



## Jongeren onder druk

**‘Het gebeurde tijdens mijn stage. Ik was enorm moe, mijn creativiteit was weg, ik had geen ideeën. Zelfs een simpel telefoontje was te veel...’ De inmiddels 26-jarige Debora Dijkstra kwam in het voorjaar van 2018 in de publiciteit met haar verhaal. Tijdens haar studie Journalistiek kreeg ze een burn-out.**

Nu wil ze zelfs voor een tijdje het klooster in. Debora is niet de enige die een aantal maanden als non wil leven om rust te zoeken. Deze maand opende klooster Nieuw Sion te Diepenveen haar deuren als jongerenklooster. Het lijkt een gat in de markt te zijn.

In de achterliggende tijd kwamen diverse onderzoeksresultaten over jongeren die opgebrand en uitgeblust zijn in de media. Bij de onderzoeksresultaten verschenen vaak ook persoonlijke verhalen van jongeren. Herkenbaar en confronterend omdat je misschien zelf wel midden in een burn-out zit of anders wel een jongere kent die met stress en burn-outklachten worstelt.

Wat is er eigenlijk aan de hand? Waardoor wordt dit veroorzaakt?

En welke betekenis heeft dit voor de christelijke gemeente?

### Feiten en cijfers

In april 2018 bleek uit een onderzoek van Hogeschool Windesheim in Zwolle dat een kwart van de studenten burn-outklachten heeft. Een op de zeven studenten leeft met angst- en depressieklachten. Deze onderzoeksresultaten worden bevestigd door andere onderzoeken onder studenten. Zo kwamen ook het Interstedelijk Studenten Overleg (ISO) en studentenartsen van de Hogeschool van Amsterdam en de Universiteit van Amsterdam naar buiten met verontrustende berichten. Zij concluderen op basis van een onderzoek dat is uitgevoerd met het Nederlands Instituut van Psychologen (NIP) dat de psychische nood onder studenten



**Een kwart van de studenten heeft burn-outklachten. Een op de zeven studenten leeft met angst- en depressieklachten**



toeneemt en dat studenten lijden onder keuzestress en prestatiedruk.

Deze problematiek geldt niet alleen voor studenten. Het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) concludeert in het jaarrapport 2017 van de Landelijke Jeugdmonitor dat bijna de helft van alle anderhalf miljoen Nederlandse jongvolwassenen van 18 tot 25 jaar (heel) moe is. Volgens de Jeugdmonitor hebben jongeren relatief vaak gevoelens van stress en van bezorgdheid.

Volgens de Nationale Enquête Arbeidsomstandigheden (NEA) van de Nederlandse Organisatie voor toegepast-natuurwetenschappelijk onderzoek (TNO) en het CBS kampt ongeveer een op de zeven Nederlandse werknemers met burn-outklachten. Neurobiologe Brankele Frank tekende begin augustus 2018 in *Vrij Nederland* hierbij aan dat steeds meer jongeren er last van krijgen. Zij stelt dat het vroeger iets was van veertigers, maar dat het nu op jongere leeftijd al een veelvoorkomend verschijnsel is. 'Als deze trend zich doorzet, zijn kinderen al overspannen voordat ze goed en wel aan de middelbare school begonnen zijn.'

#### **Aanhoudende stress**

Zijn al die onderzoeksresultaten en berichten in de media niet een beetje overdreven, een hype? Jongeren zitten nu eenmaal in een turbulente levensfase. Ze maken zich los van hun ouders, gaan zelf steeds meer verantwoordelijkheid dragen en zoeken hun eigen weg. Dat zorgt voor stress en vermoeidheid. Termen als depressie en burn-out worden misschien te snel gebruikt. Het is immers meer dan een gevoel van onrust, stress en overspanning. Bij een burn-out ben je volledig uitgeschakeld. Maar een eenduidige definitie voor een burn-out is er niet en er zijn ook nog geen objectieve manieren om de diagnose burn-out te kunnen stellen. De reeks aan psychische en lichamelijke klachten waarmee mensen zich bij een arts kunnen melden als ze opgebrand zijn, is enorm. Samengevat kun je stellen dat het allemaal symptomen zijn van algehele uitputting. Men heeft het gevoel ineens in te storten, niet meer te kunnen nadenken, weken te kunnen slapen, emotioneel labiel te zijn, enzovoorts. Brankele Frank stelt dat deze algehele uitputting het gevolg is van aanhoudende stress. Stress is niet verkeerd. Het is een natuurlijke en nuttige reactie van je lichaam op een

