

288 Een echt dertigersding

Aan het water - een zomers tafereel

Eerste Pinksterdag 's middags. Een blauwe hemel, een zwak briesje, de temperatuur loopt op naar 30°. We zitten op ons terras aan de stadsgracht, waarvan het glanzende water vrijwel rimpelloos langzaam aan ons voorbij glijdt. Op het water een schier eindeloze stroom - op mooie afstand van elkaar - voortbewegende vaartuigen, van sup boards tot zelfgebouwde vloten, 'barbecuedonuts' en rondvaartboten. De variëteit aan mensen is nog groter: van peuters, al of niet[!] met zwemvest tot bejaarden. Velen groeten, zwaaien, wij zwaaien terug, soms een korte woordenwisseling, veelal over de schoonheid van ons plekje! Verder stilte, slechts onderbroken door gelach, op een enkele boot wordt gezongen, soms een gil en een plons. Van slechts een enkele boot klinkt [te harde] muziek. Wat verrassend: het zijn zonder uitzondering 40+-ers die herrieschoppen! En maar klagen over de jeugd...

We wonen hier nu bijna 33 jaar en het blijft een feest om naar te kijken. Eigenlijk geen reden om in een blog te vermelden. Of toch wel?! Ik realiseerde me dat er misschien wel tien 'vrouwenboten' voorbijgevaaren waren. Boten - soms met rijkelijk bedekte tafels - met tien, twintig of nog meer vrouwen, allemaal dertigers. Een en al plezier! Een reünie van de basisschool? Een verlaat puberfeestje? Was dat vorige jaren ook zo? Of zag ik een nieuwe cultuurtrend?



Ik wilde er meer van weten. Wij horen niet tot de tachtigers die zich hebben teruggetrokken in de besloten wereld van alleen nog leeftijdgenoten zonder oog voor jonge mensen. We zijn oprecht geïnteresseerd in het leven van jonge mensen. Zij leven immers in een maatschappij, die door óns geworden is zoals die is, zij zullen vorm [moeten] geven aan de toekomst van de samenleving. Velen nemen onze plaats al in, we zien ze in de politiek, actualiteiten- en praatprogramma's, in de kunst, ze ontwikkelen een eigen levensstijl, ze zoeken naar een anker dat houvast biedt en hebben vragen en problemen die wij vroeger ook hadden - wel in een samenleving die ingrijpend aan het veranderen is. Wat zal er van ze worden?

Genoeg aanleiding om op zoek te gaan naar feiten en beelden over dertigers - niet om te oordelen, wel met vragen.

Een [midden]dertiger vertelt

In mijn zoektocht naar een beeld van de dertigers kwam ik al snel Stefanie van Leersum, nu 36, tegen, die als Suus een belangrijke rol speelt in de VRT dramaserie *De Dertigers*. Ik geef haar graag het woord¹.

"Ik merk wel, bij mijzelf en om me heen, dat je als dertiger bewuster met keuzes bezig bent dan vroeger. Je gaat beter voelen wat je wel of niet wilt. En dat komt niet overeen met wat je heel lang dacht te willen. Ik heb in mijn vriendengroep nog nooit zulke grote verschillen gehad. Er zijn mensen die single zijn of zelfs geen relatie willen, er zijn getrouwde stellen met kinderen. Die range is groter dan ooit. Iedereen loopt tegen iets anders aan en het universele daarbij is dat je voelt dat dingen in je leven als dertiger impact gaan hebben op de rest van je leven. Veel meer dan dingen toen ik begin twintig was. [...] Vaak komt het dan neer op vragen als: wat wil je nou eigenlijk? En durf je dat ook echt aan te gaan, ja of nee? Is het je gegund en hoe ga je daar dan mee om? En de keuzes die je nu maakt, gelden die voor altijd? Dat laatste is wel een echt dertigersding. Zo van 'als ik het nu kies, dan heb ik het ook echt gekozen'. Het kan dan over van alles gaan: werk, partner, kinderen, waar ga ik wonen? Dertigers zijn zó aan het fixeren op 'doe ik het wel goed?' Maar het leven stopt toch helemaal niet daarna? Dingen zijn toch niet opeens helemaal anders? Ja, misschien sommige dingen. Maar dat zal in het leven altijd zo zijn."



Wat een openhartige, indringende schets van het leven van dertigers. Er is veel onderzoek verricht naar hun leefwereld en eigenlijk zijn de bevindingen daarvan niet anders dan te lezen valt in de woorden van Stefanie van Leersum. Een tussengeneratie, niet meer een twintiger, nog geen veertiger, een levensfase waarin keuzes voor de toekomst [moeten] worden gemaakt, veel twijfels, een sterke fixatie op "doe ik het wel goed", "zijn de keuzes die ik nu maak voor altijd?", "durf ik dat wel?" Ik wil graag zeggen, dat dit beeld van de dertigers mij verraste. Die hechte vriendinnenclubs op die boten... was dat niet een te eenzijdig beeld?

