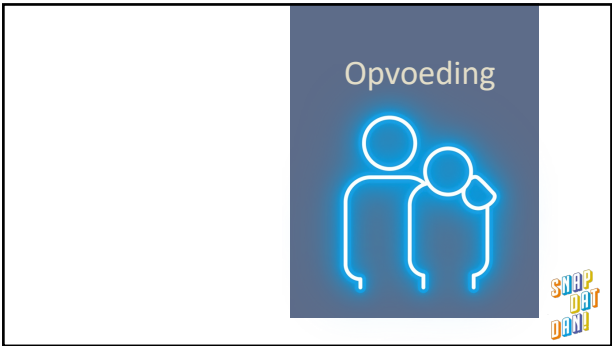
36



37



38



39



40



41



42



43

Prestatiedruk en behoefte aan gemeenschap

Opvallend is dat ouders voor het eerst spreken over de prestatiedruk die zij in hun ouderschap ervaren. Ze voelen zich vaak tekortschieten in hun rol als ouder, mede door hoge verwachtingen vanuit de maatschappij en het perfecte beeld dat op sociale media wordt geschetst. Daarnaast missen ouders een gevoel van gemeenschap en solidariteit. Ze ervaren dat gezinnen steeds meer op zichzelf zijn aangewezen.

SNAP DAT DEN!

44

Samen sta je sterker

Optrekken met andere ouders kan veel opleveren. Als ouders onderling, maar ook met de school. Een van de ouders zegt: "Ik kan het erg goed vinden met de ouders uit de klas van m'n oudste. We delen veel problemen met elkaar en vinden daardoor vaak oplossingen." In 2024 organiseerde Ouders & Onderwijs een awarduitreiking waarbij juist dit centraal stond: scholen waar ouders zich welkom en serieus genomen voelen.

Een oudervriendelijke school is een plek waar ouders en school écht kunnen samenwerken, als één gemeenschap rond het kind. Alleen samen kun je er echt voor het kind zijn.

SNAP DAT DEN!

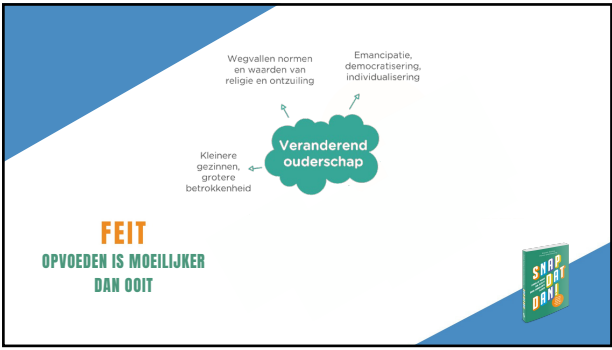
45



46



47



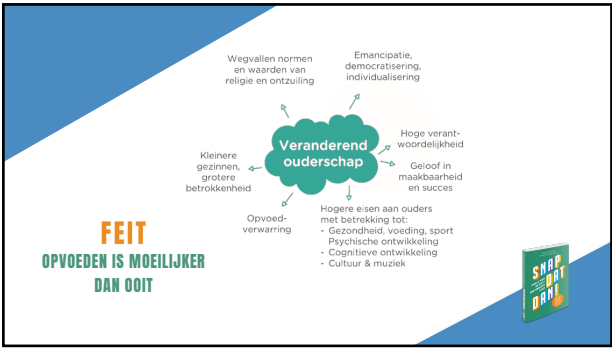
48



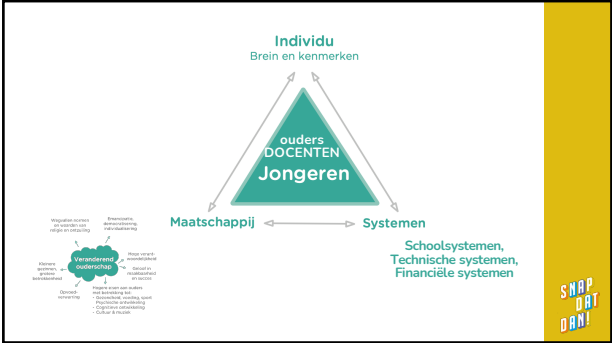
49



50



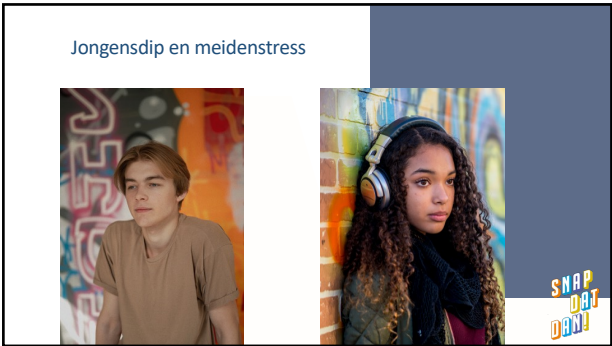
51



52



53



54



Stress bij meisjes

- Stress op steeds jongere leeftijd
- Twee keer zoveel kans op depressie en/of burn-out
- Tien keer zoveel meisjes worden behandeld aan eetstoornis



55

Social media





56

FEIT OF FABEL?

