S&P 3HW

Hoofdstuk 11: Volwassenheid

Op je achttiende ben je wettelijk volwassen. Maar voel je je dan ook volwassen? En wat betekent dat eigenlijk: een job, een eigen huis, een partner, kinderen? In dit hoofdstuk volg je de jonge volwassene en de volwassene van middelbare leeftijd: zoals je ouders, je leerkrachten, je oudere broers en zussen.

Je ziet dat de ontwikkeling niet stopt als je volwassen bent. Ook volwassenen veranderen, leren bij, en worstelen met grote vragen: wie wil ik zijn, en wat wil ik doorgeven?

Wat moet je kunnen?

- ✓ Vier vormen van volwassenheid van elkaar onderscheiden, en uitleggen waarom de maatschappelijke volwassenheid vaak later komt.
- ✓ De ontwikkelingstaken en de fysieke en cognitieve ontwikkeling van de jongvolwassene beschrijven, en postformeel denken herkennen.
- ✓ De crisis van Erikson voor de jongvolwassenheid (intimiteit of isolement) toepassen op een voorbeeld.
- ✓ De ontwikkeling in de middenvolwassenheid beschrijven, met de crisis generativiteit of stagnatie en de veranderende rollen.
- ✓ Burn-out en bore-out van elkaar onderscheiden, met hun oorzaken en wat helpt.

Inhoud

1. Les 1: Wanneer ben je volwassen?
2. Les 2: De jongvolwassene
3. Les 3: Liefde, gezin en de druk van dertig
4. Les 4: De middenvolwassene
5. Les 5: Burn-out en bore-out

Vaktermen

Les 1: Wanneer ben je volwassen?

Wat moet je kunnen?

- ✓ Uitleggen wat volwassenheid is
- ✓ Lichamelijke, juridische, maatschappelijke en psychologische volwassenheid van elkaar onderscheiden
- ✓ De drie fasen van de volwassenheid noemen

Wat denk jij?

Vraag 1 **Wanneer ben je volwassen, vind je? Op je achttiende, als je een job hebt, als je alleen woont, als je kinderen hebt? Of iets anders?**

Wat is volwassenheid?

> **DEFINITIE**
> **Volwassenheid** is de levensfase waarin je fysiek, cognitief en socio-emotioneel volgroeid bent.

Dat betekent niet dat je ontwikkeling stopt. Ook volwassenen leren bij, veranderen van job of partner, krijgen kinderen, en worden ouder. In de rest van dit hoofdstuk zie je hoe.

Vier vormen van volwassenheid

Lichamelijke volwassenheid	je lichaam is volgroeid, na de puberteit. Je hersenen groeien nog door tot ongeveer 25 jaar (hoofdstuk 9).
Juridische volwassenheid	op je 18de ben je meerderjarig. Je mag stemmen, een contract tekenen en je rijbewijs halen, en je bent zelf verantwoordelijk voor wat je doet.
Maatschappelijke volwassenheid	je leeft zelfstandig, met een eigen inkomen, een eigen woning, en misschien een partner en kinderen. Zo zien de mensen rond je je als volwassene.

Psychologische volwassenheid	je gedraagt je verantwoordelijk, denkt na over de gevolgen van wat je doet, en kunt voor jezelf en anderen zorgen. Dat kan op elke leeftijd, en sommige mensen bereiken het nooit helemaal.

Maatschappelijk volwassen: steeds later

De maatschappelijke volwassenheid komt vandaag later dan een paar generaties geleden. Jongeren studeren langer, een eigen woning is duur, en mensen krijgen later kinderen. In België is een vrouw gemiddeld ongeveer 30 jaar als ze haar eerste kind krijgt.

Dat sluit aan bij wat je in hoofdstuk 9 leerde: de adolescentie eindigt steeds later.

