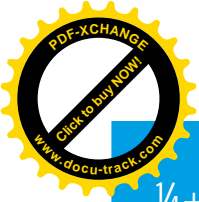


1/4 ± --- » ® 1/4 » ® - 1 » ® -

dilemma getoetst

... al veel ...
 ... een meer stages mee ...
 dan wilt je later beter welke job ...
 de besluiten, over u je realisatie ...
 ichtige, gekregen met ...
 st abstract en ...
 en alle ...





¼±--·»® ¼»®-·1»®-

Jongeren hebben meer keuzes dan vroeger: de waaier van studiemogelijkheden is breder, de jobkeuzes ingewikkelder, de relatievormen diverser, de keuze voor kinderen vrij. Dit scala van mogelijkheden is een rijkdom maar ook een last: zoveel om te overwegen, om te beslissen, om verantwoordelijkheid voor te dragen. Niemand wil fout kiezen. Keuzes worden vaak echte dilemma's over levensvragen.

Nienke Wijnants, Nederlandse psychologe en loopbaanadviseur, deed er onderzoek naar en kwam tot de conclusie dat de generatie tussen 25 en 35 jaar veel moeite heeft met keuzes maken. Ze ving de toestand van stress rond dat scharniermoment in je leven in de term **'dertigersdilemma'**.

Je kan uiteenlopende kanten uit met je job, met je relatie. Kiezen is moeilijk: kiezen is verliezen. Een loopbaancoach of therapeut kan je helpen.

markant nodigde er alvast twee uit voor een rondetafelgesprek met vier andere 'ervaringsdeskundigen'.

Een markant gesprek met zes (bijna) dertigers.



WIJNANTS Nienke, *Het dertigersdilemma*
Uitgeverij Bert Bakker, 2008

Het dertigersdilemma is als thema ook opgenomen in het **markant**-jaarprogramma 2009-2010: 'met passie en vuur'



GESPREKSLEIDER

Afkomstig van de kust.
Woont nu in Mechelen

Diploma: Orthopedagogie, diverse opleidingen zoals coaching, counselling, therapeutenopleiding

Beroep: eerst leidinggevende en coördinator. Maakte carrièreswitch naar Coach/therapeut/docent.
Gehuwd, dochtertje van 9 mnd



Afkomstig van Friesland
Woont nu 10 jaar in Vlaanderen (Mol)

Diploma: Sociaal Economische Geschiedenis

Beroep: Zelfstandig Loopbaancoach/Cor
Gehuwd, 2 kindjes



Diploma: handelswetenschappen
Studeert nu ecologie in IJsland
ongehuwd

“C'est la raison qui cherche, c'est le coeur qui trouve.”
(George Sand)



Afkomstig van Aalter
Diploma: Informatica
Beroep: Informaticus
 Single, lid van Aksent
 Voorzitter Jong-Aksent

Diploma+beroep: architecte
 Woont met haar West-Vlaamse
 Vlaamse man in Schiedam
 Twee zoontjes

Afkomstig uit Boom
 Woont nu in Brussel
Diploma: Germaniste, inter-
 nationale betrekkingen
Beroep: Werkte bij Trias ng
 zegde haar baan op.
 Studeert nu journalistiek
 Gehuwd

Hoe ervaren jullie het dertigersdilemma?

Liesbeth: Je komt niet plots voor een dilemma te staan. Het is eerder een proces dat je doormaakt dat volgens mij niet gebonden is aan je leeftijd. Het is belangrijk om je bewust te zijn van de keuzes die je hebt. Alles gaat gemakkelijker als je jezelf de vrijheid geeft om bepaalde dingen te doen, ook al legt de maatschappij druk op jou om het anders te doen. Ik was aan het werk bij de ngo Trias en besliste om mijn werk, mijn zekerheid, op te geven om even te kunnen nadenken en uiteindelijk besliste ik om journalistiek te gaan studeren.

Anja: Als kersvers architect ben ik beginnen werken in opdracht van anderen maar ik droomde van een eigen bureau. Je wil toch iets van jezelf. Dat is toch mijn invulling van een geslaagd leven. Rond mijn 27ste begon ik met de idee te spelen om zelfstandig te beginnen, samen met mijn man (ook architect). Plots was het moment daar: een aantal gezinnen uit de familie planden verbouwingswerken en vertrouwden ons de opdracht.

Kathia: De weg die na mijn studies economie voor mij open lag, beviel me niet. De verkeerde keuze gemaakt! Na drie jaar hield ik het voor bekeken en ben ik opnieuw vertrokken voor 2 jaar studeren: environment and natural resources, in IJsland. Ik zal 30 zijn wanneer ik afstudeer maar ecologie ligt me veel beter dan economie. Het voelt goed aan.

Veerle: Zo'n grote ommezwaai heb ik niet gemaakt. Ik bleef in de informatica maar heb door mijn jobs in drie verschillende bedrijven dat aspect van de branche ontdekt dat me boeit.