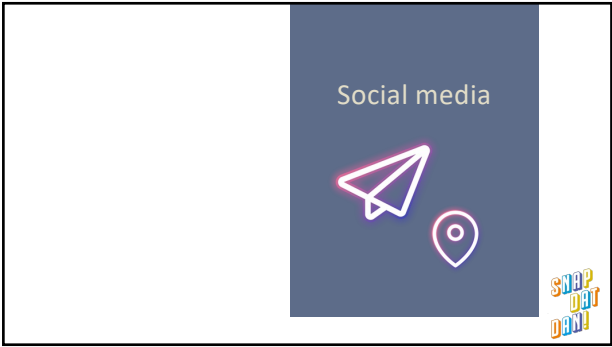
JONGEREN VAN NU HEBBEN BIJNA
ALLEMAAL BEL-ANGST



57



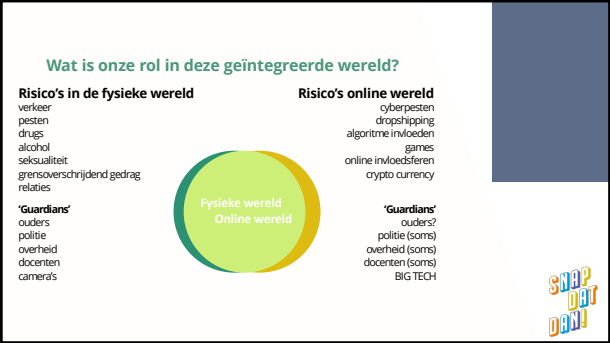
58



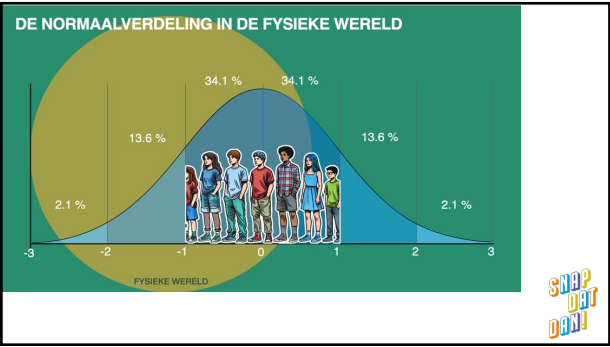
59



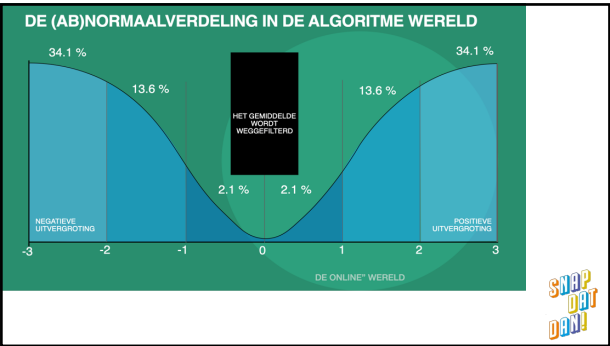
60



61



62



63

Voordelen van een mobieltjesverbod

1. Verbeterde concentratie en leerprestaties
2. Vermindering van cyberpesten
3. Sociale interactie en communicatie

Nadelen van een mobieltjesverbod

1. Beperking van toegang tot educatieve hulpmiddelen
2. Veiligheid en bereikbaarheid
3. Weerstand en ongenoegen onder leerlingen
4. Meer gebruik thuis
5. Leren minder goed verantwoord om te gaan met technologie

SMARTPHONE?



SNAP
DAT
DAN!

64

Wat te doen?

- Blijf in verbinding en laat zien dat je ze ziet (wees de nieuwsgierige interviewer)
- Wees duidelijk en betrouwbaar (hard op de afspraak en zacht op de relatie)
- Geef verantwoordelijkheid maar laat ze niet bungelen
- Doorbreek patronen
- Geef ze vleugels: jouw feedback en voorbeelden maken het verschil
- Eerlijkheid (over eigen falen en struggles)
- Laat verwachtingen kloppen met de werkelijkheid
- Wees geen vriend, maar een consequente en verwachtingsvolle gids



SNAP
DAT
DAN!

65



66

10 SUCCESFACTOREN IN PEDAGOGISCH VAKMANSCHAP



67

1. HART-HOOFD-HANDEN
2. UITDAGING vs VEILIGHEID
3. 'TRIAL AND ERROR' EN ECHT
4. COMPETITIE
5. DIRECTE FEEDBACK
6. 'SHOW ME THE WAY'
7. POSITIEVE FEEDBACK
8. CARRIÈRE EN ROLMODEL
9. MOTIVATIE
10. SOCIALE OMGEVING



68

SUCCESFACTOR 1 HART-HOOFD-HANDEN

Heb aandacht voor alle drie en zorg voor
betekenisvolle opdrachten.



69

SUCCESFACTOR 2

UITDAGING vs VEILIGHEID

Leg de lat soms wat hoger!
Een verwachtingsvolle instelling helpt bij zowel
motivatie als excelleren.
Zorg wel voor een veilige omgeving.



70

SUCCESFACTOR 3

'TRIAL AND ERROR' EN ECHT

Is er genoeg ruimte voor experiment en falen?
Leer ze reflecteren op concrete acties



71

SUCCESFACTOR 4

COMPETITIE

Met elkaar, maar ook met zichzelf



72

SUCCESFACTOR 5

DIRECTE FEEDBACK

Wees niet te talig, stel niet te lang uit en wees duidelijk (voorspelbaar en herkenbaar)



73

SUCCESFACTOR 6

‘SHOW ME THE WAY’

‘Hoe ver nog grote smurf?’



74

SUCCESFACTOR 7

POSITIEVE FEEDBACK

Benader de jongere met een ‘growth’ mindset



75

SUCCESFACTOR 8

CARRIÈREPERSPECTIEF EN

ROLMODELLEN

Zichtbaar, haalbaar en benaderbaar



76

SUCCESFACTOR 9

MOTIVATIE IN BEELD

Get'em committed!
Wanneer straalt de leerling?



77

SUCCESFACTOR 10

SOCIALE OMGEVING IN

BEELD

Is er sprake van afremming of stimulering?



78
