

JENNIFER BREHENY WALLACE

NOOIT GENOEG

Een nieuwe kijk op
onze prestatiecultuur

Vertaling Arthur Wevers

HarperCollins



Voor het papieren boek is papier gebruikt dat onafhankelijk is gecertificeerd door FSC® om verantwoord bosbeheer te waarborgen.
Kijk voor meer informatie op www.harpercollins.co.uk/green.

HarperCollins is een imprint van Uitgeverij HarperCollins Holland, Amsterdam.

Copyright © 2023 Jennifer Breheny Wallace
Oorspronkelijke titel: *Never Enough*
Copyright Nederlandse vertaling: © 2024 HarperCollins Holland
Vertaling: Arthur Wevers
Omslagontwerp: Portfolio
Omslagbewerking: Pinta Grafische Producties
Omslagbeeld: © Sabine Scheckel / Getty Images
Foto auteur: © Jo Bryan Photography
Zetwerk: Mat-Zet B.V., Huizen
Druk: ScandBook UAB, Lithuania, met gebruik van 100% groene stroom

ISBN 978 94 027 1521 7
ISBN 978 94 027 7175 6 (e-book)
NUR 770
Eerste druk september 2024

Originele uitgave verschenen bij Portfolio / Penguin, een imprint van Penguin Random House LLC.

HarperCollins Holland is een divisie van Harlequin Enterprises ULC.
® en ™ zijn handelsmerken die eigendom zijn van en gebruikt worden door de eigenaar van het handelsmerk en/of de licentienemer. Handelsmerken met ® zijn geregistreerd bij het United States Patent & Trademark Office en/of in andere landen.

www.harpercollins.nl

Elk ongeoorloofd gebruik van deze publicatie om generatieve kunstmatige-intelligentie-technologieën (AI-technologieën) te trainen is uitdrukkelijk verboden. De exclusieve rechten van de auteur en uitgever worden hierbij niet beperkt.

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Het e-book is beveiligd met zichtbare en onzichtbare watermerken en mag niet worden gekopieerd en/of verspreid.

Inhoud

INLEIDING

Rennen met je ogen dicht 11

1

Waarom onze kinderen risico lopen

Het leven in de hogedrukpan 21

2

Status

De diepe wortels van de ouderlijke bezorgdheid 43

3

Je doet ertoe!

Eigenwaarde loskoppelen van prestaties 67

4

Jij eerst

Zorg goed voor jezelf 101

5

Haal de ketel van het vuur

Verzet tegen de prestatie maatschappij 135

6

Jaloezie

Omgaan met hyperconcurrentie 169

7

Grotere verwachtingen

Maak je nuttig voor anderen 205

8

Het rimpeleffect

Hoe je de magie kunt ontsluiten 241

Dankwoord 265

Tips

Actie ondernemen: thuis 271

Actie ondernemen: op school 277

Actie ondernemen: in je woonplaats 284

Leestips 286

Leesclubvragen 290

Noten 295

Register 311

INLEIDING

Rennen met je ogen dicht

Tijdens een van mijn eerste interviews voor dit boek sprak ik met Molly, een leerling van een highschool in de staat Washington, die in het voorlaatste jaar zat. Ze vertelde dat veel van haar klasgenoten in het *Advanced Placement*-programma, dat leerlingen de mogelijkheid biedt om extra lessen te volgen en zo hun kans op toelating tot een vervolgopleiding te vergroten, pas om drie uur 's nachts naar bed gingen. Andere stonden al rond die tijd op om te leren. Molly biechtte enigszins beschaamd op dat ze 'niet echt een avondmens was' en vertelde dat ze meestal 'rond twaalf uur' naar bed ging. Soms stond ze vroeg op, rond vijf uur, om nog wat te leren of een opdracht af te maken. Toen ik haar vroeg hoe ze het volhield met maar vijf uur slaap per nacht als ze ook nog in het atletiekteam van de school zat, deed Molly eerst haar paardenstaart goed. Daarna antwoordde ze zonder een spoor van ironie: 'Op dat soort dagen ren ik mijn rondjes gewoon met mijn ogen dicht.'

