Nienke Wijnants

Twintigerstwijfels & dertigersdilemma's

De belangrijkste loopbaan- en levensvragen van millennials

2019 Prometheus Amsterdam

Inleiding

Voor millennials, geboren in de jaren tachtig en negentig, was de schooltijd overzichtelijk: op tv keek je naar Kindernet of Telekids, op het strand kreeg je een Raketje of Cornetto en je ouders bepaalden (meestal) wat je aantrok. Dat is nu wel anders. Er zijn meer dan tweehonderd tv-zenders, maar wie kijkt daar nog naar? Kinderen streamen, netflixen of youtuben liever. Geïnspireerd door hun favoriete vloggers bepalen ze niet alleen zelf wat ze aantrekken, maar ook welke kleding er überhaupt gekocht wordt. Bij een tankstation staan tegenwoordig vrieskisten met vijftig soorten ijs en terwijl jij staat te dubben, weten die kleintjes precies welk ijsje ze willen.

Te veel te kiezen?

De keuzemogelijkheden in vrijwel alle aspecten van het leven zijn tegenwoordig eindeloos en je kunt gewoon niet kiezen! De generatie van je ouders ziet deze besluiteloosheid als passiviteit, en noemt je verwend. Wat zij niet snappen is dat het hebben van meer keuzemogelijkheden kiezen niet per definitie makkelijker maakt. Meer opties hebben is misschien een luxe, maar het maakt kiezen complexer en vaak negatief: je zegt immers 'nee' tegen 999 andere aanlokkelijke mogelijkheden!

In mijn werk als loopbaanadviseur krijg ik al vanaf 2001 steeds meer twijfelende twintigers en dertigers aan mijn bureau. Waar hadden zij last van? Om te beginnen dus van de terreur van het kiezen. Het leven in een 'meerkeuzemaatschappij' brengt twijfel op vrijwel ieder gebied: hoe wil ik wonen, waar wil ik werken, wil ik wel of niet trouwen, wel of geen kinderen (en wanneer?), moet ik niet nog verder studeren of juist op wereldreis?

Maar met milennials is meer aan de hand. Ze lijken last te hebben van een vervroegde midlifecrisis, gebukt te gaan onder een 'is dit alles?'-gevoel. Dertigers die aan een sabbatical toe zijn, twintigers die worstelen met levensvragen; hun ouders begrijpen er niets van, maar het is eenvoudig te verklaren.

Is dit het nu?

Vroeger had men op zijn minst vijftig jaar nodig om te bereiken waar de gemiddelde hoogopgeleide tegenwoordig zo'n dertig jaar over doet. Maar wat doe je vervolgens, als je zo jong al zo veel van je doelen hebt bereikt? Succesvolle dertigers schamen zich er bijna voor, maar 'er knaagt iets'. Gegeneerd vertrouwen ze me toe dat ze aan een studie psychologie of filosofie zitten te denken, aan maatschappelijk relevant werk; ze willen iets doen wat zin heeft en betekenis geeft.

Twintigers, die zichzelf nog helemaal niet als 'geslaagd' zouden bestempelen, ervaren in eerste instantie vooral rusteloosheid en twijfel, maar vaak ook een gevoel van tekortschieten. *Is dit nou alles wat ik tot nu toe heb bereikt?* Doen anderen het niet beter, sneller, succesvoller, maatschappelijk bewuster? Was mijn studiekeuze eigenlijk wel de juiste? Is het écht al tijd om te settelen en aan kinderen te gaan denken? Wat als ik daar helemaal nog niet aan toe ben?

Tijdsdruk en sociale druk

Maar twijfel, veel te kiezen hebben en een 'midlifecrisisachtig gevoel', dat is toch niets nieuws? En die vragen spelen toch niet alleen bij twintigers en dertigers?

Nee, maar doordat de grote keuzemomenten in het leven vrijwel allemaal rond je dertigste 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 een stapje terug – ontstaat er vanaf midden twintig een soort 'piekdruk' in je hoofd, wat het leven knap 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 al te lichtzinnig mee wilt omspringen.

