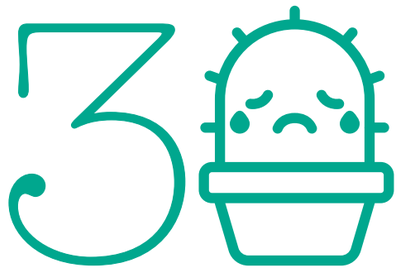
(Nog) geen huis, relatie, kinderen of carrière? Geen paniek!

SKIP die dertigersdip!

Rond je dertigste zie je iedereen trouwen, kinderen krijgen, huizen kopen en hard gaan met z'n carrière. De druk om al die dingen af te vinken voor je dertigste is groot. Maar geen nood, Flair helpt de druk verlichten.



TEKST: KAATJE DE CONINCK

WIE ZIJN ONZE EXPERTS?

Hilde Mariën, personal coach, helpt mensen met keuzestress en dertigersdilemma's. Meer info? Haar boek *Ik ben (het) zo moe* of Hildemarien.be.

© HERMAN VAN AKEN

Fiona Chandler is life- en loopbaancoach en helpt dertigers meer grip te krijgen op hun leven. Online coaching via Bestcasescenario.info.

Op 'tram 3' stappen voelt lastiger dan de vorige verjaardagen. Bestaat er echt zoiets als de dertigersdip?
Hilde Mariën: '"Het dertigersdilemma, is dat niet al voorbij?" vragen mensen me. Maar het is niet omdat jij intussen veertig bent, dat er geen nieuwe twintigers en dertigers zijn die met hetzelfde te kampen hebben. De dertigersdip bestaat, en gaat over keuzes maken, overdonderd worden door het idee van wat hoort en niet weten welke richting jij op wil. Andere mensen succesvol zien zijn en het gevoel hebben dat jij niet weet hoe je eraan moet beginnen.'
Fiona Chandler: 'Heel wat dertigers hebben al veel vinkjes gezet op hun to-dolijst: op studiegebied, werk- of relatievlak. Het zijn vaak mensen die de lat hoog leggen voor zichzelf, daarnaartoe hebben gewerkt. Ze hebben wat ze dachten dat ze wilden en toch voelen ze zich leeg of waardeloos. *Is dit het nu? Ik had me precies toch meer voorgesteld van het volwassen leven.*'
Hilde: 'En dan beginnen ze te twijfelen. Is dit de man met wie ik verder wil? Doe ik het werk wel dat mijn passie is? Relatie en carrière zijn de twee grootste topics waar mensen op vastlopen, maar heel vaak heeft het te maken met jezelf niet goed genoeg kennen en te veel bezig zijn met wat andere mensen doen of van je verwachten.'

Veel dertigers voelen zich een grote *fail* wanneer ze overal rondom zich het 'traditionele beeld van een volwassen leven' zien, terwijl ze zelf volop struggelen met freelance jobs, nog steeds samenwonen met huisgenoten en proberen een lief te vinden. Is die druk om een traditioneel leven te leiden nog steeds zo groot?
Hilde: 'Dan voelt het alsof je de deadline niet haalt... Er staat vandaag misschien iets minder druk op dan vroeger om een relatie te hebben, te trouwen en kinderen te krijgen, maar onbewust is het toch nog steeds het traditionele patroon waarnaar gestreefd wordt. Zelfs op Instagram zijn de succesvolste reisbloggers man en vrouw! Wat een druk als jij diegene bent die nog single en zoekend is. Het is je wel toegestaan om het even anders te doen, maar vanaf een zekere leeftijd verwacht de omgeving dan toch dat je gaat streven naar wat iedereen heeft. En dan begin je je natuurlijk af te vragen of er iets mis met je is omdat je dat niet hebt of niet wil. Ik had onlangs een cliënte die een huis had gekocht zonder garage, en de familie kon dat maar niet geloven. Alsof ze in een fout milieu was beland *(lacht)*.'
Fiona: 'Wellicht dacht je op je twintigste dat je op dit punt in je leven verder zou staan, of meer duidelijkheid zou hebben. Maar hoe ouder je wordt, hoe minder je weet. Het leven en jijzelf zijn eigenlijk nooit klaar. Gelukkig, toch? Je zou ook kunnen zeggen dat je leven pas begint op 30: daarvoor heb je de gebaande paden gevolgd, de opleiding en de job gekozen die je ouders van je verwachtten. Misschien moet je 30 worden om die ideeën van je af te kunnen schudden en echt naar jezelf te kijken: wat wil ik, past dit wel bij mij, bij wat ik zelf wil? In een crisis zit ook iets moois: dat je het daarna op je eigen manier zal doen.'

