

**ANNE-SOFIE SNIJDERS
EN LAIKA SWINKELS**

FAQ DE 30!

Scherpe en verrassende antwoorden
op de vragen waar iedere dertiger
mee wordt geconfronteerd

UITGEVERIJ BALANS

Copyright © 2025, Anne-Sofie Snijders en Laika Swinkels/Uitgeverij Balans, Amsterdam
tekst 'Laatbloeiër' (Merel Balde), Uitgever: Ammehoela Publishing/CTM Publishing BV

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, op-
geslagen in een geautomatiseerd bestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op
enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of enige andere manier, zonder vooraf-
gaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen
van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

Omslag Bloemendaal & Dekkers

Auteursfoto Jerome de Lint

Boekverzorging Aard Bakker

Illustraties binnenwerk Baukje de Haas (ikbenbaukje)

Lithografie John Geurtsen, Wilco Art Books

Druk Wilco

ISBN 978 94 638 2407 1

NUR 740

www.uitgeverijbalans.nl

📷 [instagram.com/uitgeverijbalans](https://www.instagram.com/uitgeverijbalans)

🌐 [linkedin.com/company/uitgeverij-balans](https://www.linkedin.com/company/uitgeverij-balans)

✉ uitgeverijbalans.nl/nieuwsbrief

'Bijna dertig
Nog op kamers
Geen hypotheek
Geen auto
Da's voor later
Ik hoef ook nergens heen
Geen kind of kinderwagen
Maar toch zo veel vragen'

MEROL - 'Laatbloeier'

INHOUD

Voorwoord	9
Referentiekader	15

Wonen

1 Heb je al aan een rijke vriend gedacht?	21
2 Waarom wil je dan zo nodig in de stad wonen?	29
3 Wil je niet kopen?	35
4 Hebben jullie geen extra kamertje?	41
5 Kun je niet beter investeren in een huis?	49
6 Woon je nog steeds met huisgenoten?	55
7 Neem jij nog het vliegtuig?	63
8 Huren is toch weggegooid geld?	71

Werk

9 Waarom doe je niks meer met je studie?	81
10 Burn-out? Ben je niet gewoon een beetje moe?	87
11 Heb je nog nooit gereisd?	95
12 Waarom werk je niet fulltime?	101
13 Is het niet moeilijk om deze baan te combineren met kinderen?	107

14	Moet je niet aan je pensioen denken?	115
15	Heb je nog steeds dezelfde baan?	123
16	Bore-out? Dat is toch een modeverschijnsel?	129
17	Maar de banen liggen nu toch voor het oprapen?	135
18	Wordt het niet tijd om hogerop te klimmen?	143

Wederhelft

19	Je kunt toch gewoon op Tinder gaan?	153
20	Wil je dan geen kinderen?	159
21	Ben je niet te kieskeurig?	165
22	Wonen jullie nog steeds niet samen?	171
23	Zou je je eitjes niet laten invriezen?	177
24	Waarom zien we elkaar zo weinig?	183
25	Ben je niet bang dat je alleen oud wordt?	191
26	Doen we geen babyshower?!	197
27	Lukte het niet met iemand van je eigen leeftijd?	205
28	Doe je wel genoeg je best?	213
29	Waarom zoek je geen hobby?	219
30	Zijn jullie nog gelukkig samen?	227

	Dankwoord	233
	Bronnen	236

VOORWOORD

Als (bijna) dertiger wordt er door je omgeving veel van je verwacht. Om aan die hoge verwachtingen te kunnen voldoen, leggen dertigers zichzelf een enorme druk op. Fulltime werken, een huis kopen, aan zelfontwikkeling doen, een gezin stichten én een rijk sociaal leven onderhouden; het lijkt alsof ze op geen enkel front willen inleveren. Dertigers rennen van de ene mijlpaal naar de volgende en staan nauwelijks stil bij het behalen hiervan. Ze zetten een vinkje en gaan weer door. En zo zijn dertigers allemaal min of meer verstrikt geraakt in de ratrace van de prestatie maatschappij. Dat geldt ook voor ons. Wij, Anne-Sofie (1991) en Laika (1991), leerden elkaar kennen in 2019, toen we allebei bij een educatieve uitgeverij werkten. Al snel ontdekten we dat we niet alleen een liefde voor taal en schrijven deelden, maar ook een frustratie: het gedoe rondom dertig worden. We wisselden verhalen uit over de gênante uitspraken, ongemakkelijke vragen en ongevraagde adviezen die we over ons uitgestort kregen. Hoe vaker we erover spraken, hoe duidelijker het werd: er valt zoveel te zeggen over de uitdagingen waar wij en andere dertigers mee worstelen, dat we besloten er een boek van te maken.

