

Hoe **gelukkig** zijn jullie?

+ Zo blijf je happy in je hoofd



Loop jij lachend door de straten of zit jij vaak met de handen in het haar? Wij vroegen het aan 1989 jonge vrouwen. Dit zijn de resultaten van Flairs Grote Geluksenquête.

TEKST: ELIEN GEBOERS M.M.V. LINDA SCHEERLINCK / ILLUSTRATIE: PULPI

1989
millennials
deden mee
aan onze
enquête

DE GROTE GOED NIEUWS SHOW

Geen betere manier om aan een geluksenquête te beginnen dan met de vrolijkste resultaten.

81 % van de jonge vrouwen staat (overwegend) gelukkig in het leven. Hoewel ze af en toe onzeker zijn, houdt **56 %** onder hen oprecht van zichzelf en zitten ze over het algemeen lekker in hun vel. Slechts **7 %** van de jonge meiden zegt echt geen greintje zelfvertrouwen te hebben.

2 op de 10 vrouwen omschrijven zichzelf als optimist tot in de kist. **67 %** noemt zichzelf liever realistisch. Slechts **12 %** is eerder pessimistisch ingesteld. **55 % van de hoopvolle zielen gelooft dat ze haar dromen zal waarmaken.** Nochtans is **71 %** van de millennials perfect tevreden met een normaal leventje.

Wat maakt jou echt gelukkig in het leven?

Een liefdesrelatie **76 %** + Vriendschap **75 %** + Een goede band met familie **66 %** + Tijd voor mezelf **66 %** + In goede gezondheid zijn **63 %** + Een goede nachtrust **51 %** + Reizen **50 %** + Een goede job **43 %** + Een goed evenwicht tussen werk en privé **41 %** + Seks **34 %** + Sociaal contact **32 %** + Mijn hobby's **30 %** + Kinderen **28 %** + Sporten **26 %** + Shoppen **24 %**

Tegen alle verwachtingen in zal populariteit op sociale media jullie worst wezen. **Ruim 8 op de 10 jonge vrouwen hechten weinig of geen belang aan de likes op sociale netwerken.**

Geld en bezittingen maken daarentegen wél gelukkig. 76 % van de millennials geeft toe dat ze belang hechten aan die materiële zaken. 72 % van de slimme sloebers beseft gelukkig ook hoe belangrijk gezond eten is om je goed te voelen. 48 % combineert die slimme keuze bovendien met regelmatig sporten om hun humeur in topvorm te houden.

DONKER KANTJE

Helaas heeft Generation Y ook een donker kantje en zitten we zo nu en dan toch met de handen in het haar.

69 % van de jonge vrouwen ervaart te vaak stress. **5 op de 10 vrouwen voelen zich vaak eenzaam.** Slechts **18 %** van de Flair-lezeressen neemt dagelijks tijd voor zichzelf. **1 op de 10** last zelfs nooit ofte never qualitytime in.

Body & Mind-redactrice Elien: 'Me-time. Het is een woord dat we vaak gebruiken, maar een concept dat we helaas veel te weinig toepassen. Het belang van tijd nemen voor jezelf mag je echter niet onderschatten. Dag in dag uit investeer je in je huishouden, je kindjes, je relatie, je job, je vrienden. Waarom? Omdat je het belangrijk vindt en je zorg wil dragen voor de dingen waarvan en mensen van wie je houdt. Een van die mensen zou jij zelf moeten zijn. **Pas als je echt van jezelf houdt en dus ook zorg draagt voor jezelf, ben je in topvorm om dat ook voor anderen te doen.** Ik help je alvast op weg met enkele leuke me-time-ideetjes.'

5x

ME-NSPIRATIE

+ Doe aan wellness@home

Om te genieten van een ontspannend spa-arrangement hoef je geen uren de deur uit naar een duur saunacenter.

Reserveer je eigen badkamer voor twee uurtjes en leg jezelf in de watten. Een warm bad of douche, een gezichts- en haarmaskertje, een heerlijk geurende bodyscrub en lotion... Neem gewoon de tijd om echt te genieten van een verzorgend momentje voor jezelf.

+ Lees een boek

Zet al die flitsende schermen uit en kruip in een goed boek. Er bestaat geen betere manier om je gedachten even uit te schakelen en weg te dromen naar een andere wereld vol verbeelding en fantasie.

+ Ruim op

Als je brein overheerst wordt door stress, chaos en drukte, kan het ontzettend rustgevend zijn om de rommel om je heen op te ruimen. Met elk kledingstuk dat je in de kast hangt en elk vuil bord dat in de vaatwasser verdwijnt, creëer je een beetje ruimte en orde in je hoofd.