Je zou denken: 30 worden, dat is alleen maar goed nieuws, toch? We hebben alle vrijheid om keuzes te maken. Waarom is dat dan zo lastig?
Hilde: 'We hebben inderdaad nog nooit zoveel (vrije) keuze gehad, en toch hebben we het daar heel moeilijk mee. Dat noemen we de keuzeparadox. In theorie is het zo dat hoe meer opties je hebt, hoe meer keuzes je kan maken. Maar in de praktijk zal dat gevoel je eerder verlammen. Omdat de angst om fout te kiezen toeneemt. Onze hersenen zijn neurologisch zo geprogrammeerd dat de angst om iets te verliezen dominanter aanwezig is dan het plezier bij het idee om iets te winnen, dat wat je kiest, dus.'
Fiona: 'Vergelijk het met naar de supermarkt gaan omdat je een potje confituur zoekt. Als je moet kiezen tussen aardbei en kers, weet je duidelijk wat je het lekkerst vindt. Als je honderd keuzes hebt – qua smaken, hoeveelheid suiker, biologisch of niet – dan wordt het veel moeilijker. Want als je uit honderd dingen moet kiezen, focussen je hersenen op de negenennegentig opties die je níét hebt.'

'Vaak heeft zo'n twijfel te maken met te veel bezig zijn met wat andere mensen van je verwachten.'

Hilde: 'Soms vragen mensen me: ik heb nu al vijf verschillende jobs gedaan, is dat normaal? De vraag is dan: hoe voel jij je daarbij? Sommige mensen hebben net veel afwisseling en uitdaging nodig om zich goed in hun vel te voelen. Als dat geen onrust of paniek teweegbrengt, waarom zou je dat niet mogen doen?'
Fiona: 'Voor andere mensen is het *hoppen* - van het een naar het ander springen - net een manier om een echte ▶

(BIJNA-)DERTIGERS EN HUN DIPJES

LISA (29): **'DRIE MAANDEN AUSTRALIË OM TE VERTOEVEN TUSSEN ANDERE ZOEKENDEN'**

'Ik ben zelf pas 29 geworden, maar word intussen toch al zenuwachtig voor "tram 3". Ik ben sinds kort opnieuw vrijgezel, en terwijl iedereen in mijn omgeving huizen koopt, kinderen krijgt en trouwfeesten geeft, blijf ik precies hopeloos achter huppelen. Telkens wanneer een vriend of een vriendin een aankondiging doet, krijg ik het alweer benauwd. Uiteraard ben ik ook blij voor hen, maar het is confronterend wanneer je dat op jezelf projecteert en ziet dat jijzelf zo ver nog niet staat en opnieuw moet starten. Angstaanjagend. **Ik vertrek binnenkort voor een maand of drie naar Australië en Nieuw-Zeeland. Natuurlijk besef ik dat bij mijn terugkeer alles hetzelfde zal zijn, maar ik moet er even tussenuit.** Ik denk dat het me deugd zal doen om tussen anderen te zijn die ook nog zoekende zijn en nog even genieten van het leven. Want het is niet omdat ik nog niet alles weet, dat ik dat niet kan omdraaien in een voordeel. Ik hoef aan niemand verantwoording af te leggen, ben nog volledig vrij en doe gewoon m'n eigen zin. En daarna, dan zien we wel weer. Want het leven stopt niet wanneer je dertig bent, daar ben ik van overtuigd. Integendeel.'

Oh no, the big three-oh!

beslissing te vermijden. Je kan een relatie afhouden omdat je bang bent gekwetst te worden, maar je kan ook het ene lief na het andere hebben. In beide gevallen doe je eigenlijk hetzelfde: vermijden om er vol voor te gaan en echt verbinding vinden.'

