



MENSEN HEBBEN TE HOGE VERWACHTINGEN VAN MIJ, HOE GA IK DAARMEE OM?

Door **NokNok** | 11-24 jaar

Amai, dat klinkt **stresserend**! Zo mensen die van alles van je verwachten en jij die niet goed weet hoe je aan al die verwachtingen moet voldoen. Bah, **wat een vervelend gevoel**! Maar hoe ga je daar nu mee om?

Je bent niet alleen met dat gevoel

Om te beginnen al even zeggen: je bent niet alleen met dat gevoel! **Veel jongeren vertellen over een grote prestatiedruk op school**, volwassenen klagen over de druk van hun bazen, relaties lopen stuk omdat de verwachtingen te hoog lagen ...

Het is alsof we het **tegenwoordig heel moeilijk hebben met 'normaal'**. Alles moet perfect zijn. Niet enkel je schoolcarrière, maar ook je Instagram-posts, outfits, hoe je eruitziet

Maar hé, dat **kan toch niet allemaal perfect zijn**? Neen, natuurlijk niet.

We zijn **allemaal mensen** (geen robots) en we hebben allemaal onze **imperfecties** en **onzekerheden** (die we trouwens maar al te graag verstoppen voor de buitenwereld) maar dat maakt ons net mooi en uniek.

Perfectie is ook maar saai, toch?

Leg de verwachtingen op tafel

Heb je het gevoel dat de druk soms te hoog wordt en de verwachtingen te zwaar doorwegen? **Bespreek het met de mensen bij wie jij druk ervaart.**

Misschien zijn zij zich helemaal niet bewust van die druk? Of, misschien weten ze wel dat ze veel van je verwachten, maar hebben ze **niet door hoe zwaar dit op je weegt?**

Het zou jammer zijn dat jij vanbinnen kapot gaat van de stress, terwijl de andere het helemaal niet slecht voor heeft met jou.

Temper je eigen verwachtingen

Soms zal je merken dat de verwachtingen eigenlijk niet van buitenaf komen, maar dat **je jezelf veel druk oplegt.**

Bijvoorbeeld:

- Je sportcoach is blij als je een goede match speelt, maar jij wilt kost wat kost 2 keer scoren.
- Je vrienden zijn blij om een foto van jou op vakantie te zien, maar jij wil de picture-perfect-vakantiefoto op jouw story posten (waardoor je het moment zelf minder beleeft).

Durf dan ook eerlijk te zijn met jezelf:

PRAAT EROVER



Chat met Awel

Maandag-zaterdag 18:00-22:00 uur. Je kan even in de wachtrij terechtkomen.



Bezoek het forum van Awel

Deel je verhaal met andere jongeren of reageer op het verhaal van iemand anders.



Bel met Awel

102. Maandag, dinsdag, donderdag, vrijdag 16:00-22:00 uur. Woensdag en zaterdag 14:00-22:00 uur. Je kan even in de wachtrij komen.



Mail met JAC

Antwoord binnen de 3 werkdagen



Ga langs bij JAC

Zoek een JAC in je buurt. Een JAC-hulpverlener luistert graag naar je verhaal.

- Is je verwachting realistisch?
- Waarom leg je jezelf zoveel druk op?
- Zou je ook niet tevreden kunnen zijn met dat tikkeltje minder?
- Is de druk het eindresultaat waard?

Besef je dat de verwachtingen naar jezelf toe een beetje 'overdreven' zijn? Dan kan je je weer **focussen op wat ertoe doet: genieten van het moment** (vb. de match of je vakantie)!

Perfectionisme heeft ook voordelen

Perfectionistisch ingesteld zijn heeft ook zo z'n **voordelen**: je **gaat voluit voor iets**, dat geeft je ook plezier en maakt je trots.

Gooi dus niet zomaar al je perfectionisme overboord, maar probeer te zoeken naar een goede balans die voor jou tof blijft.

Veel succes met deze tips. Hopelijk helpen ze je wat verder!

FOTO: Samantha Sofia



(12-16) Stresstest: hoeveel stress heb jij op dit moment?

NOKNOK.BE 