

ROSA SURACHNO

# GENERATIE EI



# 1. Inleiding

Het leven is voor ons als een zelfgemaakte taart, maar dan zonder recept. We gaan naar de supermarkt en zoeken eindeloos naar de juiste ingrediënten. We pakken meel (vriendschappen), eieren (werk), melk (een huis) en suiker (een partner), die allemaal geweldig van kwaliteit moeten zijn, maar de keuze is zo groot! Wanneer we dan thuis zijn hebben we geen idee in welke hoeveelheden of verhoudingen we de ingrediënten moeten toevoegen, want er is geen recept dat we kunnen volgen. Maar het moet wel de lekkerste taart ooit worden.

Welkom in onze receptloze wereld! Een wereld vol kansen, ontmoetingen, creativiteit en prestaties, maar ook een leven vol met verantwoordelijkheid, faalherij en stress. Opgroeien in deze tijd brengt de nodige struggles met zich mee, maar wat is er dan nu precies anders dan in vorige generaties? Door sociologen en psychologen worden wij, generatie Y (geboren tussen 1985 en 2000) geschetst als grenzeloos en prestatiegericht. Genieten, kicks beleven, uiterlijk en het ‘merk ik’ zouden bij ons boven traditie, solidariteit en sociale betrokkenheid staan. Dankzij de welvaart waarin we zijn opgegroeid en onze meegaande ouders zouden we het gevoel hebben gekregen dat alles mogelijk is. Maar kloppen deze aannames eigenlijk wel?

Het is natuurlijk niet voor niets dat ik degene ben die dit boek schrijft. Ik geloof dat ik een schoolvoorbeeld ben van onze generatie: ik wil altijd alles maar maximaal goed doen en ik had een overvol leven met de ingrediënten studie, werk, vrienden, vriendje en sport. Om mij heen zag ik keer op keer hoe mijn vrienden en ik een worsteling doormaakten om ergens de beste in te willen zijn. Ik vind het lastig kiezen uit het teveel aan mogelijkheden en mijn torenhoge ambitie werkt dan ook nogal averechts.

Verschillende studies tegelijk, bestuursfuncties, sporten, etentjes, hobby's, en dat alles om maar niet gemiddeld te zijn. Mijn drukke leven zorgde ervoor dat ik systematisch roofofbouw pleegde op mijn lichaam, waardoor ik vorig jaar simpelweg niet meer door kon: ik raakte flink overspannen. Nog nooit voelde iets zo erg als falen, als mislukken. Hoezo kon iedereen het om mij heen wel, dat drukke superleuke sociale en werkende leven? Waarom viel ik neer, terwijl anderen overeind bleven?

Ik begon me af te vragen waarom ik, en naast mij een heleboel andere generatiegenoten, zo'n enorme prestatiedruk ervaar. Komt dit door onze opvoeding? Of is er iets in het onderwijs of op ons werk wat ons zodanig beïnvloedt dat we altijd maar maximaal willen presteren? En hoe maken we dan keuzes, met deze enorme prestatiedruk op onze schouders? Ik ben namelijk niet de enige die overspannen is geraakt. Cijfers van het CBS wijzen uit dat van de jongeren tot 25 één op de tien een burn-out heeft, en in de leeftijd van 25 tot 34 maar liefst 15 procent.<sup>1</sup> Een flink gestreste generatie dus.

Ironisch genoeg had ik al voor mijn overspannenheid behoefte aan antwoorden op deze vragen, en daarom heb ik ervoor gekozen om in 2014 mijn scriptieonderwerp hieraan te verbinden. Ten eerste omdat het onderwerp heel dicht bij mij stond, ten tweede omdat ik het bizar vond dat ik op zo'n jonge leeftijd blijkbaar al moet weten wie ik ben en wat ik wil in het leven. Nu lijkt het namelijk alsof we tot ons dertigste, veertigste hebben om ons te ontwikkelen, en daarna in een ton vol cement stappen waar we voor altijd vastzitten aan de keuzes die we in onze jaren ervoor hebben gemaakt. Onzin natuurlijk! Naar mijn mening hebben we nog ons hele leven om door te ontwikkelen, maar de huidige mentaliteit lijkt daar absoluut niet voor te pleiten.