Vaak wordt gedacht: als je het niet maakt in het leven, ligt het aan jezelf.
Fiona: 'Dat is wat we zien, voelen, wat ons wordt meegegeven, ook op school: je moet studeren, je moet er iets van maken. Alles is mogelijk, alles ligt voor je klaar. Als het je dan niet lukt, ligt het aan jezelf.'
Hilde: '**Perfectionisme is niet aangeboren, het is een aangeleerde manier van denken, en de meesten van ons krijgen het ingelepeld sinds de kindertijd.** We leggen onze jongeren zoveel druk op, dan moeten we het niet raar vinden dat ze die druk moeilijk naast zich neer kunnen leggen. Ook (social) media helpen daar niet bij. Elke week lees je wel iets over een jonge twintiger die ongelofelijk succesvol is of de wereld rondreist. Daartegenover staan heel wat mensen die een gewoon, gemiddeld leven leiden. En daar is helemaal niets mis mee. Alleen zie je die veel minder, natuurlijk.'
Fiona: 'Er is een speech van Jim Carrey waarin hij vertelt over zijn vader, die comedian wilde worden, maar het niet deed omdat hij dacht dat hij het niet kon. Hij ging iets anders doen, van die job werd hij uiteindelijk toch ontslagen. De les die Carrey daaruit trok was: je kan maar beter falen in dat wat je heel graag wil doen.'
Hilde: 'Maar daarvoor moet je jezelf heel goed kennen, en ik heb het gevoel dat het veel jongeren daaraan ontbreekt. Wat doe je graag, wat is je talent, wat zijn de waarden waarin jij jezelf terugvindt? Hoe wil je later op je leven terugkijken? Daarbij stilstaan zal je helpen beter en makkelijker keuzes te maken.'

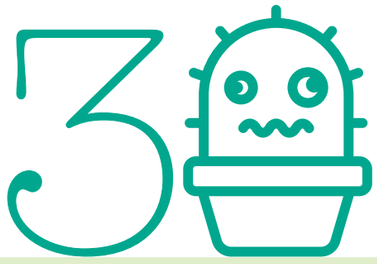
Je ziet mensen wel eens met hun ogen draaien: amai, die dertigers hebben het lastig hoor!
Hilde: 'Mijn oma had inderdaad weinig

'Focus je niet op hoe goed anderen het voor elkaar lijken te hebben, het is maar een deel van de waarheid die je ziet.'

te kiezen. Ze was twaalf en moest net als haar moeder in de fabriek gaan werken. In vergelijking daarmee kan dit een luxeprobleem lijken, maar ik denk dat oudere generaties soms onderschatten onder welke druk jonge mensen vandaag staan.'
Fiona: '**Als het probleem wordt geminimaliseerd, schuilt het gevaar erin dat mensen dan denken: *Och ja, ik stel me aan, ik moet niet zeuren*, en gewoon blijven zitten in een situatie die hen absoluut niet gelukkig maakt.** Uiteindelijk gaat het om levensvragen waar iedereen vroeg of laat mee te maken krijgt. Misschien gebeurde dat in het verleden op een latere leeftijd, en had je enkel de midlifecrisis, terwijl we die existentiële vragen nu vroeger zien opduiken.'
Hilde: 'Een vervroegde midlifecrisis is ook niet zo slecht, toch? Een crisis zorgt er vaak voor dat je jezelf beter kent en niet meer op automatische piloot in het leven staat. En misschien vermijd je op die manier op latere leeftijd een midlifecrisis. Al is dat ook geen garantie, natuurlijk.'

ANOUK (30): 'WIL NIET DE TANTE ZONDER KINDEREN ZIJN'

'De druk die anderen opleggen is enorm, al beseffen ze dat niet altijd. Het is ongelofelijk hoeveel mensen opmerkingen maken over je leeftijd. "Amai, dit jaar je dertigste", zei mijn schoonbroer. Of ze vragen: "En, wanneer kinderen?" Euhm, ja, aangezien ik dertig ben en recent single na een relatie van 2,5 jaar, nog niet zo gauw. Mijn grootste angst is dat ik die tante word zonder kinderen en man en dat mensen zich afvragen: "Hoe komt dat eigenlijk toch?" Pas op, ik heb vrede gesloten met mijn verjaardag, en nog geen beetje. Ik heb een tattoo laten zetten, en ik ga met vijf vriendinnen naar Dubai om het te vieren. Maar ik wil wel vooruit. Dus op Tinder zoek ik mannen die meer willen. Ah ja, ik ben wel dertig *(lacht)*.'