Vraag 2 **Over welke vorm van volwassenheid gaat het? Schrijf het juiste antwoord bij het voorbeeld, en leg daarna in één zin uit waarom.**

Kies uit: Juridisch · Lichamelijk · Maatschappelijk · Psychologisch

1. Lisa wordt 18, en mag nu zelf een huurcontract tekenen.

   Antwoord: _____ Waarom? _____

2. Stef is 16, maar zorgt elke dag voor zijn jongere zusjes omdat zijn mama ziek is. Hij doet dat rustig en verantwoordelijk.

   Antwoord: _____ Waarom? _____

3. Tom is 23, werkt voltijds en woont met zijn vriendin in een eigen appartement.

   Antwoord: _____ Waarom? _____

4. Na zijn groeispurt is Kenzo niet meer gegroeid: hij is 1,82 m.

   Antwoord: _____ Waarom? _____

Drie fasen

In hoofdstuk 2 zag je dat de volwassenheid drie fasen heeft:

Fase	Leeftijd	Typisch
Jongvolwassenheid	18 (of 20, 21, 25) tot ongeveer 30 jaar	Een job zoeken, een partner, een eigen huis
Middenvolwassenheid	Ongeveer 30 tot 65 jaar	Carrière, kinderen opvoeden, zorg voor ouders
Late volwassenheid	Vanaf ongeveer 65 jaar	Pensioen, ouder worden

De grenzen zijn gemiddelden, en verschillende boeken gebruiken andere leeftijden. Dit hoofdstuk gaat over de eerste twee fasen. De late volwassenheid komt later.

Vraag 3 **Kies een volwassene die je goed kent: een ouder, een tante, een oudere broer of zus. In welke fase zit die persoon? Welke vormen van volwassenheid heeft hij of zij al bereikt?**

Les 2: De jongvolwassene

Wat moet je kunnen?

- ✓ De ontwikkelingstaken van de jongvolwassene noemen (Havighurst)
- ✓ De fysieke ontwikkeling van de jongvolwassene beschrijven
- ✓ Formeel operationeel en postformeel denken van elkaar onderscheiden
- ✓ Uitleggen waarom werk belangrijk is, meer dan alleen voor het geld

Wat denk jij?

Vraag 1 **Wat vind jij belangrijker in je latere job: veel verdienen, of iets doen wat je graag doet? En zou je nog werken als je genoeg geld had?**

Ontwikkelingstaken

Je kent de ontwikkelingstaken van Havighurst uit het hoofdstuk over de adolescent. Voor de jongvolwassene beschreef hij vooral deze taken:

- een vaste **partner** kiezen, en leren samenleven met die partner;
- een **gezin** stichten: kinderen krijgen en opvoeden;
- een eigen **huishouden** leiden;
- een passende **job** zoeken, en beginnen werken.

Ze komen samen in twee grote stappen: de start van je **carrière** (deze les) en de start van je **gezinsleven** (les 3). Niet iedereen kiest voor een partner of kinderen, en dat is evengoed een volwassen keuze.

Fysiek: op je top

Lichamelijk is de jongvolwassene op zijn **top**: hij heeft de meeste kracht, de grootste lenigheid en de snelste reacties. Daarom halen de meeste sporters hun beste prestaties tussen 20 en 30 jaar. Het is ook de meest **vruchtbare** periode: de kans om zwanger te worden is het grootst. Na 35 jaar daalt ze bij vrouwen sneller.

Cognitief: verder dan Piaget

Volgens Piaget is de formeel operationele fase de laatste fase van het denken: als adolescent kun je abstract en hypothetisch redeneren. Daarna komt er volgens hem niets nieuws meer bij.

De Amerikaanse psychologe **Gisela Labouvie-Vief** vond dat het denken ook bij volwassenen nog verandert.

> **DEFINITIE**
> **Postformeel denken** is de manier van denken van een volwassene die beseft dat een probleem niet altijd één juist antwoord heeft. Hij weegt alle kanten van een situatie af, houdt rekening met gevoelens en met de mensen rond hem, en zoekt een oplossing die in de praktijk werkt.

