

Inspiratie Café 'Prestatiedruk'



Vooraf

Dinsdag 11 april werd het tweemaandelijks Inspiratie Café dóór en vóór jongeren georganiseerd bij Fontys Hogescholen in Tilburg. Tijdens deze pizza-sessie bespraken 19 jongeren het thema 'Prestatiedruk'. Wat betekent dit voor jongeren? Vanuit waar wordt deze druk ervaren en hoe gaan jongeren daarmee om? Een avond vol herkenning, openheid en aandacht voor elkaar. In deze infographic lees je wat er aan bod is gekomen.



Het Inspiratie Café is een werkvorm van het jongerenparticipatienetwerk regio Hart van Brabant 'Samen MET de Jeugd'. Voor meer informatie kijk op [FB.com/samenmetdejeugd/](https://fb.com/samenmetdejeugd/)



Jongeren over... prestatiedruk

"Een opeenstapeling van dingen die moesten en de druk om te presteren enorm. Vanuit de buitenwereld om op de rechte weg te blijven, om vooral niet af te slaan en af te wijken van het normale plaatje."

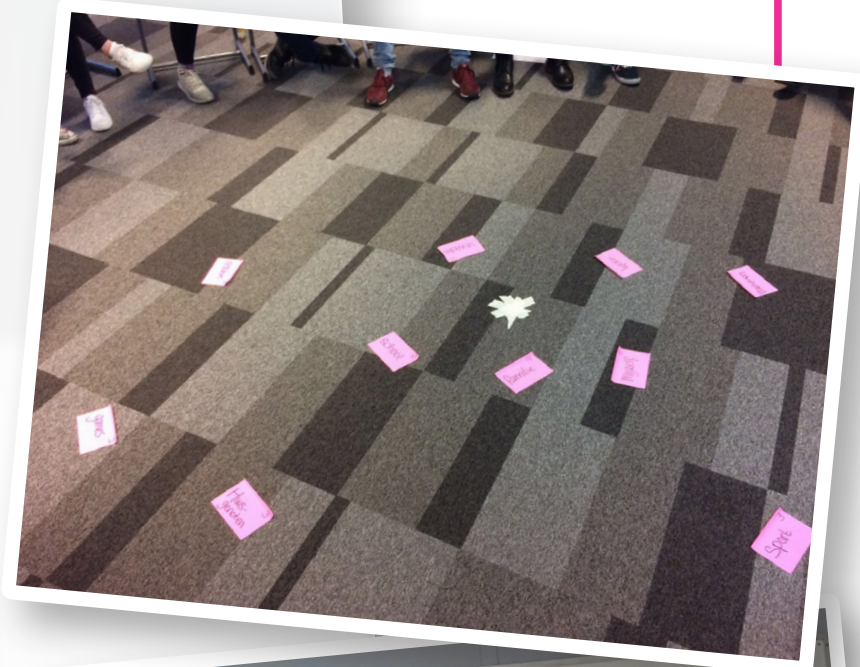


"Als ik op dat moment echt eerlijk had geluisterd naar wat ik voelde, had ik ieder deeltje van mijn lichaam "STOP" horen schreeuwen. Maar stoppen was geen optie. Je mag niet stoppen in dit systeem. Als ik om me heen kijk: iedereen gaat gewoon altijd door. Hen lukt het ook... Dan moet ik dat ook wel kunnen... Het zou niet zo veel moeten voorstellen, aansteller... Als je stopt, dan ben je zwak, dan val je erbuiten. Je moet voldoen aan wat de maat staaf is, aan wat er verwacht wordt. IK. MOET. VOLDOEN."



Vanuit waar ervaren jongeren druk?

- Familie (14)
- Mijzelf (11)
- Vrienden (10)
- Werk (10)
- School (10)
- Huisgenoten (3)
- Sport (3)
- Relatie (3)
- Maatschappij (3)
- Games (1)
- Geslacht en seks (1)



Prestatiedruk als maatschappelijk probleem?

