

tekst **Carlien Schafthuizen**
fotografie **Roger Neve**

Kroegtijger wordt huismus

Hingen we vroeger massaal in de kroonluchters, nu brengen we onze avonden op de bank door. Journalist **Carlien Schafthuizen** vraag zich af: waarom steken we een middelvinger op naar uitgaan?



Ik maak er geen geheim van dat ik wel van een feestje hield. Krap veertien en ik stond al in de Ierse pub met een zoete witte wijn in mijn hand. Genoeg om niet dronken thuis te komen, want dan was het snel afgelopen met de wekelijkse kroegentocht. Daar was mijn moeder heel duidelijk in. Toen ik tijdens een tussenjaar in Valencia belandde, kwam het dan ook verdomd goed uit dat er geen ouders in de buurt waren. De bijnaam 'reina de la noche' had ik na een week al te pakken, ongetwijfeld omdat het Spaanse nachtleven mijn taal cursus vaak in de weg stond. Uitgaan werd een serieuze hobby. Zat ik niet op een barkruk, dan stond ik wel ergens op een dansvloer en zomervakanties werden compleet ingericht met festivals in alle uithoeken van Europa. Dat ik mijn vriend op de dansvloer leerde kennen, was dan ook geen toeval. De gemene deler was onze liefde voor muziek en alles wat daarbij komt kijken. Maar in de afgelopen drie jaar is er veel veranderd. Hij komt nog regelmatig thuis als het licht wordt, terwijl ik, inmiddels 29 jaar, al in de supermarkt in avocado's sta te knijpen. Als ik voor pampus op de bank lig met een kleimasker op mijn gezicht, deelt hij rondjes uit in de kroeg. Hoewel een gevoel van weemoed mij af en toe bekruipt, kan het me tegelijkertijd niets schelen. De *joy of missing out* is een kunst die ik steeds beter onder de knie krijg. Waarschijnlijk omdat de meeste vriendinnen van rond de dertig ook de tequila hebben ingewisseld voor cappuccino. Die trouwens om tien uur 's ochtends gedronken wordt, als de supermarkt is leeggetrokken en het yogaklasje is afgetikt. Wat is er in godsnaam met ons gebeurd?

Het perfecte plaatje

Mediamerk Vice was er in 2016 al achter: millennials vinden er geen reet meer aan om uit te gaan. Flirten, waar het nachtleven om lijkt te draaien, hoeft niet meer in real life. Openingszinnen worden niet meer aan de bar getest, maar veilig via een datingapp. We swipen liever languit op de bank. De schoenen blijven uit, de fiets blijft voor de deur staan en de voordeur hartstikke dicht. Wie op zoek is naar een serieuze relatie, duikt de krochten van Tinder en Happn in, in plaats van de kroeg. Volgens de *New York Post* is 'Netflix & chill' de opvolger van de onenightstand. Want waarom zou je je opdoffen en uitsloven als je Netflix en een bank hebt?

Op diezelfde bank nodigen we vrienden uit, want volgens marktonderzoeksbureau Mintel zijn we ook koploper als het gaat om thuis socializen. Thuis weten we tenminste wat in de

koelkast staat, dat er genoeg stoelen zijn voor iedereen en dat de muziek een tandje harder (of zachter) kan als we willen. Tel daarbij op dat je voor een biertje in de kroeg pak 'm beet drie keer zoveel betaalt als in de supermarkt en iedere gezonde ziel vraagt zich af waarom er überhaupt nog kroegen bestaan. Of nou ja, de lat ligt gewoon erg hoog. Met een bruine kroeg of ouderwetse bar nemen millennials geen genoeg meer. We komen ons huis alleen uit als iets echt een toegevoegde waarde heeft. Cafés en restaurants moeten zich uit de naad werken om een unieke 'experience' te creëren die we thuis niet kunnen nabootsen. Een schommel die uit de muur komt, een imposante muurschildering of een neonbord in de best verlichte hoek van het pand: als het maar Insta-waardig is. Horecaliefhebber en trendwatcher Gijsbregt Brouwer weet er alles van. Als oprichter van het culinaire onlineplatform De Buik houdt hij het uitgaansleven en de horeca nauwlettend in de gaten. Ook hij ziet veranderingen in het nachtleven, maar daar is volgens hem ook een verklaring voor: 'Millennials willen vooraf precies weten wat ze kunnen verwachten en struinen het internet af om teleurstellingen te voorkomen. Wat ze doen, moet voldoen aan het perfecte plaatje dat ze zien op Instagram. En dat is best lastig: een avondje stappen is maar zelden Insta-waardig, dankzij die zweetsnor en dat bier op je shirt.' Volgens burn-out- en lifecoach Fleur Brunninkhuis zijn social media een belangrijke aanstichter van die hoge verwachtingen. 'We kennen allemaal periodes waarin het minder lekker met ons gaat, maar Instagram laat ons zien dat het leven vooral leuk en succesvol moet zijn. Daardoor creëren we een bepaald verwachtingspatroon van onszelf, terwijl we die mindere momenten moeten omarmen. Momenten van frustratie, vastlopen of niet weten wat je wilt horen bij het leven en zijn juist heel waardevol.'

