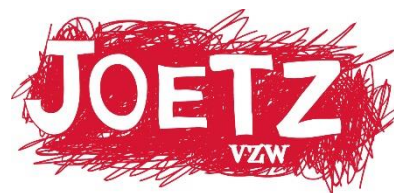


PERSTEKST

22 oktober 2019



HET PIEKERRAPPORT

Het rapport dat antwoord geeft op de vraag of ook kinderen piekeren.

9 kinderen op de 10 piekeren weleens.

Uit onderzoek bij 483 kinderen tussen 8 en 12 jaar blijkt: ja, ook kinderen piekeren. **9 op de 10** kinderen piekeren wel eens. Meer dan de helft geeft aan niet te weten wat te doen om het piekeren te stoppen.

[Lees het volledige piekerrapport.](#)

Waarover piekeren kinderen?

81% piekert al eens over **school(werk)**. Vooral huiswerk en toetsen, bijna 9 kinderen op de 10, en schoolresultaten, ruim driekwart, zetten aan tot piekeren. De helft geeft aan te piekeren omdat ze zich een buitenbeentje voelen op school.

Naast piekeren over school, piekert 3/4de over het **gezin**. Ruzie met of tussen de ouders is voor 7/10 een thema waarover ze piekeren, gevolgd door ziekte of sterfte, bijna 2 op 3. Eén op 3 piekert dan weer over geld.

Ruim 3 kinderen op 4 piekert veel over **zichzelf**. 87% piekert vooral over of ze wel goed doen voor iedereen en hoe ze zelf zijn. 6 op de 10 piekert over een te druk leven. Meer dan de helft piekert over zijn of haar eigen lichaam. Over hobby's en sociale media wordt er opmerkelijk minder gepekerd.

Wanneer piekeren kinderen?

Opvallend is dat kinderen vooral 's avonds piekeren als ze in bed liggen. Liefst 76% geeft aan dat het weleens gebeurt niet te kunnen slapen door het gepeker.

JOETZ pakt piekeren aan met escape spel 'Sam de robot'.

JOETZ vertaalt de resultaten van het onderzoek in een escape spel 'Sam de Robot'. Uit de enquête blijkt dat kinderen in een vroeger stadium piekeren moeten leren (h)erkennen en benoemen. 9 op 10 kinderen piekeren wel eens maar weten niet wat ze hier tegen kunnen doen. In het escape spel moeten de kinderen door codes te kraken en puzzels op te lossen Sam de robot helpen om minder te piekeren. Kinderen van 10 tot 12 jaar worden volledig ondergedompeld in het verhaal. Enkel door samen te werken, kunnen ze Sam helpen en komen de kinderen te weten wat piekeren eigenlijk is. Ze ondervinden ook waarover vaak wordt gepekerd en hoe ze best omgaan met piekeren.

Na het spelen van 'Sam de Robot' werken de kinderen samen met de leerkracht verder rond het thema piekeren aan de hand van een lesmap .

'Sam de Robot' toert vanaf januari 2020 doorheen heel Vlaanderen.

Het escape spel reserveren? Dat kan op: www.samderobot.be.

JOETZ vzw is een landelijk erkende jeugddienst voor alle kinderen en jongeren van 3 tot 30 jaar. Als gezondheidspromotor zit het thema gezondheid vervat in heel onze werking en streven we naar duidelijke, juiste, creatieve en niet-belerende projecten, producten en acties. JOETZ staat o.a. voor jeugdvakanties, vormingen, gezondheidsprojecten, internationale jongerenuitwisselingen ...

www.joetz.be



De stoorzender tussen je oren stil krijgen, is makkelijker gezegd dan gedaan.

Net zoals bij stress geldt ook bij piekeren: hoe sneller piekersignalen (h)erkend worden, hoe sneller hierop geanticipeerd kan worden. Door vroeg om te gaan met gepieker, kan je erger voorkomen want dagelijks piekeren is vaak een voorbode van mentale problemen.

Mentaal welbevinden is een belangrijk topic, ook bij kinderen. Voor kinderen en jongeren was de sociale druk nog nooit zo hoog: goed presteren op school, er mooi uitzien, een leuke hobby hebben, tweewekelijks naar de sportclub, ... Ook kinderen en jongeren moeten voldoen aan de maatstaf én dat brengt naast stress ook een hoop gepieker met zich mee.

Methodologie van het onderzoek

De enquête werd verspreid en bekendgemaakt via verschillende onderwijskanalen. JOETZ verstuurde nieuwsbrieven naar een eigen scholenbestand en dat van partnervzw's. Ze maakten de bevraging ook bekend op Facebookgroepen gelinkt aan onderwijs. Ze gaven mee dat het invullen van de vragenlijst een interactieve manier is om kinderen te leren wat piekeren is. Daarnaast verwezen we naar www.stresskip.be, waar het stresslied met lespakket in vevat zit.

Individuele kinderen bereikten ze voornamelijk via (groot)ouders door gerichte sociale media advertenties. Er werden nieuwsbrieven uitgestuurd naar leden van Jonge Ouders, de VoorZorg en Bond Moyson. Naast het invullen van de enquête spoorden ze (groot)ouders aan om zich samen met de (klein)kinderen te ontspannen door te zingen en te dansen op het JOETZ-stresslied.

Dit resulteerde in 483 ingevulde enquêtes.

Perscontact:

Sofie De Bisschop | Projectcoördinator Gezondheidspromotie

T 02 51 50 253 | M 0478 43 28 08 | E Sofie.DeBisschop@joetz.be

JOETZ vzw is een landelijk erkende jeugddienst voor alle kinderen en jongeren van 3 tot 30 jaar. Als gezondheidspromotor zit het thema gezondheid vevat in heel onze werking en streven we naar duidelijke, juiste, creatieve en niet-belerende projecten, producten en acties. JOETZ staat o.a. voor jeugdvakanties, vormingen, gezondheidsprojecten, internationale jongerenuitwisselingen ...

www.joetz.be

