

## Druk van anderen

**Druk van anderen kan ervoor zorgen dat je dingen doet, waar je eigenlijk zelf niet achter staat. Onder druk kun je jezelf of anderen in gevaar brengen; je verliest totaal de controle over een situatie. Ondanks dat je gevoel je zegt dat je deze mensen niet kunt vertrouwen, dat ze het niet goed voor hebben met jou, kunnen ze je toch overhalen om dingen te doen waar je later spijt van krijgt.**

**Bron: [www.mindyourownlife.nl](http://www.mindyourownlife.nl)**

### Wanneer voel je druk?

Als je zo tussen de 12 en 18 jaar bent, kun je veel bezig zijn met zoeken naar 'wie wil ik zijn', 'wie kan ik zijn' of 'hoe willen anderen dat ik ben', 'wat vind ik belangrijk'?

Vaak is als je met dit soort vragen bezig bent, de mening van anderen erg belangrijk. Zo kun je bijvoorbeeld erg opkijken tegen een groepje meiden of jongens op school, door de dingen die ze doen, de vrienden die ze hebben, hun uiterlijk of hun populariteit. Je wilt ergens bij horen en bent misschien onzeker over jezelf en of je wel leuk gevonden wordt. Veel jongeren kijken op tegen populaire of oudere meiden of jongens. Ze hebben het idee dat ze ook moeten zijn zoals deze jongeren, dat ze hetzelfde moeten doen om aanzien te krijgen en erbij te mogen horen. Je eigen mening of normen en waarden lijken dan even minder belangrijk. Ook zijn sommige mensen makkelijker beïnvloedbaar dan anderen. Als ze uitgedaagd, opgejut of onder druk gezet worden, doen ze sneller iets dan andere jongeren.

---

### Druk: indirect of direct?

Je kunt zelf het idee hebben dat je bepaalde dingen moet doen, om erbij te horen. Als dat ene populaire groepje rookt, kun je het idee hebben dat je ook moet gaan roken om erbij te horen. Dit is indirecte druk van anderen, want niemand verplicht je. Het is dus mogelijk dat je zelf dingen gaat doen, waar je eigenlijk niet achter staat.

Wat ook mogelijk is, is dat anderen jou vertellen wat je moet doen. Ze zetten jou dan dus direct onder druk. Als je niet doet wat zij zeggen, val je buiten de boot. Zo kun je aangezet worden tot het gebruiken van drugs, omdat je anders niet mee mag naar dat ene dancefeest.

---

### Vertrouwen

Druk heeft alles met vertrouwen te maken. Mensen die weinig zelfvertrouwen hebben, bezwijken over het algemeen eerder onder druk dan mensen die zelfverzekerd zijn. Wanneer anderen je onder druk zetten, is het ook goed om na te gaan: hebben deze mensen wel het beste met mij voor? Oftewel: kan ik ze wel vertrouwen? Zorg ook dat je controle over je leven houdt: wat gebeurt er als ik doe wat ze vragen? Is het dat waard? Wil ik wel vrienden worden, als ze zoiets van me vragen? Door jezelf dit soort vragen te stellen, is de kans klein dat je achteraf ergens spijt van krijgt. Ook laat je het zo niet toe, dat mensen misbruik van je kunnen maken.

**Bron: [mindyourownlife.nl](http://mindyourownlife.nl)**