Een adolescent denkt vaak nog **zwart-wit**: iets is juist of fout, eerlijk of oneerlijk. Een volwassene ziet meer **grijs**: de situatie is ingewikkeld, en elke oplossing heeft voor- en nadelen.

Sarah en Jens werken als verpleegkundigen op dezelfde afdeling. Sarah werkt deeltijds, omdat ze voor haar kinderen zorgt. Al drie keer ontdekt ze bij het begin van haar dienst dat Jens haar beste uren in het rooster heeft overgenomen, zonder het te vragen.

Vraag 2 **Hoe zou iemand reageren die zwart-wit denkt? En hoe iemand die postformeel denkt?**

Werk

Een job is meer dan geld verdienen. Werk zorgt voor:

- een **inkomen**, zodat je zelfstandig kunt leven;
- **sociale contacten**: met collega's, klanten, patiënten;
- **structuur**: een vast ritme in je dag en je week;
- **waardering**: van anderen, en van jezelf. Je voelt dat je iets kunt;
- **ontplooiing**: je wordt beter in wat je graag doet, en je leert bij.

Daarom kan werkloosheid zo zwaar zijn: je mist niet alleen het geld, maar ook de contacten, de structuur en het gevoel dat je nuttig bent.

Vraag 3 **Een kennis wint de lotto, en stopt meteen met werken. Na een jaar voelt hij zich somber en verveeld. Hoe kun je dat verklaren?**

Les 3: Liefde, gezin en de druk van dertig

Wat moet je kunnen?

- [object Object]
- De crisis van Erikson voor de jongvolwassenheid (intimiteit of isolement) uitleggen en toepassen
- Uitleggen hoe de verwachtingen van de omgeving druk kunnen geven

Wat denk jij?

Vraag 1 **Op een familiefeest vraagt een tante aan je nicht van 29: "En, nog altijd geen lief? Wanneer krijg ik eens een kleinkindje te zien?" Hoe zou je nicht zich voelen, denk je?**

De start van het gezinsleven

Voor veel jongvolwassenen is **samenwonen** een grote stap. Je leert leven met iemand anders, met andere gewoonten. Je moet afspreken wie wat doet in het huishouden: koken, poetsen, de was, de rekeningen. Dat geeft soms discussie. Komen er **kinderen**, dan verandert alles opnieuw. Je wordt ouder, met een nieuwe rol en veel minder vrije tijd.

Vandaag zijn er veel verschillende manieren om samen te leven: getrouwd of niet, met of zonder kinderen, met een partner van hetzelfde of een ander geslacht, of alleen. Daarover gaat het volgende hoofdstuk, over gezinnen.

Intimiteit of isolement

In de adolescentie zocht je wie je bent (hoofdstuk 9). Volgens Erikson kun je pas een echt hechte band aangaan als je weet wie je zelf bent. Dat is de zesde crisis.

	Intimiteit	Isolement
Wat?	Een echte, hechte relatie aangaan, met een partner of met goede vrienden	Niemand echt dichtbij laten komen

	Intimiteit	Isolement
Hoe?	Je stelt je open voor de ander, maar je blijft ook jezelf: je verliest je eigen identiteit niet	Uit angst om gekwetst te worden, of om jezelf te verliezen, bind je je niet
Gevolg	Je kunt liefhebben, en je voelt je verbonden	Je voelt je eenzaam

Intimiteit gaat niet alleen over een liefdesrelatie. Ook een diepe vriendschap is intimiteit. En wie single is, zit daarom niet in het isolement.

De druk van dertig

Veel jongvolwassenen voelen druk: tegen je dertigste "moet" je een vaste partner, een huis, kinderen en een goede job hebben. Op sociale media zie je vooral wie dat allemaal al heeft. Wie niet in dat plaatje past, voelt zich soms **achter**, en vraagt zich af: "Wat is er mis met mij?" Dat kan leiden tot onzekerheid, en zelfs tot schaamte, zodat je je gaat afzonderen. Zo kan druk van buitenaf iemand net in het **isolement** duwen.

