

Home Krant
 (/plus) (<http://www.standaard.be/plus/20141001/ochtend>)

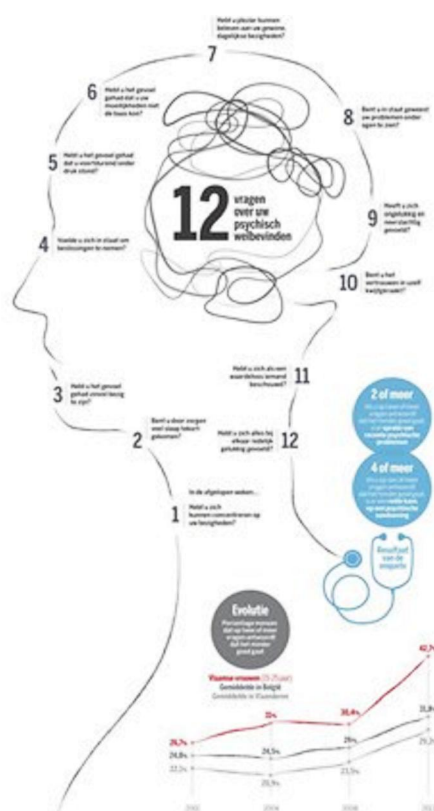
Binnenland
 (<http://www.standaard.be/plus/krant/binnenland>)

JONGE VROUWEN VOELEN DRUK OP HUN SCHOUDERS

Generatie aan de afgrond

01 OKTOBER 2014 | Van onze redactrice Maxie Eckert

Geen andere leeftijdsgroep in Vlaanderen lijdt meer aan psychische problemen dan jonge vrouwen tussen 15 en 24 jaar. 'Ze voelen zich niet goed in hun vel in deze samenleving.'



Er scheelt iets met de jonge vrouwen in Vlaanderen. Meer dan vier op de tien 15- tot 24-jarige vrouwen zeggen recent niet te kunnen slapen door zorgen, moeilijkheden niet de baas te kunnen of zichzelf een waardeloos iemand te vinden. Dat blijkt uit de gezondheidsenquête van het Wetenschappelijk Instituut voor de Volksgezondheid (WIV), waarvoor onderzoekers vier- of vijfjaarlijks door het land trekken om meer dan 10.000 Belgen te interviewen over hun gezondheid.

En het wordt er niet beter op. In 2008, bij de vorige gezondheidsenquête van het WIV, leed nog maar 30 procent van de jonge vrouwen aan psychische problemen. In het hele land is het aandeel

van de bevolking dat kampt met psychische problemen gestegen, maar de 15- tot 24-jarige vrouwen in Vlaanderen steken er met kop en schouders boven uit (*zie infografiek*).

De kloof tussen jonge mannen en jonge vrouwen is nu groter dan ooit. Bij de 15- tot 24-jarige mannen maakt maar 20 procent melding van psychische problemen, half zo veel als bij de vrouwen. De jonge vrouwen in Vlaanderen overtreffen zelfs de cijfers uit het Brusselse en Waalse Gewest, waar de bevolking traditioneel met meer gezondheidsproblemen kampt.

‘We verwachtten wel dat de economische crisis de bevolkingsgroep met psychische klachten zou vergroten’, zegt Stefaan Demarest, projectleider gezondheidsenquête bij het WIV. ‘Maar het is zeer opmerkelijk dat het percentage bij de jonge vrouwen zo sterk in de hoogte schoot. Blijkbaar voelen vooral jonge vrouwen zich in deze samenleving niet meer goed in hun vel.’

Volgens Stijn Vanheule, professor psychologie en psychoanalyse aan de UGent, voelen vrouwen het maatschappelijke klimaat in crisistijden inderdaad sterker. ‘De crisis is een voedingsbodem voor psychische problemen. Er heerst onzekerheid over de job en de schrik om te moeten inboeten aan welvaart. Ook al zijn andere landen er veel erger aan toe, horen we ook hier constant dat er moet worden bespaard, dat het slecht gaat. Dat haalt de mensen naar beneden. Ongetwijfeld bevinden vrouwen zich nog altijd in maatschappelijk moeilijkere posities dan mannen, ondanks alle inspanningen voor de gelijkheid van vrouwen en mannen. Ze zijn daarom kwetsbaarder dan mannen in crisistijden.’

Koen Demyttenaere, professor psychiatrie aan het UZ Leuven, voegt daaraan toe dat vrouwen hun problemen eerder opkroppen. ‘Mannen hebben veeleer de neiging om bij problemen alcohol te drinken of geweld te gebruiken.’

