

Maar ik b n gelukkig en ik b n productief

(1) “Het is geen afgunst, maar ik ga toch sommigen ontvolgen om niet elke keer geconfronteerd te worden met wat ik niet heb.” Dit bericht stuurde een vriendin van bijna dertig mij. Voor haar is het tijd om afstand te nemen van sociale media, en vooral van het succes dat daar ongebreideld wordt gedeeld. Mijn vriendin wil trots zijn op haar leven, maar dagelijks posts zien van anderen die carrière maken en een mooi leven leiden, geeft haar toch het gevoel dat ze het niet goed doet. Of in elk geval niet goed genoeg.

(2) En inderdaad, een uurtje scrollen en klikken op Instagram, Twitter en LinkedIn is niets anders dan kijken naar een successhow. Een oud-klasgenoot deelt een foto van sleutels in haar hand. Ze heeft net een huis gekocht met haar vriend. Een kennis is van baan gewisseld en is nu directeur van een groeiend creatief bedrijf. Een oud-studiegenoot plaatst elke dag een foto of video van hoe ze vroeg uit bed gaat om buiten te sporten, voor zij en haar strakke lichaam aan het werk gaan bij haar eigen bedrijf dat al sinds haar afstuderen een succes is.

(3) Nederlanders zitten gemiddeld anderhalf uur per dag op sociale media, blijkt uit recent onderzoek van marktonderzoeksbureau Newcom. Jongvolwassenen tussen de 20 en 39 jaar zitten er met zo’n 111 minuten per dag het meest op, na jongeren tussen de 15 en 19 jaar (160 minuten). Post na post beklijft het idee: het leven is maakbaar en succes een keuze.

(4) Een van mijn vrienden vraagt tijdens een brunch of hij niet een online lessenpakket moet kopen om te leren meer uit zijn dag te halen. Hij heeft een eigen onderneming, een vol sociaal leven en traint voor een triatlon. “Iets met beter plannen of productiviteit. Of juist mindfulness, zodat ik gelukkiger word?” Hij was een aanbieding tegengekomen: de cursus was afgeprijsd voor *early birds*.¹⁾

(5) Ik snap zijn behoefte. Als ik internet en sociale media afstruin, stuit ik op online cursussen, workshops en lezingen om beter te werken of gelukkiger te worden en elke keer slaat de twijfel even toe. Zal ik? De Instagramcursus *Leer productief werken* à 49 euro kan uitstelgedrag en perfectionisme wegnemen en helpen “intuïtief productief” te zijn – wat dat dan ook mag zijn. Het online programma *Vandaag gelukkig, morgen succesvol* belooft me inzichten en technieken te geven voor een “mooier, positiever en gelukkiger” leven. “Al 1500 mensen” gingen me voor. Met een paar klikken maak ik mezelf een paar honderd, zo niet vele honderden euro’s afhandig, terwijl: ik b n gelukkig en ik b n productief. Maar kan ik niet nog gelukkiger worden? Hoe kan het allemaal nóg beter?

(6) Richard Layard, emeritus hoogleraar arbeidseconomie, noemt dit de *happiness paradox*. In zijn onderzoek naar geluk analyseerde hij de relatie tussen inkomen en geluk en concludeerde hij dat individuen nooit echt gelukkig kunnen zijn wanneer ze

85 hun eigen geluk vergelijken met wat
anderen hebben. Door het maken
van een vergelijking hebben ze
onvoldoende aandacht voor wat
henzelf gelukkig maakt.

90 **(7)** De vergelijkcultuur verklaart deels
ook de continue honger naar meer.
Er zal immers áltijd iemand beter zijn
of in ieder geval de beste. Het
vergelijken met anderen is iets van
95 alle tijden, zegt prestatie- en sport-
psycholoog Kelly Dekker. “Het lastige
nu is dat we ons met iedereen kun-
nen vergelijken. Vroeger keek je naar
je leeftijdsgenoten in hetzelfde dorp
100 of uit dezelfde buurt. Die stonden niet
heel ver van je af. Nu zie je door het
internet continu hoe iemand uit een
heel ander milieu en heel andere
omgeving presteert. Dat kan voor
105 onrust zorgen.”

(8) Online zien we louter de uitkomst,
benadrukt Dekker. “Je ziet zelden de
weg die iemand aflegt om bij een
punt te komen. We zien bijvoorbeeld
110 niet dat mensen supergestrest zijn of
uitgeput. We plaatsen trots de
resultaten, maar de weg ernaartoe
ontbreekt.”