Dit is inmiddels drie jaar geleden. Door de jaren heen is er steeds meer bekend geworden in wat voor maatschappij mijn generatiegenoten en ik opgroeien. Bijna elke week staat er wel een opiniestuk

of een artikel in een krant of tijdschrift over dit onderwerp. Voor mij komt het schrijven van dit boek daarom op het juiste moment: bijna iedereen die ik spreek is wel met de thema's bezig die ik wil aansnijden. Juist omdat we nu in de fase zitten van het net afgestudeerd zijn en het zoeken naar een baan.

Persoonlijk vind ik het toch ook lastig om weer te beginnen met schrijven. Bij het schrijven van mijn scriptie was het onderwerp nog enigszins afstandelijk: ik beschreef wat ik zag in mijn omgeving, en was benieuwd waardoor dat kwam. Ik betrok het onderwerp nauwelijks op mezelf. Nu, nadat ik zelf overspannen ben geweest, is het confronterend om erover te schrijven. In mijn hoofd is er iets veranderd: het onderwerp brengt schaamte met zich mee, alsof ik er niet omheen kan om te vertellen dat ik inderdaad gefaald heb.

Tijdens het schrijven van mijn scriptie liep ik al over van de activiteiten. Naast het afstuderen, twee bijbaantjes en mijn beginnende relatie had ik namelijk allerlei sociale nevenactiviteiten. Bij mijn studentenzeilvereniging zat ik in vier commissies, een dispuut en in een band. Daarbij hockeyde en zeilde ik nog bijna elk weekend. Mijn leven was een samenklontering van schrijven, studeren, ontwerpen, technisch tekenen, maquettes maken, zeilen, muziek maken, vergaderingen bijwonen, organiseren, hockeyen. Mensen vroegen zich altijd af waar ik de tijd vandaan haalde, maar ik snapte die vraag nooit. Gewoon doen, het is toch allemaal hartstikke leuk? Ik kreeg er energie van! Vaak zat ik als enige doodop in de collegebanken van de borrelavond ervoor, terwijl mijn studievrienden me voor gek verklaarden: niemand zat verder bij een vereniging omdat dat moeilijk te combineren viel met de studie die ik deed. Maar ik was trots: het lukte mij nog altijd om al die ballen in de lucht te houden! Heel vaak was ik niet meer dan een kwartier thuis op een dag. Ik racete van studie naar sporten, van vergadering naar borrel. Altijd in de haastmodus, waardoor ik vaak te laat kwam bij afspraken. Als je met mij wilde afspreken moest je minstens een

maand van tevoren de afspraak maken; alles zat al vol. Spontaan afspreken bestond niet in mijn bestaan.

Ondertussen begonnen de stressklachten me steeds meer parten te spelen, soms besloop me een gevoel van paniek, alsof ik niet kon ademen. Met een flinke huilbui was dit dan weer opgelost: ik kon verder naar mijn vergadering. Mijn kamer was een zooi, overal lagen kleren op de grond en de fruitvliegjes vlogen in het rond. Ik was er te weinig om goed op te ruimen en ach, ik was er toch niet vaak. Zoveel last had ik er niet van.

Voorjaar 2015, mijn familiebezoek in Indonesië weet ik nog heel goed. Drie weken konden we ontspannen en niks doen. Dit was heel lastig voor mij. Sterker nog: de eerste week heb ik nauwelijks geslapen. Ik kon me simpelweg niet overgeven aan de rust. Heel onrustig werd ik zelfs van ontspannen. In de strandstoel keek ik met opengesperde ogen naar mijn broer, die als een lappenpop in de stoel naast me lag, slapend. Jaloers werd ik ervan. Mijn lichaam voelde meer als een opgezet dier, star, koud en gespannen. Teruggekomen van het strand ging ik maar achter m'n laptop verder met het schrijven van m'n scriptie. Ik wist me simpelweg geen raad met rust. Pas in de loop van de tweede week kon ik een beetje loslaten. Het voelde alsof mijn lichaam het gevecht tegen de ontspanning eindelijk had verloren. Helemaal ontspannen stapte ik weer in het vliegtuig terug naar Nederland, hopen dit gevoel een beetje vast te houden.