Drie jaar later kan ik me dat gesprek nog goed herinneren. Dat

beeld – een generatie die rondjes rent met haar ogen dicht – is een treffende metafoor voor het nieuwe normaal in klaslokalen, op sportvelden en in slaapkamers van veel hedendaagse tieners. In milieus als die van Molly is de jeugd de afgelopen decennia als het ware geprofessionaliseerd. Iedere minuut van het leven van een kind wordt gepland om er maar voor te zorgen dat het al zijn capaciteiten volledig kan benutten. School, sport en vrijetijdsbesteding zijn steeds competitiever geworden. Volwassenen bemoeien zich met alles omdat er steeds meer op het spel staat. Deze tieners rennen een parcours dat voor hen is uitgestippeld, maar krijgen niet genoeg rust en ook niet de kans om zelf te bedenken of ze dat parcours eigenlijk wel willen afleggen.

Deze trend eist zijn tol. Wetenschappers doen al tientallen jaren onderzoek naar de invloed van negatieve jeugdervaringen, zoals opgroeien in armoede of met bendegeweld, op de gezondheid en het welzijn van kinderen. In 2019 publiceerden vooraanstaande ontwikkelingspsychologen een rapport waarin een verrassende nieuwe groep kinderen werd toegevoegd aan de jongeren die het meeste risico lopen. Leerlingen van extreem prestatiegerichte scholen – meestal openbare of particuliere scholen met hoge scores op gestandaardiseerde toetsen – hebben volgens het rapport ‘relatief vaak te maken met aanpassingsproblemen, die waarschijnlijk het gevolg zijn van de druk om uit te blinken op school en bij clubs en activiteiten’.¹ Volgens een deskundige heeft een op de drie Amerikaanse leerlingen te maken met deze excessieve prestatiedruk.²

Ik doe al ongeveer tien jaar verslag van het moderne gezinsleven. Het artikel over de onderzoeken naar deze prestatiedruk en deze nieuwe ‘risicogroep’, dat ik in *The Washington Post* publiceerde, maakte kennelijk veel los. Mensen die ik niet kende, bezochten mijn website omdat ze er meer over wilden weten, en vriendinnen

mailden me dat ze het artikel in de hal op school hadden zien hangen of dat er een link naar het artikel in de schoolnieuwsbrief stond. Ouders, docenten, schoolleiders en trainers stuurden het aan elkaar door. Opeens nam ik deel aan een discussie over een urgente aangelegenheid die al in 2006 was begonnen toen de psycholoog Madeline Levine haar boek *The Price of Privilege* publiceerde. Daarin schreef ze over de pubers die ze in haar praktijk behandelde omdat ze gebukt gingen onder de prestatiedruk en met angstklachten, depressies en een gevoel van nutteloosheid kampten. Nu waren er data die Levines ervaringen bevestigden. Het viel niet meer te ontkennen dat er sprake was van een verontrustende paradox: aan de hand van meetbare criteria voor welzijn was vastgesteld dat leerlingen die werkelijk alle kansen kregen het waarschijnlijk slechter zouden doen dan leerlingen uit de middenklasse.

Het lijkt misschien nogal overbodig of zelfs absurd om je druk te maken om het welzijn van leerlingen op extreem prestatiegerichtte scholen. De meeste van die leerlingen komen tenslotte uit gezinnen zonder gedoe met huisvesting of de ziektekostenverzekering; zij kunnen gewoon anderen inhuren om hun problemen op te lossen. Verdienen deze gezinnen nou echt onze aandacht? Waarom houden we ons bezig met de issues van kinderen van de rijkste Amerikanen als er zoveel ellende op de wereld is? Jongeren die in armoede opgroeien, en honger, geweld en discriminatie ervaren, hebben een veel grotere kans om in de knoei te komen dan hun leeftijdsgenoten op extreem prestatiegerichtte scholen. Dat staat verder helemaal niet ter discussie. Maar toen ik deze vragen aan de onderzoeker Suniya Luthar stelde, antwoordde ze: 'Je kunt die verschillende vormen van leed niet met elkaar vergelijken. Een kind dat lijdt is een kind dat lijdt en dat heeft er nooit zelf voor gekozen om te lijden.'

