



i s s u e

# Het dertigersdilemma

Uit onderzoek is gebleken dat twintigers en dertigers van nu uit een ander hout gesneden zijn dan hun voorgangers. Ze staan minder rationeel in hun leven en werk, zijn wars van 'hoe het hoort' en geloven in hun oneindige mogelijkheden. Vaak hebben ze daarvoor nog geen duidelijke focus ontwikkeld of doelen geformuleerd. Veel dertigers worstelen met keuzes en existentiële levensvragen: het zogenaamde dertigersdilemma.

.....

### Christine Beenhakker

.....

In recent Nederlands onderzoek aan de Universiteit van Amsterdam, geeft van de werkende mensen tussen de 25 en 35 maar liefst 49% aan in een dertigersdilemma te zitten. Nog eens 23% - vooral vrouwen - zegt er zelfs behoorlijk last van te hebben. En kampen mensen zelf niet met dergelijke vragen, dan worstelen hun vrienden er wel mee.

### Twintigers en dertigers

De levensvragen van dertigers zijn volgens psycholoog en loopbaanadviseur Nienke Wijnants wezenlijk anders dan de issues waar veel twintigers mee worstelen. Hierin schuilt eveneens een belangrijk onderscheid tussen het dertigersdilemma en de zogenoemde quarterlife crisis. In Wijnants' optiek zijn dit twee verschillende fenomenen die vaak met elkaar

verward worden.

De quarterlife crisis vindt, zoals de naam al doet vermoeden, ergens halverwege de twintig plaats. De problemen in deze levensfase concentreren zich vooral rond de overgang van pas afgestudeerde naar een serieus werkend leven.

In tegenstelling tot de quarterlife crisis ligt het piekjaar bij dertigersdilemma's rond het dertigste levensjaar. Met de nodige werkervaring hebben de meeste dertigers maatschappelijk gezien al flink wat bereikt. Juist dit aspect leidt ertoe dat dertigers zichzelf vragen stellen zoals 'Is dat alles?' en 'Wat is mijn doel hier op aarde?'. Dertigers zitten volgens Wijnants dus in een andere levensfase dan twintigers en daar horen andere twijfels, onzekerheden en levensvragen bij.

### Keuzes

De alsmar groeiende keuzes in onze samenleving ziet

Nienke Wijnants als de belangrijkste oorzaak van het dertigersdilemma. Waar oudere generaties nog vast zaten in het traditionele patroon als werken en kinderen krijgen, zijn de dertigers van nu de eerste groep die zo massaal met de toenemende keuzevrijheid wordt geconfronteerd. Met een gunstig economisch klimaat en de juiste papieren valt er voor dertigers alleen al op het vlak van loopbaanontwikkeling veel te kiezen.

Hoewel oudere generaties de enorme keuzevrijheid als een aantrekkelijke uitgangspositie zien, ervaren dertigers dit nu als een belasting. De overweldigende hoeveelheid aan keuzes levert dan 'keuzestress' op. Dertigers voelen zich onder druk staan om uit al die mogelijkheden de juiste optie te moeten kiezen. Ze zijn bang verkeerde keuzes te maken of interessante alternatieven mis te lopen.

Doordat de grote keuzemomenten in het leven vrijwel allemaal rond het dertigste levensjaar lijken samen te vallen – wel of geen kinderen, wel of niet trouwen, wel of niet een huis kopen, volledig voor je carrière gaan of juist niet – is er rond deze leeftijd een soort 'piekdruk' in je hoofd, wat het leven behoorlijk ingewikkeld kan maken. Het zijn keuzes op biologisch, financieel en sociaal-maatschappelijk vlak die de rest van je leven kunnen bepalen, en waar je daarom niet te lichtzinnig mee wilt omspringen. Bovendien is dit dilemma relatief nieuw. Bij de oudere generatie kwamen rond je twintigste de kinderen als vanzelfsprekend, was een sabbatical niet aan de orde en kreeg je pas last van een midlifecrisis op je vijftigste, wanneer de kinderen het huis uitgingen.