Eenmaal thuisgekomen verloor ik mezelf wederom in de orkaan van werk en activiteiten. Het was verbazend makkelijk om te vergeten wat ik in Indonesië had gevoeld: er was immers genoeg afleiding. Alleen tijdens de momenten waarop ik thuis alleen voor de televisie zat becroop me een angstig gevoel. Stilzitten kon ik nog steeds niet, dus ging ik maar weer op in de rest van mijn leven. Rust nemen voelde als opgeven.

Na de vakantie in Indonesië lag mijn grootste focus op het afstuderen aan de HKU. In mijn scriptie schreef ik doodleuk hoe

belachelijk het is dat mijn generatiegenoten en ik zoveel van onszelf verwachten. We zouden over het algemeen veel meer tevreden moeten zijn met onze prestaties en niet zo moeten streven naar altijd beter, altijd meer. Haha, de situatie kon niet tegenstrijdiger zijn.

Natuurlijk wilde ik de beste van de klas zijn, mijn afstudeerontwerp werd immers het slotstuk van vier jaar keihard werken en studeren. Sterker nog: ik had mezelf nog nooit zoveel prestatiedruk opgelegd als toen. Hierdoor stagneerde de boel uiteindelijk, waardoor ik bijna niet kon afstuderen. Pas toen ik accepteerde dat het ontwerp toch geen succes meer kon worden liet ik de druk om te presteren los. Dit zorgde voor een ommekeer: meteen kwamen de inspiratie en de zin om te ontwerpen. Als een malle ben ik aan de slag gegaan met mijn nieuwe ideeën en het ontwerpproces kwam weer in beweging. Pas na dit moment heb ik kunnen afstuderen aan de HKU, met een ontwerp waar ik ook nog best trots op was.

Afgestudeerd en wel begon ik aan een nieuw avontuur: de premaster architectuur aan de Academie van Bouwkunst in Amsterdam. Natuurlijk wilde ik hier weer het maximale uit halen dat erin zat. Heerlijk vond ik het om te kunnen leren voor tentamens, om even niks uit mezelf te hoeven halen. Ondertussen had ik allang weer slapeloze nachten van de stress en was het wakker worden met een verstikt gevoel normaal geworden. Voor buikklachten was ik al bij de huisarts geweest en ook mijn nek en schouders zaten muurvast. Nog altijd had ik deze klachten niet kunnen rijmen met het te druk zijn. Steeds dacht ik: ach, dit gaat wel weer over. Ik putte mezelf uit, elke dag opnieuw, zonder erbij stil te staan. Het voelde als een tikkende tijdbom.

Op een avond in januari ging het goed mis. Rijdend over een sneeuwachtige snelweg verloor ik totaal de controle over mijn lichaam. Een enorm gevoel van paniek overmeesterde me, mijn hoofd vol chaos, mijn lichaam verstard. Het voelde alsof mijn lichaam letterlijk mijn geest overnam. Een noodrem, een gigantisch

signaal van genoeg. Gelukkig zat mijn vriend naast me, die het rijden kon overnemen. Bevend als een rietje zat ik daarna in de rijdersstoel, geen idee wat er met me gebeurde. Ik was letterlijk alle controle kwijt. Mijn gedachten kon ik niet eens meer op een rijtje krijgen; warrig, verstrikt. En continu maar die vreselijke paniek. Zoiets had ik nog nooit gevoeld. Paniekaanvallen had ik weleens gehad, maar dit was helemaal anders. Alsof het leven uit me gezogen werd, beetje bij beetje. Een gevoel van totale ontredde.