(Bijna) dertigers krijgen kritische vragen van hun omgeving wanneer nog niet alle vinkjes gezet zijn. Is het huis al gekocht? Waarom zijn er nog geen baby's? En waar blijft die carrière? Veel vragen in onze westerse samenleving lijken te draaien om prestaties. Op een verjaardag vraagt een vage bekende eerder naar je carrièreperspectief dan of je iets leuks hebt gedaan die dag. En hoewel we misschien te zwaar tillen aan dit soort directe vragen, worden we er elke keer zo door overvallen dat we met onze mond vol tanden staan.

Om je in dit soort situaties een uitweg te bieden, hebben wij in dit boek dertig veelvoorkomende vragen (FAQ's) verzameld. Die hebben we voorzien van een passende reactie, gecategoriseerd van licht pittig (één pepertje) tot extreem pittig (drie pepertjes). Zo maak je altijd een perfecte comeback door de vraagsteller schaakmat te zetten.

'Mag er tegenwoordig dan niks meer gevraagd worden?' Het is zeker niet onze bedoeling om alle vragen in de ban te doen, maar we willen met dit boek inzicht geven in hoe bepaalde vragen kunnen overkomen en inspiratie bieden voor het stellen van open vragen. Het gaat ons er niet alleen om wat je niet moet vragen, we willen lezers juist aanmoedigen om nieuwsgierig te blijven, elkaar beter te begrijpen en echte gesprekken te voeren. Dit boek is ook waardevol voor de oudere generaties; het helpt hen om een beter beeld te krijgen van het leven van de rusteloze dertiger.

Hoewel iedere FAQ op zichzelf staat, zijn ze thematisch met elkaar verbonden. We hebben in de eerste plaats uit eigen ervaring geput, daarnaast hebben we onze vriendenkring en onderzoeken geraadpleegd. Hierdoor staat het perspectief van

de witte heteroseksuele dertiger-vrouw centraal in dit boek. Toch streven we ernaar om zo inclusief mogelijk te zijn. Ook willen we benadrukken dat we bewust geen uitspraken doen over (gevoelige) onderwerpen waar wij zelf niet over kunnen meepraten.

Het is niet onze bedoeling om ons af te zetten tegen bepaalde mensen, levensstijlen of keuzes, het gaat ons om het doorbreken van de opgelegde verwachtingen. In onze ogen bestaat 'iets volgens het boekje doen' niet, iedere invulling is goed. De boodschap die wij willen meegeven is dat het in onze maatschappij de kunst is om tevreden te zijn met wat je hebt. Vergeet niet dat je ook mag lopen op de weg die je nog aan het timmeren bent.

DE 3 W'S

Ik kwam voor het eerst in aanraking met de 3 w's (Wonen, Werk en Wederhelft) via de praktijkondersteuner van de huisarts, waar ik naartoe ging omdat er onrust was in mijn leven. Deze onrust bleek te komen door ontevredenheid over mijn woonruimte en werk, en problemen in mijn relatie. De praktijkondersteuner stelde mij gerust dat een gevoel van spanning heel normaal is wanneer alle 3 de w's niet lekker lopen. Sindsdien heb ik het vaak met andere dertigers over de 3 w's, en na een goed gesprek hierover vroeg iemand me laatst of ik hier geen boekje over had. Nou, bij dezen dus.