Dan is het bovendien ook nog zo dat we leven in een wereld waarin alles mogelijk lijkt, waardoor de druk om het perfecte leven te hebben – en dus gelukkig te zijn – enorm is toegenomen. Het leven wordt als *maakbaar* voorgesteld, het perfecte plaatje ligt ogenschijnlijk binnen handbereik. En dus is er, als het jou niet lukt, maar één persoon die je daar de schuld van kunt geven: jezelf. Dit gegeven veroorzaakt bij velen een steeds grotere druk bij het doorhakken van knopen, want stel je voor dat je fout kiest!

En trouwens: kiezen? Dat willen millennials helemaal niet! Het lijkt wel of 'veel te kiezen hebben' er alleen maar toe leidt dat ze ervoor kiezen steeds méér te willen. Het probleem van de meerkeuzemaatschappij is niet alleen dat je al die opties niet meer kunt overzien, maar ook dat de illusie ontstaat dat alles tegelijk kan. Je wil én die uitdagende baan, én kinderen, uitblinken in je werk, maar toch rust en balans in het privéleven, je moet een rijk en gezellig sociaal leven leiden, genoeg tijd nemen voor je partner, om te sporten en tussendoor dat jarendertighuis zelf verbouwen. Millennials leggen de lat voor zichzelf extreem hoog, willen op alle fronten tegelijk succesvol zijn en vergeten dat alle mogelijkheden er wel zijn, maar dat ze daaruit vervolgens moeten kíezen. En dát blijkt dan juist zo moeilijk.

Twintigers en/of dertigers?

In 2008 verscheen *Het dertigersdilemma*. Over de titel had ik met mijn uitgever destijds uitvoerig overlegd. Voor mij was

het duidelijk, met *dertigers* bedoelde ik grofweg iedereen tussen de vierentwintig en veertig jaar. Maar zouden potentiële lezers dat ook zo zien? Zouden twintigers het boek niet links laten liggen omdat dat 'toch nog lang niet voor hen bedoeld was'? De uitgeverij benadrukte terecht het feit dat de term *dertigersdilemma* door de media al was opgepikt, lekker in de mond lag en inmiddels hard op weg was een begrip te worden. Het zou zonde zijn dat woord niet te gebruiken.

Inmiddels zijn we bijna tien jaar verder en zijn er van het oorspronkelijke boek meer dan vijftigduizend exemplaren over de toonbank gegaan. En toch bleek bij elke lezing die ik gaf dat twintigers het boek niet lazen, of daar op z'n minst lang mee hadden gewacht: 'Had ik het maar veel eerder gelezen!', hoorde ik vaak.

Daarnaast werd ik steeds vaker gevraagd als spreker over het zogenaamde 'twintigersdilemma'. Was dit geen opzichzelfstaand onderwerp? Moest er niet een apart boek komen voor deze doelgroep? Het antwoord is nee. De dilemma's van twintigers en dertigers kennen dezelfde oorsprong. Soms zijn de twijfels die daarmee gepaard gaan identiek, soms is de verschijningsvorm, door de leeftijd waarop ze naar boven komen, net iets anders; de vragen zijn in essentie echter dezelfde. Maar dat ik er iets mee moest, met al die *twintigers* met een *dertigersdilemma*, dat was duidelijk. Zo ontstond het idee voor een herziene editie, eentje die voor twintigers én dertigers geschikt zou zijn.

Nieuwe invloeden

Die herziene editie was om meerdere redenen een goed idee, want de oorspronkelijke versie van het boek was natuurlijk gewoon 'oud'. In een kleine tien jaar verandert er een hoop in de wereld. En hoewel de theorie ongewijzigd bleef, bleken verschillende maatschappelijke en technologische ontwikkelingen van verstrekkende invloed op de dilemma's van

twintigers en dertigers. Het meest opvallende voorbeeld daarvan is de invloed van social media. Hoewel we al sinds 2006 kunnen beschikken over Facebook en Twitter, maakten weinig Nederlanders daar de eerste jaren gebruik van. Vanaf 2010 steeg het aantal gebruikers van social media in ons land echter explosief en er kwamen steeds meer diensten bij. Ook de frequentie waarmee we gebruikmaken van social media is enorm toegenomen.