Keuzes maken is dus ingewikkeld, dat kunnen we rustig stellen. Hoe meer opties, des te lastiger het wordt. Alle stappen in ons keuzeproces worden ingewikkelder naarmate er meer opties bij komen. Het wordt moeilijker om te bepalen wat je wilt, om de opties te kunnen overzien, om ze te wegen en er uiteindelijk een keuze uit te maken. Een keuze maken kost tegenwoordig meer tijd, geduld en inspanning en de kans op tevredenheid met die uiteindelijke keuze is afgenomen. Voor dertigers, die voor de grootste keuzes van hun leven staan, zijn de mentale en psychologische consequenties van het steeds opnieuw moeten maken van keuzes dan ook groot.

### 'Is dit alles?'

De huidige hoge conjuncturele ontwikkeling zorgt ervoor dat levensvragen zich al op jongere leeftijd aandienen. Wijnants verwijst hierbij naar de piramide van de humanistische psycholoog Abraham H. Maslow (1908 – 1970) [zie kader *Hiërarchische opbouw van menselijke behoeften volgens Maslow*]. Maslow stelde dat mensen eerst hun meer primaire behoeftes – zoals de behoefte aan voedsel, een dak boven je hoofd, een vaste baan, liefde en waardering – moeten vervul-

len voordat er ruimte ontstaat voor de verdieping in levensvragen en spirituele groei.

Hoewel de meeste dertigers niet het gevoel hebben 'de top' te hebben bereikt, hebben zij ongemerkt wel de ondergeschikte doelen uit de Maslowpiramide behaald.

De meeste dertigers hebben een goede baan, een aanzienlijk salaris en een leuk huis. Dertigers zitten dus bovenin die piramide en dit veroorzaakt de zoektocht naar antwoorden op levensvragen.

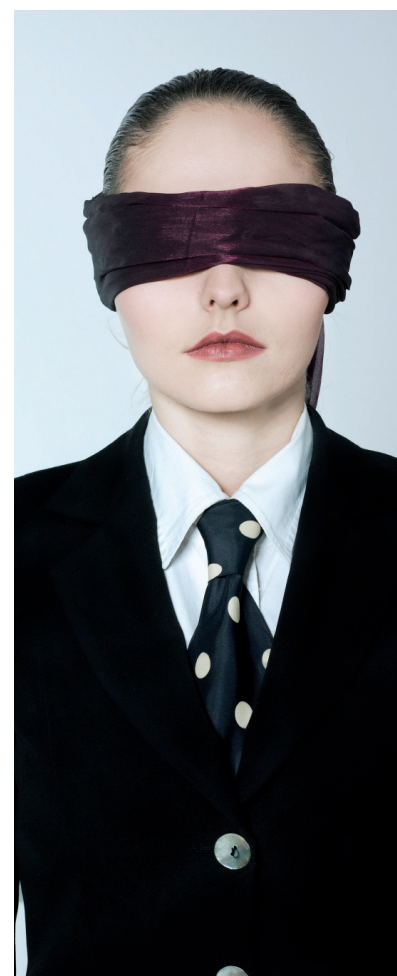
Dertigers ervaren niet zozeer wanhoop over de nuttelosheid van het bestaan, maar vragen zich wel regelmatig af of 'dit het nu is', en of ze zo nog twintig jaar verder willen; dat zijn feitelijk zingevingvragen. Vrijwel alle dertigers ervaren de drang om iets te presteren, nuttig te zijn en gewaardeerd te worden.

