



"DE ZWAARSTE DRUK KOMT VAN ONSZELF" | LAURA (18) EN EMMA (19)

Door StampMedia | 12-20 jaar

Stress, wie heeft er nooit last van? Maar burn-out, komt dat ook frequent voor bij jongeren?

'Door de social media moet je precies altijd en overal tegelijk zijn', beamen **Maxime (22) en Sen (24)**. 'Je hebt het niet meteen door, maar na verloop van tijd merk je dat het je enorm uitput. De smartphone af en toe weggelaten geeft enorme rust. Dat zegt genoeg.'

'De vele opdrachten van school brengen zeker stress met zich mee', geven **Laura (18) en Emma (19)** toe. 'Maar de zwaarste druk komt van onszelf. Je kent het wel, dat vermoeiende – zeg maar uitputtende – perfectionisme om in alles altijd heel goed te zijn.'

'Ik ken niemand met een burn-out', zeggen **Helen (15) en Sam (16)** quasi in koor. 'Maar misschien wordt daar niet over gepraat. Wij ervaren stress alleen maar op momenten die echt belangrijk zijn, zoals een examen. Faalangst, buikpijn, hartkloppingen zijn dan niet uitgesloten. Wat helpt? Je volledig ontspannen met goeie muziek.'

Rita (16) en Tamara (17): 'Het is waar, er komt veel op jongeren af. Tijdens de examenperiode moet je veel op korte tijd zien te verwerken, dat is een echt piekmoment van stress. Maar met een goeie planning, veel drinken en bewegen lukt dat wel.'

TEKST: Ariane Van Houdt



Hoe ga ik om met stress en tegenslagen? Test je veerkracht!
HOE GA IK OM MET STRESS EN TEGENSLAGEN? TEST JE VEERKRACHT! [🔗](#)



Hoe veerkrachtig ben jij? Doe de test!
FITINJEHOOFD.BE [🔗](#)

PRAAT EROVER



Chat met JAC
Ma-vr: 13-19u.



Ga langs bij OverKop
In Oostende, Gent, Mechelen, Tienen en Genk kan je een OverKop-huis binnen lopen.