verandering. Bij stress worden de hormonen adrenaline en cortisol aangemaakt. Adrenaline heb je nodig om zo snel mogelijk te kunnen reageren. Cortisol zorgt ervoor dat er energie wordt vrijgemaakt om een verhoogde activiteit te kunnen volhouden. Adrenaline wordt snel weer afgebroken, cortisol niet. Als je langdurige stress hebt, blijft je cortisol-niveau stijgen. Daar zit volgens Frank het probleem. Je hersenen ontdekken namelijk schade door een langdurig verhoogd cortisolniveau. Dat zorgt ervoor dat je vergeetachtig, ziek en moe wordt.

### Evenwicht onder druk

Hoe kan het dat steeds meer jongeren te maken hebben met langdurige stress en daardoor burn-outklachten? Zijn ze drukker? Werken ze harder? Misschien, maar dat is op zichzelf niet de verklaring. Mensen die bevologen zijn en erg van hun werk genieten, hebben minder last van burn-outklachten. Workaholics die niet werken en zich nutteloos voelen, hebben juist veel last van stress. Een verklaring is wel dat het evenwicht tussen inspanning en ontspanning in toenemende mate onder druk staat. Echt ontspannen is, zeker ook voor jongeren, moeilijk en dat staat niet los van de prestatie maatschappij waarin we leven.

Hoe vaak komt het nog voor dat mensen lekker niksen? Technologische ontwikkelingen zorgen ervoor dat we altijd op 'stand-by'

# Je moet optimaal van het leven genieten. En daarmee is het een prestatie geworden

staan. De grens tussen inspanning voor studie of werk en ontspanning in privé-tijd vervaagt. Via je mobiel word je op school afgeleid door privé-zaken en thuis kom je niet aan ontspannen toe, omdat je klasgenoten je aandacht vragen voor schoolopdrachten. Bovendien word je de hele dag door overspoeld met informatie. Sommige mensen worden zelfs dwangmatig in hun behoefte om door nieuwe informatie geprikkeld te worden. Ze lijden dan aan FOMO (*Fear Of Missing Out*, angst om iets te missen) en willen continu bereikbaar en online zijn, zelfs 's nachts. Mark Deuze, hoogleraar Media studies, relateert in zijn boek *Leven in Media* veel van de zorgen die we ons maken over de impact van de nieuwe media. Hij stelt echter ook dat ze ontwrichten, mensen verslaafd maken, over (persoonlijke en gevoelige) data beschikken en ons afleiden.

### Leren ontspannen

Niks doen en je echt ontspannen kun je leren. Nico van der Voet stelt in zijn boek *Pa, wees een vent. Opvoedingsboek voor vaders* dat

er een uitdagende taak voor ouders ligt om hun kinderen te leren ontspannen en 'nee' te zeggen. 'Een kind dat niet leert ontspannen, is vatbaar voor stress en op oudere leeftijd dreigt de burn-out. Veel mensen lopen vast in plichtsbeseft en vasthoudendheid. Ze blijven bezig met presteren. Ouders moeten het hun kinderen voorleven. Doe dat door leuke en ontspannen activiteiten te doen, je af en toe niet aan de huisregels te houden, even gek te doen met de kinderen. Ouders kunnen laten zien hoe je zonder al te veel stress met veranderingen omgaat. Als ouders vooral angstig en voorzichtig leven en altijd maar de risico's aanwijzen, nemen ze de ontspanning weg. Leer je kinderen te genieten van wat God geeft.'

