

Solid Sense: Op weg naar de dertigersdip?

Als je meer 'ja' dan 'nee' antwoordt, kom je aardig in de richting.

- 1) Je hebt net een prima baan en kijkt alweer uit naar de volgende promotie
- 2) Je woont in een mooi appartement, maar je wilt nog groter wonen?
- 3) Heb je regelmatig driedubbele afspraken?
- 4) Vraag je je voortdurend af of je vrienden het niet beter doen dan jij?
- 5) Twijfel je of je een tijdje in het buitenland zou moeten gaan wonen?
- 6) Denk je stiekem wel eens dat je overal tekortschiet?
- 7) Ga je na het etentje met je partner in het nieuwste restaurant nog stevig stappen met wat vrienden, om de volgende ochtend net iets te laat aan te schuiven bij een belangrijke vergadering?
- 8) Heb je nooit tijd om lekker op de bank te hangen bij Seinfeld?
- 9) Ben je vrije dagen aan het sparen om een verre avontuurlijke reis te kunnen maken?
- 10) Vraag je je af of je er kinderen moeten komen, maar weet je nog niet weet of je huidige partner wel de ware is?

Solid Sense kan u helpen bij uw "dertigersdip". Wilt u meer informatie, vul dan ons contactformulier in op www.solidsense.nl, of stuur een email naar info@solidsense.nl

Onderstaande artikel overgenomen uit Intermediair, 4 september 2003

De juiste baan? Het goede beroep? De juiste partner? Het leven van eind twintigers/begin dertigers zit vol heftige vragen. De dertigersdip ligt op de loer.

De twijfel knaagt
Torenhoge verwachtingen
Nog dertig jaar werken
Maatschappelijk probleem
Recessie lucht op

De twijfel knaagt

'Ik heb het gevoel dat ik op een cruciaal punt in mijn leven ben beland. Ik moet nu toch eens echt gaan kiezen hoe ik mijn leven ga inrichten.' Helen van Dam (34) heeft de laatste drie jaar drie verschillende banen versleten. Een half jaar geleden nam ze ontslag als IT-coördinator en ze zit nu een half jaar thuis. Een periode van bezinning die tot nu toe geen duidelijkheid heeft opgeleverd. 'Ik kom er niet uit wat nou belangrijk is. Wil ik weer carrière maken of is creatieve vrijheid belangrijker? Zal ik weer een tijdje gaan reizen? Wat is een goede mix? Misschien kun je ook niet alles hebben, ik weet het niet. Ik vind het beklemmend dat ik al 34 ben en er nog steeds niet weet wat ik wil.'

Veel eind twintigers/begin dertigers zijn succesvol in hun werk en de wereld lijkt voor hen open. Ze reizen, gaan uit en maken carrière. Ze komen tijd tekort om alles mee te maken wat het leven te bieden heeft. Toch knaagt vaak de twijfel. Wordt het niet tijd voor echte keuzes? Zit ik in de juiste baan en zelf het juiste beroep? Wil ik kinderen en zo ja, wil ik dat met mijn huidige partner?' Een periode van onzekerheid is bij velen van



voorbijgaande aard is, maar bij sommige tot heftige crisis kan leiden. Een heuse dertigersdip. Hoe kom je eraan en, belangrijker, hoe kom je eraf?

Martijn Lampert van Motivaction - een marktonderzoeksbureau dat gespecialiseerd is in mentaliteitsonderzoek - omschrijft de dertigers als de grenzeloze generatie. 'Dat zijn mensen tussen de 25 en de 35 die veel willen meemaken en alles willen beleven. Ze houden ervan veel opties hebben. Het zijn flexibele, optimistische mensen.' Tijdens de vorige recessie zaten ze nog op de middelbare school en na hun studie lagen de banen voor het oprapen. Snelle carrières, veelvuldig van baan wisselen, het was allemaal normaal. Ze proberen hun jeugd zo lang mogelijk te rekken. Ze zijn single of hebben juist veel relaties snel achter elkaar. De grotere beslissingen, zoals een definitieve keuze voor een carrière richting of het ouderschap, worden steeds langer uitgesteld. Totdat ook dit wilde leven gaat vervelen. Zoals bij Helen van Dam: 'Ik ben overal snel op uitgekeken en word ook moe van het steeds veranderen. Het lijkt me heerlijk als gewoon duidelijk is wat je doet, als je weet wat je wil.' Maar keuzes maken is nou juist hét probleem voor dertigers. Ze willen alles, en ook alles tegelijk.

Torenhoge verwachtingen

Dertigers verwachten van zichzelf dat ze op alle vlakken in het leven slagen. Dat komt gedeeltelijk door de opvoeding. Van hun ouders hebben ze meegekregen dat ze het beste uit hun leven moeten halen, 'omdat zij alle kans krijgen'. Daarnaast juttten ze elkaar op. Op feestjes wordt voortdurend vergeleken wie nu waar is in zijn carrière, en niemand wil achterlopen.

Torenhoge verwachtingen die tot een grote druk kunnen leiden. Bij StressBalance, een bureau dat mensen begeleidt die burnout zijn geraakt of veel verzuimen, is veertig procent van de klanten rond de dertig. Els van der Linden, adviseur: 'Mensen die hier terecht komen, moeten echt te veel van zichzelf. Ze zijn zo hard bezig met wat ze doen en wat ze hebben, dat ze vergeten wie ze zijn. Dingen doen die niet bij je passen, kost veel energie. Sommigen kunnen de stress niet meer aan, ze verzuimen veel of raken zelfs burnout.'