Kinderen moeten tegenwoordig steeds meer presteren om suc-

cesvol te zijn en dat is een van de oorzaken van een toename van intens kinderleed. We zitten midden in een nationale crisis. Er woedt een verwoestende epidemie van stress, angstklachten en depressie onder onze jeugd. Die epidemie is zo erg dat dr. Vivek Murthy, de belangrijkste Amerikaanse adviseur op het gebied van volksgezondheid, een rapport over het onderwerp uitbracht. Hij constateert: ‘Uit recente landelijke onderzoeken blijkt dat jonge mensen in toenemende mate te maken hebben met mentale problemen – in 2019 had een op de drie highschoolleerlingen en de helft van alle vrouwelijke leerlingen last van gevoelens van neerslachtigheid of wanhoop, een toename van 40 procent ten opzichte van 2009.’³ De mentale gezondheid van jongeren wordt door vele factoren beïnvloed, merkte Murthy op, van de genen tot hun sociale relaties en grotere sociale krachten zoals boodschappen in de media en de popcultuur, die ‘hun gevoel van eigenwaarde kunnen aantasten en hun het gevoel geven dat ze niet mooi, populair, slim of rijk genoeg zijn’. Maar de boodschap is duidelijk: een groot deel van onze jongeren heeft te lijden onder toxische stress en daar moeten wij iets aan doen omdat wij nu eenmaal de volwassenen zijn.

Ik ben journaliste en moeder van drie pubers en was bereid me erin te verdiepen. Daarom deed ik begin 2020 samen met een wetenschapper van de Harvard Graduate School of Education onderzoek naar het onderwerp. Ik wilde meer weten over de druk die kinderen en ouders voelen en waar die druk vandaan kwam.⁴ Het onderzoek raakte een gevoelige snaar. Het werd opeens een hot topic op websites over opvoeding en in Facebookgroepen. Binnen een paar dagen hadden meer dan zesduizend ouders uit het hele land de vragenlijst ingevuld.

Prestatiedruk was niet alleen een probleem in een paar specifieke plaatsen. In het hele land hadden gezinnen ermee te maken.

Ouders wilden maar al te graag hun ervaringen delen en bedankten me omdat ik ze de kans bood om het over een probleem te hebben dat iedereen aan den lijve ondervond, maar waar niemand over sprak. In het onderzoek vroeg ik ouders in hoeverre ze het eens waren met stellingen als:

Ouders in mijn omgeving zijn veelal van mening dat toelating tot een selectieve universiteit een van de belangrijkste voorwaarden is voor geluk in de rest van het leven. (73 procent van de ouders was het ermee eens.)⁵

Anderen denken dat de schoolprestaties van mijn kinderen een indicator zijn van mijn succes als opvoeder. (83 procent van de ouders was het ermee eens.)⁶

Ik zou willen dat mijn kinderen een minder stressvolle jeugd hadden. (87 procent van de ouders was het ermee eens.)⁷

Ik bedacht dat je deze gevoelens eerst zichtbaar moest maken voordat je de onjuistheid ervan kon aantonen. Aan het einde van de vragenlijst vroeg ik ouders om me te mailen als ze door mij wilden worden geïnterviewd voor het boek. Honderden mensen namen contact met me op. De daaropvolgende drie jaar reisde ik door het hele land en sprak ik langdurig met ouders, leerlingen en studenten in plaatsen als Cleveland, Ohio; Yarmouth, Maine; Jackson, Wyoming; Mercer Island, Washington; Los Angeles, Californië; en Wilton, Connecticut.

Bijna alle ouders die ik heb geïnterviewd zijn mensen met een baan die zelf ook hebben gestudeerd. Voor het overige zijn ze heel divers: wit, zwart of Aziatisch, heteroseksueel of homoseksueel, conservatief of progressief, alleenstaande vader of huisvrouw. Ze

wonen in een stad, een voorstad of een plattelandsgemeente. Ze zijn leraar, verpleegster, advocaat, voorzitter van de Parent Teacher Association (PTA), bankier of psycholoog. Deze gezinnen hadden allemaal een andere achtergrond, maar deden hun uiterste best om de weg te vinden in de complexe, prestatiegerichte wereld.

Ik ben ook op zoek gegaan naar jongeren die het goed deden ondanks de druk van onze moderne prestatiecultuur. Ik wilde weten hoe ze met de stress omgaan. Denken ze anders dan hun leeftijdsgenoten en vertonen ze ander gedrag? Krijgen ze een bepaalde boodschap mee van thuis? Hoe ervaren zij school? Hebben de leerlingen die presteren en niet onder de druk bezwijken iets met elkaar gemeen? Ik heb mensen geïnterviewd bij focusgroepen, na bijeenkomsten van de PTA of tijdens een stapavond voor moeders. Maar ik heb vooral een-op-eengesprekken gevoerd met ouders, leerlingen en studenten. Ik interviewde ze in cafés, aan de eettafel, op kantoor, in de auto wanneer ze op weg waren naar een afspraak en via Zoom. Na de interviews sprak ik vaak nog een keer met deze gezinnen, meestal nadat ik een lange, verhelderende e-mail had gekregen die ongeveer zo begon: Ik heb nog eens nagedacht over de dingen die we hebben besproken... Ik heb contact gehouden met veel van deze gezinnen terwijl ik dit boek schreef en ben een paar jongeren blijven volgen toen ze gingen studeren.