NAOMI (28): 'ALLES OP MIJN EIGEN RITME'

'Een tijdje geleden werd ik fysiek onwel omdat ik de deadline voelde naderen. Dan moet alles in orde zijn, gesetteld en wel. Carrière maken, kinderen hebben, huis kopen. Of dat is toch wat de buitenwereld verwacht en wat we onszelf wijsmaken. We putten onszelf uit met streven naar die verwachtingen, en vergeten intussen alles wat echt telt. Genieten van de mensen rond je, aperitiefjes met vrienden, een middagje gezellig met familie. Dat heb ik heel goed beseft de laatste weken, nu ik van dichtbij meemaak hoe iemand uit mijn familie terminaal ziek is. Ineens ben ik dankbaar dat ik de 30 mag halen, want het is niet iedereen gegund. Al die kleine dingen zijn het niet waard om over te stressen. Nu besef ik: tuurlijk ga ik mijn verjaardag vieren, want je weet nooit wanneer het je laatste feestje wordt. Nu weet ik: *there is no need to rush*. Ik doe alles op mijn ritme en ik ben tevreden. Want zolang je gezond bent, volgt de rest wel.'

ALIZÉ (30): 'LIEVER ALLEEN DAN IN EEN SLECHTE RELATIE'

'Ik zit intussen al niet meer in de periode waarin iedereen trouwt of een familie sticht, ik zie mensen in mijn omgeving al scheiden of kinderen opvoeden in co-ouderschap. Dus geloven in de ware liefde? Pfff... Dan blijf ik liever alleen of in een latrelatie met mijn eigen appartement, dan dat ik me bind aan iemand en samen een huis koop of kinderen maak. Vrij maar toch samen.'

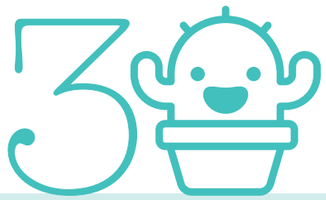
JENNIFER (28): 'SCHEELT ER WAT MET ME?'

'Dertig was een leeftijd waar ik als tiener enorm naar uitkeek... Eindelijk uit de studies, op weg naar een standvastig leven en mooie toekomst. Nu ik richting de dertig ga, blijkt daar niets van aan. Ik ben nog steeds vrijgezel, heb geen kindjes: mijn leven is totaal niet hoe ik het had verwacht. Al een jaar woedt er een strijd in mijn hoofd: wat wil ik nu eigenlijk, ben ik wel gelukkig? Iedereen rondom mij heeft kindjes en trouwt. En ik ben nog steeds alleen... Scheelt er iets met mij? En dan ook nog eens die uiterlijke tekenen van verouderen: de eerste rimpels, grijs haar, een lichaam dat toch niet meer zo strak is. Dus ja, die dertig: dat voelt voor mij als een enorme strijd tussen wat hoort te zijn en wat ik nog maar heb. Soms, als ik onnozel doe, de spring-in-'t-veld ben die ik eigenlijk ben, besef ik wel: zo oud ben ik toch nog niet? Ach, ik probeer gewoon verder te leven zoals ik nu doe en zie wel waar de toekomst me brengt.'

DARIO (29): 'TEVREDEN MET MIJN LEVEN IN BALANS'

'Het duurt nog iets meer dan acht maanden voor ik 30 word, maar toch begint het al te dagen. Je begint te reflecteren over wat je al hebt bereikt en nog wil bereiken. En ik ben trots op waar ik vandaag al sta. Pas getrouwd met de liefde van mijn leven, een zoontje van tweeënhalf en een pasgeboren tweede. Samen met onze kat voelt dat als een compleet gezin. Ik werk al zeven jaar in de verzekeringssector. Heb ik een topfunctie? Heb ik luxe en rijkdom? Misschien niet, maar ik heb een goedbetaalde job met voordelen én een flexibele werkgever zodat ik mijn leven goed in balans heb. **Want die druk, die is er wel. Iedereen moet een fitnessabonnement hebben, elk weekend met vrienden op restaurant zitten en dat allemaal combineren met een fulltime job en kinderen. Dames en heren, één tip: dat lukt niet.** Geniet van de kleine dingen in het leven met je gezin, en zeg af en toe eens "nee". Zo blijft een mens gelukkig en lopen we niet collectief naar een burn-out.'