Eigen schuld, dikke bult

Dat geluk 'm juist zit in een imperfect leven is voor millennials een gedachte die er niet ingaat, en dat beïnvloedt onze keuzes. Ook die van mij. Want als ik de plussen en minnen optel, komt Netflix er altijd goed vanaf. En soms wordt het zelfs dat niet, en blijft het bij een avond bankhangen waarbij ik nagellak van mijn nagels peuter en dode blaadjes uit plantjes pluk. Spannend? Allesbehalve, maar ik geniet er intens van, en ik ben niet de enige. Niksen, de opvolger van het Deense *hygge* en Zweede *lagom*, hebben we meer dan ooit nodig om te ontspannen. Brunninkhuis trekt de vergelijking met het dierenrijk: 'Kijk naar

leeuwen, die luieren een groot gedeelte van de dag. Ze kunnen heel intensief jagen en daarna uren chillen en energie sparen voor de momenten waarop ze die nodig hebben. We zijn dan wel geen leeuwinnen, maar die momenten van niksdoen geven je de ontspanning die je in deze tijd van continu 'aanstaan' nodig hebt.'

We werken ons namelijk de tandjes om alle ballen in de lucht te houden. De millennialgeneratie wordt ook wel de burn-out-generatie genoemd, en we ervaren meer stress dan wie dan ook. Volgens Thijs Launspach, psycholoog en schrijver van het boek *Fokking druk*, heeft dat verschillende oorzaken. We voelen ons verantwoordelijk voor ons eigen geluk en succes. Mislukt dat? Eigen schuld. Daarbij stellen we onszelf achterlijk hoge doelen en creëren we een verwachtingspatroon waar we

Een zweetsnor, bier op je shirt: een avondje stappen is zelden Insta-waardig

bij voorbaat al in falen. En daar voelen we ons dan ook weer kut over, uiteraard. Vroeger was heus niet alles beter, maar zes op de tien mensen tussen de achttien en dertig jaar geven aan veel stress te ervaren, en dat percentage lag vroeger een stuk lager. De oorzaak zal per persoon verschillen, maar de cijfers liegen er niet om. We zijn een stel overspannen millennials bij elkaar, die niet nog meer herrie willen in het weekend. We willen ondersteboven Netflix uitspelen en eten bestellen, met weinig prikkels en sociaal contact. De prestatiedrang kunnen we namelijk niet onderdrukken, aan de bel trekken op werk durven we niet door tijdelijke contracten en als we minder gaan werken, kunnen we onze torenhoge huur niet meer betalen. De oplossing? De nachtelijke uren in kroegen schrappen.

Festival-fever

Dat mijn vriend, die net wat ouder is dan ik, beduidend minder last heeft van torenhoge verwachtingen, komt misschien omdat hij de stempel Generatie X heeft – een over het geheel genomen wat minder gestreste generatie. Maar vrouwen

struggelen ook gewoon meer met het in de lucht houden van alle ballen. Brunninkhuis: 'Mannen zijn vaak wat egoïstischer, meer op zichzelf gericht. Dat is een goede eigenschap, die we allemaal wel wat meer mogen omarmen. Door zo bezig te zijn met wat anderen van ons verwachten, gaan we namelijk weg bij onszelf, terwijl je jezelf juist op de eerste plek wilt zetten.' Daar zit wel wat in. Mijn vriend wil vooral een leuk leven leiden, terwijl ik van alles moet van mezelf. Regelmatig mijn ouders zien in het weekend, betrokken zijn bij de levens van vriendinnen, een huis dat stof- en rommelvrij is en af en toe ook de luie leeuwin uithangen. En blijft er eens een dag over? Dan is er altijd nog een festival, want daar zijn we wél voor te porren. We hebben de nacht massaal ingeruild voor de dag, dat kun je wel zien aan het aanbod festivals. In 2019 werden er zo'n 1.115 festivals in Nederland georganiseerd, vergeleken met 836 stuks vorig jaar. We willen heus nog wel socializen, een mooie outfit uit de kast trekken en met een biertje in onze hand naar muziek luisteren, maar alleen als we rond middernacht weer in bed kunnen liggen. Barry (35) is het daarmee eens: 'Stond ik vroeger elk weekend in een club, nu ga ik alleen nog naar festivals. Je krijgt meer waar voor je geld en je bent de volgende dag niet helemaal naar de getver. Kan ik tenminste ook nog naar de sportschool, want die wil ik ook niet overslaan.' Donna (28) herkent zich er ook in: 'Sinds ik fulltime werk, heb ik geen energie meer voor feestjes die om één uur 's nachts pas leuk worden. Ik hou het liever bij een etentje met vriendinnen en een paar glazen wijn. Net zo gezellig, maar niet zo'n uitputtingsslag voor mijn lijf.'

En dat geldt ook voor mij. Ik wil Netflix heus weleens links laten liggen, maar niet als ik de dag erna een prijs moet betalen in de vorm van een helse kater en slaaptkort. Het wordt ook niet meer zoals vroeger, weet ik intussen. Het uitgaansleven was een uitlaatklep waarbij ik mezelf kon ontdekken, vrienden leerde kennen, de wereld kon stopzetten met muziek en ongegeneerd verliefd werd. Op een man die het uitgaan nog lang niet heeft afgeleerd, en misschien is dat wel goed zo. Mijn high krijg ik nu als ik met een volle boodschappentas thuiskom en goed voor mezelf zorg, niet meer door mezelf uit te putten in alle hoeken van het clubleven. *Been there, done that*. Als mijn vriend de nacht wil, mag hij hem hebben. •

Carlien Schafthuizen (29) woont met haar vriend (39) in Amsterdam. Komt liever in de Intratuin dan bij de Zara. Wil ooit nog een keer culinair recensent worden, zodat ze elke dag uit eten kan. Heeft dan weer geen kaas gegeten van Instagram.