

SANDERIJN LOONEN, ANNE PEK

Bestaat de dertigersdip?

Volgens sommigen zijn ze gewoon verwend: het volwassen leven is nou eenmaal niet alle dagen feest. Volgens anderen is er wel degelijk meer aan de hand met twintigers en dertigers die zichzelf een *quarterlife crisis* toedichten. Het zijn geen mensen die gewoon alles willen, er wordt ook veel meer van ze verwacht dan van vorige generaties.

Evelyn Prinsen (30) behoort tot die laatste richting. Zelf worstelde deze organisatie-antropologe tot voor kort ook met de vraag welke richting ze aan haar leven zou geven. Inmiddels heeft ze in ieder geval één belangrijke beslissing genomen: ze heeft een platform voor 'gevoelsgenoten' opgezet. Op quarterlifequest.nl biedt ze tobende leeftijdsgenoten de gelegenheid onderling ervaringen uit te wisselen. Verder vindt u er achtergrondinformatie, leestips en oefeningen. (AP)

WWW.QUARTERLIFEQUEST.NL



ASTRO BOY

Kinderen van werkende moeders kijken minder televisie en doen het beter op school



BART GEERLINGS/GETTY IMAGES/TAXI

Werkende moeders, ijverige kinderen

doe je je kinderen niet tekort als je blijft werken? Ook in Duitsland ontkomen werkende moeders zelden aan die vraag. 'Rabenmütter' worden ze daar zelfs genoemd, ontaarde moeders. Afgelopen zomer stookte de populaire Duitse journalist Eva Herman dat vuurtje nog eens op door te beweren dat kinderen van werkende moeders vaker problemen hebben op school.

Niks van waar, reageerde meteen ontwikkelingspsychologe Una Röhr-Sendlmeier. Deze professor aan de universiteit van Bonn is momenteel bezig met een onderzoek onder kinderen die het goed doen op school. Daaruit kwam naar voren dat een werkende moeder juist een

van de meest bepalende factoren van schoolsucces is. Dat heeft te maken met het feit dat werkende moeders over het algemeen hoger opgeleid zijn en meer verdienen, maar Röhr-Sendlmeier zoekt de verklaring toch vooral in hun 'voorbeeldfunctie'. Hun kroost kan van hen afkijken hoe je je tijd efficiënt gebruikt in plaats van voor de televisie te lummelen – iets wat in huishoudens met een werkende moeder aantoonbaar minder gebeurt. Ook zouden deze vrouwen hun kinderen op sociaal-emotioneel gebied meer te bieden hebben doordat werken hun sociale vaardigheden scherp houdt. Dat geeft eerder reden om te stellen dat moeders die thuisblijven hun kinderen kansen onthouden. (AP)

Aanpakken soms beter dan ontspannen

'dat zal mij nooit lukken', bedenkt u terwijl uw collega een staaltje vakwerk aflevert. Als mensen willen weten hoe ze presteren op de werkvloer, vergelijken ze zichzelf vaak met collega's. Dat kan burn-out in de hand werken, zegt psychologe Carmen Carmona.

Wat heeft sociale vergelijking te maken met burn-out?

'Het gevaar schuilt vooral in hoe mensen met negatieve vergelijkingen omgaan. Wat doet iemand nadat hij tot de conclusie is gekomen dat zijn collega veel beter presteert? We hebben dit onderzocht bij 558 leraren. Degenen die op een negatieve vergelijking reageren door afleiding te zoeken – sporten of uithuilen bij vrienden – hadden na

een jaar vaker burn-outverschijnselen dan de leraren die actief probeerden zichzelf te verbeteren.'

Maar ontspanning is toch juist goed om een burn-out te voorkomen?

'In principe wel. Maar in dit geval fungeert deze reactie als een soort buffer: ze vermijden zo het probleem.'

Wat moet je dan wel doen?

'Bedenk wat je kunt doen om je prestaties te verbeteren en onderneem actie, bijvoorbeeld door een extra cursus te volgen. De leraren die dit deden, hadden minder vaak last van burn-outverschijnselen. Probeer je niet te veel te focussen op prestaties van anderen, maar op dat wat jij kunt.' (SL)

PROEFSCHRIFT RIJKSUNIVERSITEIT GRONINGEN, SEPTEMBER 2006