- "Vroeger werden de maatschappelijke normen en waarden bepaald door het geloof. Tegenwoordig krijgen we van kind af aan mee dat al alles in onze maatschappij maakbaar is, en wordt er van ons verwacht dat we onze eigen normen en waarden bepalen. Maar hoe doe je dit als je continu beoordeeld wordt op het eindproduct in plaats van op je proces? Hoe kunnen wij als jongeren (en kinderen) ondersteund worden bij het ontwikkelen van onze eigen innerlijke maatstaven?"
- "Aan prestatiedruk hangt geen (DSM-)label. Dit maakt dat je niet altijd gezien en serieus genomen wordt. Wanneer je wel gediagnostiseerd wordt (met angst, depressie of burn-out) dan is het eigenlijk al te laat. En zelfs dan zijn er nog wachtlijsten van een half jaar. We gaan te lang door."

In gesprek: Hoe ervaren we prestatiedruk?

- "Het voelen van prestatiedruk komt voort uit de normen en waarden die je voor jezelf stelt: bepaal je die vanuit eigen proces/tempo (intern), of bepaal je die vanuit de invloeden van buitenaf (extern)?"
- "Voor mijn gevoel is het onmogelijk om mijn eigen normen en waarden te bepalen in onze maatschappij, want dat zou uitsluiting betekenen. Daar moet je echt heel sterk voor in je schoenen staan..."
- "Door de grote hoeveelheid en mogelijkheden aan keuzes, de continue tijdsdruk en de hoge verwachtingen, weet ik niet meer wat goed of slecht is (voor mij). Aan welke normen en waarden moet ik dan nog voldoen? Wanneer voldoe ik überhaupt in deze maatschappij?"
- "Als ik niet kan voldoen aan de normen en waarden die ik voor mezelf heb gesteld, ben ik bang voor het (mogelijke) oordeel van mezelf of anderen; het heeft veel invloed op mijn zelfbeeld."
- "Ik vind dat echt heel moeilijk: bepalen wat ik voldoende vind... wanneer ik het goed heb gedaan... wanneer ik zelf goed genoeg ben... tevreden, gelukkig."
- "Ik ervaar dat prestatiedruk wel bespreekbaar is op school, maar niet thuis bij mijn familie. Ik voel me dan niet begrepen of serieus genomen. Iedereen heeft het toch druk?"
- "Ik wil mij geen aansteller voelen."
- "Er is geen ruimte om te vertragen: om te kunnen voelen waar je behoefte aan hebt. Hierdoor vind ik het lastig om op tijd op te merken wanneer het teveel wordt."
- "Soms heb ik het gevoel dat ik geleefd wordt."
- "Hoe gestrest moet ik mij voelen, voordat er écht, oprecht naar mij geluisterd wordt? Dat ik serieus wordt genomen? Of wordt begrepen? Waarom moet alles tegenwoordig een label hebben... is mij 'gewoon' rot voelen niet al voldoende om naar geluisterd te worden?"
- "Hoe moet ik aandacht kunnen geven aan wat ik voel, als niemand dit écht doet in mijn omgeving."
- "Wow. Ik wist niet dat er zoveel jongeren de druk voelen om te presteren."



Kernbegrippen

vertragen aansluiten op het proces
oprechte aandacht
ontspannen genieten
ruimte om eigen normen en waarden ontwikkelen

Hoe helpen we onszelf en elkaar?

- "Ontspannen en genieten van het leven"
- "Leren loslaten"
- "Aandacht hebben voor jezelf en voor elkaar."
- "Deel het, je bent niet de enige en dat helpt"
- "Prestatiedruk moet eerder signaleerd worden!"
- "Meer aandacht voor het proces in plaats van enkel het eindproduct."
- "Er zou aandacht voor zelfontwikkeling moeten zijn in het onderwijs"



meedenken?



meepraten?



meedoen?



16-23 jaar?