+ Trakteer jezelf

Waarom krijgen je vriendinnen tijdens een etentje bij je thuis altijd de *royal treatment*, en draai je voor jezelf maar snel wat in elkaar? Verwen jezelf met een uitgebreid ontbijt, een heerlijk en gezond driegangendiner of zelfs een minidessertbuffet voor jezelf.

+ Zoek een nieuwe hobby

Ja, je hebt verantwoordelijkheden die tijd en energie vragen. **Maar een van je grootste verantwoordelijkheden is zorgen voor jezelf.** Een of twee avonden per week de tijd nemen voor een hobby die jij leuk vindt, is echt niet te veel gevraagd.

Bijna de helft van de Flairlezeressen merkt dat ze zelfs in de simpelste situaties bevestiging nodig hebben van anderen. Geen wonder dus dat 62 % van de vrouwelijke millennials maar al te bekend is met keuzestress. **57 % herkent ook de symptomen van een quarterlifecrisis. Zij trokken na een kwart van hun leven bijna alles in twijfel: hun studierichting, hun job, hun relatie, hun woonplaats...**

ZO PAK
JIJ KEUZE-
STRESS
AAN

Body & Mind-redactrice Elien: 'Anno 2019 hebben we keuzemogelijkheden bij de vleet. Dat geeft ons de vrijheid om ons leven in te vullen zoals wij het zelf willen. Helaas zorgt die vrijheid steeds vaker voor keuzestress en twijfels. Met deze tips van **personal coach Hilde Mariën** (www.hildemarien.be) leer jij te gaan voor wat je echt wil, maar ook om achter die keuze te blijven staan.'

→ Leer jezelf kennen

Maak een mentale fiche van jezelf: wat wil jij echt bereiken in het leven? Aan welke zaken en waarden hecht jij belang? Hoe wil jij in het leven staan? Wat heb jij ervoor over om je doelen te bereiken? Toets elke keuze af aan je fiche om zeker te weten dat je in de juiste richting denkt.

→ Werk aan je zelfvertrouwen

Keuzestress en twijfels zijn vaak een gevolg van onzekerheid. Werk aan je zelfvertrouwen en je zal merken dat je makkelijker knopen doorhakt en overtuigder bent van die beslissingen.



realist of optimist tot in de kist?

→ Filter andere meningen

Jij moet gelukkig zijn met je keuzes, jij moet je leven leiden. Natuurlijk kan het soms helpen om iemands raad te vragen, maar let er altijd op dat jij je eigen gevoel volgt en je niet laat leven door anderen. Denk ook na over wiens mening ertoe doet. **Luister alleen naar mensen die het goed met je voorhebben, die je vertrouwt en van wie je weet dat ze jou kennen en zich kunnen verplaatsen in wie jij bent.**

→ Denk op lange termijn

Tuurlijk: 'Carpe diem' is een

mooie leuze en je mag gerust van elke dag genieten. Dat betekent niet dat je blind moet zijn voor de toekomst. Je laten verlammen door wat er later kan gebeuren is niet nodig, maar bij grote beslissingen is het geen slecht idee om op lange termijn te denken.

→ Leer omgaan met verandering en tegenslag

Onze generatie is het zo gewend om te krijgen wat we willen, dat verandering en tegenslag vaak hard aankomen. **Leer dat teleurstellingen en veranderingen een deel van het leven zijn** en zoek een

manier om zulke zaken voor jezelf te aanvaarden en te plaatsen.

→ Apprecieer wat je hebt

In een flitsende wereld vol sociale media waarop iedereen het perfecte leventje lijkt te hebben, verlies je weleens uit het oog hoe goed je het eigenlijk hebt. Word je overvallen door twijfels? Maak dan een lijstje met al het positieve in je leven of met de positieve gevolgen van de keuzes die je hebt gemaakt. Op die manier leer je appreciëren wat je wél hebt in plaats van te kniezen over wat je denkt te missen.

→ Stel niet uit

Met uitstelgedrag doe je jezelf geen enkel plezier. Akkoord: sommige keuzes zijn niet makkelijk te maken. Maar hoe sneller je knopen doorhakt, hoe sneller de stress en twijfels stoppen.

57% van de jongedames omschrijft zichzelf als emo-eter.
39% barst soms spontaan in tranen uit.

7 op de 10 gevoelige zielen voelen een enorme prestatiedruk.

