



En jij dan?

Gesprekken over
prestatiedruk en
sociale verwachtingen

Inhoud



6	Voorwoord
8	Sanne directeur Stichting SCHERP en documentairemaker
16	Ronald cabaretier en acteur
24	Hedi fiscalist en belastingadviseur
30	Marcel bokstherapeut en eigenaar Bokstherapie.nl
36	Elwin hulpverlener 113, spreker en trainer
44	Tijn microbiologisch wetenschapper en onderzoeker
52	Sofie student commerciële economie
58	Roy architect en eigenaar Proof of the sum
66	Lessen uit de topsport Marit Bouwmeester
72	Amira student geneeskunde, oprichter en tot voor kort mede-eigenaar TRAP kickbokstherapie
80	Mirjam orthopedagoog met ervaringskennis
88	Thijs psycholoog en auteur
94	Allard scheidsrechter betaald voetbal
102	Esther beleidsadviseur gezonde leefomgeving
108	Marko kapper, oprichter SUDS/hair en presentator Hoofdzaken
114	Intisar eindexamenleerling gymnasium
120	Reflectie op de gesprekken Jolien Dopmeijer
128	Over de No Colouring Page Foundation
130	Colofon

‘Wanneer gaat prestatiedruk ten koste van je mentale gezondheid?’

Elfi de Wit (1981)

is oprichter van No Colouring Page Foundation, een stichting die jongeren en jonge professionals helpt om te gaan met prestatiedruk en verwachtingen van anderen. Elfi heeft haar loopbaan als organisatieadviseur en leidinggevende altijd gecombineerd met maatschappelijke betrokkenheid. Zo was ze mentor en coach voor jongeren met persoonlijke vraagstukken. In het bedrijfsleven zag ze bovendien dat prestatiedruk een thema is voor veel (jonge) professionals. Zij vindt dat iedere jongvolwassene terecht moet kunnen bij iemand die luistert, niet oordeelt en aan het denken zet.



Voorwoord

Het is april 2008. Samen met Rachel loop ik naar de Design Academy in Eindhoven, een plek die in haar ogen symbool staat voor creativiteit en vrijheid. Rachel wil graag modeontwerpster worden en we gaan die middag een paar studenten spreken over de opleiding vormgeving. Rachel is twaalf en ‘mijn’ eerste jongere als jongerencoach. Een week eerder zijn wij aan elkaar gekoppeld door vrijwilligersorganisatie Go4it. Als maatjes, zodat Rachel niet alleen staat met de vragen die ze heeft. Ze vertelt vanzelf waar ze mee zit als ze je vertrouwt, had de vrijwilligersorganisatie me verzekerd. Toch is Rachel het type dat niet veel zegt. Haar ogen zijn voortdurend op haar omgeving gericht. Op school let ze met name op haar vriendinnen – die haar van alle kanten bestoken, niet altijd met de beste bedoelingen.

Tijdens onze wandeling vertelt Rachel dat haar vriendinnen haar onlangs op het schoolplein hebben benaderd met de vraag om samen xtc te proberen. Rachel kijkt me aan en vraagt wat ik ervan vind. Het gesprek dat volgt is diepgaander dan ik had verwacht: we praten over de effecten van drugs, wat ze ervan weet, wat leuk is en wat juist niet. Ik probeer het gesprek een andere wending te geven en vraag haar: ‘Welk meisje uit je vriendinnengroep vind je het leukst?’ Rachel denkt even na en zegt dan: ‘Ilse’. Dat is het meisje dat voorstelde om samen een pilletje te nemen. Iemand die altijd haar eigen keuzes maakt. ‘En de andere twee?’ vraag ik haar. ‘Die doen vaak gewoon mee.’ Later zit ik in de auto op weg terug naar huis, met een groot vraagteken boven mijn hoofd. Heb ik haar vraag wel op de juiste manier beantwoord? Was ik voorbereid op het effect dat groepsdruk op haar kan hebben?

Een week later spreek ik Rachel opnieuw. ‘En, wat is het geworden, met die vraag van je vriendinnen?’ vraag ik luchtig. ‘O, ik wacht nog even tot ik achttien ben’, antwoordt ze met een glimlach.

