

Doe even. chijl

Je bent in de dertig en hebt geen partner, geen gezin, geen koophuis. De tijd dringt. Toch? Moeten we echt opschieten of praten we onszelf dat aan?

TEKST **Nathalie de Graaf**

sen. Ook hebben we meer controle over ons leven dan decennia geleden. Dat begon al in de jaren zestig met de komst van de pil, en tegenwoordig hebben we nog veel meer invloed op hoe we ons leven willen indelen. Dat betekent: keuzes maken. En omdat er legio opties zijn, kan dat lastig zijn.'

We worden ook steeds ouder. Dat zorgt ervoor dat een en ander verschuift, aldus Muis. Niet alleen grote levenskeuzes worden steeds langer uitgesteld, ook de pensioengerechtigde leeftijd verschuift bijvoorbeeld. 'Vijftig is het nieuwe dertig, zeg maar. Liepen we vroeger op ons twintigste achter de kinderwagen, nu feesten we er op ons vijfendertigste nog flink op los en leiden we een leven alsof we puber zijn. Is dat erg? Nee.'

Hoe ouder, hoe rustiger

Maar ik wil kinderen! denk je nu misschien. En ja, we kunnen er niet omheen: biologisch gezien zijn er risico's verbonden aan zwanger worden na je vijftendertigste. Zo neemt je vruchtbaarheid na die leeftijd af (de kans dat je zwanger wordt is tien tot twintig procent per cyclus als je tussen de twintig en dertig jaar bent, met achtendertig jaar is dit tien procent) en de kans op een kind met het syndroom van Down neemt iets toe (met vijfendertig jaar zijn het er drie tot negen per duizend, met veertig jaar twaalf tot zesendertig). Maar dat betekent niet dat een kind krijgen onmogelijk is. Onze eigen Chantal was veertig toen ze zoon Bobby kreeg, Katja Schuurman kreeg op haar vijfenvetigste dochter Coco Loulou en Eva Jinek is onlangs op haar vijfenveertigste bevallen van dochter Salo Leonora. Soms loopt het leven nu eenmaal anders dan je in je hoofd hebt, maar dat betekent niet dat alle kansen meteen verkeken zijn. Daarbij heeft later een kind krijgen ook voordelen. Als je ouder bent, ben je over het algemeen rustiger en zelfverzekerder en heb je doorgaans meer te besteden dan toen je in de twintig was. Dat zorgt voor minder stress, waardoor je een gezelligere ouder bent.

Carolien Gravesteijn is lector ouderschap en ouderbegeleiding aan Hogeschool Leiden. Volgens haar zorgt later ouderschap er niet alleen voor dat je meer

levenservaring hebt, maar kan het zelfs een positieve invloed hebben op het welzijn van je kind. 'Uit onderzoek is gebleken

dat een goede voorbereiding op het ouderschap ervoor zorgt dat je als ouder zelfverzekerder bent,' zegt ze. 'Voorbereiden kan betekenen dat je veel informatie tot je neemt door middel van bijvoorbeeld boeken over ouderschap, maar het zit 'm ook in levenservaring en de ervaring die je opdoet met kinderen van broers, zussen of vrienden.' Tja, als je ouder bent, is de kans daarop nou eenmaal groter. 'Ouders die zich voorbereid voelen, staan doorgaans steviger in hun schoenen, hebben een warmere relatie met hun kinderen en hebben betere levensvaardigheden, zoals omgaan met stress, het vragen van hulp en het kunnen organiseren en plannen.' Er kunnen ook nadelen aan later ouderschap zitten. 'Het kan zijn dat je zó naar een kind verlangt, dat je je kind overbeschermd opvoedt,' zegt Gravesteijn. 'Maar daar is voor zover ik weet geen onderzoek naar gedaan.'