Vanaf dat moment ging het eigenlijk vrij snel bergafwaarts. Ondertussen was ik begonnen aan een vrijwillige stage bij een heel tof architectenbureau. Hier voelde ik natuurlijk ook wel de behoefte om mezelf te bewijzen, maar dat ging simpelweg niet meer. Mijn hele systeem schreeuwde om aandacht, om rust. Avondenlang heb ik op de bank gezeten, trillend, hopen geen paniekaanval te krijgen, ik at huilend mijn eten voor de televisie. Nadat ik mijn stagebegeleider vertelde van mijn overspannenheid mocht ik godzijdank herstellen. In plaats van vier dagen per week te werken mocht ik er twee werken. Elke vorm van verantwoordelijkheid joeg me angst aan. De angst om op te moeten geven, om het niet aan te kunnen. Mijn lichaam had nog nooit zo gevoeld als toen. Mijn hele stresssysteem was ontregeld. Wekenlang had ik elke dag last van hartkloppingen en hyperventilatie. Elke nacht was het een gevecht om in slaap te komen. Het moment dat ik bijna in slaap viel voelde het alsof ik keihard op een trampoline werd gegooid: benauwd en met kloppend hart werd ik dan weer uit mijn bijna-slaap gehaald door mijn eigen lichaam. Het was een slopende periode.

Mentaal was het minstens zo confronterend. Vanaf het moment dat ik wakker werd besloep me een gevoel van lusteloosheid en vervreemding. Vaak werd ik wakker zonder te weten waar ik was. De wereld wervelde om me heen zonder dat ik er ook maar iets van wilde weten. Nergens had ik zin in, ik kon me er niet eens toe zetten om op te staan. Geen enkele zin had ik om ook nog maar één dag door te brengen in mijn opgebrande lichaam. Alle prikkels kwamen

veel te hard binnen, ik kon niet tegen harde geluiden, sterke geuren of te fel licht. Een bezoek aan de supermarkt was uitgesloten. Keuzes maken was voor mij onmogelijk, alsof met het overspannen zijn mijn hele vermogen om mijn leven richting te geven was verdwenen. Ik twijfelde aan alles: aan mijn studie, aan mijn relatie, aan mijn hele leven. Niks klopte meer echt, niks voelde goed. Zelfs een belangrijk optreden met mijn band voelde als een verplichting. De avond zelf was geweldig, maar mijn batterij was op. Het kromme was dat mensen een heel enthousiaste pianiste en zangeres zagen tijdens het optreden. Niemand wist dat ik twee weken lang moest bijkomen van die ene inspanning van drie kwartier.

Bang was ik, om meer te verliezen dan ik al had verloren. Mijn zelfvertrouwen, dat normaal gesproken goed op peil was, bleek te zijn gedaald tot het nulpunt. Het voelde niet als de vrolijke en ondernemende Rosa van ooit. Het zag er donker uit, ik wist niet dat het ooit nog beter zou worden. Het voelde alsof er een donkere deken over me heen werd gelegd en ik die voor altijd bij me zou moeten dragen. Geen hoop voor de toekomst, geen zin in de toekomst. Wat moest ik nog met m'n leven? Zo doorgaan zou ik echt niet trekken. Ik zag geen einde, geen verbetering, alleen maar een grote grijze massa waar ik me in bevond, gecombineerd met alle paniek, woede en frustratie. Ik wist niet hoe ik anders moest leven, alleen wist ik wel dat het anders moest.

