

Minder druk graag

De mentale gezondheid van jongeren zou verslechteren. Berichten daarover verschijnen regelmatig in de media. Jongeren piekeren veel, zijn angstig en ongelukkig. Het rapportcijfer dat jongeren zichzelf geven voor hun welbevinden is in zes jaar achteruitgegaan van 7.3 naar 6.7. Ze ervaren druk.

Jongeren ervaren studiedruk, prestatiedruk, werkdruk en maatschappelijke druk. Van jongeren wordt verwacht dat ze het goed doen op school, dat ze bevredigend en goed betaald werk vinden. Ze worden geacht een partnerrelatie aan te gaan en moeten een succesvol beeld van zichzelf neerzetten op de sociale media, terwijl ze niet zo'n positief beeld over zichzelf hebben. En als je een perfectionist bent, zet jij jezelf onder nog weer extra druk.

De stroom van succesverhalen op sociale media geeft jongeren het gevoel dat het nooit goed genoeg is, dat het altijd beter kan. En dat zorgt voor nog meer druk.

Het woord druk is afgeleid van het Latijnse woord *deprimo* en daar herkennen we ons woord *deprime*-rend in. Want druk kan zorgen voor angst en depressie en kan de vraag doen opwellen of het leven nog wel zin heeft.

De eerlijke visie is dat het leven kan tegenvallen, het leven is niet altijd gezellig en leuk.

Jongeren zijn opgegroeid met de ervaring dat er veel mogelijk is en er zowat geen beperkingen bestaan. The sky is the limit.

Het geloof in vooruitgang en maakbaarheid is groot. Maar de eerlijke visie is dat het leven kan tegenvallen, dat lijden bij het leven hoort. Het leven is immers niet altijd gezellig en leuk. Dat is wel het beeld dat facebook laat zien, maar dat beeld vertekent.

Je ziet wat jongeren allemaal presteren, hoe succesvol ze zijn, hoeveel vrienden ze hebben. Maar dat is één kant van de medaille, het leven is immers ambivalent: er is vreugde en verdriet, liefde en angst, hoop en wanhoop.

Die druk komt van buiten, maar weerklinkt in ons binnenste en gaat daar knellen, soms zelfs woekeren. Wat zou het zijn de druk weg te nemen? Bij jongeren, bij ouderen?

Misschien kan de komende zomervakantie helpen om gas terug te nemen.

Als de scholen hun deuren sluiten en het werk onderbroken wordt, kan de druk minder worden en is de tijd van ontspanning ook een tijd om te reflecteren op de vraag hoe je leven minder onder druk kan komen te staan.

Ton Roumen is een ervaren coach, retraiteleider en spreker.

Hij publiceert boeken en artikelen over spirituele thema's en persoonlijke ontwikkeling.

Meer informatie: www.bezinnen.com

