

FEMKE KAMPS

~~FUCK THE~~
Quarterlife
Crisis

WAARDEVOLLE LESSEN WAAR
JE ÉCHT GELUKKIG VAN WORDT

THEMA.

*fuck the
quarterlife
crisis*

Waardevolle lessen waar je écht gelukkig van wordt



Inhoud

Voorwoord	7
1 What the fuck is een quarterlife crisis?	11
2 Social media	21
De ijsbergillusie	25
<i>Zo houd je je hoofd boven water zonder drijvende deur. Of Leonardo DiCaprio.</i>	
Socialmediakoorts	29
<i>We swipen onszelf depressief</i>	
Voor wie doe je het eigenlijk?	32
<i>Als je had willen weten hoe je ontbijt eruit zag, had je wel naar je bord gekeken.</i>	
3 Succes	41
Wanneer ben je succesvol?	44
<i>'Zijn we er al?'</i>	
Middelmatigheid is falen	45
<i>Voor iedereen die het gevoel heeft bovengemiddeld te falen.</i>	
De burn-outgeneratie	50
<i>Als je op maandagochtend écht niet meer uit je bed kunt komen.</i>	
Één halte te ver	57
<i>Huilen over kiezen tussen hagelslag en pindakaas.</i>	
Komt het ooit nog goed met mij?	62
<i>In een geestelijk dalletje kamperen voor non-avonturiers.</i>	

Het zwarte gat	64
<i>Als 'later' n�t iets te vroeg komt.</i>	
'Druk zijn' als statussymbool	69
<i>Bomvolle agenda's als een badge of honor.</i>	
Er zit geen alleenrecht op succesvol zijn	73
<i>*pakt Oprah-moment* En jij bent succesvol, en jij bent succesvol en jij bent succesvol.</i>	
4 Relaties	79
De magie van het loslaten	81
<i>Accio inner vergeeftef.</i>	
Stippelijntjes	85
<i>Je moet niet alleen tegen Siri duidelijk uitspreken wat je wilt.</i>	
Nee zeggen	88
<i>Voor dummies en chronische people pleasers.</i>	
Daten in de eikelcultuur	93
<i>Iets met: Sociaal Overdraagbare Aandoeningen.</i>	
Loop ik op schema?	95
<i>Met bingewatchen? Ja. Qua leven? Euhm.</i>	
In (sociale) verwachting	98
<i>Hoera, ik wil geen kinderen!</i>	
De candy cotton castle-theorie	102
<i>Omdat je sommige dingen in het leven nou eenmaal niet moet sugarcoaten.</i>	
5 Geluk	107
Tevreden zijn	110
<i>Kokkerellen met het leven voor keukenklunzen.</i>	
Keuzestress	120
<i>Zo wordt kiezen een eitje. Of toch een omelet?</i>	
Uitstellen van geluk	126
<i>Als geluk gepaard gaat met een Algemene Voorwaarden-clausule.</i>	
Falen & tegenslag	130
<i>Op je bek gaan zonder blauwe plekken op je ego.</i>	
6 Iedereen doet maar wat	135
7 Dingen die vrouwen tegen hun twintigjarige zelf hadden willen zeggen	141
Dankwoord	153
Bronnen	157

Voorwoord

De weg kwijt zijn. Aangezien ik het navigerend vermogen van een visstick heb, was dit niet per se een nieuw fenomeen in mijn leven. Mentaal de weg kwijt zijn wel. Begrijp me niet verkeerd: het is echt niet zo dat mijn leven een aaneenschakeling van bewuste en goed doordachte handelingen is. Vraag maar aan al die vreemdelingen die ik in beschonken toestand heb geknuffeld op een willekeurige zaterdagavond. Als je echter in nuchtere toestand nog steeds geen idee hebt wat the fuck je eigenlijk aan het doen bent, dan voelt dat toch wel als een probleem. En het is oké om toe te geven dat je om deze reden dit boek hebt opengeslagen.

Het lijkt alsof iedereen zijn shit op orde heeft. De foto op de achterflap van dit boek doet vast ook niet vermoeden dat ik een periode heb gekend waarin ik spontaan in huilen uitbarstte op het moment dat mensen aan me vroegen hoe het met me ging. Ik zal nooit meer vergeten dat ik tijdens een lunch met mijn beste vriendin vertelde dat ik sinds een aantal maanden last had van hyperventilatie. Zelfs op het moment dat ik naar een feestje ging waarvan ik heus wel wist dat iedereen meer reikhalzend uitkeek naar de versgebakken bittergarnituur dan naar een sociaal wenselijke opsomming van mijn CV. Toch was ik bang. Bang dat iemand aan me zou vragen hoe het met me ging. En als ik eerlijk zou moeten antwoorden, was het antwoord: niet goed. Absoluut niet goed. Maar of een vage kennis dáár nou op zit te wachten terwijl hij z'n versgebakken bitterbal in de Franse mosterd dipt? Waarschijnlijk niet.