Voorzichtig kon ik dankbaar zijn voor de kleine dingen die me wel lukten. In het begin was ik dolgelukkig als het was gelukt om een broodje voor mezelf te smeren. Daarna werden de stappen steeds groter: boodschappen doen bij de supermarkt, zelfs een dag stage lukte me. Het was heel berekenend leven, niet te veel in één keer willen. Steeds was ik aan het zoeken naar een goede manier om te leven. Beetje bij beetje proberen op te bouwen. Vaak was een lange wandeling op een dag al inspanning genoeg. En slapen, heel veel slapen. Beetje bij beetje laadde mijn batterij weer op, kon ik steeds iets langer door. Van twee dagen stage naar drie, naar



uiteindelijk vier. Tussendoor weer proberen te sporten. Wel kon ik maar maximaal één ding op een dag. Stage en sporten gingen dus niet samen. Het was nodig om me over te geven aan mezelf.

Aan de ene kant vind ik het mooi dat het lichaam zo aan de noodrem kan trekken, aan de andere kant veroorzaakt het een enorm wantrouwen jegens mezelf. Wanneer ga ik over de grens? Wanneer is het te veel? Het stomme is alleen dat ik pas een te veel voel wanneer het te veel is. Het heeft iets onvoorspelbaars, alsof mijn denkvermogen mijn lichaam voor de gek kan houden. Het duurde lang voordat ik weer durfde te vertrouwen op het feit dat ik dingen aankon.

Eigenlijk kan ik nog steeds niet geloven dat ik jarenlang zo over mijn grenzen ben gegaan. Steeds bleef ik in mijn omgeving ook zeggen dat het goed ging, dat het wel druk was. Ik wist het namelijk wel steeds van mezelf dat ik op moest passen, rustiger aan moest doen. Maar ernaar handelen is een heel nieuwe dimensie. Nog nooit had ik echt iets afgezegd of stopgezet. Het ging ook gewoon door als ik alleen thuis was. Alleen op de bank zitten en tv-kijken lukte niet, ik moest er altijd iets naast doen: eten, opruimen, brainstormen over m'n afstuderen, appen. Altijd stond ik aan. Want wanneer ik echt probeerde te relaxen, lukte dat voor geen meter. De stress in mijn lichaam werd dan meteen voelbaar, als een monster dat tegen een luik in mijn binnenste beukte. Maar in plaats van daarnaar te luisteren, ging ik gewoon door met afleiding zoeken. Dan hoefde ik dat tenminste niet meer te voelen.

Na het overspannen zijn begrijp ik pas dat het normaal is om rust te nemen. Geen gepush meer, maar soms gewoon thuis kunnen zijn en nietsdoen. Het stomme is dat niemand verbaasd reageerde als ik vertelde dat ik overspannen was. 'Ja, je was altijd zo druk, ik snapte al niet dat je het allemaal volhield,' hoorde ik dan van vrienden. Waarom greep niemand in, waarom werd ik niet gewaarschuwd? Is