Het leren ontspannen is moeilijker dan het lijkt. Als individu worstel je met langdurige stress en het risico om opgebrand te raken, maar dat doe je middenin een samenleving die je voortdurend uitdaagt op het leveren van individuele prestaties. Het is niet alleen een strijd met jezelf, maar ook met de cultuur waarin je leeft.

## Burn-outklachten

Mensen die de diagnose burn-out krijgen, melden zich met meerdere van onderstaande klachten bij de huisarts:

**Lichamelijke klachten:** • aanhoudende vermoeidheid • slecht slapen • verlaagde fysieke weerstand (vaak ziek, bijvoorbeeld verkoudheid, griep) • hoofd-, rug-, nek- of spierpijn • maag- of darmklachten • oorsuizingen • hartkloppingen • huiduitslag • haaruitval • botontkalking • verhoogde bloeddruk • een droge mond

**Mentale klachten:** • emotioneler • sneller prikkelbaar (kort lontje) • een gejaagd of rusteloos gevoel • verlies van zelfvertrouwen • cynisch • sombere gevoelens • angstaanvallen

**Cognitieve klachten:** • slecht kunnen concentreren • veel vergeten • overzicht verliezen • besluiteloos zijn • slecht tegen veranderingen kunnen

**Gedragsproblemen:** • meer fouten maken • minder georganiseerd werken • sociaal contact mijden • meer verzuimen • meer of minder eten en snoepen • meer gaan roken • toenemend alcoholgebruik

### Loon naar werken

Robert van Putten bracht in het blad *Wapenveld* kernachtig onder woorden wat het betekent om in een prestatie maatschappij te leven. 'In onze samenleving krijg je loon naar werken. Maatschappelijke en sociaaleconomische posities worden verkregen op basis van prestaties. Je krijgt wat je verdient. Prestaties bepalen je maatschappelijke status, je identiteit. Wie je bent, wordt bepaald door jouw individuele prestatie.' Hieraan ligt de maakbaarheidsgedachte ten grondslag. Het leven is maakbaar en dat betekent dat je zelf verantwoordelijk bent voor je successen en je falen. Als je daar de hedendaagse belangrijke waarden van zelfontplooiing en hedonisme aan toevoegt, zit je in het hart van de cultuur waarin we leven. Je moet optimaal van het leven genieten. En daarmee is het een prestatie geworden.

Je moet sterk in je schoenen staan om je

niet te laten beïnvloeden door deze cultuur. Het is vrijwel onmogelijk om je te onttrekken aan de prestatiedruk die altijd aanwezig is, 24 uur per dag, zeven dagen per week. Productieprocessen gaan door; alles is altijd en overal verkrijgbaar via internet én informatie- en communicatiestromen drogen nooit op. Er is geen rust meer in ons maatschappelijk systeem. Een tegenwerping kan zijn dat het dan misschien wel onrustig is, maar dat het niet ontbreekt aan ontspanning. Het hedonisme viert immers hoogtij en het aanbod van genot is immens. Ondertussen is ontspanning in de zin van 'leuke dingen doen' onderdeel van de prestatiecultuur geworden. Op de sociale media lijkt het soms een wedstrijd wie de leukste en beste ontspanning heeft gehad. Maar dat is totaal anders dan een ontspanning waarin je écht tot rust komt.

### **Alles volbracht**

Christenen mogen zich op dit punt onderscheiden van de wereld. De kern van de christelijke boodschap is immers dat alles is volbracht. Je bent niet wat je presteert, maar je mag leven van genade. In Christus ben je een geliefd kind van God. Dat hangt niet af van eigen prestaties, maar van Gods liefde en het volbrachte werk van Jezus. Als wij tekort schieten en zondigen, is er bij God vergeving en verzoening mogelijk. Jezus zegt: 'Kom naar Mij toe, allen die vermoeid en belast zijn, en Ik zal u rust geven.' (Matt. 11:28) Deze geestelijke rust ontvang je als je al je zonden bij Hem brengt en met Hem leeft.