Opvallend daarbij is dat het naast jongeren tussen de vijftien en negentien jaar vooral twintigers en dertigers zijn die er gebruik van maken. Het lijkt aan te sluiten bij hun zoektocht in deze uitdagende levensfase. Even meekijken hoe anderen het doen, wellicht wordt een eigen keuze daarmee makkelijker. Het tegendeel blijkt waar. Het gebruik van social media versterkt de illusie dat het perfecte leven binnen handbereik ligt en deze zogenaamde sociale vergelijking blijkt de twijfel en onzekerheid bij veel twintigers en dertigers in de praktijk alleen maar te vergroten. Daarnaast wordt social media in razend tempo een van de grootste tijdslurpers van deze toch al zo drukbezette generatie en verwordt het dagelijks gebruik ervan tot een regelrechte verslaving.

Nieuwe editie

En dus is er nu deze herziene editie van het oorspronkelijke boek. Met een net iets andere titel, voor twintigers én dertigers en geheel geactualiseerd, onder andere op het gebied van social media. In deze nieuwe editie spreek ik de lezer aan als millennial, als twintiger en als dertiger; maar houd vooral in je achterhoofd dat het boek relevant kan zijn voor iedereen tussen de vierentwintig en de veertig; het gaat om de levensfase, met bijbehorende vraagstukken, niet om je kalenderleeftijd. Afhankelijk van de fase waarin je je bevindt zijn sommige hoofdstukken dan ook meer of minder urgent of toepasselijk. Waar het een boek is dat sommige twintigers

in delen zullen lezen (laat dat hoofdstuk over het kindervraagstuk nog maar even zitten…), spelen voor veel dertigers op een gegeven moment alle thema's even sterk; zij zitten op de piek van hun dertigersdilemma en lezen het boek in twee dagen uit.

Af en toe heb ik het over hogeropgeleiden. Dat heeft een aantal redenen. Allereerst hebben zij door hun behaalde diploma soms daadwerkelijk meer te kiezen, wat tot meer twijfels en dilemma's leidt. Ten tweede blijkt opleidingsniveau ook vaak samen te hangen met de leeftijd waarop men gaat samenwonen en aan kinderen begint te denken; ga maar na, wanneer je langer met je opleiding bezig bent, worden grote beslissingen, zoals de keuze voor een eerste baan, samenwonen of een kind, langer uitgesteld. Hierdoor duurt de periode van twijfel over deze keuzes langer en worden de dilemma's uiteindelijk urgenter, omdat je ondertussen natuurlijk wel steeds ouder wordt. Ten slotte lijkt er iets met de denkwijze van hogeropgeleiden te zijn, of dit nu aangeboren of aangeleerd is, waardoor zij vaker last hebben van bepaalde aspecten van het dertigersdilemma, zoals keuzestress en het streven naar perfectie. Dat wil uiteraard niet zeggen dat je hier als lageropgeleide of ongeschoolde per definitie geen last van hebt, enkel dat de kans op twijfels en dilemma's bij hoogopgeleiden groter is.