(9) Ergens weten we dat sociale
115 media lang niet alles laten zien; toch
helpt dat maar weinig. “Als je continu
succesvolle mensen ziet, wordt het
steeds lastiger dat beeld te relati-
veren”, zegt Dekker. “We kunnen het
120 idee krijgen dat het leven draait om
resultaten behalen en doelen af-
vinken. Maar voor je iets gaat
nastreven, is het goed om je af te
vragen wat je zelf wilt in het leven.”

125 **(10)** Een oudere vriend adviseerde
me ooit het leven te zien als één dag:
tot 06.00 uur ben je kind. Vanaf dan
tot ongeveer 15.00 uur heb je de tijd
om veertig te worden. Om 18.00 uur
130 ga je met pensioen en de avond is
voor de laatste levensfase. “Hoe laat

op de dag is het dan nu bij jou? Zie je
wel dat je niet hoeft te haasten.”

(11) De 27-jarige freelancer Maaïke
135 Schneiders, die als ‘manusje-van-
alles’ in de media werkt, ziet zichzelf
ook ‘ingehaald’ worden door leeftijds-
genoten. “Ik heb precies dezelfde
stage gelopen als een leeftijds-
140 genoot. Zij heeft nu succes, zie ik op
Instagram. Ze heeft een vaste baan
en doet er dingen naast. Ik zie dat ze
superlekker gaat en ik weet natuurlijk
ook dat ze er hard voor werkt. Toch
145 denk ik vaak: waarom ben ik daar
niet?”

(12) Schneiders noemt online
‘grootheden’ als videomaker en
tekenaar Lize Korpershoek en Yara
150 Michels, oud-hoofdredacteur van
Linda Meiden en oprichter van blog
Chapter Friday. “Zij zijn ouder en
toch denk ik: wauw, dat wil ik ook.
Dan ga ik harder en meer werken,
155 terwijl ik al hard werk. En de druk om
te presteren neemt almaar toe. Als ik
eerlijk ben, voel ik me daar soms wel
ongelukkig door. Het lijkt alsof ik links
en rechts word ingehaald.”

160 **(13)** Wie denkt dezelfde weg te willen
volgen, moet dus mee, ook als dat
wringt met iemands capaciteiten of
portemonnee. Schneiders zou graag
een cursus volgen om efficiënter te
165 leren werken. “Als ik meer geld had,
zou ik zo’n cursus serieus over-
wegen. Nu lukt het gewoon niet.
Soms zijn die dingen wel 1000
euro...”

170 **(14)** Alles lijkt te koop, stelt psycho-
loog Dekker. “Mensen houden van
controle. Als zo’n cursus belooft dat
je in honderd dagen gelukkiger
wordt, denk je dat je dat nodig hebt.
175 Bedrijven maken slim gebruik van
onze hang naar controle en ons
streven naar zelfvertrouwen.”

(15) Toch wil Dekker benadrukken: er is nu eenmaal geen recept voor succes en vooral niet voor geluk. “Als je eenmaal die carrière, dat koophuis of dat getrainde lichaam hebt, wil dat niet zeggen dat je je altijd beter voelt. Zelfvertrouwen en trots zijn gevoelens. Gevoelens komen en gaan. Het is heel normaal dat je het ene moment denkt: ik voel me goed, en het andere moment: wat ben ik aan het doen?”

(16) Dat zoekende gevoel ontbreekt op sociale media. En hoe leg je écht geluk eigenlijk vast? Moet je dat wel willen vastleggen?

(17) Volgens de eerdergenoemde Layard, tevens een autoriteit op het gebied van onderzoek naar geluk, is een groot deel van de mensen verkeerd bezig in de zoektocht naar geluk. Nog altijd wordt te vaak gefocust op individuele successen die gericht zijn op winnen, op beter zijn dan een ander en op vrijheid, stelt hij. In zijn boek *Can we be happier? Evidence and ethics*²⁾ zet hij een andere definitie uiteen. Volgens Layard zitten de mensen die zich toeleggen op samenwerken met anderen, vertrouwensbanden opbouwen en onderdeel uitmaken van een groter geheel daadwerkelijk op de route naar geluk. Kwalitatieve banden met anderen leveren meer levensvreugde op dan het nastreven van kwantitatieve successen zoals veel volgers op sociale media.