Het fascineert me hoe zij tot haar keuzes komt, en hoe dun de lijn is tussen het volgen van de groep en trouw blijven aan jezelf. We laten ons allemaal beïnvloeden door de verwachtingen van anderen, op school of op het werk, in vriendschappen of op sociale media. Maar wanneer wordt de druk van buiten zo sterk dat die je keuzes bepaalt? En op welk moment begint druk als motivatie om te presteren ten koste te gaan van je mentale gezondheid? Het zijn vragen die me sinds de ontmoeting met Rachel niet meer hebben losgelaten. Als vrijwillige jongerencoach, maar ook later in mijn werk voor de No Colouring Page Foundation – een stichting die streeft naar een samenleving waarin jongeren de uitdagingen van prestatiedruk en sociale verwachtingen met zelfvertrouwen en veerkracht aangaan.

Nu ligt dit boek er. De vragen die zijn blijven hangen uit mijn periode als jongerencoach hebben me jaren later vijftien gesprekken gebracht over prestatiedruk en sociale verwachtingen. Verhalen van uiteenlopende mensen, met heel verschillende achtergronden. Stuk voor stuk geven zij ons een inkijkje in hun leven: persoonlijk en dichtbij. ‘Hoe is het je gelukt allemaal interessante mensen te spreken?’, vroeg een van de eerste lezers van dit boek. Heb ik inderdaad veel geluk gehad met de gesprekken, of heeft iedereen een interessant verhaal als je er maar naar vraagt? Het antwoord op die vraag laat ik aan de lezer over, die hopelijk zelf ook waardevolle inzichten opdoet uit de ervaringen van anderen.

Elfi de Wit



NAAM: SANNE
LEEFTIJD: 29
WOONPLAATS: ALMERE
BEROEP: DIRECTEUR STICHTING
SCHERP EN DOCUMENTAIREMAKER

‘Vraag door en neem geen
genoegen met het standaard
‘goed-druk’-antwoord’

Sanne

Ervaringen in haar persoonlijke leven zetten Sanne ertoe aan om documentaires te gaan maken over mentale gezondheid. In haar derde film *A man’s world* probeert ze af te rekenen met het idee dat mannen hun emoties niet mogen uiten. Met haar eigen stichting SCHERP zet ze zich in voor bespreekbaarheid en preventie van psychische problemen onder jongeren. En ze brengt een ode aan gemiddeld zijn.

Wat wilde je vroeger worden?

Ik heb verschillende fases gehad. Vóór de middelbare school wilde ik dierenarts worden, daarna binnenhuisarchitect. Ik heb altijd interesse gehad in psychologie, ik was de psycholoog van mijn vriendengroep. Wat ik nu doe, met mijn stichting en als documentairemaker, komt daar redelijk bij in de buurt. Ik ben dan geen psycholoog, maar ik hou me wel bezig met mentale gezondheid. Vooral jongvolwassenen die problemen in hun leven tegenkomen vind ik interessant. Problemen die je kan oplossen, zoals een depressie of een burn-out, waar meestal een bepaalde levensgebeurtenis aan ten grondslag ligt.

Wat heb jij zelf voor ervaring met prestatiedruk en voldoen aan het perfecte plaatje?

Een aantal jaar geleden ben ik mijn partner verloren aan zelfdoding. Daarvóór had ik geen speciale interesse in het onderwerp. Ik heb geen kwetsbare jeugd of pestverleden, ben altijd best *steady* geweest. Maar ik heb gezien dat prestatiedruk een hele belangrijke oorzaak is van problemen met mentale gezondheid. En dat we in een tijd leven waarin dat anders is dan vroeger.

Wat is er anders dan vroeger?

We zijn als maatschappij prestaties steeds belangrijker gaan vinden en ze ook als maatstaf voor het leven gaan zien. Daarbij komen de druk van sociale media en van constant bereikbaar zijn. Je bent steeds bezig met wat er gebeurt in je eigen leven, maar ook aan de andere kant van de wereld.

En dichterbij, je ziet continu wat vrienden of collega's doen. Er komen heel veel prikkels op je af. Daardoor is het lastig om je eigen leven te leiden.

Na de zelfdoding van je vriend heb je Stichting SCHERP opgericht. Hoe ging dat?

Ik ben kort na zijn overlijden gestart met onze eerste documentaire *To my loved ones*. Vanuit de intentie: wat mij is overkomen, daar wil ik anderen voor waarschuwen. Dat voelde ik heel sterk. Die documentaire werd heel goed ontvangen en zo dook ik dieper in de wereld van de mentale gezondheid. In 2017 heb ik de stichting opgericht, zodat ik onder één vlag verschillende dingen kan doen en campagnes kan starten.

Wat was de belangrijkste boodschap die je met *To my loved ones* wilde vertellen ?

