



Psychologie van alledag

HET ROER OM NA JE 40^e



TIJD VOOR DE TWEEDE HELFT

Van mannen is-ie bekend en zelfs berucht (denk: motor en nieuwe, jonge vriendin). Maar ook vrouwen krijgen rond hun veertigste vaak te maken met het 'is dit alles?'-gevoel. Dit is immers hét moment om iets te veranderen aan relatie of werk – als dat nodig is.

Tekst: Marlies Jansen

De man en zijn midlifecrisis: we doen er altijd een beetje lacherig over. Maken grappen over de ronkende motor, het leren jack, de knalrode cabrio en die blonde secretaresse. Over dat ineens niets meer deugt en alles anders moet. Maar hoe zit dat bij vrouwen? Ook bij ons gaat het roer verdacht vaak om als we de veertig gepasseerd zijn. Veel vrouwen gaan ineens een opleiding volgen omdat ze ander werk willen, worden coach, gaan sporten en vallen kilo's af of worden verliefd op een ander. Zoals Melanie (47), die gevoelens kreeg voor een man die ze kende van de sportschool. "Achteraf bezien verbaast het me niet. Na jaren van moederen, een huwelijk dat al jaren voortkabbelde én een baan waar ik na twaalf jaar op uitgekeken was, had ik vaak zo'n 'is dit alles'-gevoel. Het was heerlijk om

aandacht te krijgen en verliefd te zijn. Het gaf me het gevoel eindelijk weer te leven. Bovendien: hij volgde een opleiding naast zijn werk en had veel hobby's. Dat zette mij aan het denken over mezelf en mijn leven. Waar liep ik eigenlijk nog écht voor warm?" Melanie zegde haar baan op om voor zichzelf te beginnen en gaat tegenwoordig elke maand met een vriendin naar de film. Haar relatie heeft ze samen met haar man flink opgeschud – ze wilden elkaar niet kwijt.

Wil ik zo verder?

Dus ja, ook veel vrouwen maken een midlife door als ze tussen de veertig en vijftig jaar zijn. Die komt meestal niet uit de lucht vallen, weet psycholoog Janine Janssens van praktijk Vrouw en

Nieuwtjes

DE RISICOFACTOREN

Heb je een slechte relatie én werk waar je totaal geen bevrediging uit haalt, dan loop je een groter risico op een midlifecrisis. Dat geldt ook voor vrouwen die jong getrouwd zijn, fulltime voor kinderen en huishouden hebben gezorgd en niet buitenshuis werken. Zij hebben tijdens de midlife meer gezondheidsproblemen en voelen zich minder gelukkig dan vrouwen die naast hun gezin andere activiteiten hebben. Overigens speelt ook de persoonlijkheid een rol: flexibele en oplossingsgerichte mensen hebben minder vaak last van een midlifecrisis dan controlfreaks.

Bron: *Midlife* door Pim Paffen

SCHEIDINGSRISICO

Een goed huwelijk helpt een midlifecrisis voorkomen, maar veel mannen en vrouwen zijn juist tijdens de midlife het minst tevreden over hun relatie. Verveling, scheiding, apart gaan wonen, affaires en relatieconflicten komen in elke levensfase voor, maar het vaakst tijdens de midlife. Nederlandse mannen zijn gemiddeld 46,2 jaar als ze scheiden, vrouwen 43 jaar.

Bron: CBS 2013

AAPJES KIJKEN

Een paar jaar geleden werd ontdekt dat niet alleen mensen, maar ook chimpansees en orang-oetans een dip doormaken. Zij blijken net als mensen een U-vormig gelukspatroom te kennen: ze voelen zich het gelukkigst in hun jeugd en op oudere leeftijd. Daar tussenen – bij mensen ongeveer van 35-50 jaar, bij chimps rond het 28e levensjaar en bij orang-oetangs rond hun 35e – beleven we een dal. Zou deze dip dan misschien niet alleen een psychische, maar ook een biologische oorsprong hebben?

Bron: www.scientas.nl

Midlife. Om meer inzicht te krijgen, interviewde zij vijftig vrouwen over wat hen bezighield in deze fase van het leven. "Bij zo'n zeventig procent van de vrouwen begint het met een trigger rond 39, veertig jaar. Ze krijgen ineens grijze haren, worden verliefd op een andere man, krijgen zicht op het lege nest omdat de kinderen groter worden, ze worden ziek of verliezen een dierbare. Allemaal zaken die je confronteren met je leven en met de eindigheid ervan: wacht eens even, ik heb niet het eeuwige leven, hoe wil ik de rest van mijn leven doorbrengen?" Eén van de vrouwen die Janssens interviewde, wachtte op de uitslag van een onderzoek. In het slechtste geval zou ze nog een paar maanden te leven hebben. Ineens bedacht ze: maar stel dat alles goed is? Wil ik dan wel zo verder? Nee! Een andere vrouw had een overval meegemaakt, waarbij ze bedreigd was met een pistool. Zij vroeg zich af: als het verkeerd was afgelopen, had ik dan terug kunnen kijken op een vervuld leven? Ook hier was het antwoord: nee."