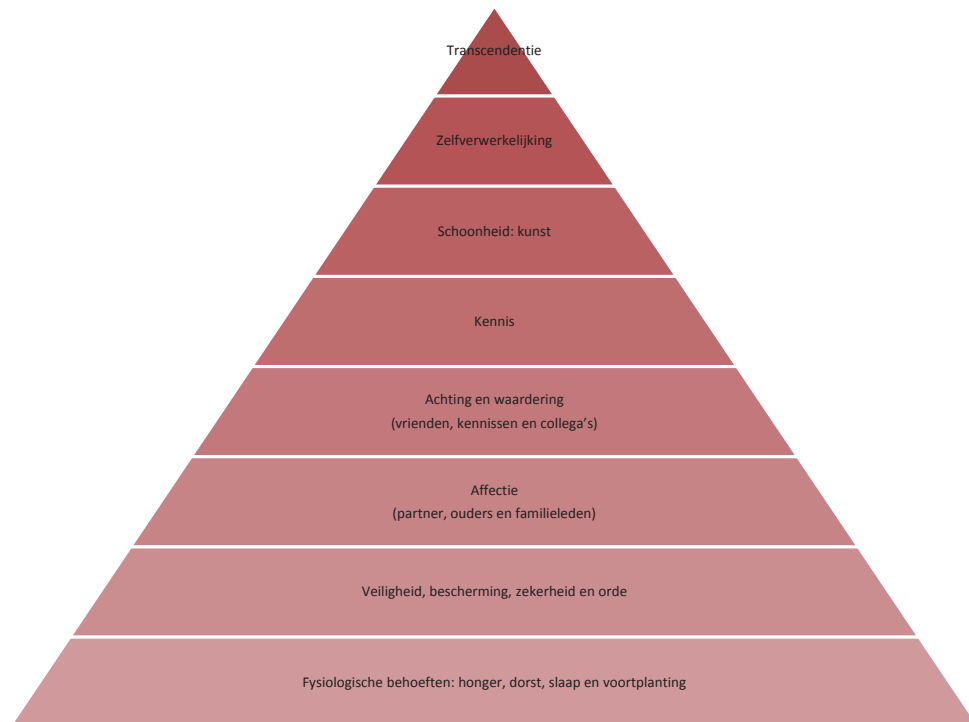
### Authenticiteit

Uit onderzoek blijkt dat authentieke mensen gemakkelijker keuzes maken; zij weten wie ze zijn, wat daarbij past en durven daarvoor te kiezen. Authentiek zijn betekent *echt zijn, oorspronkelijk, waarachtig en origineel zijn*. In de psychologie verwijst het begrip authenticiteit dan ook naar het vertonen van gedrag dat congruent is met je eigen unieke persoonlijkheid, je vaardigheden en talenten. In de zoektocht naar zingeving zijn dertigers daarom gebaat bij het werkelijk (her)ontdekken van zichzelf.

### Dertig en burned-out

Legio succesvolle (bijna) dertigers beklagen dat hun grootste probleem 'dat lege gevoel' is. Het gevoel geen duidelijk doel meer te hebben en zelf ook niet te kunnen bedenken hoe het dan verder moet. Een groot deel van de door Nienke Wijnants onderzochte dertigers bleek zich zowel psychisch als lichamelijk niet fit te voelen. Zo meldden respondenten met veel twijfels, existentiële vragen en dilemma's ook klachten als vermoeidheid, slaapproblemen en prikkelbaarheid. Wijnants onderkent dat er wellicht een relatie bestaat tussen dertigersdilemma's en het hoge aantal dertigers dat met burn-outklachten rondloopt. Eind jaren negentig belandden veel jonge, hoog opgeleide vrouwen in de WAO op basis van psychische klachten, zoals burn-out. Dit zou mogelijk verband houden met het snel groeiende aantal keuzemogelijkheden in de samenleving. Dertigers – en dan met name vrouwen – ondervinden hier de consequenties van. Vrouwen ervaren rond hun dertigste een toenemende druk als het gaat om kinderen krijgen. Daarbij werken vrouwen meer buiten de deur, terwijl ze nog altijd het grootste deel





### Hiërarchische opbouw van menselijke behoeften volgens Maslow

Menselijk gedrag is het resultaat van de interactie tussen bepaalde behoeften en andere biologische, culturele en situationele factoren. Menselijke behoeften zijn aangeboren en kunnen worden ingedeeld in vijf basiscategorieën. De behoefte aan zelfontplooiing behoort tot de hoogste, meest centrale categorie. De behoeften zijn hiërarchisch van aard. Dat wil zeggen dat bevrediging van een behoefte uit een hogere categorie pas – maar dan ook zeker – zal worden nagestreefd wanneer de behoeften uit een lagere categorie zijn bevredigd.

Later in zijn leven bracht Maslow nog enkele veranderingen aan in zijn hiërarchie. Hij beseftte dat er binnen de zelfontplooiing nog onderverdelingen te maken waren. Deze onderverdelingen tonen echter een grote verwantschap en lopen vloeiender in elkaar over dan de onderliggende die duidelijke afbakeningen hebben. Tegen het einde van zijn leven voegde Maslow nog een achtste trap toe; die van het transcendentente.

van de zorgtaken op zich nemen. Dit levert tijdstress op. Het zijn dan ook vooral vrouwen, zo komt uit Wijnants' onderzoek naar voren, die gevoelig zijn voor dertigersdilemma's.

