

TREND

De GRANNY era



Wodka-Red Bull en glitterrokjes op vrijdagavond maken plaats voor een kop thee en pyjama. Steeds meer vrouwen delen online over hun 'granny era'.

Liever thuisblijven om te breien op de bank om daarna vroeg je bed in te duiken, dan de hele avond in de kroeg hangen met je vrienden al dan niet met een flinke kater de volgende ochtend. Dat is in een notendop wat de 'granny era' inhoudt. Deze term, die steeds vaker op social media opduikt, wordt gelinkt aan twintigers die gaan voor een flinke dosis kneuterigheid in hun leven. Eigenlijk zegt de naam granny era al genoeg: steeds meer mensen kiezen bewust voor een rustgevende lifestyle die eerder vaak geassocieerd werd met je oma.

De accounts die een slow lifestyle laten zien, zijn hot. In Nederland Bente van de Wouw bijvoorbeeld (@tobehonestnl) of Sarah Witpeerd (@sarahwitpeerd), zij kunnen met hun knusse content – lezen, decoreren, of favoriete moment van de avond: naar bed gaan – rekenen op opmerkelijk veel likes en views. Er zijn al langere tijd tekenen van de groeiende populariteit van kneuterigheid onder een relatief jonge groep mensen. Zo schreef *The Guardian* dat steeds meer jonge reizigers kiezen voor een vakantie zonder alcohol en deelde

The Wall Street Journal dat negen uur 's avonds in het weekend dé nieuwe bedtijd is onder twintigers.

Ook in Nederland zijn signalen van jonge grannies te zien, bijvoorbeeld de toename van het aantal leesclubs. Senia, de landelijke organisatie van lees- en muziekluisterclubs, liet dit jaar aan *Dagblad van het Noorden* weten nu ruim 1.750 lees- en luisterclubs met bijna 12.000 leden te hebben. En de populariteit van de feesten die vroeg beginnen zodat je rond middernacht je bed in kunt rollen, laten zien dat het prima is om geen nachten lang door te halen. Zo kun je de volgende dag weer fris en fruitig verder breien aan je trui. Maar waar komt de populariteit vandaan?

Negen uur in het weekend is DÉ NIEUWE BEDTIJD ONDER TWINTIGERS



'BLIJF WEL JE SOCIALE CONTACTEN ONDERHOUDEN'

Susan Branje, hoogleraar pedagogische wetenschappen

"Deze oma-tijdperk-trend is waarschijnlijk een gevolg van een periode waarin we gedwongen waren thuis te blijven, waarna we zijn gaan nadenken over wat echt belangrijk is. Tegelijkertijd zijn jongeren meer bezig met hun mentale gezondheid en willen ze niet altijd meedoen aan het 'drukke' leven. Rustgevende, huiselijke hobby's passen goed in de trend van zelfzorg en mindfulness. Ze kunnen je stemming verbeteren en stress verminderen. Maar er zijn ook risico's. Steeds meer jongeren voelen zich eenzaam en komen nauwelijks nog hun huis of kamer uit. Sommigen vinden troost in deze trend en voelen zich beter, maar voor anderen kan het een manier zijn om sociale contacten te vermijden, wat hen verder kan isoleren. Daarom is het belangrijk om je sociale contacten wel te blijven onderhouden."



Nienke Wijnants, psycholoog, loopbaanadviseur en auteur van de bestsellers *Twintigerstwijfels & dertigersdilemma's* en *Wie ben ik en wat wil ik?*

"Het oma-tijdperk is een verfijning van JOMO (Joy Of Missing Out): juist níét naar al die feestjes hoeven, maar lekker thuis op de bank zitten. Veel jongvolwassenen voelen druk door de enorme hoeveelheid keuzemogelijkheden op elk vlak van het leven en het gevoel van het allemaal voor elkaar te moeten hebben. Dit leidt tot keuzestress, besluiteloosheid en 'verlamming'. Ook nam de sociale vergelijking door de komst van social media de afgelopen jaren extreem toe. Daarin is de granny era een prachtige

ontwikkeling. Van fixatie op materiële zaken en iets doen 'omdat iedereen het doet', naar vertragen en doen waar jij je goed bij voelt. Maar doordat de granny era een echte trend is geworden, kan het er ook voor zorgen dat je die aanneemt om er alsnog bij te willen horen. Daar ligt de valkuil."

'Een prachtige ontwikkeling, AL IS ER OOK EEN VALKUIL'



'HET STILSTAAN EN THUISZITTEN KAN ALS EEN VERADEMING VOELEN'

Beate Volker, socioloog

"Deze trend van 'je hoeft helemaal niet zo veel' kun je ook zien als een tegenbeweging op 'alles kan én heel veel moet'. We leven in een zeer georganiseerde wereld met volle agenda's. En dat komt niet eens door werk, maar door afspraken met vrienden en kennissen en vrijetijdactiviteiten. Het stilstaan, thuiszitten en het gewoon een beetje aankijken, kan als een verademing voelen. Een keerzijde is wellicht dat je je niet helemaal terug moet trekken omdat het beter is te participeren en nieuwe impulsen in je leven toe te laten. Het is belangrijk betrokken te blijven en een visie op het eigen leven te ontwikkelen. Maar voor een bepaalde periode is zo'n omabestaan helemaal prima."

Niet te missen op
FLAIR.NL



1

Dagboek van een sugarbaby #65

'Zou ik het kunnen doen met een man van zeventig? Of nog ouder? Lees over Celeste (34), die datet met mannen, in ruil voor geld en cadeaus

WIE
KIES
JE?



2

Niet de oudste

Pech in de liefde? Dat het niet klikt met iemand kan ook liggen aan de geboortevolgorde: de oudste van het gezin komt er niet gunstig vanaf.



3

Dealen met negging

Negging is een red flag, net als liegen, manipuleren en iemands grenzen niet respecteren. Maar wat is het en hoe ga je ermee om? Lees 't op flair.nl!