Ik dacht dat ik mijn vriend heel goed kende. Dat bleek na vier jaar helemaal niet zo te zijn. En hij was niet iemand die nooit praatte of bij wie je dacht dat hij misschien wel iets verborg. We hadden juist altijd diepe gesprekken over het leven, over tegenslagen. Daarin heb ik nooit gemerkt dat er iets speelde. Dat wilde ik mensen meegeven: ga het gesprek aan, want je weet het nooit. En dan bedoel ik niet dat iedereen een dubbelleven leidt, maar vaak gaan we het gesprek uit de weg. Terwijl het juist veel kan opleveren als je wél die confronterende vragen stelt. Liever dat, dan dat je er achteraf achter komt dat iemand ergens mee zat en tot zo'n drastisch besluit kan overgaan. Nog steeds zeggen mensen vaak tegen me: nee mijn partner, die ken ik supergoed. Dan denk ik: ja, dat dacht ik ook.



‘Laten we ophouden met mentale gezondheid een taboe te noemen’

In die film zeg je: als je denkt dat je niets te verliezen hebt, wat kan het dan voor kwaad om je gevoelens te delen? Maar hoe zorg je dat een ander zijn ware gevoel toont?

Uiteindelijk kan je niemand forceren om over emoties te praten. Ik heb nooit direct de vraag gesteld: goh, denk je aan zelfdoding? En iemand meldt zelf ook niet zomaar: hé, ik ben superdepressief. Dus voor mij is de crux: een omgeving creëren of iemand aanmoedigen om toch openheid te geven. Daarom is mijn advies om af en toe dieper door te vragen en geen genoeg te nemen met het standaard ‘goed-druk’-antwoord. Als je signalen opvangt, dan kun je best vragen: heb je wel eens nare gedachten? Is dat niet zo, dan zegt iemand dat wel. Is het wel zo, dan heb je een ongemakkelijke stilte en heb je ook je antwoord. Dan kun je er verder over in gesprek.

Wat hield jou staande in de periode na de dood van je partner?
Werken aan de documentaire *To my loved ones* was heel belangrijk voor mijn herstel. De houvast van een project dat ik wilde afmaken heeft erg geholpen. En ik had een goed vangnet aan vrienden en familie. Juist door die gebeurtenis zijn vriendschappen die toen wat aan het verwateren waren, weer aangehaald. En ook, heel eerlijk: Zalando. Voor je zelf zorgen, de afleiding: shoppen heeft me er echt doorheen gesleept.

Na die eerste documentaire kwam de tweede: *Stress to impress*. Waarom wilde je hier op inzoomen?
Het uiteindelijke doel is problemen met mentale gezondheid en dus ook zelfdodingen voorkomen. Dat kan door het over mentale gezondheid te hebben, verpakt in thema's die breder herkenbaar zijn. Achteraf gezien is wat wij deden in onze eerste documentaire – meteen inzoomen op zelfdoding – niet zo handig. Door de nadruk te leggen op zelfdoding spreek je een publiek aan dat daar al geïnteresseerd in is of zelf iets heeft meegemaakt op dat vlak. Dat mag er ook zijn, maar het werkt niet preventief. Terwijl je juist de groep wil aanspreken die mentale problemen heeft, maar nog niet denkt aan zelfdoding. Problemen met mentale gezondheid zijn vaak het gevolg van dingen die eerder mis zijn gegaan. Zo kwamen we op prestatiedruk en later op het thema ‘mannen en mentale gezondheid’.

Welke inzichten heb je opgedaan over prestatiedruk?
Ik hoorde onlangs Thijs Launspach spreken, die jij ook hebt geïnterviewd voor dit boek, en was erg geïnspireerd door wat hij zei over perfectie. Wat wij willen in het leven is meestal niet gek. Je wil een leuke baan, een leuk sociaal leven, misschien een partner. Maar hij zegt: het probleem ontstaat als je al die dingen tot in de perfectie wil. Het moet de perfecte baan zijn, met een superhoog salaris. En met je vrienden moet je uit eten en reizen maken en je partner moet je soulmate zijn. Dat herkende ik heel erg.

Jij noemt dat ook, die realiteitszin. Je zeg dat het niet altijd méér hoeft te zijn. Wat bedoel je daarmee?
Dat is iets waar ik zelf op terug begin te vallen. Met relaties lukt het bij mij bijvoorbeeld niet echt sinds wat ik met mijn partner heb meegemaakt. Ik heb daar PTSS, een posttraumatische stress-stoornis, aan overgehouden en in specifieke situaties komt dat terug, vooral in relatiedingen. En nu ik 29 ben, geeft dat me soms het gevoel dat ik achterloop, er niet bij hoor. Ook doordat dit niet echt geaccepteerd lijkt te zijn. Het is prima als mensen vragen: heb je een partner, kinderen? Maar als het antwoord nee is, ga er dan niet over door. Mij helpt het dan om te focussen op wat ik wél heb, zoals mijn werk en een superleuke familie. Een cliché natuurlijk, maar het helpt om dat op een rij te zetten. Ik heb *awesome* dingen, maar dat ene dan niet. Je kan niet alles hebben.

