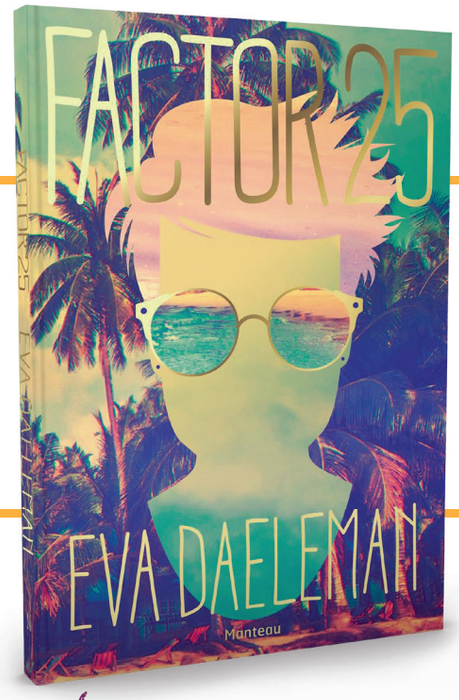
25 EN HET NOORDEN KWIJT

"JONGEREN WORDT NIET GELEERD OM KEUZES TE MAKEN"



Mid twintig, begin dertig met een toffe baan of studie, een fijn lief, een toffe woonplek, veel vrienden… Klinkt als een ideaal leven, maar dat is het voor sommige twenty- en thirtysomethings toch niet. De reden? Meestal keuzestress. Of: hoe de vrijheid om te kunnen kiezen soms zwaar kan wegen. Ook tv-gezicht Eva Daeleman weet er alles van.

Lees de getuigenis van Eva Daeleman op blz. 44.

DOOR MANON KLUTEN

Je kan het een beetje vergelijken met boodschappen doen in een te grote supermarkt. Met twintig verschillende soorten confituur, dertig soorten koffie en veertig variaties in chocolade, wordt kiezen een helse klus. Zo ongeveer moet het ook voelen als je als twintiger of prille dertiger midden in het leven staat en amper nog keuzes durft te maken. En dat kan gaan van grote beslissingen à la *wil ik wel met hem trouwen* of *wil ik wel of geen kinderen*, tot welke kledingstijl bij je past en of je nu wel of niet naar dat feestje gaat.

KEUZESTRESS

Luxeprobleem? Toch niet weet Hilde Mariën, personal coach met een specialisatie in het begeleiden bij keuzes maken. "Vaak zie je dat die keuzestress zich zelfs op verschillende vlakken en op hetzelfde moment voordoet. Ze zijn een beetje het noorden kwijt over verschillende thema's. Al maak ik wel een verschil tussen de mid-twintigers en prille dertigers. De eerste groep zit nog maar net in het volwassen leven, studeert nog of is pas begonnen met werken en weet vaak nog niet zo goed wat ze wil. De tweede groep kijkt al terug naar een eerste fase in de carrière, zit vaak in een relatie, denkt na over wel of geen kinderen, twijfelt misschien over vroegere keuzes en sommigen van hen hebben het idee vast te zitten in een gouden kooi."

EXIT QUARTERLIFE CRISIS

- Wees niet bang dat als je niet snel een keuze maakt, je de boot mist. Probeer geduldiger te zijn en verzamel eerst informatie om beslissingen doordacht te kunnen nemen.
- Neem tijd voor en even afstand van datgene waar je over twijfelt. Bekijk wat een eerste stap kan zijn om het antwoord te vinden.
- Praat niet alleen met leeftijdsgenoten over keuzes, maar ook met oudere generaties die al voor gelijkaardige keuzes hebben gestaan en ervaring mee hebben.
- Weet en accepteer dat keuzes maken, veranderen en evolueren vaak niet van een leien dakje gaat, maar soms onaangenaam of moeilijk is.
- Streef niet naar perfectie van anderen, maar naar het beeld in je hoofd van hoe jij wil dat het moet worden.
- Denk na over wat succes voor jóu betekent, niet wat het betekent voor ouders, familie of vrienden.
- Neem je crisis serieus en stop je onzekere gevoelens niet weg. Zie het als een uitnodiging om zingeving in je leven te ontdekken.
- Praat er eventueel over met een vertrouwenspersoon zoals een coach, therapeut of goede collega.
- Kijk naar je positieve punten en ontwikkel die verder. Dat geeft je veel meer energie dan iets doen waar je geen talent voor hebt.

Die angst voor foute keuzes heeft vaak te maken met een streven naar perfectie. Je wil alles. En liefst tegelijkertijd. De interessantste job, meest boeiende hobby, beste partner, leukste vrienden, meeste likes… Hilde Mariën: "Social media zijn daar ook debet aan. Daar zie je enkel de mooie en leuke momenten, waardoor het lijkt alsof je leeftijdsgenoten alles perfect voor elkaar hebben. Maar dat is enkel de buitenkant. Je weet nooit wat er écht bij mensen speelt." De mogelijke gevolgen van die keuzestress zijn nochtans niet te onderschatten: angst, eenzaamheid, lichamelijke en emotionele vermoeidheid, keuzes uitstellen, frustraties, twijfelen, piekeren, het gevoel hebben vast te zitten, ontsnappen door flink te gaan feesten of jezelf juist terug te trekken en uitgeput zijn omdat je niets wilt missen.

ANGSTCULTUUR

Reden van de crisis? Volgens de coach onder andere het besef dat twintigers en ook vroege dertigers de eerste generatie zijn die het niet beter zullen hebben dan hun ouders. Hilde Mariën: "Ze zullen langer moeten doorwerken voor hun pensioen én ze beseffen meer dat er een grens zit aan de economische groei. Ook leven we meer in een angstcultuur. Dagelijks zien we berichten over de economische crisis, ecologische problemen, asielzoekers die een nieuwe thuis zoeken… Plus veel jongeren zijn opgevoed met het idee dat alles mogelijk is. Alleen hebben jongeren niet geleerd om zichzelf te leren kennen en van daaruit keuzes te maken. Maar als je niet kiest vanuit jezelf, weet je ook amper welke zaken je fijn vindt en welke talenten je hebt. En kun je jezelf kwijt raken."

> SOMMIGE JONGEREN HEBBEN HET IDEE VAST TE ZITTEN IN EEN GOUDEN KOOI
>
> **PERSONAL COACH HILDE MARIËN**

HARD WERKEN

De bijna logische oplossing: ga op zoek naar jezelf! Dat doe je bijvoorbeeld door met anderen te praten, naar jezelf te kijken, door op te schrijven wat je graag doet en wil… Hilde Mariën: "Maar weet ook dat dat tijd kost en vaak hard werken betekent. Je krijgt veel vrijheid maar ook veel verantwoordelijkheid. Van thuis uit krijg je mee dat je zelf keuzes mag maken en dat dat je gelukkig maakt. Maar je af en toe slecht voelen en twijfelen, hoort daar net zo goed bij. Net zoals bang zijn om foute keuzes te maken. Je mág je vergissen, je mág falen. Juist daardoor leer je jezelf kennen, krijg je kennis én vaardigheden."

Met dank aan personal coach Hilde Mariën (hildemarien.be)