- ANNE-SOFIE

De vragen die dertigers op zich afgevuurd krijgen, hebben allemaal te maken met Wonen, Werk of Wederhelft, oftewel de

3 w's. Die vormen daarom de rode draad van dit boek. Door deze onderverdeling kun je kiezen wat voor jou van toepassing is. Heb je fijne woonruimte, een leuke baan, maar wil het vinden van een wederhelft niet lukken, of zit je er misschien helemaal niet op te wachten? Dan blader je naar de FAQ's onder 'Wederhelft'.

Helaas is de focus op wat er nog ontbreekt ook onderdeel van onze cultuur. Denk maar aan die oom of tante die tijdens het kerstdiner vraagt of het nog steeds niet gelukt is in de liefde. De dingen die je wel op orde hebt, lijken (*gaap*) voor je omgeving minder interessant. Daarom is het niet gek dat je zelf ook focust op dat ene aspect in je leven dat niet 'perfect' is. Als je geen werk hebt, kijk je met een jaloerse blik naar mensen met een succesvolle carrière. Zonder een stabiele woonplek raakt het je het wanneer anderen een huis kopen. En als je geen relatie hebt, kan het geluk van de stelletjes een kwelling zijn.

De 3 w's zijn nauw met elkaar verbonden. Wanneer je plotse-ling je woning uit moet is dat heel vervelend, maar als het goed is, bieden de andere w's een vangnet. Wellicht kun je bij je wederhelft intrekken of zorgt je vaste inkomen ervoor dat je snel nieuwe woonruimte vindt. Je kunt de 3 w's dus zien als een driepotige kruk. Als je er één poot wegvalt, kun je nog steeds balanceren, al is het misschien niet comfortabel. De kruk blijft staan, en met wat creativiteit kun je misschien een andere manier vinden om te zitten. Maar als er twee poten wegvallen, is de kruk niet langer bruikbaar – je valt om en hebt iets stevigs nodig om weer rechtop te komen.

ONZE EIGEN 3 W'S

Toen de dertig naderde merkte ik dat de vraag 'Wat heb je voor je verjaardag gekregen?' plaatsmaakte voor vragen gericht op wonen, werk en wederhelft. En wat dat betreft leek ik 3-0 achter te staan (lees: geen koopwoning, al een paar jaar dezelfde baan en geen relatie). Ik had best wel moeite met de directheid van dit soort vragen. Iets niet 'volgens het boekje doen', daar leek geen boekje voor...

Op dit moment woon ik samen met mijn vijf jaar jongere vriend in een (vochtig) huurappartement. Zonder kinderen, maar met een kat en een bejaard konijn. Na vele verhuizingen is 'thuis' voor mij geen specifiek huis meer, maar de stad waar ik al heel mijn leven woon, Nijmegen. Geen huisbezitter dus, maar mijn vriend is wel eigenaar van een caravan die we momenteel aan het opknappen zijn. En naast kamperen met de caravan houd ik ook van (verre) reizen.

Ik doe niks meer met mijn studie Logopedie en afgelopen jaar heb ik ook mijn baan bij een educatieve uitgeverij opgezegd om te onderzoeken waar ik echt blij van word (in ieder geval schrijven dus). Een proces wat uiteraard ook weer stof voor dit boek heeft opgeleverd.

- ANNE-SOFIE (33)

Op mijn dertigste belandde ik in een bore-out. Ik zat gevangen in een baan zonder uitdaging, terwijl iedereen om me heen druk bezig was met carrière maken en settelen. Ondertussen dwaalde ik juist steeds verder af in mijn zoektocht naar wat ik écht wilde.

Die bore-out had onder andere te maken met het gevoel dat ik mezelf kwijt was. Gelukkig is er één constante in mijn leven: voetbal. Al vanaf mijn zesde ben ik op het voetbalveld te vinden. En hoewel ik nu in Den Bosch woon, weliswaar in een duur huurappartement, liggen mijn roots in Nijmegen en ben ik supporter van *N.E.C.*

De *W* van wederhelft is op dit moment nog niet vervuld, dus voor nu blijft reizen mijn grote liefde. Dicht bij huis of de andere kant van de wereld, het maakt mij niet zoveel uit. Zolang er maar avontuur is en ik de ongebaande paden kan bewandelen. En die ongebaande paden? Die zijn de rode draad in dit boek.