**‘Als je denkt
dat je niets te
verliezen hebt,
wat kan het dan
voor kwaad om
je gevoelens
te delen?’**





‘Het gaat om de schoonheid van het gemiddelde. Ergens gemiddeld in zijn is top’

Heb je tips voor mensen om minder druk te voelen van buitenaf?

Start vaker het gesprek. Na een lezing die ik gaf op de Universiteit Eindhoven kwamen veel studenten naar me toe die iets wilden vragen. Wat dan opvalt is dat iedereen zegt: ik struggle hiermee, maar ik vind het lastig om erover te praten. Terwijl, als iedereen met iets worstelt, dan kunnen we er toch net zo goed wél over praten? Dan zul je zien hoeveel terugkoppeling en herkenning je krijgt. En dan voel je je minder alleen. We hebben het vaak over het ‘taboe op mentale gezondheid’. Ik zou een pleidooi willen houden waarom we dat geen taboe moeten noemen.

Leg eens uit?

We moeten mentale gezondheid geen taboe meer noemen, want het is geen taboe. Het is iets waar we allemaal mee te maken hebben en iets wat we allemaal tegenkomen. Het is normaal. En toch, elk artikel over mentale gezondheid gaat over ‘doorbreken van het taboe’. Ik snap dat het lastig kan zijn om het gesprek erover te openen, maar als we het een taboe blijven noemen, houden we dat juist in stand.

Was deze frustratie ook de aanleiding voor de documentaire *A man’s world*?

Ja, zeker. Dat hoor je ook veel: ‘onder mannen is het een nog groter taboe’. En het wordt mannen inderdaad lastiger gemaakt om het gesprek te starten en emotie te uiten. Mannen worden opgevoed met het idee dat emotie iets is wat ze af moeten houden. Het is

onhandig, iets voor vrouwen. Als iemand dat van kinds af aan leert, wordt het vanzelfsprekend lastiger om je emoties in je latere leven wél te kunnen uiten.

Wat is de hoofdboodschap van *A man’s world*?

Het belangrijkste is dat mannen allemaal verschillend zijn. Er is niet één mal waar iedereen in past. En ik wilde ook meegeven: als jij wel die stoere man bent, het cliché van tatoeages, die een homp vlees staat te barbecueën en die niet zo emotioneel ingestoken is, is dat prima. Maar op het moment dat je wél emoties wil uiten, dan is het fijn als dat óók kan en dat mensen om jou heen dat ook kunnen doen. Ik merkte dat ik er aan het begin vanuit een vrouwelijke perspectief naar keek. Dat moest ik echt loslaten. Ik moest me verplaatsen in de wereld van mannen en waar zij mee te maken krijgen. Ik als vrouw heb bepaalde dingen die mij opgelegd worden. Maar ik heb beseft dat mannen daar net zo goed mee dealen, en dat de verwachtingen ook heftig zijn.

Stress to impress is uit 2017, en start met de zin: het najagen van geluk is een farce. Zie je dat nog steeds zo?

Ja. Niemand kan beantwoorden wat geluk precies is. Er is geen eenduidige definitie, terwijl we toch opgroeien met een bepaald beeld van wat dat geluk dan moet zijn. Als er een recept was – doe dit en je bent gelukkig – dan hadden we het allang geweten.

Is er de afgelopen jaren iets veranderd voor jongeren, wat betreft mentale gezondheid?

Ik heb niet de illusie dat er over tien jaar ineens geen sociale media meer bestaan of niemand meer bezig is met prestaties. Dus we moeten leren omgaan met deze thema’s. Zeker jonge mensen, die in een ontwikkelende fase zitten. Vaak hoor je over cijfers die tonen dat het zo slecht gaat met de mentale gezondheid van jongeren. Terwijl ik ook zie dat de jongere generatie, Gen Z, makkelijker over dingen praat en klaar is met het idee dat je je vuile was niet buiten mag hangen. Het is daardoor zichtbaarder. Ik denk dat dat die cijfers deels verklaart, omdat mensen eindelijk de ruimte voelen om het erover te hebben. Dat vind ik mooi. Misschien dat het ten opzichte van vijftig jaar terug niet eens zo erg verschilt waar jongeren mee te dealen krijgen, qua mentale gezondheid en zingeving. De onzekerheid die je ervaart en het ontwikkelen van wie je bent. Het is gewoon een rare fase in je