Loopbaanadviseur en psycholoog Nienke Wijnants zag zoveel hevig twijfelende dertigers in haar praktijk langskomen, dat ze nader onderzoek ging doen. Volgens haar vertoont de crisis van de dertigers overeenkomsten met de traditionele midlifecrisis. Daarin verzeilen veertigers met gezin, kinderen en baan die zich opeens met angstzweet op hun rug beseffen: dit was het. Als ik niks verander, gaat het voor de rest alleen nog bergafwaarts. De twijfelende dertigers hebben braaf aan alle verwachtingspatronen voldaan, maar vragen zich af: wat wil ik zélf nou echt?' Er is gelukkig één groot verschil: daar veertigers het gevoel kunnen hebben dat het beste deel van hun leven achter hen ligt, hebben de dertigers nog de kans om zelf te sturen.

Nóg dertig jaar werken

Joost Vermeer (35) heeft een gevarieerde carrière achter de rug. Hij studeerde medicijnen en bestuurskunde. Hij werkte als managementtrainee, als financieel manager op een universiteit, runde de studentenadministratie op een hogere beroepsopleiding en leidde een afdeling die virtueel onderwijs ontwikkelde. Daarnaast deed hij de pabo in deeltijd. Nu werkt hij als zij-instromer in het basisonderwijs en doet hij een onderwijsvernieuwingproject bij zijn oude hbo-werkgever. Naast het werk zorgt hij ook voor zijn drie kinderen. Een veelzijdig leven?



'Ik ben altijd op zoek naar iets nieuws. Maar in elke baan ga ik me sneller vervelen. Dan komt die vraag weer boven: Waar doe ik het voor? Ik hoopte dat ik voor de klas meer het gevoel zou hebben iets zinvols te doen. Maar voor de kinderen die problemen hebben, kun je lang niet zoveel doen als je zou willen. Slimme kinderen met een goede achtergrond komen toch wel goed terecht, daar speel je als leerkracht niet zo'n grote rol. Na iedere vakantie kost het me meer moeite om weer aan het werk te gaan. Gelukkig heb ik het dan zo druk dat ik door de stress die vragen vergeet. Als ik erover nadenk, zie ik er erg tegen op dat ik nog wel dertig jaar moet werken.'

Dertigers lijken het voormalige jobhoppen geïncorporeerd te hebben. Even niet naar de zin? Weg! Crisis in de relatie? Uit! Nooit écht willen binden, omdat er morgen iets beters langs kan komen. In hoeverre zijn dit echte problemen? Of is het niet van het niveau van het kindje dat niet kan kiezen tussen zijn trein, de racebaan of het computerspel?

Maatschappelijk probleem

Volgens Henk Vinken, cultuursocioloog aan de Universiteit van Tilburg, gaat het hier wel degelijk om een maatschappelijk probleem. Hij deed diverse onderzoeken naar toekomstbeelden en loopbaanoriëntaties van jongeren, onder andere voor de Organisatie voor Strategisch Arbeidsmarktonderzoek (OSA) en komt tot de conclusie dat deze groep is op gegroeid in een cultuur waarin de 'zelfideologie' centraal staat.

'Je moet zelf je leven maken, je bent er zelf verantwoordelijk voor om succesvol te worden. De zelfsturing gaat zover dat zelfs kleuters al een portfolio hebben met hun beste werkjes en mooiste tekening, om te laten zien wat ze al bereikt hebben en waar ze heen willen. Dat maakbaarheidsideaal is niet realistisch want we leven in een netwerk van afhankelijkheden. Je kunt nog zoveel willen, en kansen proberen te creëren om van alles te bereiken in je leven; als je de kansen niet krijgt van de generatie boven je houdt het op.'

Op persoonlijk vlak leidt dit volgens loopbaanadviseur Wijnants 'tot piekdrukke in je kop'. Stress op het werk, de eerste tegenslagen verwerken en dat ook nog worstelen met levensvragen. 'Voor deze generatie komt alles tegelijk.'

Recessie lucht op

De meeste dertigers zullen hun dipje overwonnen hebben na een paar goede gesprekken met vrienden. Maar wat als er wel sprake is van een heftige crisis? Het recept is volgens deskundigen simpel: leer keuzes maken. Wijnants: 'Ik vraag mensen dan vaak: Wat drijft je, wat past bij je? En soms blijkt dan dat iemand zijn carrière niet zo heel erg leuk vindt, maar de status wel heel belangrijk. Kies daar dan voor en wees daar eerlijk over tegen jezelf. Of doe het gewoon niet en ga iets doen wat je veel leuker vindt.' Van der Linden van StressBalance adviseert mensen om hun natuurlijke talenten te herontdekken. 'Wat gaat je van nature goed af, wat vind je eigenlijk zelf leuk om te doen?'

De huidige recessie helpt natuurlijk ook. Als je blij mag zijn dat je überhaupt een baan hebt, of sterker nog: zonder baan zit, dan heb je wel wat anders om je zorgen over te maken dan de zin van het bestaan. Voor wie erg worstelt met zingevingvragen kan dat een opluchting zijn. Wijnants: 'Het kan soms prettig zijn om even teruggeworpen te worden. Als je beseft dat je niet alles zelf in de hand hebt, kan dat ook tot ontspanning leiden.'



Tot slot. Helen van Dam belt nog even terug. Ze is gisteren is ze op sollicitatiegesprek geweest en meteen aangenomen, dus na dat half jaar thuis gaat ze weer aan het werk. Ze begint volgende week als docent in het hoger beroepsonderwijs. 'Ik weet niet of ik nou echt die kant op wil. Maar ja, dan heb ik weer even geld en dan zie ik nog wel. Ik kan altijd weer iets anders gaan doen.'

De namen Helen van Dam en Joost Vermeer zijn op verzoek van de betrokkenen gefingeerd.

Overgenomen uit Intermediair, 4 september 2003

