



Vijftig worden was een wake-up call voor journalist Marlies Jansen.

Op haar verjaardag besluit ze te stoppen met pleasen en voortaan voor zichzelf te kiezen. Ze blijkt niet de enige vijftiger met dat idee.

Een karrenvracht aan lieve berichtjes, kaarten, bloemen en bezoeken kreeg ik op de dag dat ik vijftig werd. Naast complimenten waren er bemoedigende kreten, zoals: *The older you get, the better you get - unless you're a banana*. Als bonus kreeg ik Hot Potatoes-sloffen: "Voor achter je geraniums", haha.

Maandenlang hikte ik ertegenaan: vijftig worden. Een halve eeuw. Niet te bevatten. Alsof ik gisteren nog tot diep in de nacht danste en sjanste in de kroeg. Dat gaat nu allemaal iets minder soepel. Maar ik mag niet klagen, want ik ben kerngezond. Dat kan ik van een aantal mensen om mij heen helaas niet zeggen. En als ik naar mijn hoogbejaarde ouders en schoonouders kijk, word ik met de neus op de

**Die gouden laarsjes
kóóp ik gewoon, omdat
ik ze mooi vind"**

feiten gedrukt: het is nu of nooit.

Daags na mijn *Fabulous Fifty* feest valt er een last van me af. Terugkijkend op mijn perfectionistische geploeter – to-do-lijstjes afwerken, pleasen en stressen – realiseer ik me dat ik geen seconde te verliezen heb. Nu ik vanaf de top ergens de eindstreep zie, is het tijd om het leven volop te grijpen en te doen waar ik écht zin in heb. Wie maakt mij wat?

VERANDERINGEN

Het blijkt geen momentopname. Er is wezenlijk iets in mij veranderd, merk ik in de maanden erna. Ik kóóp die goudkleurige laarzen gewoon, omdat ik ze mooi vind.

Ik schrijf me in voor een cursus ayurvedische massage, die ik al jaren wil doen, maar waar ik het altijd te druk voor had. "Ga je een praktijk beginnen dan?", vraagt een collega verbaasd. "Geen idee, ik heb zin om iets nieuws te leren", antwoord ik. Waar ik ook zin in heb: naar Zweden gaan, waar mijn nichtje in de zomer op een camping werkt. Net als toen heeft mijn man geen zin om naar Scandinavië af te reizen, iets met kou en muggen. Prima, maar ik heb geen zin meer om mijn dromen en wensen van anderen te laten afhangen. Ik ga.

'Wakker worden in je eigen leven' noemt psycholoog Jenny Peters dit fenomeen, want ik ben niet de enige bij wie de schellen van de ogen vallen. De behoefte om het heft in eigen handen te nemen wordt aangejaagd door alle veranderingen die zich in deze levensfase aandienen. "Een groot deel van de vrouwen ervaart meer ruimte, doordat de kinderen groter zijn of misschien al het huis uit gaan. Ze denken: nu ben ik aan de beurt, ik kan nog wel even mee. Ik ga mijn horizon verbreden, een opleiding volgen, leuk, gas erop!"

GELUKSMEETLAT

Dat wakker worden kan effect hebben op verschillende gebieden. Wil ik zo de komende veertig jaar nog verder, vroeg

Dominique (55) zich af, toen ze op een avond naar haar man keek. Prima vent hoor, maar ze leefden al jaren als broer en zus. Ook vakanties brachten ze steeds vaker apart van elkaar door. Ik gun mezelf een leukere rest van mijn leven, concludeerde ze, waarop ze een scheiding aanvraagde.

