



De 'quick fix' van stress naar geluk

In mijn reeks van columns over lachen, endorfine, neurotransmitters en andere chemicaliën werd ik geïnspireerd of misschien wel verbaasd door de jeugd van tegenwoordig. Ja dat klinkt wat bejaard, maar ondanks dat ik me natuurlijk nog steeds iets van begin dertig voel - maar helaas niet meer ben - merk ik nu toch echt dat er een kleine generatiekloof begint te ontstaan. Het gaat over de containerbegrippen 'stress' en 'geluk' waar iedereen het iets te vaak over heeft. Er is erg veel stress, vooral bij de millennials en generatie z. Dankzij de opvoeding die deze generaties genoten hebben, waarin ouders hun afwezigheid thuis gingen compenseren en hun kinderen veel meer complimenten gaven dan de generaties daarvoor ooit kregen, hebben ze best wel vaak moeite met alle stress die ze ervaren.

Als ik vraag waardoor die stress veroorzaakt wordt, hoor ik vaak 'werk' als eerste genoemd, daarna 'carrière', het gezin en natuurlijk 'studie'. Maar dan volgen er ook nog een heleboel andere dingen zoals alle vriendenclubjes waarvan niets gemist mag worden, de wereld verbeteren, de ziekte van een huisdier en het bijblijven op social media. En ik durf het bijna niet te zeggen, zeker nu mijn 81-jarige moeder ook iets te snel reageert op appjes, maar veel mensen zijn volledig verslaafd aan hun smartphone. Het zorgt voor minder slaap en meer stress. En vooral voor minder geluk. Ten eerste moet de helft van de Nederlandse bevolking binnenkort naar de fysio door al die geknikte nekken en ten tweede zijn veel van die berichten op social media 'too good to be true'.

Nu naar de chemicaliën. Als moderne vader die goed contact met zijn kinderen probeert te onderhouden, is alles natuurlijk bespreekbaar en hoor je ook dat heel normaal is om even een halfje of een kwartje 'te doen'. Voor mij codetaal, maar velen weten dat het tijd is om even een kwart of een halve XTC pil in te nemen. Vrijwel niemand die dat niet doet om echt even te genieten van een event of een feest. Ik hoor het zelfs van leeftijdgenoten dat dit heel erg leuk is. Kenners zeggen me dat ze een gevoel van saamhorigheid en openheid ervaren en zich energiekeker voelen. Een mooie 'quick fix' om van stress naar geluk te gaan. Ik begrijp wel dat het zo populair is en er zoveel geld in omgaat. Voor vijf euro ben je klaar en koop je even wat geluk. Net zo makkelijk! Ben benieuwd wanneer XTC gelegaliseerd gaan worden.

Ikzelf ga vanavond gewoon even lekker sporten. Heerlijk! Komt er endorfine vrij. Dat is gratis, van mezelf en geeft ook een geluksgevoel. Of ben ik nu echt ouderwets aan het worden?

Wouter Olland

Eigenaar van Olland Marketing Solutions. Met zijn bureau OMS geeft hij advies en trainingen op het gebied van sales en hospitality.