

Twijfels over werk, gezin, liefde of zingeving

## Dertig is het nieuwe vijftig: jongeren kampen met vroege midlifecrisis

**Amsterdam-** Twijfels over werk, gezin, liefde of zingeving? Grote kans dat je tussen de 25 en 35 bent. Waar mensen vroeger pas op hun vijftigste met zulke vragen worstelden, gebeurt dat tegenwoordig al twintig jaar eerder. „Het lijkt wel een vroege midlifecrisis”, zegt psycholoog Nienke Wijnants. Loopbaancoach Sander Spanenburg ziet het ook: „Wie op jonge leeftijd leert stilstaan bij de vraag 'wie ben ik en wat wil ik?', voorkomt dat het later alsnog keihard terugkomt.”

Marouscha van de Groep, Algemeen verslaggever

17:00 uur | 26 juli 2025

Het zogeheten *dertigersdilemma* -ooit bestempeld als een modegril van verwende millennials- is inmiddels een structureel fenomeen. Wijnants publiceerde twintig jaar geleden haar eerste boek over het fenomeen en wordt sindsdien gezien als expert op het gebied van het dertigersdilemma.

Maar de problemen die ze destijds zag, zijn inmiddels alleen maar toegenomen én verjongd. „Eigenlijk zitten twintigers nu al met diezelfde vragen. Sterker nog, ze hebben er vaak nog meer last van dan mijn generatie destijds.”

### Dertigersdilemma: keuzestress en prestatiedruk

Waar het dertigersdilemma vroeger vooral draaide om loopbaankeuzes, merken coaches tegenwoordig dat het thema veel breder speelt. „Vragen die voorheen aan carrièreadviseurs werden gesteld, zoals 'hoe zet ik de volgende stap in mijn werk?', zijn steeds vaker existentiëler van aard”, zegt Spanenburg. „Wie ben ik? Wat wil ik echt? En leef ik wel mijn eigen leven?”

Wijnants herkent dat. Zij zag zo'n twintig jaar geleden voor het eerst dat mensen tussen de 25 en 35 verlamd raakten door keuzestress. „Carrière, liefde, reizen, een sabbatical of toch een master? Wat moet je kiezen als álles kan?”

Oudere generaties deden het af als een luxeprobleem. „En dat is het ergens ook”, zegt Wijnants. „Maar dat maakt het niet minder zwaar. Hoe meer mogelijkheden, hoe groter de druk om het perfecte leven te realiseren. Zelfs geluk wordt een individuele prestatie. Als het niet lukt, ligt dat aan jou, je hebt immers alle mogelijkheden gehad.”

### Twijfel versterkt door sociale media

De komst van sociale media heeft die twijfel nog eens flink versterkt. „Vergelijken deden we altijd al, maar nu worden we de hele dag gebombardeerd met het succes van anderen. Die ene vriendin die al een kind heeft, die studiegenoot die een boek uitbrengt: het zorgt voor constante twijfel: ben ik wel goed bezig?”

### **Drie grote vragen voor dertigers**

In de praktijk draait het dilemma vaak om drie thema's: waar wil ik wonen, met wie, en wat wil ik doen qua werk? „Die vragen stapelen zich vaak op rond je dertigste,” zegt Spanenburg. „En als één aspect niet duidelijk is, bijvoorbeeld het kindervraagstuk, dan beïnvloedt dat alle andere keuzes.”

Voor vrouwen ligt er vaak extra druk. „De biologische klok maakt de timing urgenter”, zegt Wijnants. „Daarnaast zijn vrouwen gemiddeld gevoeliger voor piekeren en twijfel. Ze ervaren het dilemma dus vaker en intenser.”

### **'Trouwen, kinderen, huis kopen, reizen: ze willen alles'**

Veel jonge mensen willen alles: trouwen, kinderen, een huis, een master, een boek schrijven, reizen. „En het liefst allemaal voor hun 35e,” zegt Wijnants. „Als je dat op een tijdlijn zet, zie je hoe onrealistisch die druk is.”

Die druk komt lang niet altijd van buitenaf. „Mensen denken dat ze iets móeten van ouders of de maatschappij, maar vaak leggen ze die verwachtingen zichzelf op. Het is cruciaal om onderscheid te maken tussen wat je écht wil en wat je denkt te moeten.”

### **Afwijken van de norm**

Coaching kan helpen om die verwachtingen te ontrafelen. „Een goede coach stelt vragen, maar de antwoorden zitten al in jezelf”, zeggen beide experts. De uitdaging is vervolgens: durf je af te wijken van wat de rest doet?

Niet iedereen durft te zeggen: ik hoef geen carrière in de corporate wereld, ik wil iets anders,” zegt Spanenburg. „Maar juist die mensen worden vaak bewonderd, omdat ze trouw blijven aan zichzelf.”

### **Twijfel als kans**

Is het dertigersdilemma een probleem? „Zeker”, zegt Wijnants. „Maar ook een kans. Twijfel is geen zwakte, maar een kans om jezelf beter te leren kennen. De vraag 'wie ben ik en wat wil ik?' zouden we als maatschappij veel serieuzer moeten nemen.”

Wie dat op jonge leeftijd doet, voorkomt een latere crisis. „Als je tussen je 25e en 35e bewust stilstaat bij wie je bent, heb je daar de rest van je leven profijt van”, zegt Spanenburg. „De mensen die dat aandurven, zijn uiteindelijk ook het gelukkigst.”