Druk van ouders

Maar waarom zijn de jonge vrouwen, de 15- tot 24-jarigen, extra hard getroffen door de psychische problemen?

Precies de scholieren en de studenten zijn een risicogroep, zegt Piet Bracke, die als professor sociologie (UGent) gespecialiseerd is in psychisch welzijn. ‘Jongeren staan vandaag onder een veel hogere druk dan vroeger. Voor de generatie van hun ouders was één masterdiploma voldoende, nu niet meer. Vandaag werken de jongeren heel hard om de status van hun ouders te evenaren.’

‘Ouders willen vandaag ook veel meer dan vroeger ervoor instaan dat hun kinderen het goed doen. De ouders zijn vaker dan vroeger hoogopgeleid, en ze willen niet dat hun kind op de sociale ladder zakt. Dat bezorgt de jongeren veel stress.’

Ook volgens filosofe Tinneke Beeckman, die vorige week studenten nog opriep om zich niet te laten leiden door angst en de heersende pessimistische stemming (*DS 22 september*), lijden jonge vrouwen meer dan jonge mannen onder de prestatiedruk. ‘Het algemene discours is dat je verantwoordelijk bent voor je slagen. Jongemannen hebben veel rolmodellen waarop ze zich kunnen oriënteren, vrouwen veel minder. Dat maakt hen extra kwetsbaar omdat ze minder zien

[Home](#) [Krant](#)[\(+\)](#) (<http://www.standaard.be/plus/20141004/ochtend>)

Niet te missen

<http://www.standaard.be/plus/tag/niet-te-missen>

DE DRANG NAAR PERFECTIONISME EN DE DWANG VAN GELUKKIG ZIJN

‘We hebben nood aan mildheid’

04 OKTOBER 2014 | Kathleen Vereecken, tekening Sebe Emmelot

Vier op de tien jonge vrouwen kampen met psychische problemen. Dat is verontrustend, duizelingwekkend veel. Is de druk dan zo groot geworden, is de wereld zo sterk veranderd? ‘Ik legde de lat almaar hoger voor mezelf, maar ik had tegelijk het gevoel de controle te verliezen.’



Het nuchtere en klinische verhaal kennen we intussen. Dat depressie een ziekte van deze tijd is, dat de ratrace van het leven onderweg slachtoffers maakt, dat jonge vrouwen misschien extra onder druk staan omdat ze als een jongleur alle bordjes tegelijk draaiend moeten houden. Dat een stap terug nemen soms een goed idee is. En dat professionele hulp, vaak bestaande uit een combinatie van medicatie en gesprekstherapie, soelaas kan bieden.

Maar de verwondering – of is het in dit geval eerder de verbijstering – blijft: uit de vijfjaarlijkse

ationale gezondheidsenquête blijkt dat 40 procent van de jonge vrouwen (15-24 jaar) kampt met psychische problemen. Dat is dubbel zoveel als de mannen in dezelfde leeftijdsgroep. Wat is er aan de hand? Waarom voelen jonge vrouwen zich zoveel slechter dan hun mannelijke leeftijdsgenoten? Wat maakt dat de pijn van het zijn zo hard snijdt?

Besmettelijke emoties

Op een kwetsbare manier praten of schrijven over emoties is niet evident in een tijd waarin neurologie het antwoord pretendeert te hebben op alles wat des mensen is. Diagnoses moeten we hebben, gevolgd door de meest geschikte behandeling. Soms is dat goed en nodig. Maar soms is het ook te weinig. Wie op een puur menselijke manier reflecteert op de dingen, wordt al snel als 'klef' weggezet. Dat ondervond ook psychotherapeute en hoogleraar aan de KU Leuven Mia Leijssen toen haar recentste boek *Leven vanuit liefde. Een pad naar existentieel welzijn* verscheen. Een zeemzoete titel, kreeg ze van verschillende kanten te horen. Dus we schrijven er liever niet over. Maar toch blijft zij, net als psychotherapeut Wilfried Van Craen – 'een oude hippie', zoals hij zichzelf noemt – met zachte koppigheid tegen de cynische stroom invaren. En daarbij spaart ze de media niet. 'Zij zijn de grootste macht. Zij bepalen wat in is, wie beroemd wordt, wie erkenning krijgt. Zij bepalen aan welke modellen we ons zullen spiegelen. Jongeren hebben een grote gevoeligheid. Zij gaan op zoek naar hun identiteit, naar rolmodellen. Wat ze zien in series en reclame zijn vaak hyperslanke vrouwen. Ook oudere vrouwen ontsnappen niet aan de druk: oud worden is niet langer normaal. Daar moet je iets aan doen.'