Dankzij mijn onderzoek en de vele nieuwe contacten had ik uiteindelijk heel veel materiaal. In al die persoonlijke verhalen werd een aantal patronen zichtbaar. Daaruit kon ik een conclusie trekken die als een koude douche voelde: onze kinderen worden grootgebracht met het idee dat hun waarde afhankelijk is van hun prestaties – hun gemiddelde, het aantal volgers op hun sociale media, de naam van de universiteit waar ze gaan studeren – en dat het niet gaat om degene die ze diep vanbinnen zijn. Ze hebben het

gevoel dat ze er alleen toe doen voor de volwassenen in hun leven, hun soortgenoten en hun omgeving, als ze succesvol zijn.

Ik gebruik hier bewust de uitdrukking 'ertoe doen'. Sinds de jaren tachtig blijkt uit steeds meer onderzoek dat het gevoel dat we ertoe doen – *mattering*, zoals dat in de vakliteratuur wordt genoemd, het gevoel dat we worden gewaardeerd door anderen en waarde toevoegen aan hun leven – van essentieel belang is voor een goede mentale gezondheid en een gezonde ontwikkeling in de puberteit en de volwassenheid. Als we uitgaan van dit gevoel, krijgen we een rijk, bijna intuïtief raamwerk dat inzicht biedt in de druk die onze kinderen ervaren – en kunnen we ook bedenken hoe we hen tegen die druk kunnen beschermen. Dit inzicht reikt ons namelijk ook praktische oplossingen aan. We hoeven helemaal geen geld uit te geven aan bijlesleraren of coaches of een nieuw clubje waar onze kinderen toch geen tijd voor hebben omdat hun schema al overvol is. Het raamwerk biedt volwassenen – ouders, docenten, coaches, trainers en mentoren – een radicaal nieuwe manier om naar kinderen te kijken en met hen te communiceren over hun waarde, hun mogelijkheden en hun waarde voor de samenleving.

De nadruk op intrinsieke waarde en de waarde die iemand voor anderen heeft, sluit prestaties niet uit. Wanneer we het gevoel hebben dat we ertoe doen, zullen we waarschijnlijk eerder op een positieve, gezonde manier bijdragen aan ons gezin, onze school en onze directe omgeving. Tijdens mijn onderzoek heb ik ontdekt dat juist de leerlingen die het gevoel hadden dat ze ertoe deden, op een gezonde manier goed presteerden. Mensen die het gevoel hebben dat ze ertoe doen gebruiken andere taal, vangen andere boodschappen op en kunnen beter met mislukkingen omgaan dan mensen die dat gevoel niet hebben. Het raamwerk kan nuttig zijn voor elke volwassene die ziek is van het hamsterrad en zijn kind

wil stimuleren zijn capaciteiten te benutten zonder dat het daaraan te gronde gaat.

Toen ik aan het onderzoek voor dit boek begon, was ik bang dat ouders en leerlingen misschien niet openlijk over zo'n gevoelig onderwerp wilden praten. Ik zat er helemaal naast. De afgelopen drie jaar hebben meer dan tweehonderd mensen me in hun leven toegelaten, en daar ben ik ze eeuwig dankbaar voor. Ik sprak met leerlingen die ongelooflijk openhartig waren en hun verhaal met me deelden. Ik sprak met gezinnen die een dierbare hebben verloren aan zelfmoord. Ik nam deel aan praatgroepen voor ouders die een nieuw pad voor hun kinderen proberen te vinden. Ik sprak uitgebreid met ouders die hebben geleerd van hun fouten en daarover wilden vertellen omdat ze hopen dat iedereen iets van hun verhaal kan leren. In dit boek is te lezen wat ik allemaal te weten ben gekomen. Ik heb dit boek voor jou geschreven, maar ook voor mezelf omdat ik gezonde en succesvolle kinderen wil grootbrengen in een cultuur waarin succes steeds meer ten koste van de gezondheid lijkt te gaan.