De tips aan het einde van de meeste hoofdstukken zijn gebleven, hoewel ik daar wel even over getwijfeld heb. Tips, ook uit de beste zelfhulpboeken, kunnen naar mijn idee nooit een opzichzelfstaande oplossing zijn, als een pil die je slikt. En belangrijker nog: de twijfels en dilemma's van twintigers en dertigers zijn geen problemen die 'opgelost' dienen te worden. Het zijn uitingen van de grote vragen *Wie je bent* en *Wat je wilt* in dit leven. Daar zijn geen pillen of quick-fix tips voor en dat moeten we ook niet willen. Want levensvragen zijn nuttig, we hebben ze nodig om onze richting te bepalen. Levensvragen kunnen zich aandienen als direct gevolg van

ingrijpende gebeurtenissen zoals ziekte, verlies van baan of geliefde, maar ook ten gevolge van de levensfase waar je je in bevindt. Op drukke kruispunten in het leven, zoals de puberteit, de *quarterlife*, de *midlife* en dus ook rond de dertig, dringen allerlei identiteitsvragen zich aan je op. Wie ben ik? Wat wil ik? Welke kant moet het op? Welke keuzes wil ik maken?

Tips, ook die uit dit boek, verschaffen geen antwoord, maar bieden ondersteuning bij het aangaan van dit soort vragen. Het jezelf stellen van levensvragen vergt (zelf)reflectie en soms de hulp van een professional (of een vriend met 'luisterkwaliteiten'). Dit boek kan gebruikt worden als ondersteuning op weg naar het vinden van jouw eigen antwoord. Want dat is altijd mijn motivatie geweest bij het schrijven: twintigers en dertigers inzicht geven in deze uitdagende levensfase, zodat je ziet dat je niet de enige bent die worstelt met deze dilemma's. En je vervolgens te inspireren om juist in deze hectische levensfase weerstand te bieden aan sociale druk, om keuzes te maken en bewuster, vanuit eigen overtuiging, het leven te leiden dat bij jou past.

Nienke Wijnants
Voorburg, 2019
www.nienkewijnants.nl

I Issues van twintigers en dertigers in deze tijd

1 De meerkeuzemaatschappij

Te veel te kiezen?

RENÉE, 29
Deze levensfase betekent voor mij veel afwegingen maken en voortdurend voor grote keuzes staan, zoals in m'n werk: wil ik fulltime of parttime werken? Ga ik me professioneel nog in een andere richting ontwikkelen of niet? Maar ook privé: de combinatie kinderen met werken, wil ik dat eigenlijk wel?

De eerste keer dat ik zelf geconfronteerd word met een overweldigende hoeveelheid keuzemogelijkheden is direct na mijn afstuderen. Ik heb lekker lang over mijn studie psychologie gedaan (dat kon toen nog) en genoten van het studentenleven, maar eenmaal afgestudeerd slaat de twijfel toe: oké, papiertje op zak, wat nu? Het is een eeuwigheid geleden, we zijn inmiddels twee crises verder, maar wanneer ik in 2001 de arbeidsmarkt opkom is er sprake van een glorie-hallelujastemming op de arbeidsmarkt; je kunt zo aan de slag. Overal gebrek aan jonge, goed opgeleide werknemers.

Maar wat ik merk als ik leeftijdsgenoten uitgebreider spreek is dat ze, de goede salarissen en mooie functietitels ten spijt, niet gelukkig zijn. Ze missen diepgang in hun werk, van toegevoegde waarde zijn, iets wezenlijks bijdragen waardoor je met een gevoel van voldoening je werkdag afsluit.

Ik neem me voor dat mij dat toch echt niet gaat gebeuren, ik heb te lang over mijn studie gedaan om nu ook nog eens de eerste drie jaar van mijn loopbaan te verdoen aan banen die niet bij me passen. Ik ga niet op zoek naar *een* baan, maar meteen naar *de* baan. Ik ga een baan vinden waar ik veel van mezelf in kwijt kan, waar ik werk doe dat ik leuk vind, waardoor ik er beter in zal zijn en er op die manier niet alleen me-

zelf, maar ook anderen een plezier mee doe. Maar waar vind je zo'n baan?