leven. Het lijkt ook alsof opleidingen hier nu meer aandacht aan besteden. In mijn tijd kwam mentale gezondheid nooit voorbij. Nu zien scholen de noodzaak daar aandacht aan te besteden. Want als je jongeren een aanleiding geeft om het gesprek aan te gaan, dan wordt dat makkelijker. En dan geen suicidepreventie-avonden, al is het ook goed dat die er zijn. Maar wie komen daarop af? Niet de mensen die aan de start van een burn-out staan. Er is behoefte aan laagdrempelige bijeenkomsten over mentale gezondheid, die gaan over zingeving en thema’s als sociale media, prestatiedruk, geld en relaties. Herkenbare dingen, zonder dat het meteen heel heftig is.

Je hebt een TEDx-talk gehouden met als thema *embrace being average*. Hoe kwam je daar op?

Ik was benaderd om een TEDx op een middelbare school te doen, en vond het een mooie uitdaging. Het was heel spannend, maar ik ben blij dat ik het gedaan heb. Ik heb niet zoveel met mensen die bij zo’n praatje vooral hun indrukwekkende lijst met successen opsommen. En ik dacht dat andere sprekers dat wel zouden doen, wat ik voor die jonge mensen geen goed voorbeeld vond. Dus ik dacht: wat als ik dat hele prestatiegerichte gewoon meteen onderuithaal? Daarom wilde ik graag als eerste, zodat ik meteen een statement kon maken over dat gemiddeld zijn juist wél oké is.

Wilde je daarmee zeggen: sloof je niet uit om te voldoen aan het beeld van anderen?

Precies. Het gaat om de schoonheid van het gemiddelde. Want iedereen is in heel veel dingen gemiddeld. Dat is de grootste groep en die is ondervertegenwoordigd. Ondergewaardeerd ook. Maar ergens gemiddeld in zijn, dat is top. Want als iedereen uitblinkt, dan blinkt niemand meer uit. Ik wilde de schoonheid daarvan belichten.

Voel je jezelf ook gemiddeld?

In veel dingen zeker. Soms voel ik me ook ondergemiddeld, en dat is helemaal prima. Ik weet waar mijn talenten liggen en waar niet. Maar waar ik me lang niet comfortabel bij heb gevoeld, is dat ik mbo’er ben. De maatschappij geeft impliciet en expliciet mee dat dat niet goed genoeg is. Daar heb ik erg mee gezeten. Maar ik ben nu op een punt dat ik denk: *whatever*. Dan ben ik toch lekker gemiddeld of zelfs ondergemiddeld, prima. <



NAAM: RONALD
LEEFTIJD: 48
WOONPLAATS: AMSTERDAM
BEROEP: CABARETIER EN ACTEUR

‘Op het podium ben ik volledig vrij’

Ronald

Ronald is cabaretier en acteert in zijn eigen televisieshow. Hoe is het om avond na avond op te treden voor een uitverkochte zaal met verwachtingsvol publiek? Wat betekenen de verwachtingen van de buitenwereld voor Ronald?

Cabaretier zijn lijkt me een jeugddroom. Wilde je dat altijd al worden?

Eerst wilde ik acteur worden. Tot ik de eerste keer stand-upcomedy zag, en wist: dit is het! Dat was Eddie Murphy met zijn show *Delirious*. Later zag ik ook Richard Pryor met *Richard Pryor Live in Concert*, alom gezien als de beste comedyshow ooit opgenomen. Vóór het zien van Eddie Murphy was ik me altijd al bewust van het podium, en dat ik daar op wilde. Op de basisschool vond ik het leuk om een spreekbeurt te houden. En dan de klas aan het lachen te krijgen. En ik weet nog dat ik hele verhalen verzon, als de leraar vroeg naar een weekend of een vakantie. Ik stak mijn vinger op en begon gewoon te verzinnen.

Toch heb je eerst HTS-werktuigbouwkunde en communicatie gestudeerd. Hoe kwam je op die zijsporen?

Ik wist wel wat ik wilde, maar ik durfde het totaal niet. Ik werd ook niet gestimuleerd. Na de middelbare school zat ik met mijn ouders aan de keukentafel. Pap, mam, zei ik, ik wil naar de toneelschool. Het viel helemaal stil. Ze keken elkaar aan en mijn moeder zei: wil je geen werk ofzo? Toen klapte ik helemaal dicht.