Ik heb een eerlijke blik op de opvoedingsproblemen van mijn generatie proberen te werpen, vanuit het gezichtspunt van iemand die zich ook in de loopgraven bevindt. Natuurlijk is het onmogelijk om de ervaringen van alle ouders in een boek te beschrijven. De prestatiedruk heeft op elk van ons een andere uitwerking, afhankelijk van onze achtergrond en de dingen die we hebben meegemaakt. En hoewel ik de zaken vanuit verschillende gezichtspunten heb beschreven, is dit geen sociologie-, geschiedenis- of beleidskundeboek. Het gaat ook niet dieper in op onderwerpen die om een wetenschappelijke aanpak vragen en waaraan je eigenlijk een heel boek zou moeten wijden.

Dit boek is in de eerste plaats bedoeld voor ouders die het voorrecht hebben om zelf te kiezen waar ze wonen en waar hun kinde-

ren naar school gaan, en voor de volwassenen die iedere dag met deze tieners werken. De keuzes die deze gezinnen over scholen, clubjes en sporten maken, beïnvloeden natuurlijk de kansen van gezinnen die niet over dezelfde middelen beschikken. Daardoor wordt de ongelijkheid in onze maatschappij nog groter. Achter in dit boek staan lijsten met tips en met boeken voor lezers die zich willen verdiepen in belangrijke onderwerpen als systemisch racisme, marginalisering, discriminatie en privilege, die wel met de prestatiecultuur te maken hebben, maar niet binnen het bestek van dit boek vallen.

Ik zal mijn kaarten meteen op tafel leggen en toegeven dat ik ook het product ben van scholen met een grote prestatiedruk. Ik heb aan een Ivy League-universiteit gestudeerd. Mijn kinderen gaan naar extreem prestatiegerichte scholen. In dit boek gebruik ik dat privilege om aandacht te vragen voor een probleem waar niemand oog voor lijkt te hebben. Ik wil er graag oplossingen voor aandragen en hoop dat we op een andere manier over prestatiedruk zullen gaan praten; dat we meer zullen doen dan alleen naar de schuldigen wijzen en zullen inzien dat de machten die ons ongelukkig maken veel groter zijn dan een gezin of een school of een bepaald milieu.

In de eerste hoofdstukken van dit boek probeer ik te achterhalen hoe het allemaal zo ver is gekomen. Ik breng de gevolgen van toenemende prestatiedruk in de maatschappij voor onze kinderen in kaart. Daarna bespreek ik praktische oplossingen en beschrijf ik een empathische aanpak waarmee we ervoor kunnen zorgen dat onze kinderen gezond en ook succesvol kunnen zijn. Ik heb ook inzichten en adviezen ingewonnen bij toonaangevende deskundigen. Daarmee kunnen we buiten ons eigen huis veranderingen teweegbrengen, bijvoorbeeld door scholen en onze gemeenschap te helpen om kinderen tegen de toxische druk van de prestatiecultuur te beschermen.

Tijdens mijn onderzoek heb ik ontdekt dat we het probleem thuis, op school en bij het sporten kunnen aanpakken. Zo kunnen we misschien voorkomen dat jongeren te maken krijgen met angstklachten, depressie en eenzaamheid. Dat bereiken we als we op een andere manier gaan denken, We moeten een tegenwicht bieden voor de schadelijke boodschappen die de samenleving constant uitzendt; boodschappen die vaak onontkoombaar en onvermijdelijk lijken. We zijn de volwassenen in het leven van onze kinderen en moeten hun gedrag aanleren dat bescherming biedt tegen die boodschappen en hen in staat stelt met tegenslagen om te gaan wanneer ze de volwassenheid bereiken – zodat ze kunnen floreren wanneer wij niet meer in de buurt zijn om hen bij de hand te nemen.

1

Waarom onze kinderen risico lopen

Het leven in de hogedrukpan

Amanda had dolblij moeten zijn. Ze zat bij het atletiekteam van haar school, was voorzitter van de debatingclub en zou met een prachtige eindlijst voor de highschool slagen. Ze had net de toelatingsbrief gekregen van de universiteit waar ze het liefst wilde studeren, een topuniversiteit met een toelatingspercentage van 10 procent. Hier had ze zich zes jaar voor opgeofferd en uitgesloofd. Nu kon ze alles bereiken. Het was haar gelukt. Alleen was ze niet ontzettend trots, maar verdoofd en angstig, zo weet ze nog. De zaterdag nadat ze de brief van de universiteit had gekregen, was ze met een fles Smirnoff naar het huis van een vriendin gegaan. Daar had ze niet gefeest, maar de hele nacht geprobeerd om dat doffe, onbenoembare gevoel van wanhoop te verdoven.