Drie jongvolwassenen vertellen:

- **Yannick (31)**: "Ik heb een goede job, maar ik ben single. Al mijn vrienden zijn getrouwd. Op feestjes voel ik me het vijfde wiel aan de wagen, dus ik ga er niet meer naartoe."
- **Hanne (29)**: "Ik woon al acht jaar samen met mijn vriendin, en we zijn heel gelukkig. Maar iedereen vraagt wanneer we aan kinderen beginnen. We weten niet of we dat willen."
- **Rachid (27)**: "Ik woon nog thuis, en mijn eerste job is net begonnen. Mijn broer van 25 heeft al een huis en een baby. Ik voel me een mislukkeling."

Vraag 2 **Kies twee van de drie. Waar staan ze in de crisis intimiteit of isolement? Welke rol speelt de druk van de omgeving?**

Les 4: De middenvolwassene

Wat moet je kunnen?

- De fysieke en cognitieve ontwikkeling van de middenvolwassene beschrijven
- De crisis van Erikson voor de middenvolwassenheid (generativiteit of stagnatie) uitleggen en toepassen
- Uitleggen welke rollen veranderen aan het einde van de middenvolwassenheid

Wat denk jij?

Vraag 1 **Waar zijn je ouders, of andere volwassenen die je kent, vooral mee bezig? Welke zorgen hebben ze?**

Een drukke periode

In de middenvolwassenheid bereiken veel mensen het toppunt van hun kunnen: ze hebben ervaring, en een verantwoordelijke job. Tegelijk hebben ze veel **rollen**: werknemer, partner, ouder, en kind van ouders die ouder worden. Wie tegelijk zorgt voor zijn kinderen en voor zijn eigen ouders, hoort bij de **sandwichgeneratie**: ingeklemd tussen twee generaties die zorg nodig hebben.

Fysiek en cognitief

Aan het begin van de middenvolwassenheid is de conditie meestal nog goed. Maar het lichaam gaat **geleidelijk achteruit**: je wordt minder snel en minder lenig, je ogen worden slechter, je krijgt grijze haren. Wie niet beweegt en niet gezond eet, merkt dat sneller.

Bij vrouwen komt rond 50 jaar de **menopauze**: de eierstokken stoppen met werken, de menstruatie stopt, en een vrouw kan geen kinderen meer krijgen. Dat gaat soms samen met opvliegers, slecht slapen en stemmingswisselingen. Bij mannen daalt het testosteron heel geleidelijk.

Ook **cognitief** verschilt het sterk per persoon. Sommige volwassenen worden aan het einde van deze periode wat vergeetachtiger, of minder snel. Anderen blijven scherp, en worden zelfs wijzer door hun ervaring. Dat hangt af van je gezondheid, en van hoe actief je je hersenen gebruikt.

Generativiteit of stagnatie

De zevende crisis van Erikson.

	Generativiteit	Stagnatie
Wat?	Je leven op een nuttige manier invullen: iets maken, anderen helpen, iets doorgeven aan de volgende generatie	Het gevoel dat je leven niet nuttig is, en dat je stilstaat
Waar?	Je kinderen opvoeden, jongere collega's opleiden, vrijwilligerswerk, iets bouwen of creëren	Bijvoorbeeld na een ontslag, als je ongewild geen kinderen kunt krijgen, of als je werk geen uitdaging meer biedt
Gevolg	Het gevoel dat je met iets belangrijks bezig bent	Doelloosheid, leegte, verveling

Vraag 2 **Generativiteit of stagnatie?**

Kies uit: Generativiteit · Stagnatie

1. Monique (52) is al dertig jaar trainer van de jeugdploeg van de voetbalclub.

   Antwoord:

2. Peter (48) doet al twintig jaar hetzelfde werk, en heeft het gevoel dat niets wat hij doet ertoe doet.

   Antwoord:

3. Karim (45) leert stagiairs op zijn werk alles wat hij weet.

   Antwoord:

4. Els (55) is werkloos geworden, en zit de hele dag thuis zonder te weten wat ze met haar tijd moet doen.

   Antwoord:

De midlifecrisis

Sommige volwassenen krijgen rond hun veertigste of vijftigste een **midlifecrisis**: ze zijn ontevreden over hun leven, dat routineus is geworden, en vragen zich af: "Is dit het nu? Wat wil ik nog doen, voor het te laat is?" Sommigen veranderen dan plots veel: een nieuwe job, een nieuwe hobby, een andere partner. Het beeld van de man die een sportauto koopt, is bekend, al gaat het lang niet bij iedereen zo. Onderzoek toont dat de meeste volwassenen geen echte midlifecrisis doormaken.

Het einde van de middenvolwassenheid

Aan het einde van deze periode veranderen veel rollen tegelijk:

- de kinderen gaan het huis uit. Sommige ouders voelen zich dan leeg en overbodig: het **legenestsyndroom**. Ze moeten hun rol van vader of moeder (deels) loslaten, en opnieuw leren leven met hun partner, met z'n tweeën;
- hun eigen ouders worden oud, en hebben **zorg** nodig;
- het **pensioen** komt eraan: de rol van werknemer valt weg.

Sommige mensen vinden die rolwisselingen moeilijk. Anderen genieten net van de vrije tijd, en beginnen aan iets nieuws.

Vraag 3 **Het jongste kind van Ann (56) is net op kot gegaan. Ann voelt zich leeg, en weet niet goed wat ze met haar avonden moet doen. Welk begrip past hierbij? Hoe kan ze, volgens Erikson, toch generativiteit vinden?**

Les 5: Burn-out en bore-out

Wat moet je kunnen?

- ✓ Uitleggen wat een burn-out en een bore-out zijn, en ze van elkaar onderscheiden
- ✓ Lichamelijke, psychische en sociale symptomen herkennen
- ✓ Oorzaken en hulp bij een burn-out en een bore-out noemen

Wat denk jij?

Vraag 1 **Kun je ziek worden van te veel werk? En van te weinig werk? Leg uit.**

De werk-privébalans

Een gezond leven heeft een evenwicht tussen werk en privé: je gezin, je vrienden, je hobby's, rust. Dat evenwicht heet de **werk-privébalans**.

Een beetje stress is niet erg: het helpt je om te presteren. Maar wie te lang in de **inspanningszone** zit, en nooit herstelt, raakt uitgeput. En wie te lang in de **comfortzone** zit, zonder uitdaging, verliest zijn motivatie.

Burn-out en bore-out

Burn-out	een toestand van ernstige uitputting door te lang te veel stress op het werk. Je hebt het gevoel dat je het niet meer aankunt, je bent niet meer gemotiveerd, en je presteert minder.
Bore-out	een toestand van uitputting en ontevredenheid doordat je werk te weinig uitdaging biedt. Je verveelt je, voelt je nutteloos, en verliest je motivatie.

Beide kunnen uitgroeien tot een depressie. En ze lijken op elkaar: bij allebei ben je moe, ongemotiveerd en onzeker. Het verschil is de **oorzaak**: te veel, of te weinig.

Symptomen

	Symptomen
Lichamelijk	Uitputting, weinig energie, slecht slapen, hartkloppingen, een benauwd gevoel in de borst, spierpijn, maag- en darmklachten
Psychisch	Je onbekwaam voelen, aan jezelf twijfelen, prikkelbaar zijn, moeilijk concentreren, onzekerheid, angst
Sociaal	Geen energie meer voor anderen, je afzonderen, agressief reageren, problemen met je partner

Oorzaken

	Burn-out	Bore-out
Persoonlijk	Mensen die heel plichtsgetrouw, gevoelig en hardwerkend zijn, idealisten, mensen voor wie hun werk heel belangrijk is	Mensen met een laag zelfbeeld, faalangst, mensen die veel belang hechten aan de mening van anderen
De omgeving	Veel taken die veel moeite kosten, weinig controle over je werk, weinig steun van de baas of collega's, je niet gewaardeerd voelen	Werk dat je niet uitdaagt, collega's die veel werk naar zich toe trekken, zodat er voor jou weinig overblijft
De samenleving	Een ongezonde werk-privébalans, altijd bereikbaar zijn (mails, berichten)	Angst voor ontslag: je blijft in een job die je niet bevalt

Wat helpt?