(18) De afgelopen jaren is de mentale druk bij jongvolwassenen alleen maar toegenomen, ziet Jet Bussemaker, voorzitter van de Raad voor Volksgezondheid en Samenleving. In 2018 publiceerde de Raad

al een essay waarin werd gepleit voor een maatschappelijke aanpak om die druk te verminderen. “Dat stuk heeft alleen maar aan urgentie gewonnen”, zegt Bussemaker nu. “Jongvolwassenen vergelijken zichzelf met elkaar, maar ook wij als maatschappij hebben nog altijd starre en knellende verwachtingen van de nieuwe lichten. We gebruiken te eenzijdige maatstaven: studiecijfers moeten hoog zijn, cv’s moeten volstaan met allerlei bijbanen, vrijwilligerswerk en stages. Het is alsof we in een ratrace zitten: alles moet snel, nu en perfect. De druk van buitenaf is groot en leidt behalve tot stress ook tot onrechtvaardigheid: de ene jongere kan bijvoorbeeld bewust allerlei extra functies op het cv zetten, terwijl de ander voor een ziek familielid zorgt. Als je mantelzorger bent, krijg je daar dan ook waardering voor? De levens van mensen zijn pluriform en die van jongvolwassenen ook.”

(19) Er is nadrukkelijk ook een rol weggelegd voor werkgevers, organisaties en onderwijsinstellingen, zegt Bussemaker. “We kunnen jongeren niet oproepen hun eigen pad te tekenen, terwijl de maatschappij op dezelfde manier blijft opereren.” Jongeren zou ze vooral willen zeggen: stop met vergelijken. “We moeten niet vergeten dat je op latere leeftijd ook nog kunt leren en carrière kunt maken. Laten we iets meer ruimte nemen met z’n allen. Je hoeft niet op je twintigste of dertigste al je hele leven te hebben uitgestippeld. Je kan nog een leven lang leren en jezelf ontwikkelen.”

naar: Raounak Khaddari
uit: Het Parool, 19 juni 2021

Raounak Khaddari werkt als journalist voor Het Parool.

noot 1 *early birds*: klanten die heel vroeg bestellen en daarom korting krijgen

noot 2 *Can we be happier? Evidence and ethics*: Kunnen we gelukkiger zijn? Bewijs en ethiek

Tekst 2

Politiek debat hoort juist in de schoolbank

(1) “Nee, bij ons op school hebben we het niet over de verkiezingen gehad”, zo vertelde mijn zoon. Zijn docenten in 3 vwo gaven aan dat het
5 lastig is om over politiek te praten zonder je eigen mening te delen. Daarom hadden ze besloten om het er niet over te hebben. Politieke socialisatie vonden zij iets voor thuis,
10 niet voor school.

(2) Uit mijn onderzoek naar scholierenverkiezingen weet ik dat aandacht voor de verkiezingen enorm verschilt. Bij de ene school
15 organiseren leerlingen en docenten samen scholierenverkiezingen, bij de andere beperken docenten zich tot het uitdelen van een link naar een stemwijzer. Bij de ene school praten
20 leerlingen en docenten uitgebreid over hun politieke zorgen, vragen en ervaringen, bij de andere worden gesprekken over controversiële (politieke) kwesties vermeden.

(3) Hoezo dit verschil? In Nederland is politieke vorming in het voortgezet onderwijs primair belegd bij het vak maatschappijleer. Dit vak richt zich op het bevorderen van kennis en
30 denkvaardigheden. Veel docenten maatschappijleer zullen leerlingen wel ondersteunen bij het vormen en

bevragen van een mening over politieke kwesties. Het ondersteunen
35 van leerlingen bij het leren vormen en geven van hun mening over, bijvoorbeeld, de zin(loosheid) van stemmen valt alleen niet onder hun formele taak.

(4) De wet burgerschapsvorming uit 40 2006 bood weinig houvast. Deze wet verplichtte scholen om actieve participatie van leerlingen te bevorderen, maar bood verder geen criteria. Als een school plastic ging
45 prikken met leerlingen, voldeed zij formeel aan deze eis. De huidige burgerschapswet, die in 2020 door de Tweede Kamer is goedgekeurd,
50 zet gelukkig steviger in op het bevorderen van democratische participatieve vaardigheden. Aandacht voor politieke meningsvorming die verder gaat dan ‘wat vind je van
55 standpunt x’ is echter nog geen gemeengoed in politiek onderwijs.

(5) Nu begrijp ik heel goed dat docenten in onze afrekencultuur niet staan te popelen om hun mening te
60 delen over politieke kwesties. Ook ben ik – net als de docenten van mijn zoon – van mening dat socialisatie in het gedachtegoed van een bepaalde politieke partij niet thuishoort in het