Welke rolmodellen vond je in je omgeving?

Anja: Ik had niet zozeer voorbeelden nodig dan wel mensen om me te steunen: mijn man, mijn ouders. Ik heb bijvoorbeeld veel vergaderingen 's avonds en dat is maar mogelijk dankzij mijn man die de kindjes opvangt.

Veerle: Mijn zus bouwde haar eigen carrière op. Dat heeft me zeker geïnspireerd.

¼±--·»®¼»®-·1»®-



Hoe belangrijk is het om als zelfstandige te werken of in loondienst?

Liesbeth: Geen idee. Vooral de mensen waar ik mee samenwerk zijn van belang.

Janneke: Mijn hele familie heeft als zelfstandige gewerkt. Je vrijheid is enorm. Al wat je doet, daar moet je bewust over nadenken, je afvragen welke impact het heeft. Het geeft je zoveel energie.

Anja: Mijn eigen bureau, dat betekent zelf bepalen welke opdrachten ik aanneem, geen verantwoording moeten afleggen. In een sector met zo'n grote ego's is het moeilijk voor een ander te werken. Dat heeft natuurlijk ook een keerzijde: je draagt de volle verantwoordelijkheid. Als er iets mis gaat, dan lig je er wakker van.

Wie creëert die stress? Wijzelf!

Wat zijn je dromen?

Kathia: Ik weet absoluut niet waar ik over 15 jaar zal staan. Mijn dromen? Iedereen zei dat ik niet realistisch was, maar ik zie alles nu werkelijkheid worden. Falen is moeilijk voor jezelf en de omstanders. De sociale druk is zo groot.

Liesbeth: Je moet je dromen proberen waar te maken. Door te doen en te falen leer je ook. Alleen het oordeel van mensen die je nabij zijn, is belangrijk, maar uiteindelijk moet je toch je eigen gevoel volgen.

Janneke: De prestatiegerichte maatschappij brengt je tot een "citroenloopbaan": je bent uitgeknepen wanneer je 40 bent!

Dromen drijven je verder

Wat geeft zin aan je leven?

Liesbeth: Ik wil iets doen waar ik achter sta, niet in een bedrijf werken dat enkel winst wil maken. En tijd doorbrengen met de mensen die ik belangrijk vind.

Kathia: Als je geen zin hebt in je job dan raak je "bore-out". Ik heb me drie jaar te pletter zitten vervelen. Dat moest ik dan compenseren door me na mijn werk in alle mogelijke activiteiten te storten: cultuur, vriendinnen, zelfs breien deed ik!

Veerle: Ik ben in deze job gerold. Ik was goed in wiskunde en was een detaillist, dus ben ik in de IT terecht gekomen. Na mijn burn-out probeer ik mijn leven terug op de juiste rails te krijgen. Wat mij nu drijft, dat is de tevredenheid van de gebruikers.

Anja: Vroeger stond mijn bureau centraal in mijn leven, nu mijn kinderen. Als ik met hen bezig ben, gaat alles wat trager. Het is een rustpauze, ik geniet ervan.

Janneke: Onze kinderen versterken bij mij het besef dat ik alleen dat aspect van mijn job wil doen dat ik graag doe. De tijd die ik

aan mijn werk spendeer, moet goed besteed zijn. Daarom precies ben ik zelfstandige geworden.

Liesbeth: Ik heb zin om zoveel dingen te doen. Soms bots je op je fysieke grenzen.

Janneke: Er is elke avond wel iets leuks te beleven. Je moet grenzen stellen, bewust kiezen. Dat is het dilemma van de blackberry-generatie die liever niets mist en altijd bereikbaar wil zijn.

Is er plaats in je leven voor vrijwillig engagement?

Liesbeth: Familie en vrienden zijn belangrijker. Ik heb al zo weinig tijd. Ik probeer mijn job wel op een geëngageerde wijze te doen.

Anja: Ik zou me ooit echt willen engageren, iets terug doen voor de maatschappij want we hebben het in de grond zo gemakkelijk. Nu is er echter nog geen tijd voor.

Veerte: Engagement binnen **markant**? Ik zie dat niet echt als vrijwilligerswerk. Dat is opbouwen van een vriendenkring.

Kathia: Ik heb meegewerkt aan "Mama Lies". Het is leuk om met mensen samen te werken voor hetzelfde doel.

Hoe kies je voor je partner?

Liesbeth: Ik ben getrouwd met mijn eerste lief. We delen dezelfde levensvisie. Hij is de grootste zekerheid in mijn leven.

Kathia: Ik heb lange tijd een relatie gehad maar die was energieslopend. De dag dat mijn partner het uit maakte, was de vreselijkste dag uit mijn leven, maar tegelijk wist ik dat het een

goede zaak was. Dan ben ik ook gestopt met werken om opnieuw te gaan studeren.

Een crisis zet vaak dingen in gang.