Bovendien is het ronduit kut om te zeggen dat het niet goed met je gaat. Dat je het even niet meer weet. Als je het niet meer weet, dan weet je het namelijk écht niet meer. Inclusief alomvattende onwetendheid hoe uit dat dalletje te klimmen. En dan moet je weten dat ik op de eerste plaats al niet zo'n survivaal-expert ben. Zo vind ik mezelf al zéér avontuurlijk als ik twaalf centimeter hoge hakken draag. Toch is het me gelukt. Ik ben uit het dalletje geklommen. Niet alleen dankzij de waardevolle lessen van mijn coach en de steun van mijn familie en vrienden, maar ook zeker dankzij de inzichten van de experts en medetwintigers in dit boek.

Natuurlijk heb ik nog steeds dagen waarop ik me de menselijke belichaming van het woord 'mweh' voel. Net als jij. Toch ben ik overwegend gelukkig. Overwegend, ja. Ik vind namelijk wel dat we realistisch moeten blijven. Constant gelukkig zijn is een illusie. Een waardevolle les die in dit boek zeker aan bod zal komen, maar zie het als een literair aperitief.

Ik ben begonnen met dit boek te schrijven toen ik niet lekker in mijn vel zat, en ik ben geëindigd nu ik me sterker voel dan ooit. Dit zeg ik absoluut niet om je je nog slechter te laten voelen over de situatie waarin je je bevindt, maar juist als geruststelling dat het écht goedkomt. En als het niet goed komt, dan komt het ook goed. Iets wat mijn ouders altijd tegen mij zeiden en wat ik nog altijd een heel geruststellende gedachte vind.

Dit boek voelt ook niet als 'mijn' boek. En dit bedoel ik op de beste manier mogelijk. *Fuck the quarterlife crisis* is niet alleen mijn verhaal, maar het verhaal van ons allemaal. Voor alle, bij gebrek aan een beter woord, *millennials* die het op z'n tijd of vrijwel constant ook allemaal even niet meer weten. Niet weten wie ze zijn, waar ze staan, wat ze willen of zelfs een film op Netflix uitzoeken zien als één groot obstakel. Hopelijk kan dit boek je doen inzien dat je beslist niet de enige bent. Dat je er niet alleen voor staat. Wéét dat je er niet alleen voor staat.

Lieve twintiger – dit boek is voor jou!

Liefs,
Femke



www.femkekamps.nl



[@femkekamps](https://www.instagram.com/femkekamps)



[@youuniqueblog](https://www.facebook.com/youuniqueblog)



[@femkekamps](https://www.youtube.com/femkekamps)

- Hoofdstuk 1 -

What the fuck is een quarter- life crisis?

Het is op een vrijdagavond dat mijn vriend en ik in de auto zitten op weg naar een feestje van één van zijn beste vrienden. Ik voel mijn linkerarm langzaam verkrampen als ik in de stilte van de autorit mijn gedachten de vrije loop geef. Ik denk aan de vermoeiende werkdag die ik achter de rug heb. Het feit dat er nog een stuk of acht kleine administratieve taken op mijn to-do-list staan die ik dit weekend echt nog even op moet pakken. Dat ik mijn beste vriendin nog een appje moet sturen, en mijn oma's moet bellen. Dat het misschien ook wel verstandig is om morgen te sporten. Oh, en ik moet dit weekend als het even kan vooruit schrijven voor mijn blog. Zelfs

- Hoofdstuk 2 -

Social media

'Every day we go online and we scroll through the highlight reel of other people's awesome lives. But we don't see the highlight reel of our awesome lives. All we see are the behind the scenes of our lives.' - Taylor Swift