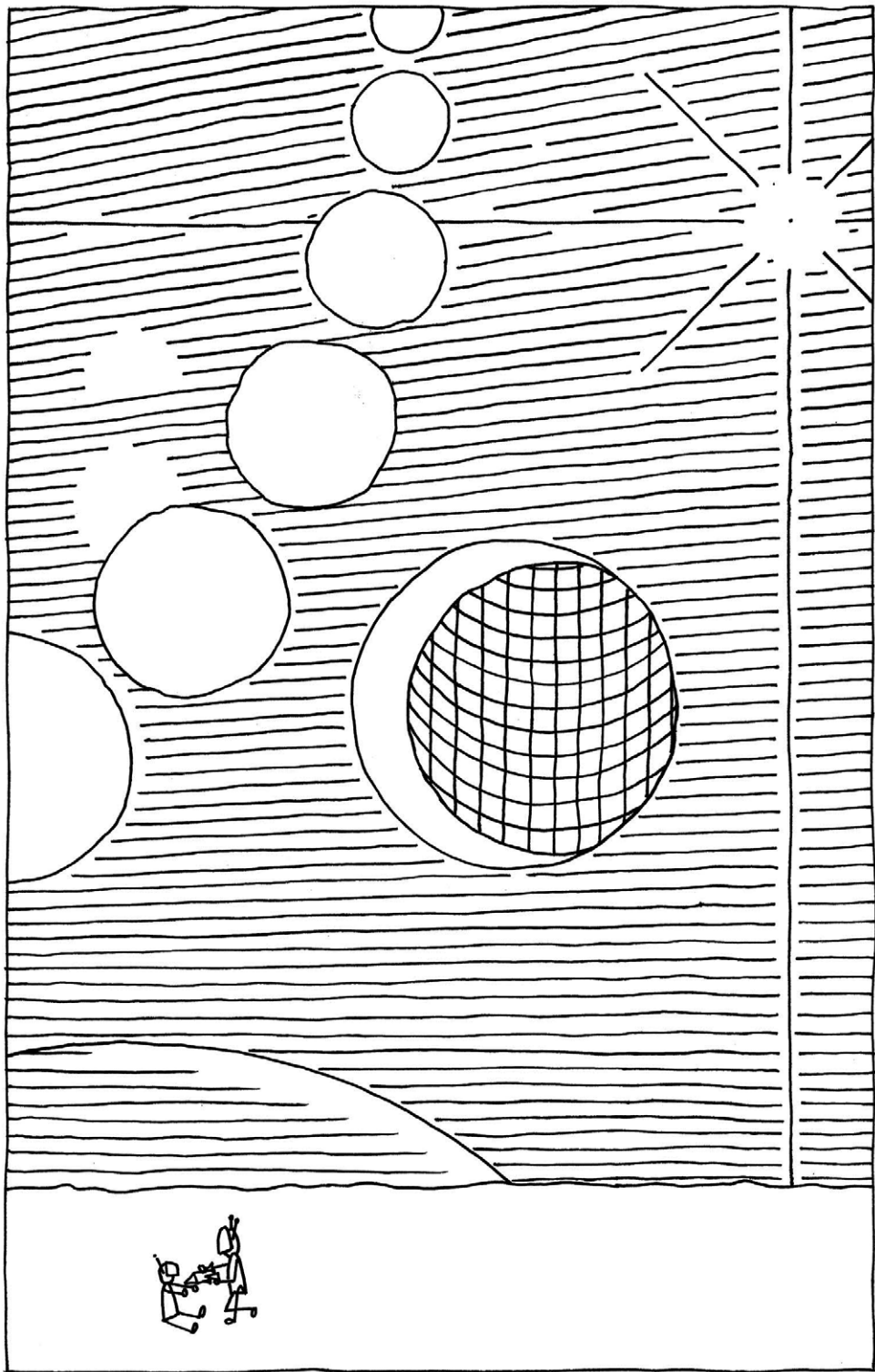
het dan zo normaal dat je zo druk bent als mens? Waarom vindt niemand het te bizar voor woorden dat je na een maand pas af kunt spreken? Omdat we inmiddels denken dat dit normaal leven is? Alsof het druk zijn de norm is geworden. Maar natuurlijk, je bent zelf verantwoordelijk voor je eigen leven. Wanneer je te veel doet is het je eigen schuld, je eigen keuze. Daar gaat het dus fout, blijkbaar kan ik niet alles alleen.

Alleen mijn ouders hebben mij keer op keer gezegd dat ik te veel deed. Maar ja, wat weten mijn ouders nou van de wereld waarin ik leef. De wereld waarin iedereen goed zijn best moet doen, waarin je je eigen succes aan jezelf te danken hebt.