Het gaat in de Bijbel niet alleen over rust voor het geestelijke leven. Christenen kunnen ook ontspannen in het dagelijkse leven staan. De Heere Jezus zegt: 'Wees niet bezorgd over uw leven, over wat u eten en wat u drinken zult (...) Uw hemelse Vader weet immers dat u al deze dingen nodig hebt.' (Matt. 6:25-34) Martha wordt door Jezus vermaand als zij klaagt over het feit dat zij druk bezig is en haar zus niet. 'Martha, Martha, u bent bezorgd en maakt u druk over veel dingen. Slechts één ding is nodig.' (Luk. 10:40-42) Als je alle zorgen en noden aan God kwijtraakt, kun je rust ervaren. Hierin mogen we ook onze Heiland volgen Die Zelf regelmatig de stilte zocht om met Zijn Vader te zijn (o.a. Luk. 6:12).

Tot slot komt op diverse plaatsen in Gods Woord ook de lichamelijke rust aan de orde.

## **De Heere Jezus roept Zijn discipelen op om uit te rusten: 'Komt u zelf mee naar een eenzame plaats, alleen...'**





## Misschien kan het 'moeten' in de kerk veranderen in het 'ontmoeten' van elkaar en van de levende God

De Heere Jezus roept Zijn discipelen op om uit te rusten: 'Komt u zelf mee naar een eenzame plaats, alleen, en rust wat uit...' (Mark.6:31) Ook in het Oude Testament zijn diverse teksten te vinden die concreet wijzen op het belang van rust. Zo staat er bijvoorbeeld in Prediker 4:6: 'Een hand vol rust is beter dan beide vuisten vol zwoegen en najagen van wind.' Dat God wil dat wij geestelijk en lichamelijk rust vinden, blijkt wel uit het vierde gebod. In Genesis 2 is beschreven dat God Zelf rustte op de zevende dag. In de schepping is reeds voorzien in een rustdag per week.

### 'Moeten'

Het christelijk geloof heeft dus alles te maken met het zoeken en vinden van rust. Hoe kan het dan dat zoveel christenjongeren toch te maken hebben met de burn-outproblematiek? Zij leven middenin de prestatie maatschappij, maar vinden kennelijk geen ontspanning en rust in de christelijke gemeente. Ontbreekt het hen dan aan geloof? Dat is te kort door de bocht. Het heeft ook te maken met de prestatie cultuur die in de christelijke gemeenten is binnengedrongen. De boodschap van genade en vrijheid in Christus klinkt misschien wel duidelijk, maar heel vaak wordt ook de boodschap van het 'moeten' verkondigd: je moet je bekeren, je moet naar de catechisatie, je moet actief meedoen in het jeugdwerk, je moet met je talenten woekeren... En de Tien geboden kunnen verworden tot een aantal prestatieafspraken die de HEERE met ons maakt. Onbewust communiceren we dan dat het succes of falen in het christelijk geloof ook van jezelf afhangt.

Op het terrein van het geloof en je bijdrage aan de gemeente moet je aan de norm voldoen en daarbij komt nog dat een christen het in de maatschappij ook goed moet doen. Van Putten wees er onlangs in het *Reformatisch Dagblad* op dat tijdens de Reformatie werk een andere status kreeg: 'Plots spreken we over het goddelijk beroep; ieders werk is van God gegeven. Het werkende leven wordt belangrijker dan contemplatie; de toewijding aan de dienst van God.' Zo wordt onbedoeld in de gemeente de prestatie lat voor christenen hoog gelegd.

### Oefenplaats

Dat is jammer, want jongeren hebben de christelijke gemeente juist nodig om te oefenen in ontspannen, te oefenen in het nemen en ontvangen van rust. Als individu ben je niet opgewassen tegen de prestatie maatschappij en daarom zijn we gebaat bij het collectief vormgeven van rust. Jongerenklooster Nieuw Sion te Diepenveen heeft hier een vorm voor gevonden. Maar het is voor alle christelijke gemeenten een roeping om jongeren de rust te bieden, zodat ze zich kunnen ontworstelen aan stress en burn-outklachten. De christelijke gemeente kan de tegencultuur vormen tegen de prestatie cultuur. Je zou de gemeente kunnen zien als een oefenplaats voor karaktervorming en in dit geval dan een oefenplaats voor rust. Dat is niet nieuw. Christelijke gemeenschappen zochten altijd al naar het contemplatieve leven. Het vormde en vormt de rode draad van het kloosterleven. Denk aan de regel van Benedictus, waarbij het gaat om een strak ritme tussen actie en rust in het kloosterleven.