Tackle de dertigers twijfel



SARAH (BIJNA 30): **'ENG, MAAR OOK NIEUWE KANSEN'**

'In november word ik dertig. Vroeger moest ik lachen met mensen die het daar moeilijk mee hadden, maar mijn leven is zo hard veranderd dat ik daar nu anders naar kijk. Na vijf jaar zijn mijn vriend en ik vorig jaar uit elkaar gegaan. Daar stond ik. Ineens de enige single in mijn vriendinnengroep. Geen huis meer en een paar maanden later ook geen financiële zekerheid meer, want ik kreeg mijn ontslag. Bijna 29, en ik woonde weer bij mijn ouders. Op dat moment heb ik beslist om iets te doen wat ik al heel lang wilde: een lerarenopleiding volgen. Nu ben ik een jaar verder, en werk ik als lerares in het volwassenenonderwijs. Voorlopig woon ik nog bij mijn ouders, omdat lesopdrachten meestal tijdelijk zijn en niet zo makkelijk te vinden. Hoewel ik bijna dertig ben, twee diploma's heb en al meer dan vijf jaar werk, heb ik het gevoel dat mijn leven nog niet écht begonnen is. Zeker als ik mijn "kleine" zusje en haar dochter zie, wringt het weleens. Ik zie mijn metekind doodgraag maar wilde ook graag jong mama worden. Een droom die ik moest opbergen. Dat doet me aan mezelf twijfelen. Maar ik ben een optimistische realist. Ik geloof dat je bij elke tegenslag twee keuzes hebt: ofwel ga je ongelukkig in een hoekje zitten wenen. Ofwel zoek je een manier om er beter van te worden. Ik kies voor dat laatste. En zo is dertig worden, single zijn en bij mijn ouders wonen met beperkte jobzekerheid een beetje eng, maar vooral het begin van nieuwe kansen.'

ZO PAK JE DIE DERTIGERSDIP AAN

Zie je dip als een kans om jezelf beter te leren kennen

Fiona: 'Gun jezelf de ontdekkingstocht. Je mag het niet weten, op onderzoek gaan, uitproberen en erachter komen dat iets toch niet voor jou is. Ook na je dertigste. Die twijfels zijn een kans om dichter bij jezelf te komen.'

Hilde: 'Focus op datgene waar jij "ja" op wil zeggen. Schakel daar gerust hulp voor in: ga met vrienden praten, volg een cursus, lees boeken, of zoek een coach.'

Praat over je gevoelens

Hilde: 'Mensen voelen zich vaak alleen met hun twijfels. Alsof iedereen weet waar ze naartoe willen en jij de enige bent die worstelt. Dat is helemaal niet zo. Praat dus met je omgeving over wat je bezighoudt. Dat zal het idee doorprikken dat jij de enige bent die daarmee zit, je zal je minder eenzaam voelen en het kan het gewicht uit je gevoelens halen. Veel mensen zitten met gelijkaardige vragen: ook mensen van een andere leeftijd! Zelfs vijftigers zitten met zulke twijfels. Ga dus ook eens praten met mensen van een andere leeftijd. Je kan bijleren van elkaar, zij hebben misschien een andere kijk op waar jij mee zit. Het voordeel is ook dat je je niet zo zal vergelijken met hen als met leeftijdsgenoten: het competitiegevoel is minder groot.'

Iets doen is beter dan niets doen

Hilde: 'Het is het piekeren, het in rondjes blijven draaien, dat je energie naar beneden haalt en heel slecht is voor je zelfvertrouwen. Kom uit die impasse en onderneem kleine acties. **Doe nieuwe ervaringen op en krijg zo meer informatie over jezelf. Als je niet echt weet wat je graag wil doen, neem dan toch een job aan die misschien niet perfect lijkt, en ervaar wat je leuk vindt en wat niet.** Valt de baan tegen, kan je altijd een nieuwe weg inslaan maar dan heb je toch weer iets bijgeleerd. Besef dat geen enkele keuze definitief is, behalve kinderen krijgen.'

Stop met jezelf te vergelijken

Hilde: 'Vergeet niet: van het leven van andere mensen zien we alleen de buitenkant, zelfs bij goede vrienden. Focus dus niet te hard op hoe goed anderen het voor elkaar lijken te hebben, dat is ook maar een deel van de waarheid die je ziet. Jezelf vergelijken met anderen werkt verlammend: je ziet alleen het eindresultaat, niet de weg vol ups & downs ernaartoe.'