Het gevoel overheerst dat de onderwerpen van mijn scriptie zoals keuzestress en prestatiedruk nogal onzinnige onderwerpen zijn geworden. Alsof ik zo goed weet hoe ik daarmee om moet gaan. Het leek erop dat ik alles zo goed wist, ik had antwoord op al mijn levensvragen. Als een malle racete ik door naar alle doelen: in mijn studie, in mijn sociale leven. Natuurlijk had ik nooit verwacht dat ik zo onderuit zou gaan, terwijl ik nu ik terugkijk mezelf wel voor m'n kop kan slaan. Hoe kan ik ooit zo blind zijn geweest, hoe kan ik mezelf zo hebben verwaarloosd? De bron van de motivatie van het schrijven is veranderd: van verwondering naar verontwaardiging. Waar ik eerst benieuwd was wat er nou precies aan de hand is met mijn generatie, ben ik nu door de verontwaardiging nog gemotiveerder om uit te zoeken wat er nou eigenlijk misgaat. Desalniettemin heb ik moeite om mezelf te profileren als de alwetende: dat ben ik dus helemaal niet. Nog altijd stoei ik met mezelf om mijn leven wat meer in balans te krijgen. Ik ben nog een groentje als het gaat om nee zeggen, een goede haalbare planning maken en mezelf rust geven. Ach, als mens ben je nooit uitgeleerd. Ahum.

Voor mij is het heel belangrijk om een persoonlijke noot toe te voegen aan dit boek: dit is namelijk wat ik grotendeels miste in alle literatuur die ik voor mijn onderzoek heb gelezen. Voordat ik jullie

ga motiveren om de negatieve aspecten van jullie levens met elkaar te delen, moet ik zelf maar eens met de billen bloot. Spannend! Maar mijn verhaal is natuurlijk niet de enige waarheid. Iedereen reageert anders op bijvoorbeeld prestatiedruk, keuzestress en falen. Met dit boek wil ik dat zo goed mogelijk in kaart brengen, door ook verhalen van vrienden en geleerden op dit gebied op te schrijven. Daarbij wil ik handvatten bieden aan mijn generatiegenoten en de mensen die hiermee te maken hebben, voor hoe je met thema's als keuzestress, prestatiedruk, falen en drukte omgaat. Met dit boek hoop ik een gesprek los te kunnen maken met mezelf en mijn generatiegenoten, zodat we dat taboe op falen kunnen doorbreken. Het wordt tijd dat we ophouden met het in stand houden van onze grote roze wolk. Dat we eindelijk stoppen met het beschouwen van de situatie, maar er ook naar gaan handelen. Laten we onszelf de kunst van het ongelukkig zijn weer aanleren!



## 2. Nooit volwassen

*‘Wanneer ik mezelf als volwassen zie? Wanneer ik voor mezelf kan zorgen en op alle gebieden onafhankelijk ben van mijn ouders. Wanneer ik een vaste baan heb dus, waarbij ik mijn eigen geld verdien. Een man en kinderen? Ja, die komen later wel, maar ik denk dat ik voordat ik daaraan begin al wel volwassen ben geworden en voor mezelf kan zorgen.’*

- Laura (24)

Wij zijn generatie Ei, in plaats van generatie Y. We komen net uit het ei, we voelen ons soms een ei, het is een metafoor voor een periode waarin we ons soms onhandig voelen. Waarin we uit onze veilige omgeving weggaan om op onze eigen benen te leren staan. Wij zijn een product van de wereld waar we in leven, samen met onze afkomst en onze opvoeding. Generatie Y bevindt zich nu op het vlak van volwassenwording, van identiteitsvorming.

Nu is het moment om zelfstandigheid en onafhankelijkheid te ontwikkelen, waarbij veel van ons het ouderlijk huis hebben verlaten om een nieuw bestaan op te bouwen in een nieuwe stad, misschien wel met een nieuwe studie of nieuw werk. Deze fase van volwassenwording is een heel essentiële in onze ontwikkeling: we raken los van onze oude patronen en starten opnieuw, waarbij de meningen van onze leeftijdsgenoten om ons heen er meer toe gaan doen dan de meningen van de ouderen om ons heen; ouders, andere familieleden en docenten.