Maar er is meer, en dat werd afgelopen zomer – u weet wel: die komkommerloze zomer – meer dan ooit duidelijk: steeds meer mensen krijgen het gevoel dat de wereld in brand staat, dat alles fout loopt, dat het einde nabij is. 'Goed nieuws wordt geen nieuws gevonden. Maar slecht nieuws is sterk bepalend voor onze stemming. Mensen zijn zeer vatbaar voor emotionele besmetting. Angst en agressie zijn besmettelijk, maar gelukkig geldt dat ook voor andere dingen: vrolijkheid, appreciatie voor schoonheid.'

En toch stralen de ons voorgeschotelde rolmodellen van vrolijkheid. Welja, beaamt Van Craen. Maar het is te veel van het goede. 'Ze stralen zo hard, hebben het volkomen naar hun zin, zien er leuk, slank en flitsend uit, lijken volmaakt gelukkig. Dat zie je op televisie, in lifestylemagazines: zulke mensen zijn de norm. Als je dat beeld dag na dag ziet en je vergelijkt het met je eigen vierkantige leven, dan kan ik me voorstellen dat je daar onzeker of ongelukkig van wordt. Er is een te grote discrepantie tussen het leven dat ons wordt voorgehouden en het leven zoals het is.'

Perfectionisme

Zoeken naar een trend, een rode draad, een Groot Thema, is tasten in het duister. Na een kleine rondvraag komen de verhalen als vanzelf binnengedruppeld. Maar elk verhaal is anders. Op het eerste gezicht tenminste. Wie langer luistert, verder kijkt, ziet gelijkenissen. Perfectionisme is een woord dat meer dan eens valt. In het verhaal van Evelien (23) bijvoorbeeld: 'Ik ben opgegroeid met het idee dat je moet werken, hard je best moet doen, meedraaien, tonen dat je iets waard bent. Ik heb van daaruit een enorm perfectionisme ontwikkeld, dat uitmond in obsessief-compulsief gedrag. Ik legde de lat almaar hoger voor mezelf, maar ik had tegelijk het gevoel de

controle te verliezen. Mijn dwanghandelingen gaven me de illusie dat ik toch iets onder controle kon houden.'

Eva is inmiddels 28, maar zij blikt terug op haar bijzonder turbulente jonge jaren. Haar zwarte gedachten – een Kurt Cobain-complex noemt ze het – en, jawel, haar doorgedreven perfectionisme. 'Ik weet niet of het van me verwacht werd perfect te zijn, maar ik ervoer het wel op die manier. Het is iets wat ik meegekregen heb van thuis uit: elk klein foutje moest meteen gecorrigeerd worden. Mijn moeder was bijzonder streng voor zichzelf in alles, ook in haar rol als moeder. Intussen heb ik de dingen leren loslaten, zo af en toe. Mijn lief helpt me daarbij door dingen te zeggen als "Ga nu eerst eens na wat mensen écht van je verwachten en wat jij jezelf oplegt". Maar helemaal loslaten, nooit meer streng voor mezelf zijn, dat wil ik niet.'

Voor Jennifer (23) begonnen de problemen tijdens haar eerste jaar unief. 'Ik focuste me hard op mijn studies, had al mijn hobby's laten varen. Ik ben een perfectionist. Op school waren mijn zus en ik altijd bij de besten van onze klas. Onze mama was erg trots op ons en vertelde aan iedereen die het horen wilde hoe goed we het deden. Misschien kreeg ik daardoor onbewust het gevoel dat ik niet mocht falen. Want als het eens minder goed zou zijn, dan zouden al die mensen dat ook te weten komen. Om het lege gevoel in mijn binnenste te vullen, begon ik te overeten. Ik werd dikker, en daar ging ik me natuurlijk allesbehalve beter van voelen. Het heeft maanden geduurd voor ik aan mezelf wilde toegeven dat ik niet meer kon.'

Wie bang is om fouten te maken, leeft in voortdurende angst. Want falen zul je hoe dan ook, meent Van Craen. 'We vergeten soms dat mislukken mag. Mislukken moet zelfs. Het is een voorwaarde om vooruit te gaan, om in beweging te blijven.'