Alles kan

Oké, *so far so good*, dus. Dat geeft lucht. Maar waarom willen we aan de ene kant graag dat gezin en dat koophuis, maar lukt het ons aan de andere kant vaak niet om knopen door te hakken? Keuzes te maken? Want ja, zeg nou zelf: waar wil je eigenlijk wonen, in de stad of op het platteland? Dat ene huis, is dat nu echt hét droomhuis? En de partner die je nu hebt is leuk, maar is hij of zij een blijvertje? En kinderen, wanneer is het de juiste tijd daarvoor? Moet niet eerst die carrière beter op orde zijn? Of is het beter om toch eerst nog een master te volgen? Pff, het is om doodmoe van te worden.

Voor psycholoog Nienke Wijnants is dat heel herkenbaar. Ze deed onderzoek naar het dertigersdilemma en begeleidt twintigers en dertigers die last hebben van keuzestress. Haar conclusie: we hebben té veel keuzes. 'Er werd altijd gedacht dat de 'keuze reuze' is, maar dat blijkt niet zo te zijn,' zegt ze. 'Er is een plafond. Te veel keuzes hebben geeft stress en zorgt voor een apathische houding, waardoor je geen knopen meer kunt doorhakken.' Volgens Wijnants speelt geanticipeerde spijt hierbij een rol. 'Dat is de spijt die je verwacht te ervaren als je fout kiest, en dat gaat natuurlijk gebeuren, want er zijn zo onnoemelijk veel opties, dat je de juiste er nooit uit gaat pikken. En het is deze geanticipeer-

Later een kind krijgen heeft ook voordelen. Je bent rustiger en zelfverzekerder en hebt daardoor minder stress

de spijt die ons vervolgens massaal in besluiteloosheid doet belanden: we durven niet meer te kiezen, want de ideale optie is er naar ons idee wel, maar de kans dat we die vinden lijkt miniem.'

De druk vanuit de maatschappij en social media is hierbij enorm. 'Vroeger had je de kerk die je oplegde hoe je moest leven. Westerse jongeren van nu denken 'vrij' te zijn, omdat we minder religieus zijn. Niets is minder waar. Op social media is er continu de vergelijking met anderen. De sociale norm is: dat huis, die partner en dat gezin. Als je daar niet aan voldoet, heb je het gevoel dat je tekortschiet. We hebben van onze ouders geleerd dat alles mogelijk is. Dat je alles kunt bereiken als je daar maar je best voor doet. Het zit er als het ware ingebakken, maar het zorgt ook voor stress. En als je er wel aan wil voldoen, omdat je er zelf naar verlangt, maar het lukt niet omdat je geen knopen door kunt hakken, dan zie je helemaal door de bomen het bos niet meer. Het zorgt voor een existentiële crisis.'

Nu of nooit

Again, what to do? 'Het grootste deel van onze keuzes maken we omdat anderen dat van ons verwachten,' zegt de psycholoog. 'Vanwege de sociale druk. Wat ik met twintigers en dertigers bespreek is: wat wil je zélf? Wie ben je en wat vind je belangrijk? Wat is voor jou de zin van het leven? Wat zijn je basiswaarden? Pas als je weet wie je bent, krijg je je innerlijke kompas terug.' En dat kompas helpt volgens de psycholoog bij het maken van grote en ►

erken je dat gevoel? Nu je in de dertig bent, moet het toch echt gaan gebeuren. Die carrière moet eindelijk vorm krijgen, die partner moet worden gevonden en kinderen staan ook op de planning. Maar hoe en wanneer? Je voelt stress en druk en ziet door de bomen het bos niet meer. *What to do?* Laten we je alvast geruststellen: het hoeft niet allemaal nú. Dat zit misschien vastgeroest in ons denken, maar is niet realistisch. Onze generatie is immers de vorige niet.

Quita Muis is socioloog en verbonden aan Tilburg University. Ze deed onderzoek naar waardenontwikkeling. 'Als je het praktisch bekijkt, is het helemaal niet zo gek dat dertigers vaak dat koophuis nog niet hebben,' zegt ze. 'Het is in deze tijd nu eenmaal veel moeilijker om een vast contract te krijgen, kapitaal op te bouwen en een huis te kopen. Dus chil, het ligt niet aan jou.' Daarbij is het maar net met wie je je vergelijkt. De generatie van je grootouders was doorgaans al op hun twintigste getrouwd en bleef pakweg veertig jaar bij dezelfde baas. Dus ja, zij hadden hun leven al vroeg 'op orde'. 'Maar als je jezelf vergelijkt met vrienden zie je dat zij waarschijnlijk tegen hetzelfde aanlopen als jij.'