Dat is waarschijnlijk de reden waarom 1 op de 10 vrouwen jonger dan 35 al geveld werd door een burn-out en 4 op de 10 vrezen dat ze balanceren op de rand van overspannenheid. 21% leed ooit aan een depressie.

8x

EEN BURN-OUT VERMIJDEN

Jobat-woordvoerder Kristof Verhasselt: 'Met een groot team aan arbeidsexperts en arbeidspsychologen stelden we bij Jobat een aantal adviezen op om burn-out en overspannenheid op het werk te voorkomen. Zo vind ook jij een goed evenwicht tussen werk en vrije tijd.'

♦ **Plan je week.** Het geeft je rust en structuur, en helpt je beter omgaan met onverwachte veranderingen.

♦ **Hou je to-dolijst kort.** Op een ellenlange lijst met opdrachten kijken kan heel overweldigend zijn. Maak bijvoorbeeld een lijstje per dag in plaats van per week om de lengte te beperken.

♦ **Beheers je communicatiekanalen.** Geef je werkcontacten enkel je werkgegevens en niet je privé-gegevens, en controleer je inbox alleen op vaste momenten. Zo word je niet de hele dag overladen door inkomende e-mails en berichten.

♦ **Bouw een goede band op met je collega's.** Natuurlijk klikt het met de ene al wat beter dan met de andere, maar met een open en fijne sfeer op kantoor is gaan werken een pak aangenamer.

♦ **Hou je bureau fris en gezellig.** Een opgeruimd kantoor met veel licht, kleurrijke planten en leuke decoratie kunnen wonderen doen.

♦ **Hou je aan de uren.** Natuurlijk kunnen een paar overuren zo nu en dan geen kwaad, maar maak geen gewoonte van overwerken of werken in de avond. Iedereen heeft rust nodig. Krijg je je werk echt niet gedaan tijdens de kantooruren? Klop dan gewoon aan bij je leidinggevende en leg uit waarom je takenpakket niet helemaal strookt met je werkuren.

♦ **Plan ontspannende afterworkactiviteiten** in om even alle werkstress van je af te laten glijden voor je aan het huishouden begint. Neem ook elk jaar al je welverdiende vakantiedagen op en staak op die dagen ook echt al je werk.

♦ **Durf nee te zeggen.** Het is heel lovenswaardig om af en toe wat extra werk te verzetten of je collega's bij te staan, maar neem nooit té veel hooi op je vork. Bewaak je eigen grenzen en wees hier open en eerlijk over tegen je werkgever en collega's.

In het hoofd van millennials

HULP BIJ ZELFMOORDGEDACHTEN

1 op de 10 jonge vrouwen lijdt aan een psychische stoornis die door een dokter werd vastgesteld. 37 % van de meisjes heeft ooit aan zelfdoding gedacht. 7 % heeft ook echt een poging ondernomen.

Klinisch psychologe Prof. Gwendolyn Portzky van het Vlaams Expertisecentrum Suicidpreventie: 'Suicidpreventie verloopt volgens een internationaal model op drie niveaus: het

geïndiceerde, voor personen die al suïcidaal zijn; het selectieve, voor mensen met een verhoogd risico zoals psychiatrische patiënten en holebi's; en het universele niveau. Dat laatste is gericht op de algemene bevolking: het gaat bijvoorbeeld over projecten voor media en onderwijs, maar ook over begeleiding van mensen die hun ontslag hebben gekregen, of over de algemene versterking van onze veerkracht. Als je zelfmoordgedachten onder controle wil krijgen maar je weet niet hoe, kunnen de adviezen van zelfmoord1813.be je helpen om met deze gedachten om te gaan.'

DO'S

→ Let op voor signalen

Wanneer je aan zelfmoord denkt, heeft dat vaak ook een impact op je gedrag. Wees daarom alert voor veranderingen in je gedrag die kunnen wijzen op zelfmoordgedachten, zoals bijvoorbeeld slecht slapen, minder onder de mensen komen, je niet kunnen concentreren op je werk of school, veel piekeren over zelfmoord, meer alcohol drinken en/of roken of geen zin meer hebben in dingen die je anders leuk vindt.

→ Zoek afleiding

Soms kan het helpen om je gedachten te proberen verzetten en te vermijden dat je begint te piekeren. Bijvoorbeeld door een wandelingetje te maken met de hond, naar een film te kijken, een uitgebreid bad te nemen, te sporten of ontspanningsoefeningen te doen. Je kan ook met

anderen dingen gaan doen zonder dat je hoeft te spreken over je gevoelens. Bijvoorbeeld gaan voetballen met vrienden, een terrasje doen met een oude klasgenoot of op bezoek gaan bij familie.