Zwart gat

Het ging een tijdlang beter met haar, vertelt Jennifer. Maar nu ze haar diploma op zak heeft, valt het leven haar opnieuw zwaar. 'Ik vind dit een moeilijke levensfase. Je moet beslissen wat je met je leven wil gaan doen: nog iets erbij studeren of werk zoeken. Ik solliciteer, maar krijg vooral afwijzingen. Dat doet pijn, en je staat daar tijdens je studies ook nooit bij stil. Je bent hard aan het werk, je bent bezig met interessante materie. Het contrast met wat volgt is groot. Het heeft mijn zelfvertrouwen nogal beschadigd. Ik zie dit als een existentiële crisis. Mijn leven lang was alles duidelijk, mooi uitgestippeld, de ene stap volgde logischerwijze op de andere. Dat is nu voorbij. Ik ben in een zwart gat gevallen, voel me volledig op mezelf aangewezen. Het is een eenzaam gevoel. Je kunt natuurlijk wel praten met je ouders of vrienden, maar uiteindelijk moet je het wel zélf doen. Ik ben eerder introvert. Soms doet het me goed gevoelens te ventileren op Facebook. Dat is veilig en je hoeft niet rechtstreeks te communiceren. Ik heb me afgevraagd of ik asociaal geworden ben door me zo sterk af te zonderen tijdens mijn studies. Of ik nu een eenzaat ben. Ik heb daar enorm over gepiekerd. Maar voortdurend alleen zijn maakt me niet gelukkig. Je creëert een eigen wereld in je hoofd, en alles wordt veel erger dan het in werkelijkheid is. En wie depressief is, heeft zo al de neiging wat egocentrisch te worden. Daar voel ik me weleens schuldig over. Intussen heb ik ondervonden dat afspreken met vriendinnen zowat het enige is wat me écht deugd doet.'

Wilfried Van Craen erkent de verdienste van sociale media, maar stelt vast dat jongeren – ondanks honderden Facebookvrienden – vaak eenzaam zijn. ‘Echte vriendschap en verbondenheid groeien vanuit gemeenschappelijke ervaringen en het delen van intimiteit. Daar lijkt helaas geen tijd meer voor te zijn.’

Mia Leijssen breekt een lans voor de introverten van deze wereld. ‘Er komen heel veel prikkels op ons af vandaag. Niet iedereen lijdt daaronder. Extraverte mensen leven er soms juist van op. Alleen: er is geen ontsnappen aan. Zelfs in kindercrèches staat de muziek soms loeihard. Onze samenleving gaat ervan uit dat we met zijn allen hyperactief en extravert zijn. Rust en traagheid zijn zeldzaam geworden. Introverte mensen hebben veel meer nood aan stilte, gedijen beter in een prikkelarme omgeving. Voor hen is er in onze samenleving weinig ruimte.’

Geluksdwang

Behalve de doorgedreven drang naar perfectionisme, blijkt ook de dwang om gelukkig te zijn vaak hinderlijk. Je zult inderdaad maar ongelukkig zijn in een wereld waarin alle geluksmiddelen ter beschikking staan: duizenden boeken van geluksgoeroes die je vertellen hoe je in vijf, zeven of tien stappen het geluk kunt bereiken, cursussen en therapieën allerhande die je heil en verlossing beloven. De maakbaarheid van het geluk is een hardnekkige illusie. Wie niet mee wil of kan, moet wel een sukkel zijn, zo is de perceptie. Of zoals Anneleen (23) het zegt: ‘Ik heb het gevoel dat iedereen streeft naar geluk. Maar vanaf het moment dat je je ongelukkig voelt, val je compleet uit de boot. Er heerst veel onbegrip rond depressie. Het is nog steeds taboe. En in onze consumptiemaatschappij denkt en hoopt men dat met een pilletje alles opgelost geraakt. Niets is minder waar.’

‘Je moet gelukkig zijn,’ zegt ook Evelien. ‘Ik geloof daar niet in, mensen die beweren altijd gelukkig te zijn. Geluk is toch niet een zijnstoestand, maar zit toch eerder in momentopnames? Volgens mij is voortdurend gelukkig zijn ook een stoornis.’ *(lacht)*

Het brengt Mia Leijssen meteen tot een relativerende noot. ‘Het valt me op dat men tegenwoordig de neiging heeft problemen uit te vergroten, alsof ze niet normaal zijn. De hype rond gezondheid, geluk en vitaliteit is zo sterk dat we niet meer zien hoe menselijk problemen zijn. In alle tijden hebben mensen ervaren dat het leven niet bepaald vlot verloopt, dat lichamelijke en psychische problemen er nu eenmaal deel van uitmaken. Maar tegenwoordig worden gezondheid, geluk, vitaliteit en jeugdigheid als de norm beschouwd. Wie niet gezond, gelukkig, vitaal of jong is, wordt geacht er meteen iets aan te doen, liefst met professionele hulp. We leven met de illusie dat alles perfect is of moet zijn.’

‘Er is een te grote discrepantie tussen het leven dat ons wordt voorgehouden en het leven zoals het is ’

‘Onze samenleving gaat ervan uit dat we hyperactief en extravert zijn. Rust en traagheid zijn zeldzaam geworden’