Amanda is opgegroeid in een welvarend stadje aan de westkust. Het doet denken aan veel van de andere plaatsen in de Verenigde Staten die ik heb bezocht toen ik onderzoek deed voor dit boek: een mooi centrum dat wordt onderhouden met belastinggeld, ouders met een kantoorbaan en lange werkdagen, kinderen die net

zo hard werken voor school en in het weekend op hoog niveau in een jeugdcompetitie spelen. Toen Amanda jonger was, had ze school nog leuk gevonden. Ze was een goede leerling, zei ze tegen mij, en had plezier in leren, tot ze naar de junior highschool ging. ‘Toen begonnen mensen tegen me te zeggen dat ik echt dit of dat vak moest nemen als ik later een bepaalde studie wilde volgen. Op eens draaide het hele leven om de dingen die je allemaal moest doen als je aangenomen wilde worden door de beste universiteit.’

In de vier jaar op de highschool had Amanda een druk schema. Ze zat bij sportclubs, andere verenigingen waar ze vrijwilligerswerk deed voor de minderbedeelden en wijdde zich aan een overvol lesrooster met *honors*- en Advanced Placement-vakken: lessen op een hoger niveau dan de basisvakken op de highschool. Haar ouders hadden haar en de andere kinderen in het gezin een sterk arbeidsethos bijgebracht. Haar vader werkte twaalf uur per dag als jurist voor een techbedrijf, en haar moeder had verschillende leidinggevende functies als vrijwilliger van de PTA, een organisatie van leraren en ouders, die zich inzet voor de leerlingen en de school. Het was altijd keurig bij hen thuis. Amanda herinnert zich dat er paniek uitbrak wanneer er mensen zouden langskomen, al was het maar om even iets af te geven – alles moest helemaal in orde zijn. In de vakanties was haar moeder altijd druk bezig met de inrichting van het huis, omdat ze prachtige herinneringen voor haar kinderen wilde maken. Zelfs de gezinsvakanties werden met dezelfde mathematische precisie gepland – niets werd aan het toeval overgelaten. ‘Mijn ouders vonden het belangrijk dat we op alle vlakken van het leven optimaal presteerden,’ zei ze.

Bij een bespreking van haar schoolprestaties hadden Amanda’s ouders het nooit over haar cijfers. ‘Het was veel subtieler,’ zei Amanda. ‘Ze zeiden bijvoorbeeld dat ik “mijn capaciteiten niet benutte”.’ Haar ouders waren altijd kil en zwijgzaam wanneer ze

thuis kwam met een C of een B voor een opdracht en niet met een A, het hoogste cijfer in Amerika. De boodschap was duidelijk, hoewel ze het nooit expliciet zeiden: we weten dat je veel beter kunt.

Dat gevoel kregen veel van haar vriendinnen ook. 'In mijn woonplaats moesten je cijfers, je uiterlijk, je gewicht, je vakanties en je huis altijd perfect zijn. En dan moest het ook nog lijken alsof alles je moeiteloos afging,' zei Amanda. De lessen op de highschool waren competitief en veeleisend. Docenten verwachtten een maximale inzet van de leerlingen, net als trainers en docenten bij sportclubs en andere activiteiten.

Lange tijd leek het erop dat Amanda het allemaal wel aankon – tot dat opeens niet meer zo was. Aan het einde van het voorlaatste jaar op de highschool, toen ze echt moest bedenken bij welke universiteiten ze zich wilde aanmelden en ze steeds meer druk ervoer, bleef Amanda heel vaak tot laat op om te werken. Daarna lag ze dan de hele nacht piekerend wakker. De volgende dag was ze zo uitgeput dat ze spijbelde en naar het muzieklokaal ging om Bach of Chopin te spelen en tijdelijk te ontsnappen.

Amanda was depressief, hoewel ze dat zelf destijds niet in de gaten had. Haar schema was zo overvol dat ze nauwelijks tijd had om leuke dingen te doen of uit te rusten. Door de niet-aflatende druk ontwikkelde ze een eetstoornis die joeg tussen anorexia en boulimia. Telkens wanneer ze 'verboden' voedsel at en zich stiekem op haar kamer volpropte met koekjes of ijs om de pijn te verdoven, voelde ze zich een nog grotere mislukking omdat ze zich alweer niet had weten te beheersen. Haar gevoel van eigenwaarde was afhankelijk van haar plek op de ranglijst of haar cijfer bij een toets. 'Ik had het gevoel dat ik op school, thuis en online altijd aan dat perfecte plaatje moest voldoen. Daarom had ik het er nooit over met anderen, vooral niet met mijn ouders. Ik voelde me erg eenzaam.'