Een opmerkelijke brief



Die vraag kreeg juist nú nog meer betekenis voor mij, doordat ergens in mijn hoofd nog een opmerkelijke brief rondzwierf. Die was aan de orde gekomen in een krantenrubriek² met de veelzeggende titel "*Groen en geel - Kleine ergernissen*". Een "30-jarige lezer uit Spaarndam" schreef daarin over babyshowers, feestpartijen met verplicht varen, suppen, schilderen, edelsmeden, enz. "Waarom moet ik zoveel bijdragen aan andermans feestje? Een bijdrage van 150 euro lijkt steeds normaler." Dat was ook het geval bij een vrijgezellenfeest. "Er werden cocktails gemaakt op een boot, daarna was er een etentje. De activiteit bleef tot de dag zelf geheim. Als je pech hebt, doe je de hele dag iets wat je niet leuk vindt, met een groep mensen die niet je eigen vrienden zijn." "Ik kán het betalen, maar ik wil het niet. En er zijn natuurlijk ook mensen voor wie dit echt een hap uit het maandbudget is."

Zouden op die voorbij varende boten wellicht ook vrouwen hebben gezeten als die "30-jarige lezer uit Spaarndam"? Dertigers die dachten: "Wat doe ik hier eigenlijk met een groep mensen waarvan velen niet m'n eigen vrienden zijn?" Waren die onder druk van de groepscultuur, van 'het er bij willen horen' toch maar meegegaan?

De mentale gezondheid van dertigers

De informatie over de mentale gezondheid van dertigers vertoont opvallende beelden en cijfers³. Mannelijke dertigers melden zich gemiddeld 1,1 keer per jaar ziek, vrouwen 1,4 keer. Hun ziekteverzuim wordt slechts gedeeltelijk verklaard door medische complicaties rondom zwangerschappen en het herstel na een bevalling. Psychische klachten (stress, burn-out) zijn verantwoordelijk voor ruim 42% van het langdurige verzuim (langer dan 6 weken) bij de dertigers. Vrouwelijke dertigers laten hierin een 1,5 keer hogere score zien dan mannen.

Het herstel duurt bij dertigers heel lang. Arbodiensten melden dat dit vaak veroorzaakt wordt door de 'stapeling' van stress: er is veelal sprake van én ervaren werkdruk én een heel intensief privéleven. Ook blijkt dat dertigjarigers vaak langer doorlopen met klachten voordat zij zich definitief ziekmelden.

En wat als het langdurige verzuim leidt tot arbeidsongeschiktheid? Waar de totale instroom van de Nederlandse beroepsbevolking in de WIA de afgelopen jaren is gestegen, springen de dertigers er structureel nog negatiever uit, waarbij vrouwelijke dertigers een 35% tot 40% hogere kans hebben om in de WIA te belanden dan hun mannelijke leeftijdsgenoten. En eenmaal arbeidsongeschikt, keren vrouwelijke dertigers aanzienlijk minder vaak terug in het arbeidsproces dan mannen.

Een echt dertigersding

Dé dertigers bestaan niet. "Ik heb in mijn vriendengroep nog nooit zulke grote verschillen gehad," zei Stefanie van Leersum. Toch zijn er mogelijk enkele algemene indrukken op te schrijven: velen zijn druk, druk met het maken van keuzes met een al of niet definitief karakter, druk met de vraag "doe ik het wel goed?", druk op het werk met daardoor ervaren stress. Het langdurig ziekteverzuim van vrouwen is hoog, de val in de arbeidsongeschiktheid ook. En toch ook druk met andere dertigers, vrienden en onbekenden, in een groep samen gezellig op de boot, op een babyshower, een vrijgezellenfeest. Met velen samen, heel verschillend, ieder ook of misschien vooral met zichzelf bezig.



Als ik dertigers ontmoet

- niet om te oordelen, wel om te luisteren,
in een oprechte poging ze te begrijpen -
wie ontmoet ik dan?

NOTEN

1. Stefanie van Leersum, in juli 2025 in een interview, Metro Nieuws. Gouden Kalf voor *Sevilla* (categorie beste film) en nominatie Zilveren Notekraker voor *Project Orpheus* (categorie beste nieuwkomer).
2. Trouw, in de bijlage Tijdgeest, 23 mei 2026
3. Trends en cijfers ontleen ik aan onder meer het CBS, het UWV, het SCP, het RIVM, ArboNed
4. De mailfoto: In Sint-Pieters-Leeuw [omgeving Brussel] werden in 2022 opnames gemaakt van een nieuwe VRT serie 'Dertigers'

MUZIEK VAN EN DOOR DERTIGERS

1. Claudia de Breij was 34 jaar toen zij in 2009 het lied "[Mag ik dan bij jou](#)" schreef. Zeventien jaar later hoorde ik, 82-jarige, het lied voor het eerst, de 48 jaren verschil tellen niet. Nu is het bij een heel groot publiek geliefder dan ooit. Geen wonder, 34 jaar en dan dit lied schrijven. Een echt dertigersding?!
2. De dertiger [Yuja Wang speelt Rachmaninoff, Pianoconcerto, No.2: II, Adagio sostenuto](#)
3. Liesbeth List was amper -, Ramses Shaffy nog net een dertiger toen ze samen in 1971 droomden en [zongen](#) van gras dat achter de heuvels altijd groener is