Eén ding vooropgesteld: ik ben absoluut geen tegenstander van social media. Ik ben niet het type toetsenbordheld dat verkondigt dat social media onze levens verpesten en we hierdoor asociaal zijn dan die ellenlange reclames voor een YouTube-video van tien seconden. Ik ben er zelfs van overtuigd dat social media juist positief kunnen bijdragen aan ons leven. Het is een laagdrempelige manier om met mensen contact te onderhouden, anderen op de hoogte te houden van jóúw leven en zelfs een manier om nieuwe mensen te ontmoeten. Had je zonder Facebook geweten dat je voormalige klasgenoot van de middelbare school vandaag jarig is? En was het niet die ene foto op Instagram die je eraan herinnerde dat je vriendin vandaag een bruiloft heeft en dat het wel zo leuk is om haar even veel plezier te wensen? Het is dankzij

- Hoofdstuk 3 -

Succes

'Ze is wel een beetje dik, hè?' Het is de eerste week van mijn allereerste stage ooit, en de hoofdredacteur kijkt me recht in mijn ogen aan. Heeft ze dit nou écht gezegd, denk ik geschrokken. 'Hmm, misschien een beetje', haakt de chef erop in, terwijl ze ook in mijn richting kijkt. Ik voel dat ik langzaam rood word. Oké, misschien ga ik iets té vaak los met het soldaat maken van een volledige zak chips, maar eerlijk: ik dacht dat ik dat nog wel kon hebben. Volledig versteend en duidelijk met een rood aangelopen hoofd luister ik stilzwijgend verder naar het gesprek, waarop de hoofdredacteur vervolgt: 'Het is wel een prachtige foto!'

Hè, wat? Opeens barst de brandmanager, die het hele tafereel op een afstand had zien gebeuren, in lachen uit. 'Volgens mij dacht Femke even dat jullie het over haar hadden.' Behoedzaam draai ik mezelf om en mijn oog valt meteen op een fotoshoot die ter hoogte van mijn ogen aan de muur hangt. Een shoot waarin inderdaad een wat molliger meisje de hoofdrol vertolkt. Ook ik kan nu een opgeluchte lach niet onderdrukken. Misschien

- Hoofdstuk 4 -

Relaties

'Ik mocht je vroeger echt niet', zegt één van mijn beste vriendinnen terwijl we samen op de bank een wijntje aan het drinken zijn. Ik barst in lachen uit. 'Ha-ha. Ik mocht jou ook niet hoor', zeg ik grappend terug. 'Nee, ik méén het', vervolgt ze en haar blik wordt opeens een stuk ernstiger. 'Ik mocht je écht niet.' Er valt opeens een akelige stilte waarin ik met een wee gevoel in mijn maag probeer terug te denken aan de eerste keer dat we elkaar ontmoetten. In groep 5 van de basisschool, toen we door onze gemeenschappelijke beste vriendin waren opgetrommeld om samen mee te doen aan driekoningen. Was ik zo'n beroerd gezelschap geweest? Of had ik haar afkeer opgewekt door als diva deur-tot-deur alle aandacht op te eisen door luidkeels boven hen uit te zingen?

'Hoezo, dan?' vraag ik aarzelend, niet wetend of ik het antwoord eigenlijk wel wil horen. 'Ik vond het echt helemaal niks dat we allebei dezelfde beste vriendin hadden', zegt ze met een flauwe glimlach. 'Ik weet nog goed dat jullie óók een vriendschapsketting hadden gekocht. Ik was zo jaloers.' Ik kan een opgeluchte lach niet onderdrukken. 'Wauw, dat was ik helemaal



- Hoofdstuk 5 -

Geluk

Waarom kan ik niet gewoon gelukkig zijn?

Deze vraag heb ik mezelf vaak gesteld toen ik mezelf midden in de quarter-life crisis bevond. En eerlijk: ook nadien heb ik nog af en toe met deze vraag geworsteld op momenten dat ik mijn gedachten weer de vrije loop liet gaan. Het kan zelfs zo zijn dat op het moment dat jij dit boek leest, ik weer even met deze vraag worstel. Of beter: met mezelf worstel. Waarom vind ik het zo lastig om gelukkig te zijn? Juist als ik eigenlijk helemaal geen reden heb om níét gelukkig te zijn?

Ongelukkig zijn is namelijk voor sukkels. Dat is hoe we er tegenwoordig zo'n beetje over lijken te denken, en ik moet met tegenzin toegeven dat ik hier soms ook zo over denk op het moment dat ik mezelf betrap op een ongelukkig gevoel. We bevinden ons in een maakbare samenleving. Geluk ligt hierin voor het grijpen: als je niet gelukkig bent, is het je eigen schuld. Dan heb je zélf iets verkeerd gedaan.