In deze periode integreren we nieuwe inzichten over onszelf maar ook over de wereld om ons heen. We kunnen uitzoomen en zien dat onze ouders ook maar mensen zijn, waardoor we een meer gelijkwaardige band met hen opbouwen dan de eerdere ouder-

kindrelatie. Dat is iets wat soms best confronterend kan zijn. Waar je vroeger misschien tegen je ouders opkeek, zie je nu dat het ook maar mensen zijn. Je vader die soms te veel aan het mopperen is, je moeder die zich daardoor dan weer aangevallen voelt. Soms zie ik situaties tussen mijn ouders die ik in vriendschappen of liefdesrelaties in mijn eigen leven heel anders zou oplossen. Ik voel me minder kind van mijn ouders, maar wie of wat ben ik dan wel?

Op het moment dat ik het huis uit ging zag ik mijn ouders wel als wijze ouderen die al veel meer hadden meegemaakt, maar luisterde ik veel liever naar mijn leeftijdsgenoten, omdat het leek alsof zij veel meer snapt van de situatie waar ik me in bevond. Onze ouders zijn niet meer automatisch ons voorbeeld van wie we willen zijn, wanneer we loskomen van ons gezin. We kiezen onze eigen rolmodellen, zoals onze vrienden om ons heen, of anderen die we respecteren om hun persoonlijkheid of prestaties. We hebben een sterke band met elkaar; we staan tegenwoordig altijd met elkaar in contact door WhatsApp, Snapchat, Tinder, Facebook, Instagram, Twitter, noem maar op. Hierdoor is het ook makkelijker om jezelf te meten aan de voorbeelden die je krijgt door deze sociale media. In een interview met een vriend vertelde hij me dat hij veel ontzag heeft voor alle jonge mannen die het al helemaal hebben gemaakt in grote bedrijven, voorbeelden die hij alleen al via al deze vormen van social media kan volgen.

‘Vaak zie ik op Facebook of LinkedIn posts langskomen van leeftijdsgenoten die al CEO zijn bij een groot bedrijf en de hele wereld over reizen. Dat lijkt me fantastisch, maar wanneer ik dan naar mijn eigen leven kijk lijkt het net alsof die superpower bij mij ontbreekt: ik ben net afgestudeerd en ben zelfs tijdens mijn studie een eigen onderneming gestart omdat ik zoveel voorbeelden had gezien van succesvolle mannen die dat ook hebben gedaan toen ze nog studeerden. Nu ben ik aan het solliciteren voor een baan, maar dat gaat echt enorm stroef. Ondertussen ben ik ook halfslachtig bezig met mijn eigen onderneming, beetje voor de leuk erbij.

Inmiddels voelen die succesposts een beetje als een klap in mijn gezicht: in plaats van dat het me motiveert, voelt het nu meer alsof ik niks aan het doen ben met mijn leven.'

Dat de sociale media misleidend werken is iets wat iedereen om mij heen begrijpt. Je ziet niet het hele plaatje, alleen maar de positieve kanten van iemands leven. Maar toch schijnen we er wel waarde aan te hechten, omdat de successen die mensen boeken, de reizen die ze maken, de geweldige sportprestaties die ze neerzetten, toch niet gelogen zijn? Dit zijn echt de dingen die mensen meemaken, en daarom lijkt het alsof ik dat ook zou moeten doen. Je gaat jezelf vergelijken met de beste van de wereld. De vraag die je jezelf vervolgens stelt is: 'Als hij of zij al zoveel heeft bereikt op deze jonge leeftijd, waar ben ik dan in godsnaam mee bezig met mijn half afgemaakte studie en mijn matige vriendenkring?'

De verbinding die we met elkaar hebben via sociale media heeft ons veel moois gebracht, maar deze keerzijde zorgt ervoor dat we in onze volwassenwording sneller ons eigen leven minder weten te waarderen. Het kan immers altijd beter, daar zien we keer op keer levende voorbeelden van. Dat is natuurlijk niet erg bevorderend voor ons zelfvertrouwen, dat we hard nodig hebben in deze fase van ons leven. Er komen ontzettend veel nieuwe dingen op ons pad, want naast studie of werk moet je jezelf ook blijven ontwikkelen op andere gebieden.