Ook Myriam besloot haar hele leven onder de loop te nemen toen ze de vijftig naderde. "Ik wilde mijn bonusjaren – zo voelde ik dat – niet verkwisten." Tijdens een pelgrimstocht hield ze haar werk, haar man, vriendschappen, het huis, hobby's, werkelijk álles langs een geluksmeeetlat: geeft dit mij vreugde? Neem ik >

VAKANTIEGEVOEL

"Ik vier het leven door mezelf elke dag een vakantiegevoel te bezorgen. Dat zit 'm in kleine dingen. Al fietsend of wandelend 'reis' ik, ik fotografeer graag natuur, architectuur en mensen en geniet ervan om op ze af te stappen, iets wat ik vroeger niet durfde. Drieënhalf jaar geleden ben ik ook van werkgever veranderd. Er is nog zo veel te ontdekken." *Ingrid*

*Verbreed je horizon, volg een opleiding,
leer iets nieuws. Gas erop!*

dit mee naar de tweede helft van mijn leven? Conclusie: de focus op haar bedrijf kon wel wat aanscherping gebruiken, het grote gezinshuis ging in de verkoop en ze betrok een tiny house, mét haar man. Hij mocht blijven...

WAT HEBBEN WE NOG?

De aanloop naar de veranderingen verloopt niet altijd vanzelf of makkelijk. Zelf voelde ik me in de jaren voor mijn vijftigste vaak opgejaagd, geïrriteerd en in het nauw gedreven. Ik werd opgeslokt door mijn puberkind dat met heftige issues worstelt, de mantelzorg voor (schoon)ouders en de vraag of ik mijn werk de komende twintig jaar op dezelfde manier wilde voortzetten. Het is de beruchte U-bocht waarin ons leven zich halverwege bevindt, de dip in gelukbeleving die mensen wereldwijd rond hun vijftigste ervaren. "Dat heeft te maken met het wegvallen van perspectief", zegt psycholoog Jenny Peters. "Kinderen vragen geen zorg meer, op het werk heb je de top van je kunnen wel bereikt, fysiek wordt het allemaal wat minder en vaak zien we de dromen van vroeger nog op de plank liggen. In deze fase lopen ook veel relaties stuk. Lange

Het juiste moment

Waarom lukt het vrouwen rond hun vijftigste vaak ineens wél om voor zichzelf te kiezen? Volgens psycholoog Jenny Peters van Van Midlife Pitstop komt het vooral door de hormonale veranderingen. "Je zorghormonen vlammen niet meer royaal, maar sudderen op een lager pitje. Vrouwen worden daardoor assertiever en doelgerichter. Het mooie is dat mannen door hun dalende testosteron-spiegel juist zachter worden en meer verbinding zoeken. Door de hormonale veranderingen gaan de seksen meer op elkaar lijken."

3X NIEUWE DRAAI

Hoe vind je nieuwe doelen als je wordt bevangen door vage onrust, twijfels en angsten? Tips van psycholoog Ellen Huijsmans.



"Een goede oefening is het Levenskompas, waarbij je in kaart brengt waar je op dit moment je tijd aan besteedt. Denk bijvoorbeeld aan categorieën als werk, relaties, spiritualiteit, de gemeenschap, sociale relaties, gezondheid en persoonlijke groei. Stel jezelf daarna de vraag: waaraan wil ik mijn tijd werkelijk besteden?"



"Wie last heeft van regels hoe het hoort, leeft niet naar wat belangrijk is voor hem of haar. Als je leeft naar je waarden, kies je zelf of je naar je moeder of een vriendin gaat en doe je het niet uit een gevoel van verplichting. Dat is veel fijner. Je geeft wat je te geven hebt en wat bij je past, niet wat je vindt dat je zou moeten geven maar misschien niet hebt. Een topboek in dit verband is *Laat los - Ruimte voor alles wat je denkt en voelt* van Gijs Jansen."



"Een klassieke vraag om bij stil te staan: je bent honderd jaar oud en zit onder de appelboom, hoe wil je terugkijken op je leven?"

HART VOLGEN

"Ik was tweeënvijftig en voelde: het is mooi geweest; ik ga mijn hart volgen! Ik ben gaan schrijven. Mijn teksten worden overal en nergens gepubliceerd, ik was te beluisteren via de radio en te zien in het RTL4-programma *Wat ik altijd wilde worden*. De laatste regel van mijn bucketlijstje is nog lang niet in zicht." *Belinda*

tijd was het doel om samen de kinderen groot te brengen. Als dat wegvalt, is de vraag: wat hebben we nog? Het kan ook zijn dat er niets specifiek speelt, maar dat je last hebt van een onbestemd gevoel van onrust." Peters: "Veel mensen lopen hier met een boog omheen, want wat als blijkt dat je je werk niet meer leuk vindt? Of je man? Maar deze fase vraagt om zelfonderzoek en zelfreflectie om verder te kunnen groeien."