- Hoofdstuk 6 -

Iedereen doet maar wat

Het moment dat je van de middelbare school komt en in de volgende fase terecht komt, neemt de (sociale) druk alleen maar toe. Er is een bepaalde verwachting van hoe je hoort te leven, waarbij er niet tot nauwelijks ruimte is voor jou als individu. Wat wil jij? Wat past bij jou? Sommige mensen gedijen misschien prima op het maatschappelijk gebaande pad. Wat als jij jezelf echter niet bij deze groep kunt scharen? Dat moment dat je door de maatschappij op expeditie wordt gestuurd op een pad dat complexer is dan ooit tevoren met de bemoedigende woorden 'als anderen er gelukkig van worden, dan jij vast ook'. Het is niet gek dat je halverwege je wandeltocht volledig uitgeput tot stilstand komt en jezelf afvraagt wat *the fuck* je eigenlijk aan het doen bent.



- Hoofdstuk 7 -

Dingen die
vrouwen tegen
hun twintig-
jarige zelf
hadden willen
zeggen

Dankwoord

Alohomora, unicorns en bumfuzzle.

Zo. Ik wilde mijn dankwoord niet met een cliché beginnen. Nu dat probleem is getackeld, kan ik door met wat ik eigenlijk wilde zeggen. Mijn eerste dank gaat uit naar mijn ouders wier spijsvertering ik door de jaren heen behoorlijk in de war heb geschopt door tijdens het avondeten steeds een nieuw 'wild' plan uit de doeken te doen. 'Pap, mam, ik wil vrijwilligerswerk gaan doen in India/een maand in mijn eentje naar New York/fulltime freelancen/een boek schrijven', zo klonk het verbale startschot van menig diner. Toch wil ik hen bovenal bedanken omdat ze nooit een moeilijk gesprek uit de weg zijn gegaan. Geen enkel onderwerp bleef thuis onbesproken en niks was een taboe. Hierdoor heb ik mezelf altijd veilig gevoeld om zelfs op de meest lastige momenten met hen te praten. Ook in het geval van mijn quarterlife crisis.

Afijn. Als twenty-something kun je nou eenmaal niet altijd bij je ouders blijven wonen en gelukkig vond ik mijn tweede veilige haven bij mijn vriend Roy. Iemand die slechts één blik van mij nodig heeft om te weten of ik *hangry*, ongesteld of gewoon chagrijnig ben en weet dat ik het niet meen als ik in een knorrige bui zeg geen knuffel te willen. Ook is hij altijd brutoeterlijk op momenten dat ik het even nodig heb. Dat een

gezicht vol nachtcrème en een knot op mijn hoofd mij niet bepaald *sexable* maken bijvoorbeeld. Of dat de manier waarop ik met onze kat Wikkie praat ook niet bepaald aantrekkelijk is. Wat me er overigens aan doet denken dat ik Wikkie ook enige dank verschuldigd ben, aangezien zij tijdens mijn quarterlife crisis altijd op mijn schoot kwam zitten om mij te troosten als ik verdrietig was. Briljant beest.

De *key* van succes is jezelf omringen met mensen die slimmer zijn dan jij, wordt weleens gezegd. In mijn geval is dit zonder twijfel Donna. Eén van mijn beste vriendinnen, gezegend met een heerlijke dosis nuchterheid. Wat ben ik blij dat ik ooit na een college tegenover je in de trein ben gaan zitten. Wie had gedacht dat die aantekeningen van toen ook tijdens het schrijven van dit boek nog van pas zouden komen? Ook Tedje verdient een eervolle vermelding. Het was *friendship at first sight* toen we na veelvuldig online contact besloten eens sushi te eten. Als er spelfouten in dit boek te vinden zijn, is dit in ieder geval niet jóúw schuld. Daarnaast wil ik ook al mijn andere vriend(inn)en bedanken die als inspiratie hebben gediend voor dit boek. Susan, die al mijn tekortkomingen en geheimen kent, en nog steeds niet gillend is weggerend (#echteliefde). Daan, bij wie ik altijd mijn schaamteloze zelf kan zijn. Lieke, Lara en Sanne, met wie de avond nooit lang genoeg kan duren als we eenmaal aan dat eerste wijntje begonnen zijn. Shifra, aan wie ik alles kan vertellen zonder veroordeeld te worden en die tegelijkertijd bewijst dat je ook als moeder *totally fetch* kunt zijn. Carlijn en Emma, waardoor ik als van origine Brabants dorpsmeisje kan opscheppen dat ik lieve vriendinnen heb in Amsterdam. Mijn lieve broer en zus Geert en Anne, bij wie ik altijd nog even dat kleine zusje mag zijn. En mijn twee 91-jarige oma's, voor wie ik meer bewondering heb dan ze ooit zullen weten.

