

Wat wil ik nou eigenlijk?

Keuzevrijheid van generatie Y leidt bij velen tot quarterlifecrisis

Je bent zo tussen 22 en 32 jaar, verdient een aardig zakcentje, kan dus af en toe op vakantie en hebt een flinke schare vrienden. En toch is het de laatste maanden een en al onrust in je lijf. Doe ik het wel goed, wat wil ik eigenlijk en is dit nou alles? De druk om keuzes te maken wordt steeds groter en aan het gepieker in je hoofd komt maar geen eind. Grote kans dat je afstevent op een quarterlifecrisis. Een mentale dip waar steeds meer twintigers en jonge dertigers mee geconfronteerd worden.

Het overkwam Evelyne Prinsen (1976) enkele jaren geleden. Na haar studie aan de Vrije Universiteit besloot ze bij KLM te gaan werken als stewardess om de beslissingen over haar toekomst nog even uit te stellen. Na twee jaar vliegen werden de problemen steeds duidelijker voelbaar. Onzekerheid over de te varen koers met die ene vraag die alsmaar onbeantwoord bleef: wat wil ik nou eigenlijk in mijn leven? "Toen hoorde ik bij toeval over de quarterlifecrisis", zegt Prinsen. "Ik herkende dat heel sterk bij mezelf. Ik ben het gaan onderzoeken, erover gaan lezen en heb die periode veel aan zelf-onderzoek gedaan via workshops en trainingen."

De quarterlifecrisis dus. Ook wel dertigers-dip genoemd. Een uit Amerika overgewaarde identiteitscrisis bij mensen tussen 22 en 35 jaar, die wordt gekenmerkt door een zoektocht naar doelen in het leven. En die zoektocht is complex, zo weet Prinsen uit eigen ervaring. Het duurde uiteindelijk een paar jaar voor ze haar leven weer helemaal op de rit had. In haar praktische in Amsterdam-Oost werkt ze vandaag de dag als beroepscoach om jonge mensen die meemaken wat zij eerder zelf heeft ondergaan weer op weg te helpen. "Het is een leeftijdsfase waarin mensen keuzes moeten maken en dat blijkt niet



Evelyne Prinsen thuis op de bank in Amsterdam-Oost.

altijd even makkelijk. Vroeger lagen dingen meer vast. Tegenwoordig kun je doorstruderen, in het buitenland gaan werken, een wereldreis maken en ga zo maar door. De huidige generatie Y (grootweg geboren tussen 1976 en 1996, red.) wil die vrijheid ook, maar tegelijkertijd zie je dat ze moeite hebben met het enorme aanbod aan mogelijkheden. Vrijheid op zich is ook geen doel, maar een middel om dingen te doen die je graag wilt. Zonder een eigen invulling aan die vrijheid te geven wordt het dus heel stuurloos allemaal."

Somberheid, onrust, eindeloos gepieker, onzekerheid en blijven twijfel over tal van keuzes zijn het buitendeel van quarterlife-klachten. Vaak zijn het mensen die op jonge leeftijd al het nodige bereikt hebben en de lat het liefst zo hoog mogelijk houden. Het maatschappelijk en sociale eisenpakket eist echter uiteindelijk zijn tol. Het ingrediënt om ook weer uit die mentale dip te komen is volgens Prinsen 'het plagen van rigourens zelfonderzoek'.

vindt. Sommige mensen gaan daarvoor op wereldreis en andere zoeken weer hulp bij een beroepscoach. Hoe lang de quarterlifecrisis gemiddeld duurt? Dat is heel verschillend. Een paar maanden bij de een, een paar jaar bij de ander. Feit is wel dat de meeste mensen er uiteindelijk sterker uit komen."

Meer weten over de quarterlifecrisis? Kijk dan op www.quarterliferequest.nl

JOHN VAN SCHAGEN
redactie@metronieuws.nl



Drie meningen

Hoe heb jij je quarterlifecrisis ervaren?

Sanne (32) Ik ben ook erg perfectionistisch en de hoge eisen die ik daaruit voortvloeiend aan mezelf stel, hebben stelselmatig voor een extra belasting gezorgd en tot uitputting geleid.

Patrick (29) Ik stond op de automatische piloot. Alleen maar werken, werken. Hoofdlijn? Oh, het zal wel weer over gaan. Pijn in mijn keel? Ik zal wel te veel gerookt hebben. Ik had echt nul contact met mezelf. Ik negerde alle signalen die kwamen.

Saskia (27) Ik probeerde vooral te voldoen aan alle verwachtingen. Ik zorgde dat alles om me heen rustig was, net een soort computerspelletje. Zorgen dat ik goed ee, dat mijn vrienden blij zijn, dat ik af en toe naar mijn moeder ga, dat mijn werk goed gaat. Maar ik heb er nooit bij stil gestaan dat je ook goed voor jezelf moet zorgen.

Twee pittige stellingen voor de expert

1 Een typische westerse Luxe-ziekte dit!
"Het is inderdaad westers, met name vanwege de individualisering van onze maatschappij. Daar komt bij dat de hoeveelheid keuzes mede wordt bepaald door de gestegen welvaart. Toch blijft het een serieuze probleem dat je niet moet bagateliseren."

2 Een ziekte voor hogerop-geleiden dit!
"Mensen die minder lang naar school zijn gegaan, maken doorgaans op jongere leeftijd keuzes. Bovendien is het aantal keuzes waarmee hogeropgeleiden geconfronteerd worden vaak stukken hoger. Ik krijg inderdaad meer 'denkers' over de vloer en minder vaak mensen die met hun handen werken."



Zelfhulpboeken zijn voor de één de oplossing, een ander moet zijn heil ergens anders zoeken.

De midlifecrisis

ONRUST. Bekender is de midlife crisis. Het overkomt mensen tussen 35 en 50 jaar die terugblikken op het eerste deel van hun leven en een toekomstplaatje schetsen. Twijfel en onrust zijn kernwoorden van de mentale staat waarin ze verkeren. Het idee dat je leven al halverwege is geeft een naar gevoel en bovendien rijst de twijfel over datgene wat je tot dusver bereikt hebt. Mensen in een midlifecrisis voelen een sterke drang om dingen in het leven anders aan te pakken en regelmatig worden daarbij onrealistische doelen gesteld.

JVS

Direct voordeel

via www.t-mobile.nl of
bel 0800-236 26 68.



Elke maand tot €5,- korting op je abonnement.

Samsung U600.

€0,-

l.c.m. 2-jaarig Relax 100

van € 14,50

voor € 9,50

per maand.*

Simply Closer

T Mobile

*Vraag naar de voorwaarden.