We ontwikkelen onszelf volgens de socioloog dan ook anders dan de generaties hiervoor. 'We blijven steeds langer thuis wonen en daardoor worden we later volwas-

‘Liepen we vroeger op ons 20ste achter de kinderwagen, nu feesten we er op ons 35ste nog flink op los’

fotografie Tom ten Seldam @ Superstom, styling Lieke Ouwringa, met dank aan basisarts Anne Kruisjen

► kleine keuzes. ‘Als je in de supermarkt voor 27 verschillende potten pindakaas staat, is het moeilijk kiezen. Maar als je van jezelf weet dat je duurzaamheid belangrijk vindt, zal je sneller kiezen voor de pindakaas zonder palmolie. En als je beseft dat je een hoge huur hebt en dat het daarom belangrijk is om op andere dingen te bezuinigen, is het niet moeilijk om te kiezen voor de goedkopere pindakaas. Je kiest dan wat bij jóú past, niet wat anderen van je verwachten. Hetzelfde geldt voor grotere keuzes: als je weet wat je drijft, kom je er misschien ook achter dat je helemaal geen kinderen wil. Of de verantwoordelijkheid van een koophuis. En die MBA? Die is misschien helemaal niet nodig.’

Volgens de psycholoog voelen we naast de normatieve druk ook een enorme tijdsdruk. ‘Echt duidelijk wordt dat pas als ik dertigers al hun wensen, dromen en doelen laat opschrijven,’ zegt Wijnants. ‘Dan komen er vijftien tot twintig knoepers van doelen op te staan, privé- en werkgerelateerd. Wanneer ik dan een tijdlijn maak – van nu tot over vijftwintig jaar – en ze vraag de doelen één voor één op die lijn te plaatsen, blijken ze ál die doelen binnen nu en vijf jaar gerealiseerd te willen hebben. Wat natuurlijk niet alleen onrealistisch, maar ook niet nodig is.’

Voorop het gebied van werk ervaren we een enorm nu-of-nooitgevoel, zegt de psycholoog. ‘Maar dat is niet terecht. Sterker nog, vooral op carrièregebied kun je veel beter op de lange termijn denken. Alle ervaring die je nu opdoet, kun je later inzetten, juist als je kinderen groter worden of zelfs pas als ze het huis uit gaan. Dan komt wellicht pas het ideale moment om voor jezelf te beginnen. Dertigers hebben het idee dat bepaalde keuzes definitief zijn, terwijl uit de praktijk van loopbaanadvies blijkt dat ook – of misschien zelfs wel juist – veel vijftigers met groot succes een carrièreswitch maken. Er is dus helemaal geen haast.’

Een belangrijk besef is volgens de psycholoog wel dat het leven niet maakbaar is. ‘We hebben invloed op ons leven, maar niet de volledige regie. Soms móét je gewoon een knoop doorhakken. Hoe het dan verder gaat, dat zie je dan wel weer. Vaak komt het allemaal – rechtsom of linksom – wel op z’n pootjes terecht.’ ●

‘Té veel keuzes hebben, zorgt voor een apathische houding, waardoor je geen knopen meer kunt doorhakken’

Cijfers en zo

Vrouwen in Nederland waren in 2021 en 2022 gemiddeld 30,3 jaar oud toen ze hun **eerste kind** kregen. Twintig jaar eerder, in 2000, waren ze gemiddeld 29,1 jaar.

De gemiddelde leeftijd waarop mensen een huis kopen steeg sinds 2012 van iets ouder dan 36 jaar naar iets ouder dan 40 jaar in 2020. In 2021 zakte die leeftijd weer naar 38 jaar.

BRON: CBS