→ Praat erover

Hoewel het erg moeilijk kan lijken om met iemand te praten over zelfmoordgedachten, kan dat wel het verschil maken. Je kan praten met iemand uit je omgeving, zoals een vriend, familielid, leerkracht of collega. Als je niet durft praten met een bekende, kan je ook contact opnemen met de anonieme hulplijn Zelfmoordlijn 1813. Praten lucht op.

→ Zoek hulp

Alleen met je zelfmoordgedachten blijven zitten is geen goed idee. Weet dat je altijd hulp kan inschakelen, zowel in je

omgeving als bij een professionele hulpverlener.

→ Maak een safety plan

Soms lijkt een situatie zo uitzichtloos dat je niet weet wat je nog kan doen. Op zo'n moment kan een safety plan of veiligheidsplan steun geven. In dit safety plan kan je bijhouden wat je tot rust kan brengen in een crisissituatie en wie je kan contacteren in geval van nood.

→ Gebruik de app BackUp

BackUp is een gratis mobiele app die je kan helpen om je zelfmoordgedachten onder controle te houden.

→ Volg de zelfhulp cursus Think Life

De gratis online zelfhulp cursus Think Life leert je beter omgaan met je zelfmoordgedachten. Surf naar thinklife.zelfmoord1813.be

DON'TS

+ Vermijd alcohol en drugs

Stimulerende en verdovende middelen kunnen de drempel tot zelfmoord verlagen, omdat ze je relativeringsvermogen aantasten en je impulsiever of agressiever kunnen maken.

+ Zoek geen gevaarlijke plaatsen op

Beperk zo veel mogelijk je toegang tot plaatsen waar je zelfmoord kan plegen. Zorg dat je zo weinig mogelijk alleen bent en zoek afleiding.

+ Sluit jezelf niet op

Zorg dat de nooddiensten of andere hulpverleners makkelijk bij jou kunnen komen als het nodig is.

(BRON: ZELFMOORD1813)

Wie met vragen zit rond zelfdoding, kan terecht bij de Zelfmoordlijn op het gratis nummer 1813 en op de website www.zelfmoord1813.be

MENTAL HEALTH HELP

Hoewel **64 %** van de Flair-lezeressen het gevoel heeft dat naar de psycholoog of psychiater gaan nog een taboe is, blijven we niet zomaar bij de pakken neerzitten.

65 % van de jonge vrouwen vindt dat ze goed over haar gevoelens kan praten.

Met wie kan jij goed over je gevoelens praten?

→ Met een goede vriend/vriendin	78 %
→ Met mijn partner	51 %
→ Met mijn mama	45 %
→ Met een collega	24 %
→ Met een ander familielid	23 %
→ Met een psycholoog/therapeut	22 %
→ Met mijn vader	13 %

13 % van de vrouwen schakelde ooit een psychiater in toen ze echt in de puree zaten. **49 % klopte ooit aan bij een psycholoog of therapeut. 8 %** zocht antwoorden bij een medium en **5 %** gaf zichzelf bloot bij een mental- of lifecoach.

24 % van de Flairlezeressen nam ooit een vorm van medicatie om zich beter te voelen. De meest gebruikte vormen van medicatie zijn antidepressiva, farmaceutische kalmeringsmiddelen en plantaardige kalmeringsmiddelen.

Ook sport (**45 %**), wellness (**21 %**) en zelfhulpboeken (**14 %**) brengen soms soelaas.

4x

ONZE FAVORIETE MENTAL HEALTH-APPS

Body & Mind-redactrice Elien: 'Aan je mentale gezondheid werken hoeft heus geen gekke of ingrijpende onderneming te zijn. Ook met deze 4 simpele en leuke apps timmer jij aan je weg naar geluk.'

+ Headspace

Leer dankzij Headspace mediteren en rust creëren in je hoofd met simpele tutorials en leuke animatiefilmpjes.

+ Moodpath

Als je het even niet ziet zitten, helpt Moodpath jou om je gevoelens en gedachten beter te begrijpen, op te volgen én te verbeteren met onderbouwde info, efficiënte tips en interactieve tools.

+ Calm

Dankzij deze app vol rustgevende muziek, verhaaltjes voor het slapengaan en begeleide relaxatiesessies word jij in een oogwenk de rust zelve.

+ Peak – Brain Training

Met Peak hou jij je hoofd fris én afgeleid dankzij de leukste en uitdagendste breinspelletjes. ●