Natuurlijk wil ik ook graag de vrouwen in dit boek bedanken die hun persoonlijke advies hebben gedeeld die dit boek extra waardevol en inspirerend hebben gemaakt. Ook wil ik iedereen bedanken van Thema, uitgeverij van Schouten & Nelissen, en in het bijzonder Joke, Colinda, Tessa en Olga. Dank je wel voor het geloven in mijn verhaal,

het lachen om mijn 'string'-grapje en bovenal het engelengeduld dat nodig was om tot het mooiste resultaat te komen. En als laatste wil ik jou, als lezer, bedanken voor je vertrouwen. Voor het toelaten van dit boek in deze niet per se makkelijkste periode van je leven. Hopelijk heeft dit boek je kunnen laten lachen, ontroeren, inspireren, maar bovenal geruiststellen dat je niet de enige bent die het soms even niet meer weet. Iets waarvoor ik ook even een moment wil nemen om de talentvolle AV-specialist Jessy Kneefel (www.studiopeonia.nl) te bedanken. Zij heeft mij geholpen om mijn boek te leven te brengen met een bijpassende webserie waar ik enorm trots op ben en die jou hopelijk ook gaat helpen nadat je dit boek hebt dichtgeklapt. Wil je iets kwijt over dit boek? Zoals het een echte twenty-something betaamt, heb ik een eigen blog (www.youuniqueblog.nl) én kun je me vinden op Facebook (@*youuniqueblog*), Instagram (@*femkekamps*), Twitter (@*Femkekamps*) en YouTube (@*femkekamps*). Laat je niet misleiden door mijn ogenschijnlijk perfecte online leven: ik ben mezelf ook weleens te pletter geschrokken toen ik mijn mobiele camera per ongeluk in selfiestand opende.

Liefs,
Femke



FUCK THE QUARTERLIFE CRISIS

Als twintiger zou ik mijn shit op orde hebben. Ik zou weten hoe een voedzame maaltijd te bereiden, zou een georganiseerd leven hebben, en ik zou bovenal iedere dag matchend ondergoed dragen. Want dat doen mensen die weten wat ze aan het doen zijn. Toch? De harde realiteit is echter dat mijn culinaire hoogtepunt nog steeds pasta bolognese is en dat de snorharen van mijn kat weleens fungeren als stofdoek. En dat ik regelmatig de deur uitga in een onderbroek met ananaspriest die bij geen enkele bh uit mijn kledingkast past. Een ronde op social media geeft me niet de oppepper die ik best zou kunnen gebruiken: de dagelijkse confrontatie met de online 'realiteit' zegt me dat ook ik vooral #lekkerdruk en #happy moet zijn als #girlboss. Het lijkt wel alsof er uitsluitend mensen zijn die wel 'op schema lopen.' En ik? Nou, niet écht.

In *Fuck the quarterlife crisis* gaat Femke, twintiger én ervaringsdeskundige, op zoek naar de antwoorden op moeilijke vraagstukken en uitdagingen waar haar generatie mee wordt geconfronteerd. Want waarom denken we eigenlijk dat druk zijn betekent dat je succesvol bent? En hoe komt het dat het in real life zo lastig is om gelukkig en tevreden te zijn met jezelf? En waarom stel je deze vragen anyway? Inzichten van verschillende experts, coaches, wetenschappers en ervaringsdeskundigen vullen Femkes eigen verhaal aan.

Dit is een boek voor iedere twintiger die ook weleens last heeft van keuzestress, prestatiedruk en chronische twijfel. Een even praktische als luchtige life guide, die bol staat van de herkenbare persoonlijke anekdotes, tips en inspirerende verhalen om 'succes', geluk en (bovenal) jezelf te vinden.

FEMKE KAMPS (26) is freelance editor en online content writer en blogt op YouniqueBlog.nl. In 2016 werd de auteur zelf van haar unicorn getraapt toen ze in haar persoonlijke quarterlife crisis terecht kwam. Met *Fuck the quarterlife crisis* hoopt ze nu andere twintigers die worstelen met hun identiteit en het alledaagse leven te inspireren. Maar dan leuk. Want als ze één ding van haar quarterlife crisis heeft geleerd, dan is het wel om het leven met een korreltje zout te nemen. En wat roze sprinkles.



9 789462 721029

THEMA
Uitgeverij van Schouten & Nelissen

