

Femke Kamps schreef een openhartig boek: *"Fuck the quarterlife crisis"*

‘Bij angsten denk ik nu aan mijn vijftientachtjarige zelf, dat relativeert enorm’



Als puber keek tekstschrijver en blogger Femke Kamps (26) vol bewondering naar twintigers. Zij hadden immers hun shit op orde en wisten precies waar ze mee bezig waren. Viel dat tien jaar later op de bank van haar persoonlijk coach even vies tegen. Want hyperventilatie, angsten en chronische twijfel. Ze schreef er een openhartig boek over: *Fuck the quarterlife crisis*.

Door Rosa Dammers

‘Boodschappen doen, een blog schrijven, oma bellen, die deadline halen, nieuwe carrière doelen opstellen en als het kan ook nog even sporten. Mijn hoofd stond op een gegeven moment gewoon niet meer stil. Ik stond continu aan. ‘Femke – sprekende ogen, aanstekelijke lach – zit op de bank in haar nieuwe huis. Kat Wikkie op schoot, kop thee in de hand. ‘Ik was altijd zo bezig met the next big thing dat ik vergat om af en toe naar mezelf te kijken. Niet alleen om stil te staan bij wat ik al had bereikt, ook om mezelf de vraag te stellen waar ik nou écht gelukkig van werd.’ We hebben het over de zomer van 2016. De zomer waarin Femke last krijgt van hyperventilatie en angsten. ‘Als iemand vroeg hoe het met me ging, barste ik in tranen uit. Ik twijfelde ineens aan alles en vergeleek mezelf aan de lopende band met veel ‘succesvollere’ leeftijdsgenoten. Ik wist totaal niet meer welke kant ik op wilde.’ Wat Femke wel wist was dat alle tekenen dezelfde richting op wezen. Op die van een quarterlife crisis.

Therapie

‘Hulp zoeken was heel confronterend. Toegeven dat het echt niet goed met me ging, dat probleem erkennen, dat vond ik wel een dingetje. Niet dat ik me zwak

voelde, het was meer dat ik me nu niet meer kon verstoppen. Ineens stond de deur open en moest ik ermee dealen. Dat vond ik best eng. Wat voor mij vooral hielp was praten, vertellen waar ik mee zat. Mijn coach kwam dan met concrete tips over loslaten, nee zeggen en dankbaar zijn.’ Als het tegen het najaar weer wat beter gaat, begint Femke met schrijven. ‘In het begin zag ik het puur als therapie. Waar loop ik tegenaan? Wat voor vragen heb ik? Ik schreef alles op. Gaandeweg ontdekte ik dat er misschien wel meer in zat.’ Dat gevoel werd bevestigd toen Femke haar verhaal gingen delen met andere twintigers. ‘Ik kwam erachter dat ik lang niet de enige was die last had van stressklachten en onzekerheden. Waarom wordt hier niet veel meer over gepraat, dacht ik. Toen wist ik het zeker: ik moet hier een boek over schrijven.’

Millennials

‘Mijn generatie is opgegroeid met het idee dat als je maar hard genoeg werkt je alles kunt worden wat je wilt. Dat is natuurlijk een hele mooie gedachte, maar het kan ook gevaarlijk zijn. Als iets niet lukt, denken we namelijk meteen dat het aan ons ligt. ‘Als ik zaterdag had doorgewerkt en niet naar dat feestje was gegaan, dan was het vast wel gelukt.’ Zulke gedachten zijn funest. Sociale media versterken die gedachten vaak. Begrijp me niet verkeerd, ik ben dol op social media, maar ze hebben ook zeker een keerzijde. Je ziet alleen maar ieders succes, tegenslag wordt vaak niet gedeeld. Als je dan al niet lekker in je vel zit, wordt dat gevoel alleen maar versterkt. Probeer daar dan maar eens tegenop te relativieren. Of de bekende ‘Alles goed?’ vraag te beantwoorden met ‘Best wel kut, eigenlijk.’ Als twintiger doe je dat niet gauw. Met dit boek wil ik het taboe op mentale problemen onder jongeren doorbreken. Ik hoop dan ook dat de lezers die zich herkennen in mijn boek zich erkend en gesteund voelen.’

Goed is goed

Femke heeft haar leven inmiddels weer op de rit. ‘Door mijn quarterlife crisis weet ik weer waar ik blij van word en wat ik belangrijk vind. Dat voelt zo goed. Ook ben ik me bewuster van bepaalde karaktereigenschappen. De hoge eisen die ik aan mezelf stel kan ik nu veel beter managen. Maar dat lukt natuurlijk niet altijd. Zo was de hyperventilatie een paar weken voordat het boek uitkwam ineens terug. Ik schrok me kapot. Hoe kon dit nou? Mijn gedrag verklaarde een hoop. Alles moest perfect zijn. Van de boeklancering tot bijbehorende webseries en zakelijke website. Mijn god dacht ik, hoe pijnlijk zou het zijn als ik bij de lancering van mijn boek zelf met een burn-out op de bank zou zitten? Note to self: niet in zeven sloten tegelijk willen. Goed is goed.’

Next big thing

Hoewel, het volgende plan is alweer in de maak. Samen met de uitgever van haar boek gaat Femke een opleidingstraject opzetten. Het onderwerp: de quarterlife crisis. Duh. ‘Ik wil persoonlijke ontwikkeling als vak naar middelbare scholen brengen. Geen zweverige taferelen, het wordt vooral lekker praktisch. Denk: hoe leer je omgaan met prikkels en stress? Hoe vertrouw je op je eigen intuïtie en hoe ga je om met onzekerheid en faalangst? Dat is hard nodig, denk ik. Hoe verklaar je anders de steeds groter wordende groep jongeren die kampt met prestatiedruk, stressklachten, oververmoeidheid en burn-outsymptomen? Volgens mij kunnen we een heleboel van dit soort klachten voorkomen door het bespreekbaar maken. Het moet normaal worden om hier als leeftijdsgenoten met elkaar over te praten. Dat doe je door er een gelegenheid van te maken waaraan de hele klas meedoet. Door middel van een vak, dus.’

Roze sprinkles

Maar voor het zover is, gaat Femke eerst nog even flink genieten van haar succes. ‘Dat is misschien wel de grootste les die ik geleerd heb. Dus tegen alle twintigers zou ik daarom willen zeggen: wees in vredesnaam wat trotser op jezelf. Je hebt al zoveel bereikt. En twijfel niet zo. Kies voor wat je op dit moment gelukkig maakt, dan kun je er ook nooit spijt van krijgen. En besef dat keuzes niet onomkeerbaar zijn. Een keuze is nooit definitief, je kunt er ieder moment op terugkomen. Bij angsten denk ik voortaan aan mijn vijftientachtjarige zelf. Bijvoorbeeld toen ik vorig jaar twijfelde of ik dit boek wel moest schrijven, zo eng vond ik het. De vijftientachtjarige Femke zegt dan: ‘Meid, stel je niet zo aan. Breng gewoon lekker dat boek uit en daarna zie je wel weer verder. Vinden ze het niks? Jammer dan!’ Dat relativeert enorm en heeft me geleerd het leven af en toe met een korreltje zout te nemen. En met wat roze sprinkles.’

Fuck the quarterlife crisis is o.a. verkrijgbaar bij Boekhandel Adr. Heinen, AKO en Bol.com.
www.femkekamps.nl