Het valt mij dan pas op dat ik vanuit de universiteit helemaal niet ben voorbereid op de diversiteit aan banen in de 'echte wereld'. Ik merk dat ik, kijkend naar leeftijdsgenoten met imponerende visitekaartjes, geen idee heb wat er achter al die functietitels voor concrete werkzaamheden schuilgaat. Hoe ziet een werkdag van een personeelsadviseur in een ziekenhuis of bij een groot bedrijf eruit, wat is een loopbaanadviseur, wat doet een psychologisch trainer?

Mijn ouders worden intussen wat zenuwachtig en beginnen steeds vaker te bellen: 'Heb je nou al iets?' Ik ben immers 'al maanden' afgestudeerd en heb nog steeds geen baan! Volgens mijn ouders gedraag ik me verwend; hoe kun je zeuren over 'te veel mogelijkheden', ik bevind me juist in een luxepositie. Dat er veel mogelijkheden zijn zie ik zelf ook wel, dat maakt het nu juist zo moeilijk. Waarom het hebben van zo veel opties het extra lastig maakt, dat kan ik in eerste instantie niet goed uitleggen. Tot ik op het voorbeeld van het Raketje en de Cornetto kom. Want het is eigenlijk zo logisch: vroeger was het aantal ijsjes waar je uit kon kiezen op één hand te tellen. Nu komen er iedere zomer wel vijf nieuwe varianten bij. Vroeger had je de keuze uit wasmiddel voor wit of bont, nu wordt de gemiddelde Nederlander in de supermarkt geconfronteerd met zo'n vijfentwintig verschillende varianten, en dan tel ik de onnoemelijke hoeveelheid wasverzachters en 'strijkvergemakkelaars' niet eens mee. Meer luxe? Absoluut! Makkelijker kiezen? Zeker niet!

Waarom zorgt kiezen uit zo veel opties voor problemen?

1 *Onoverzichtelijkheid*

Wanneer er zo veel opties zijn krijgen we het gevoel dat we door de bomen het bos niet meer zien. We hebben geen idee

wat al die mogelijkheden afzonderlijk precies inhouden. Nu is dat met ijsjes nog niet zo'n probleem; je kunt van elk ijsje een hapje proeven en uiteindelijk (misselijk en al) bepalen welke je het lekkerst vindt. Maar met banen, relaties en plekken om te wonen bijvoorbeeld, is dat natuurlijk niet te doen. Je kunt onmogelijk alle werkplekken een paar weken uitproberen om daarna te kiezen, alle mogelijke levenspartners 'uitproberen' en alle woonplaatsen van Nederland (en daarbuiten!) testen. Maar stiekem is dat wel wat we willen. Is dat niet wat we met dat jobhoppen eigenlijk proberen? Van alle banen 'proeven', om te kunnen besluiten welke het aantrekkelijkst is? En op het gebied van relaties? De generatie van onze ouders vindt het belachelijk dat we zo veel partners 'uitproberen' voor we eindelijk een keer settelen, trouwen en kinderen krijgen. Net als het maken van wereldreizen, het opnemen van sabbaticals en een paar jaar in New York gaan wonen, is dat nou echt nodig? Nodig misschien niet, maar al deze mogelijkheden zijn er en dus lijkt het wijs om er zoveel mogelijk uit te proberen om uiteindelijk, ooit, tot een definitieve keuze te kunnen komen.

BASTIAAN, 25

Ik zit in een fase waarin ik geen keuze lijk te kunnen maken tussen alles wat me aanspreekt, op elk gebied. Vooral omdat ik de consequenties van eventuele keuzes niet kan inschatten. Liefst zou ik alles even proberen, zodat ik weet wat het beste bij me past, en dan die knoop doorhakken. Want dat er dingen moeten afvallen, dat snap ik zelf ook wel.

