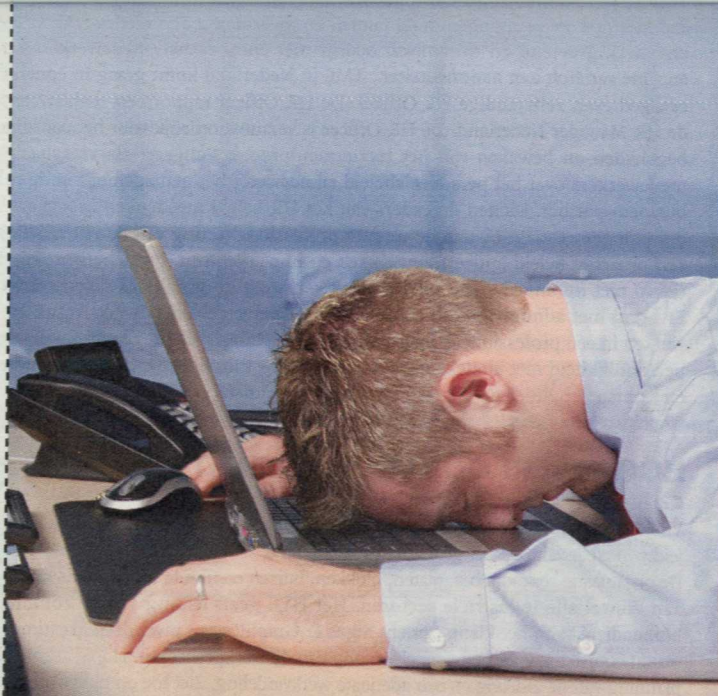


ISTOCK



NIEUWE CRISIS

## Hoera, een dertigersdip

■ Veel twintigers en begin dertigers voelen zich somber, onzeker en twifelen over hun loopbaan, zegt organisatieantropoloog en coach Evelyn Prinsen. Volgens haar zijn dit typische symptomen van een *quarterlife crisis*. Met haar site [www.quarterlifequest.nl](http://www.quarterlifequest.nl) reikt ze deze dolende dertigers een helpende hand.

Hoe weet je of je een *quarterlife crisis* hebt? 'Een eenduidige diagnose bestaat nog niet, maar er zijn wel een aantal duidelijke kenmerken: voortdurend twifelen over keuzes, prikkelbaarheid, stress, vermoeidheid en somberheid.'

**Klinkt als een burnout.** 'Er zijn inderdaad overeenkomsten, maar een burnout is het gevolg van een langdurige overbelasting en een *quarterlife crisis* is meer een identiteitscrisis. Ik noem het zelf liever een *quest* – zoektocht – dan een crisis.'

**Heb je bij zulke klachten niet juist specialistische hulp nodig?** 'Ja, dat kan. Dat is ook iets wat ik op de site aanraad te doen. Ik denk wel dat de informatie en de persoonlijke

verhalen op de site kunnen helpen het probleem te herkennen en erkennen, maar dat is natuurlijk maar een stukje van de oplossing.'

**Zelf ook zo'n crisis gehad?** 'Ja inderdaad. Dankzij allerlei trainingen en workshops over persoonlijke ontwikkeling en een soort groepscoaching is die inmiddels voorbij.'

**U zegt dat een *quarterlife crisis* ook een gift kan zijn, dat klinkt vreemd.** 'Het kan heel waardevol zijn, als je de crisis ziet als een signaal dat je iets in je leven radicaal moet veranderen. En wie weet kun je daarmee op latere leeftijd een eventuele *midlife crisis* voorkomen.' (LO'M)



GEVONDEN  
VOORWERP

'Ik heb geen tijd om naar de golfbaan te gaan. In de tijd die ik daarmee kwijt ben, mis ik 22 telefoontjes'

Supermarkt-  
ondernemer  
Gerard van den  
Tweel, FD Geld,  
8 december



HET BESTE ADVIES DAT

## 'Durf het los te laten'

■ 'Jaren geleden stond ik bij een machinefabriek te kopen. Ik was toen organisatieadviseur, interieurcoach bij Van Ede & Partners. Die machinefabriek trok me aan omdat we een milieubedrijf hadden gehad. Dat was niet zo goed als rond, ik hoefde alleen maar te tekenen. Toen ik mijn plannen aan mijn collega's bij Van Ede & Partners liet zien, zei ik dat ze twi-  
felden: voor wie was het? Het was niet  
lijkt? Ik realiseerde me dat ik vroeger  
iets van vroeger. Ze hebben me  
geschud. Zeiden: ga voor ont-  
hou het oude los te laten en kies  
vrij. Ik heb de fabriek niet gekocht  
omdat werd ik directeur bij Van Ede &  
teraf gezien was het een keuze  
voor vertrouwen, in plaats van  
heid en controle. (Eveline Bru)

## Maarten Pathuis Decem