Voor iedere gemeente kan de oefenplaats een eigen invulling krijgen, maar de rustdag dient een centrale plaats in te nemen. De Heere heeft ons deze dag gegeven om ons te ontspannen en geestelijk en lichamelijk rust te vinden. Het zou goed zijn als gemeenten zich samen met jongeren zelf bezinnen op de vraag hoe zij meer een oefenplaats van rust en ontspanning kunnen zijn in het jeugdwerk, bij de catechese, enzovoorts. Misschien kan het 'moeten' veranderen in het 'ontmoeten' van elkaar en van de levende God. Dit gaat niet zonder momenten van stilte en even 'niets doen'.

## Tips

- Jongeren hebben behoefte aan rolmodellen. Iemand kan vertellen over zijn of haar burn-out.
- Breng mensen met stress en burn-outklachten bij elkaar en organiseer fysieke activiteiten voor hen. Wandelen en buiten zijn (zonlicht) heeft een positief effect op de cortisolhuishouding.
- Zorg voor momenten van stilte en rust in de erediensten, maar ook door de week (volgens een strak ritme, zoals in de kloosterorde). De kerkzaal mag best vaker toegankelijk zijn.
- Begin als gemeente alleen een nieuwe activiteit binnen het kerkenwerk als er ook minimaal één activiteit stopt.
- Zorg in het jeugdwerk in de gemeente voor een goede afwisseling tussen geestelijke inspanning en ontspanning.
- Daag jongeren regelmatig uit om een digitale detox te doen, bijvoorbeeld drie dagen niet op internet.
- Geef jongeren de ruimte om te experimenteren en fouten te maken. Door te veel risico's en gevaren te benadrukken, maak je hen gespannen.
- Let op symptomen van een burn-out en maak het eventueel bespreekbaar.
- Burn-outklachten kun je zelf als vrijwilliger in een gemeente niet oplossen. Verwijs door naar deskundige hulpverleners (huisarts) als er sprake is van stress en burn-outklachten.

## Gespreksvragen

1. Welke burn-outklachten onder jongeren komen in uw gemeente voor?
2. Wat herkent u van de prestatiecultuur in uw gemeente?
3. Welke (geloofs)prestaties worden er van de gemeenteleden gevraagd?
4. Welke activiteiten zou u kunnen organiseren voor jongeren met stress en burn-outklachten?
5. Hoe kunt u binnen uw gemeente kinderen leren te ontspannen en weerbaarder maken tegen de prestatiecultuur?



Auteur van deze brochure is drs. A.W. (Arjan) van Vugt, jeugdouderling te Lienden, directeur bij de Christelijke Hogeschool Ede (CHE).

Uitgave van de Gereformeerde Bond in de Protestantse Kerk  
Bijlage bij *De Waarheidsvriend*, 27 september 2018

Kleine Fluitersweg 253, 7316 MX Apeldoorn |  
tel. 055-5766660

[www.dewaarheidsvriend.nl](http://www.dewaarheidsvriend.nl) | [www.gereformeerdebond.nl](http://www.gereformeerdebond.nl)

## Verder lezen

- Brankele Frank, *Wat gebeurt er in je hoofd bij een burn-out?* In *Vrij Nederland*, 7 augustus 2018
- Denise Hulst, *Een volle agenda, maar nooit druk: Benedictijns timemanagement*. Utrecht, 2010
- Nick Verouden, Peter Vonk en Frans Meijman, *Studenten en stille pijn. Wel problemen maar geen hulp zoeken*. Amsterdam, 2010
- Nico van der Voet, *Pa, wees een vent. Opvoedingsboek voor vaders*. Zoetermeer, 2013
- Robert van Putten, *De uitgebluste mens*. In *Wapenveld*, augustus 2014