Fiona: 'Bepaal voor jezelf wat succes is. Niet wat "moet" volgens de maatschappij of je omgeving – vaak hebben we daarvan onze eigen regel gemaakt – maar onderzoek waarom je iets moet van jezelf. Wat als je het niet zou doen? *Do more of what makes you happy.*'

Weg met de bucketlist, hier is de fuck-it list

Fiona: 'Lijsten met dertig "spannende" dingen die je moet doen voor je dertig wordt, van abseilen en skydiven tot backpacken door Europa… Dat perfecte lijstje dat je interessanter en gelukkiger moet maken: smijt het weg. Maar doe wel af en toe dingen die je spannend én belangrijk vindt. Zeker wat betreft zaken die je belemmeren. Wil jij bijvoorbeeld daadkrachtiger zijn en kiezen voor jezelf, maar gaat dat je van nature niet goed af? Ga dan een keer niet naar dat feestje waar je geen zin in hebt of zeg eens nee tegen een collega, ook al heb je van thuis uit altijd geleerd om meegaand te zijn. Door die zaken te oefenen, word je er beter in.'

MANDY (NET 30): **'DE WERELD VERKENNEN MET MIJN JONGERE VRIEND'**

'Ik heb drie jaar geleden de beslissing genomen om alles achter te laten in België en de wereld rond te reizen. Ik voelde me vastzitten in een relatie en in mijn bureaujob. Drie jaar, vier verschillende continenten en veel highs en lows later, ontsnap ik jammer genoeg ook niet aan het: "Fuck, ik word dertig en heb geen huis, geen vast werk, geen spaarcenten!"-gevoel. Zeker wanneer mijn Instagramfeed vol staat met "I said Yes!" of "*baby on the way*". De druk van buitenaf om eindelijk volwassen te zijn op je dertigste blijft groot, of zo voelt dat toch. Volgende zomer kom ik terug naar België, of dat is het plan toch. Terug naar school en misschien zal ik daarna dat volwassen zijn eens uitproberen. Tot dan blijf ik de wereld verkennen, jong van hart met mijn zeven jaar jongere vriend. Want *why not?*'

DAVINA (29): **'IK HEB ME LATEN MEESLEPEN'**

'Ik ben juriste van opleiding en heb langer gestudeerd dan de meeste mensen in mijn omgeving. Vorig jaar heb ik dan ook nog eens de advocatuur verlaten voor een stabielere job. Net dan hebben mijn vriend en ik – we zijn tien jaar samen – een huis gekocht: een zwáár renovatieproject. Ineens kreeg hij het vanuit onze omgeving zwaar te verduren: wanneer ga je haar nu vragen om te trouwen? Oh, en wanneer kindjes? Ik moet eerlijk zijn: ik heb me laten meeslepen. Alsof alles nú moest. Het was niet mijn timing, wel degene die onze omgeving ons oplegde. En dat legt natuurlijk druk op de relatie. Gelukkig wees een goede vriendin me erop dat niemand te vroeg of te laat aan iets begint, dat iedereen leeft in zijn eigen tempo. Dus nu ben ik 29 en renoveren we. Er is geen haast en geen schema. Daarvoor leef ik nog te graag in het nu: genieten van mijn toffe job, van onze typische renovatie waar niets loopt zoals het moet en van onze relatie waar we na tien jaar nog elke dag voor elkaar kiezen.'

ROGER (30): **'KINDEREN, DAAR BEN IK NOG NIET KLAAR VOOR'**

'Ik ben net 30 geworden: het voelt niet al te slecht, maar ook niet geweldig goed. Mijn vriendin en ik zijn vier jaar samen, ze is wat jonger dan ik, en we willen de tijd nemen voor de volgende stappen in ons leven. Ik droom wel van de toekomst, maar ik laat me geen druk op de schouders leggen. Kinderen, daar ben ik nog niet klaar voor. **Gelukkig heb ik een grote familie, en hebben mijn broers en zussen al kinderen, waardoor de druk op ons minder groot is.** Ook om een huis te kopen wil ik de tijd nemen. Ik vind ons leven in ons appartement geweldig. We gaan wel op bezoek bij vrienden of familie als we eens willen voelen hoe het is om kinderen en een groot huis te hebben *(lacht).* We voelen zelf wel wanneer we er klaar voor zijn.'