

'Is dit nou alles?'

Omgaan met een quarterlife crisis

CHRISTINE SPANJAARD

Tussen je 20e en 30e wordt er zeker op carrièregebied veel van je verwacht. De druk van presteren en onderscheiden wordt voelbaar en de twijfel en onzekerheid neemt toe. Voor je er erg in hebt zit je in een quarterlife crisis. Evelyn Prinsen is coach/therapeut en heeft regelmatig te maken met twintigers en dertigers die worstelen met levensvraagstukken als 'zit ik met mijn carrière wel op het juiste pad?' en 'is dit het nu?'. "We leven in een meerkeuze maatschappij. Deze generatie kan zoveel keuzes maken dat veel mensen, natuurlijk niet iedereen, het gevoel van keuzestress in meer of mindere mate herkent." Persoonlijkheid speelt een grote rol in de mate waarin dit als druk voelbaar is: "Iemand die vanuit het gevoel bepaalt, maakt vaak heel direct keuzes. Maar iemand die meer ratio gebruikt zal veel langer wikken en wegen wat juist is om te doen. Dat in combinatie met perfectionisme of onzekerheid maakt het steeds moeilijker om te kiezen." "Een quarterlife crisis gaat weliswaar gepaard met klachten als niet lekker in je vel zitten, het gevoel van stress en soms zelfs neerslachtigheid, maar iemand zit niet ziek thuis, zoals met een burn-out bijvoorbeeld het geval is", licht Prinsen toe. "Er is geen sprake van overwerkt zijn of grote conflicten. Sterker nog, de mensen die ik hiermee zie worstelen zijn over het algemeen jonge succesvolle mensen die ogenschijnlijk alles mee hebben. Ze hebben een goede baan, een leuk sociaal leven, zien er goed uit. Dat beseffen ze zich ook, maar toch is er die innerlijke onrust." Er is geen kant-en-klare oplossing om van keuzestress af te komen. Soms kan het signaleren van het probleem al een groot deel van de oplossing zijn. "Je hebt mensen die al opgelucht zijn dat ze niet in een echte depressie terecht zijn gekomen en meerdere mensen hiermee worstelen." Maar het sleutelwoord is zelfinzicht. "Ontdekken waar je energie van krijgt, wat je drijfveren zijn, wat je belangrijk vindt. Dat schept een kader en kan helpen bij het beantwoorden op de vraag wat wil ik?" Vanzelf over gaat een



quarterlife crisis niet. "Signalen moet je serieus nemen en aanpakken. Voor sommigen kan het helpen om hier hulp bij te zoeken, zoals zelfhulpboeken of een coach. Het kan net dat duwtje in de rug zijn om niet je kop in het zand te steken." Een andere manier is om te bedenken wat je belemmert bij het maken van een keuze. Relativeren doet vaak

ook goed. Kan je wel echt verkeerd kiezen? "Dat is de vraag inderdaad", aldus Prinsen. "In feite kun je uit alles iets positiefs halen, al is het soms beperkt. Een goed hulpmiddel is: werk een worst case scenario uit. Grote kans dat blijkt dat ook dat wel meevalt." Meer weten? Check www.quarterlifecoaching.nl

COLUMN

Reflecties

CARF

'Bepaal
Het niet
toekomst
een kraj
tot werk
mische
sen een
loopbaan
van am
voor ee
je helpt
Sander
Europe
Techni

'Mense
steeds
gen te
eel ge
laten z
ook er
blijft
Rob K
gensch
(Het
& Jun
kant

'Gede
en to
vanza
Hank
melin
Econ

COL

De Jobne
van Mem
Keizerg
1016 GC
Telefoon
E-mail v
Websta

Uitgave