2 *Kiezen wordt negatief*

Hoe meer opties er zijn, hoe meer opties je laat schieten als je voor iets kiest. En of het nu gaat over ijsjes, winterjassen of badkamertegels, overal geldt: hoe meer aanlokkelijke alternatieven er zijn, hoe groter de kans dat je daaraan gaat zitten denken wanneer je je keuze maakt. Precies dat gevoel erva-

ren twintigers en dertigers vandaag de dag ook bij de grote keuzes als die voor een baan, of zelfs een partner. Zodra een definitieve keuze dichterbij komt, ploppen allerlei aanlokkelijke alternatieven in ons hoofd naar boven. *Zou ik niet beter…? Is die andere optie niet…?* Het continu blijven nadenken over alle mogelijke alternatieven bij een keuze doet ons massaal in passiviteit en besluiteloosheid belanden. Bovendien is het slecht voor onze gemoedstoestand, zelfs als we zo stoer zijn om wél een knoop door te hakken. Want doordat de keuzemogelijkheden talrijk zijn en de consequenties groot, denken veel twintigers en dertigers ook na het maken van een keuze tegenwoordig vooral nog lang aan de 999 aanlokkelijke opties die ze níet kozen.

BAUKJE, 33
Ik heb een periode gehad waarin ik door de vele keuzemogelijkheden die ik had dan maar geen keuze maakte, en dus continu het gevoel had dat ik kansen liet liggen. Ik realiseerde me niet dat ik door prioriteiten te stellen en wél te kiezen mijzelf op een aantal punten verder had kunnen ontwikkelen. Ik dacht alleen maar aan wat ik liet liggen als ik me op een bepaald gebied zou vastleggen.

3 Niet meer willen kiezen, maar álles willen

De hierboven beschreven negatieve effecten van het hebben van veel keuzemogelijkheden leiden er regelmatig toe dat we helemaal niet meer willen kiezen. We lijken steeds vaker te leven met de illusie dat alles tegelijk kan. We willen op alle fronten tegelijk geslaagd en succesvol zijn. Vinden de werkprivébalans belangrijk, maar willen daarbij wel graag bakken met geld verdienen én een functie bekleden die niet alleen een intellectuele uitdaging vormt maar bovendien enige maatschappelijke relevantie vertoont. We willen ons sociale leven, zoals we dat in onze studententijd kenden combineren met het krijgen van kinderen en het maken van mooie

reizen. We willen die liefhebbende partner zijn, vrijwilligerswerk doen, voldoende sporten en het liefste wonen op een boerderij midden in de stad... Kortom, we willen álles!

JESSICA, 29
Voor mij betekenen de dertigersdilemma's vooral 'van alles tegelijk willen': carrière, vrienden, hobby's, kinderen, huis. En dan heb ik ook nog eens een partner die er precies hetzelfde over denkt, ook van alles wil en ook niet kan kiezen. Dat is soms best wel lastig.

Keuzes, keuzes, keuzes...

Al rond 1300 sprak de Franse filosoof Jean Buridan over de ongewenste en soms pijnlijke effecten van moeilijke keuzemomenten. Volgens hem zou een ezel die zich tussen twee even grote en even lekker uitziende hooibalen bevindt verhongeren, omdat hij niet kan besluiten aan welke baal hij het beste als eerste zal beginnen.

Zo'n zevenhonderd jaar later, in juli 2003, verschijnt het rapport 'De meerkeuzemaatschappij' van onderzoekers Koen Breedveld en Andries van den Broek. Voor het Sociaal en Cultureel Planbureau doen zij, in opdracht van het ministerie van Economische Zaken, onderzoek naar de groeiende keuzevrijheid voor burgers in Nederland. Uit het verslag blijkt dat de hoeveelheid keuzemogelijkheden de laatste decennia inderdaad enorm is toegenomen. Dit geldt voor consumentenproducten – van het aanbod in gezichtscrèmes en soorten broodbeleg tot de verschillende aanbieders van bijvoorbeeld energievoorziening. Maar ook bij het uitstippelen van de eigen levensloop genieten we meer keuzevrijheid dan ooit. We hebben de luxe het leven naar eigen smaak in te richten met een steeds minder beperkende werking van maatschappelijke instituties als overheid, kerk, het traditionele gezin of het ouderwetse arbeidsbestel. Hoewel dit op