POSITIEF EGOÏSTISCH

Psycholoog Ellen Huijsmans, gespecialiseerd in levensfase-gerelateerde kwesties, weet één ding zeker: waar veel dertigers nog van de 'schone schijn' zijn en alles (sporten, werken, veel vrienden, uiterlijk, hun huis) goed

Veel vijftigers laten de schone schijn lekker los en doen wat zij willen

voor elkaar willen hebben, laten veel eind-veertigers en vijftigers dat los. "Ze herijken hun identiteit in deze fase. Ze staan stil bij vragen als: wie ben ik? Wat wil ik? Zij voelen minder de behoefte om ergens bij te horen. Dan kun je dus besluiten om lekker alle avonden te gaan zitten breien als je dat leuk vindt. Liever genieten van jouw echte leven dan naar dat feestje moeten." Huijsmans ziet dat vrouwen 'positief egoïstische' keuzes gaan maken, minder in de pleasende modus zitten. "Zeg bijvoorbeeld: 'Ik ga wel mee naar

Vergeet niet
dat je nu
in de kracht
van je
leven bent



KLAAR MET HEM

"Kort na mijn vijftigste verjaardag vertelde mijn jongste zoon dat hij voor stage het huis uit ging. Ik keek naar mijn man en kreeg het benauwd. Met jou wil ik niet oud worden, schoot door me heen. Ik wist ineens zeker dat ik mezelf verloren had en ongelukkig was. Ik wilde me niet langer wegcijferen. Financieel ben ik er door de scheiding flink op achteruit gegaan, maar het is heerlijk om de muur in een kleur te schilderen, een pizza in de oven te gooien als ik geen zin heb om te koken en met vriendinnen op pad te gaan." *Masja*

OP MEZELF

"Ik word dit jaar vijftig en ga voor het eerst op mezelf wonen. Mijn hele leven woon ik al in roedelverband, eerst als au pair in gastgezinnen, daarna met huisgenoten, vriendinnen en in een woongroep. Ik wil meer focus, minder mensen om me heen, minder overleggen, meer tijd en aandacht voor mijn kind, liefde, familie, werk en mezelf. En eindelijk een wc voor mij alleen." *Evelien*

die borrel, maar niet óók mee eten.' Of: 'Pap, ik denk dat je dit zelf maar eens moet gaan regelen.' Heel goed, zo voed je jezelf na al die jaren van geven. Je móg ruimte nemen om je te bezinnen. Meer aan jezelf denken helpt om gezond en blijer ouder te worden. In deze fase kijk je meer naar de waarden in het leven."

"Als mijn man wéér niet naar Scandinavië wil, ga ik toch alleen?"

BETEKENISVOL

Die roerige midlife kan dus ook mogelijkheden bieden, zegt Jenny Peters. "Er ligt een enorme rijkdom in welbevinden voor je. Vergeet niet dat je nu in de kracht van je leven bent. Jouw kennis, ervaring en wijsheid kun je inzetten bij een nieuwe invulling van je leven. Veel mensen krijgen de behoefte om hun kennis te delen en zo bij te dragen aan het grotere geheel." Het is vooral belangrijk om nieuwsgierig en open te blijven, je te willen ontwikkelen. "Dat hoeft niet per se op het gebied van werk, het kan ook gaan om een cursus Frans of tuinieren. Het hoeft niet groots en meeslepend. Het idee van zingeving, doelen, invulling, wordt vaak veel te groot gemaakt. Het gaat erom wat betekenisvol is voor jón."

Nog even over die beruchte dip in de U-bocht. Dankzij het opnieuw stellen van doelen krijgt je geluksgevoel weer een stijgende lijn. Mijn versie 5.0 is al aan een opmars bezig. Bij zumba geniet ik volop als ik moves maak die ik in mijn – fysiek gezien – beste jaren nooit durfde te maken. Héél bevrijdend. En wie haar krakemikkige lijf ayurvedisch wil laten masseren, kan bij mij terecht! □