Janneke: we hebben mekaar leren kennen tijdens onze studies en hebben samen veel gereisd. Dat is een goed fundament. Dan kan je relatie iets hebben. Nu er kindjes zijn, hebben we minder tijd voor mekaar.

Liesbeth: Daar (waar? wanneer?) moet je (weer) een evenwicht vinden: hoeveel tijd besteed je aan mekaar, aan jezelf, aan anderen?

Kinderen?

Kathia: Ben je daar ooit klaar voor?

Anja: Ik had sterk het gevoel dat ik mijn man zijn kinderen wou dragen. Ik had niet echt stilgestaan bij de gevolgen ervan. Kinderen geven een vorm van rust. Geen fysieke rust, maar je weet nu wat hoofd- en bijzaak is

Janneke: Zelfstandig ondernemerschap geeft veel mogelijkheden tot flexibiliteit. Je kan een groot deel van je huishoudelijk werk uitbesteden. Daarnaast moet je duidelijke afspraken maken met je partner. Dat doen we via mail, zodat we 's avonds ook eens rustig samen kunnen zijn.

"In een eerste levensfase willen mensen iemand worden. In een tweede fase willen ze zichzelf worden", wist C.G.Jung



¼±--· »® ¼»®-· 1 »®-



Waar wil je op letten bij de opvoeding van kinderen?

Janneke: Ik zie andere kindjes zo druk bezig met allerlei hobbies! Ik tracht me te verzetten tegen de druk van de omgeving om daaraan mee te doen!

Liesbeth: Je kan dingen aanreiken maar je kind moet zelf kiezen.

Anja: Je reikt natuurlijk maar aan wat je kent. Dat is al b»Invloedig.

Kathia: haal de kinderen achter de computer vandaan en neem ze mee naar het bos!

Welke rustpunten zijn er in je leven?

Janneke: In het weekend plannen we regelmatig niets.

Liesbeth: Ik probeer af en toe te mediteren: 20 minuten nergens aan denken en tot rust komen.

Kathia: Zou ik niet kunnen! Ik ga joggen om tot rust te komen.

Anja: mijn man. We zijn elf jaar samen. Het is waardevol, iemand die je al zolang kent, vóór je kinderen, vóór je job. Dat geeft een gevoel van veiligheid.

Veerle: Yoga en meditatie brengen me tot rust.

Welke tip heb je voor mensen van dertig?

Liesbeth: Je kan altijd kiezen, ook al denk je van niet.

Anja: Doe waar je je goed bij voelt. Vind je passie.

Veerle: Werk aan jezelf.

Kathia: Durf kiezen. Vraag je af : wat is het ergste dat zou kunnen gebeuren? Je zal zien dat het al bij al nog meevalt.

Janneke: Focus op je doel. Laat je niet afleiden. Beleef jouw verhaal.

Jan: Ontdek je missie. Leer knopen doorhakken. Geniet van het hier en nu.

“Ik heb een dochtertje van negen maand. Dat geeft als voordeel dat ik niet alleen met mezelf moet bezig zijn.”

[Jan]

Met onze oprechte dank aan alle deelnemers en speciaal aan onze gespreksbegeleiders: Jan Jacobs, coaching, training en advies (info@coachjan.be · www.coachjan.be)

Janneke Jellema van TALENTA Consult (www.talentaconsult.be)



β³ » ' ζ 2¼
 ½ « ' ¬ « « ® ¬



Ñ 2¼»® » 2 °6» » °-¬|±20 ¾¶
 ¬±®³ ζ½ ¬1 ©ζ¼¼2©»® ±° .2
 3 §-¬.»μ» 3 --000 Ø»- 2±ª» 3¾»®©»®
 1»»°- ¼» ¬»2-ζ'» 2 μ«2-¬©»μ»2ªζ2
 ¼» Ý«¬««®³ ζζ2¼ » 2 ¾¶|±2¼®
 ¬2-¶»0 x2 ¬±¬ζ' »»2¼»2 ±21ª»®
 é0 μ«2-»2ζζ° «¬Æ©¾»20 Ü»2ª0
 3 ζ®μ»20 Ü«¬-ζ2¼ » 2 Ö¾»®'ζ2¼
 ©»®μ «¬ª±±® ¼» Ý«¬««®³ ζζ2¼0
 Æ» ©±®¼»2 |±©»¾.22»2 ζ'¾«¬»2
 ¬»2¬±±21»¬¾0 1 » 3 ζ ¼-¶ζ° --
 Ü»®-»2¼» Ü«μ0 3 »¾» 2¼»®μ ±°

©±®μ- » ±°-0 ½±2½»®-» 2 » 2 ¬.»ζ-»®
 ±° » ¬°±1®ζ' 3 3 ζ0 Ö±1 ¬±¬ » 2 3 ¬
 îç 2±ª» 3¾»® îððç

É±±® 3 » » .2°±®³ ζ-»
 ©©©0 ±''ζ2¼0½±³ ñ²ζζζ®
 .2°±0¾»à » ±''ζ2¼0½±³