- Bij een **burn-out**: rust, hulp en begrip van de omgeving, therapie, minder werken (bijvoorbeeld deeltijds), sporten, gezond eten, genoeg slapen, en leren de signalen op tijd te herkennen.
- Bij een **bore-out**: therapie, een nieuwe uitdaging zoeken, met je baas praten over andere taken, van job veranderen, meer tijd voor een hobby.

Vraag 2 **Burn-out of bore-out? Schrijf het juiste antwoord bij het voorbeeld, en leg daarna in één zin uit waarom.**

Kies uit: Bore-out · Burn-out

1. Sanne werkt in een ziekenhuis. Ze maakt elke dag overuren, en leest 's avonds nog haar mails. Op een ochtend kan ze niet meer opstaan, en begint ze te huilen.

   Antwoord: _____ Waarom? _____

2. Joris zit al vijf jaar achter een bureau waar hij bijna niets te doen heeft. Hij doet alsof hij druk bezig is, maar voelt zich nutteloos en moe.

   Antwoord: _____ Waarom? _____

3. Leila wil het altijd perfect doen, en zegt nooit nee als haar baas haar iets vraagt. Ze slaapt slecht, en heeft voortdurend buikpijn.

   Antwoord: _____ Waarom? _____

4. Wim durft niet van job te veranderen, ook al verveelt hij zich al jaren. Hij is bang dat hij niets anders vindt.

   Antwoord: _____ Waarom? _____

Vraag 3 **Ook leerlingen kunnen te veel stress hebben, bijvoorbeeld in de examenperiode. Welke signalen zou je bij jezelf of een vriend herkennen? Wat kan helpen?**

_____

_____

_____

_____

_____

Vaktermen

Bore-out
Uitputting en ontevredenheid doordat je werk te weinig uitdaging biedt.

Burn-out
Ernstige uitputting door te lang te veel stress op het werk.

Generativiteit
De positieve pool van de zevende crisis van Erikson: je leven nuttig invullen en iets doorgeven aan de volgende generatie.

Intimiteit
De positieve pool van de zesde crisis van Erikson: een hechte band aangaan en toch jezelf blijven.

Isolement
De negatieve pool van de zesde crisis van Erikson: niemand echt dichtbij laten komen.

Jongvolwassenheid
De fase van ongeveer 18 (of later) tot 30 jaar, met de start van een carrière en vaak van een gezinsleven.

Legenestsyndroom
Het gevoel van leegte bij ouders wanneer hun kinderen het huis uit gaan.

Menopauze
Het moment, rond 50 jaar, waarop de eierstokken stoppen met werken en de menstruatie stopt.

Middenvolwassenheid
De fase van ongeveer 30 tot 65 jaar, met een carrière, kinderen opvoeden en vaak zorg voor de eigen ouders.

Midlifecrisis
Een periode rond 40 à 50 jaar waarin iemand ontevreden is over zijn leven en zich afvraagt wat hij nog wil doen.

Postformeel denken
Denken met het besef dat een probleem niet altijd één juist antwoord heeft; je weegt alle kanten af en zoekt een oplossing die werkt.

Stagnatie
De negatieve pool van de zevende crisis van Erikson: het gevoel dat je leven stilstaat en niet nuttig is.

Volwassenheid
De levensfase waarin je fysiek, cognitief en socio-emotioneel volgroeid bent. Ook dan blijf je veranderen.