

Zingeving halverwege het levenspad: carrière-uitdagingen in de midlife fase

Bij veel mensen komen rond hun vijfenveertigste jaar vragen over zingeving en werkgeluk naar boven. Hoogleraar Professional Performance Kiki Lombarts wijst op de rol van organisaties bij de begeleiding van dit proces. Psychiater en filosoof Damiaan Denys pleit voor meer acceptatie van onprettige gevoelens. “Het hoort bij het leven om af en toe niet lekker in je vel te zitten.”

door **Michiel Hordijk**


Nieuwe uitdagingen

Prof. dr. Damiaan Denys is als psychiater verbonden aan het Amsterdam UMC en publiceerde onlangs het boek ‘Het tekort van het teveel’, over de paradox van psychische klachten in welvarende Westerse landen. “In de midlife fase spelen verschillende dingen,” aldus Denys. “Bij mannen daalt het testosterongehalte, waardoor ze onzekerder worden. Tegelijkertijd is het een fase waarin kinderen uit huis gaan en de carrière steeds minder mogelijkheden biedt. Het is een kruispunt waarop de meeste mensen pas voor het eerst hun eindigheid zien. Lichamelijk voel je dat alles langzaam minder wordt en er zijn steeds minder keuzemogelijkheden.” Prof. dr. Kiki Lombarts is ook verbonden aan het Amsterdam UMC en doet wetenschappelijk onderzoek naar de performance van artsen. “Artsen zijn in hun midlife vaak op zoek naar nieuwe uitdagingen,” vertelt Lombarts. “Ze worden bijvoorbeeld adviseur, gaan actiever wetenschappelijk onderzoek bedrijven of ze gaan zich meer bezighouden met onderwijs.”

Starre maatschappij

Hoewel het voor veel mensen in de midlife fase goed zou zijn om nieuwe uitdagingen aan te gaan, is onze maatschappij daar volgens Denys niet erg sterk op ingericht. “Onze arbeidsstructuur is bij uitstek gericht op jonge mensen,” aldus Denys. “Het is erg moeilijk om op latere leeftijd nog te switchen van werk. Stel dat ik besluit om geen psychiater meer te zijn, maar dat ik bijvoorbeeld de media in wil? Er is nauwelijks de mogelijkheid om je op latere leeftijd echt om te scholen. Niemand zit te wachten op een man van vijfenvijftig die nieuw is in een vakgebied.” Ook Lombarts wijst op de rol van het systeem om de werkende mens heen. “In onze neo-liberale samenleving zijn we vaak erg op het individu gericht. Veel mensen ervaren ‘zin’ echter vooral in het samenwerken en daar mogen organisaties best wat meer op inspelen. Dat kan bijvoorbeeld door successen vaker samen te vieren en meer ruimte te geven aan netwerken en peer-supportgroepen. Daarnaast zouden organisaties zich beter kunnen inrichten richting alle leeftijdscategorieën. Mensen





"WE HEBBEN DE
KUNST NOG NIET
GEVONDEN OM
MENTAAL GEZOND TE
BLIJVEN BINNEN EEN
VERZORGINGSSTAAT."

hebben in verschillende levensfasen nu eenmaal verschillende behoeftes."

Een hoger doel dienen

Volgens Lombarts is 'significantie' een belangrijk begrip als het gaat om werkgeluk. "Mensen willen het idee hebben dat ze iets doen wat waarde heeft. Ze willen een hoger doel dienen, zoals bijvoorbeeld het ontwikkelen van een COVID-19 vaccin, bijdragen aan het succes van een organisatie of zorgen voor anderen. Ook willen mensen zichzelf graag blijven ontwikkelen, hetgeen constante aandacht vraagt." Denys wijst erop dat de huidige aandacht die mensen hebben voor hun welbevinden, ook typisch een welvaartsfenomeen is. "Vroeger ging het nooit over mentaal welbevinden," aldus Denys. "Toen ging het alleen maar over de grote dingen in het leven. Tegenwoordig ligt elk onderwerp echter onder een vergrootglas. Als we niet lekker in ons vel zitten, is er meteen iets 'ernstigs' aan de hand. Dit zorgt ervoor dat vrij normale ervaringen binnen bijvoorbeeld de puberteit of de overgang geproblematiseerd worden. De gevoelens van mensen in een midlife fase horen daar volgens mij ook bij."

Uitdagingen van de verzorgingsstaat

Volgens Denys hebben veel onprettige ervaringen van de moderne mens te maken met onze

luxesituatie. "Vroeger zaten we continu in een overlevingsmodus. Wanneer je elke dag bezig bent met overleven, hoef je je leven niet zelf betekenis te geven. Er is continu spanning en het is wel duidelijk wat er ongeveer moet gebeuren. We leven nu echter in zo'n welvarende maatschappij, dat we elke tegenslag als een probleem interpreteren. We zijn veel meer gericht geraakt op ons gevoel, terwijl het vroeger helemaal niet uitmaakte hoe je je voelde. Als je alles gaat afmeten aan hoe je je voelt, kan je daardoor ook weer in de problemen komen." Volgens Denys betekent dit niet dat we weer terug moeten naar een soort oertijd waarin ziekte en dood achter elke struik op ons lagen te wachten. "Natuurlijk was die tijd veel onplezieriger en daar moeten we zeker niet naar terug. Maar we hebben de kunst nog niet gevonden om mentaal gezond te blijven binnen een verzorgingsstaat. We hebben de vrijheid gekregen om ontzettend veel te kiezen, maar veel mensen komen door die vrijheid ook weer in de problemen."