- LAIKA (33)

REFERENTIEKADER

Voor we je meevoeren in de wereld van dertigers, is het handig om de taal van deze generatie te begrijpen. Hieronder volgen enkele definities die helpen om alles in de juiste context te plaatsen.

Millennials: de precieze geboortejaren van deze generatie variëren per bron. Wij gaan in dit boek uit van de periode 1986-2000. Dit is de generatie die opgroeide met flippo's en MSN, en die nu worstelt met hypotheekrentes en burn-outs. In het dagelijks leven (of op Instagram) is de millennial te herkennen aan het shirt in de broek, een voorliefde voor avocado-toast en een flinke portie belangst.

Dertigers: omdat de aanloop richting de dertig net zo heftig is als dertig zijn, mogen eind twintigers zich ook aangesproken voelen door de term 'dertigers'.

Boomers: officieel geboren tussen 1941 en 1955. Maar omdat de zogeheten 'vergeten generatie' (tot 1970), de naam zegt het al: 'vergeten' is, schalen wij hen voor het gemak in dit boek ook onder boomers (sorry). Dé generatie die zich, al dan niet

in capslock, profileert op Facebook door middel van het delen van kettingberichten, verjaardagswensen en overmatig emoji-gebruik. Boomers kunnen zich nauwelijks een voorstelling maken van de dilemma's waarmee dertigers van nu worstelen. Typische boomer-uitspraken zijn: 'Nou, maar wij hadden het vroeger óók niet makkelijk!' of: 'Op jouw leeftijd had ik al een huis en twee kinderen.' OK, boomer (duimpje).

Gen z'ers: wij gaan in dit boek uit van de geboortejaren 2001-2015. Dit is de generatie die praat in afko's (afkortingen) of in het Engels (*slay*), en Snapchat gebruikt terwijl de millennial nog op WhatsApp is blijven hangen. Voor hen zijn millennials de nieuwe boomers (au). En andersom vindt de millennial de gen z'er dan weer lui. Funfact: elke generatie noemt de generatie na hen lui en egocentrisch. Traditie!

Kinderplanning: dat wat vroeger vanzelfsprekend leek (eerst trouwen, dan kinderen) is voor de dertigers van nu een strategisch project geworden. Door de financiële druk, de onzekerheid op de woningmarkt en de zoektocht naar een goede werk-privébalans, wegen dertigers het juiste moment zorgvuldig af. 'Kan ik mijn eicellen invriezen tot ik weet of mijn contract verlengd wordt?'

Babygekte: uitbraak van een collectieve hysterie zodra een vriendin aankondigt dat ze zwanger is of wil worden. Iedereen in je omgeving lijkt ineens met baby's bezig. Deze uitbraak gaat gepaard met over the top babyshowers, gender-revealparty's en eindeloze discussies over kinderwagens en kolfapparaten.

WONEN

Het idee van 'thuis' is voor dertigers ingewikkeld. Je hebt inmiddels niet alleen meer de keuze tussen een rijtjeshuis, villa of flat, maar ook opties zoals tiny houses, woongroepen, eco-woningen of leven in een omgebouwde camper. Thuis moet bovenal een plek zijn waar je je goed voelt. Toch is het vinden van een thuis vaak een puzzel waarbij je rekening moet houden met je financiën, je werk en je dromen. Daar komt bij dat je omgeving vaak van je verwacht dat je op je dertigste een koopwoning hebt, waardoor het soms lijkt alsof je het nooit goed genoeg doet.

Wonen is zoveel meer dan een praktische noodzaak; het is een groot deel van wie we zijn en hoe we leven. Voor dertigers voelt wonen soms als een eindeloze zoektocht naar het onmogelijke: een betaalbaar huis, op de perfecte locatie, met genoeg ruimte voor nu én later. Je wilt een plek die past bij jouw levensstijl, je werk en idealen.

Maar wonen is niet alleen een persoonlijke zoektocht. Het raakt ook aan bredere vragen over de samenleving, zoals: waarom is wonen zo duur geworden? Waarom lijkt het alsof koopwoningen alleen binnen handbereik liggen van mensen