Naast de stress door deze groeiende tijdsdruk, wijst Wijnants erop dat uit persoonlijkheidsonderzoek blijkt dat vrouwen 'neurotischer' zijn dan mannen. Vrouwen zijn emotioneel 'instabieler' dan mannen en hebben hierdoor sneller de neiging tot piekeren, peinzen en twijfelen. Dit leidt er dus toe dat vrouwen vatbaarder zijn voor dertigersdilemma's dan mannen.

#### Dertigers en geluk

In deze tijd van luxe, waarin het eigen leven maakbaar lijkt, is er, wanneer je niet tevreden bent met de uitkomst, maar één persoon die je daarvan de schuld kunt geven: namelijk jezelf. Dit maakt dat dertigers

een soort faalangst ontwikkelen voor het maken van keuzes en nemen van beslissingen, want stel je voor dat je een foute keuze maakt!

Volgens Nienke Wijnants is het belangrijk dertigersdilemma's te erkennen en herkennen. Alleen al het besef dat er meerdere leeftijdsgenoten zijn die niet lekker in hun vel zitten, biedt dertigers steun en zorgt ervoor dat zij zichzelf niet als 'zwak', 'aanstellerig' of 'gek' beschouwen.

Over het algemeen voelen dertigers zich minder gelukkig dan zij die jonger of ouder dan dertig zijn. De piekdruk in het leven van hoogopgeleide dertigers van tegenwoordig zorgt onmiskenbaar voor een (tijdelijke) afname van geluk. Pas wanneer de grote knopen zijn doorgemaakt, de belangrijke keuzes zijn gemaakt en de kinderen van dertigers wat ouder zijn, neemt het geluk weer toe.

### Het nut van counselling

Het kan voor dertigers nuttig zijn om met een counsellor of coach wat zaken op een rijtje te zetten. Zo concludeerde Wijnants aan de hand van de vele adviesgesprekken die zij voerde en waaruit bleek dat eigen gecreëerde beelden en verwachtingen dertigers behoorlijk in de weg kunnen zitten. Wanneer je dertigersdilemma's accepteert als een fase waar je nu eenmaal doorheen moet, kan het een heel nuttige periode van evaluatie zijn. Je zult op latere punten in je leven ook weer geconfronteerd worden met existentiële vragen, dus wanneer je er construc-

tief mee omgaat heb je daar je leven lang profijt van.

### Meer lezen:

- *Het dertigersdilemma*, Nienke Wijnants, uitgeverij Bert Bakker, [www.nienkewijnants.nl](http://www.nienkewijnants.nl)
- *De dertigersdip*, artikel door Pieterneel Dijkstra, [www.pieterneldijkstra.nl](http://www.pieterneldijkstra.nl)
- *Spitsuur rond je dertigste*, artikel door Evelyn Prinsen, [www.quarterlifequest.nl](http://www.quarterlifequest.nl)
- *Leerboek Personeelsmanagement*, Dr. F. Kluytmans, uitgeverij Kluwer Open Universiteit

### De kaders van de dertigersdilemmatest

Hieronder staan zeven kaders waarop in het onderzoek van Nienke Wijnants gemeten werd of iemand last had van een dertigersdilemma, met telkens een voorbeeldstelling eronder.

1. Te veel keuzes/alles willen  
*Ik kan niet voor iets kiezen omdat ik daarmee andere opties uitsluit.*
2. Twijfel en ontevredenheid  
*Ik ben er niet zeker van dat ik de goede loopbaan heb gekozen.*
3. Sociale vergelijking  
*Ik kijk naar leeftijdsgenoten als graadmeter om te bepalen hoe succesvol ik ben.*
4. Drang tot zelfverwezenlijking  
*Ik denk weinig na over levensvragen.*
5. Tijdsdruk  
*Een definitieve partnerkeuze kun je op mijn leeftijd nog lang uitstellen.*
6. Sociale druk  
*Vanuit de media wordt er veel druk uitgeoefend om een perfect leven te hebben.*
7. Fysieke en emotionele klachten  
*Ik voel me heel moe.*