'Raket' of 'gestage groeier'

Als je boven op de berg staat en achteruit kunt kijken, maar ook vooruit kunt blikken, maakt dat van alles los. Het is de vraag hoe je daarop reageert. Zoals er mannen zijn die een pakje sigaretten gaan halen en nooit meer terugkomen, zijn er ook vrouwen die in een nieuwe situatie duiken en alles achter zich laten. 'De raket' noemt Janssens dit type vrouw, dat bijvoorbeeld heftig verliefd wordt op een ander en alles achterlaat voor een ongewisse toekomst met de nieuwe geliefde.

Je hebt ook 'gestage groeiers', die rustig bekijken welke elementen ze wel of niet willen meenemen naar de tweede helft van hun leven. En de 'uit de band springer', zoals een van de vrouwen die Janine Janssens interviewde. Zij maakte zich los uit haar huwelijk en verliet

Een midlife is geen ziekte, maar een waardevolle periode van bezinning

daarmee ook de hechte geloofsgemeenschap waarbij ze hoorde. "Ze ging met een a-karakteristieke dingen doen: haar verven, make-up gebruiken, online daten, allemaal dingen die ze vroeger nooit zou hebben gedaan. Dit zie je vaker bij vrouwen die zich gevangen voelen zitten en zich losmaken." Dan is er nog het type 'de twijfelaar'. Zij is ook niet gelukkig meer met haar leven, maar zoekt niet uit waar dat door komt. Janssens: "De twijfelaar is het type dat het risico loopt bitter te worden."

Wat wil ik eigenlijk?

Een midlife kan heftig zijn en je hele leven overhoop gooien. Maar dat is lang niet altijd zo, constateert Janssens. "Vraag je me of alle vrouwen een midlife doormaken, dan zeg ik: ja. Maar of dat per definitie een crisis is? Nee. Het is geen ziekte waar je zo snel mogelijk vanaf moet zien te komen. Ik zie het als een waardevolle periode, die je maar beter kunt aangaan om door te groeien." Het is hét moment om stil te staan bij vragen als: hoe heb ik tot nu toe mijn leven geleid? Met welke elementen ben ik blij, met welke niet (meer)? Wat voel ik, wat wil ik, hoe bereik ik dat? Dit soort vragen zijn makkelijk gesteld, maar vaak lastig te beantwoorden. De crux: je moet in contact komen met jezelf, met wie je (nu) bent. "Het belangrijkste is dat je aandacht aan jezelf gaat ▷



Nieuwtjes

NET ALS IN DE FILM

De midlife is een dankbaar onderwerp voor filmmakers en schrijvers. Ook in deze filmklassiekers: **Pane e tulipani** Rosalba wordt tijdens een busreis bij een wegrestaurant vergeten door haar man en zoons.

Thelma & Louise Twee vrouwen trekken erop uit in een oude Ford Thunderbird om de sleur te doorbreken.

The Bridges of Madison County Het eentonige leven van Francesca fleurt op door de komst van fotograaf Robert Kincaid.

Shirley Valentine Een eenzame huisvrouw gaat in haar eentje vakantievieren in Griekenland.

Eat Pray Love Liz gaat een jaar op reis om zichzelf te vinden.

American Beauty Lester heeft last van een crisis, maar ook zijn vrouw Carolyn ontkomt er niet aan.

20–30%

van de mannen krijgt last van een midlifecrisis. Gek genoeg zijn er over vrouwen geen cijfers bekend.

HIJ ZACHTER, ZIJ ASSERTIEVER

Psycholoog Pim Paffen stelt in zijn boek *Midlife* dat vrouwen en mannen in die periode meer op elkaar gaan lijken. Bij vrouwen vermindert de oestrogenproductie, bij mannen daalt het testosterongehalte. Mannen ontdekken hun zachtere kant, hechten (iets) minder waarde aan werk en meer aan het gezins- en privéleven. Vrouwen worden juist assertiever en treden meer naar buiten. En als zij tussen hun twintigste en veertigste minder werkten om voor de kinderen te zorgen, hebben ze nu vaak behoefte aan een inhaalslag. Dus gaan ze meer werken of een nieuwe opleiding volgen.



besteden. Dat je iets gaat doen wat je fijn of leuk vindt – hoe groot of klein dat ook is”, adviseert Janssens. Ben je ongelukkig maar kom je er niet achter waarom? Probeer te achterhalen sinds wanneer je niet meer happy bent. Sinds wanneer heb je geen ruimte meer voor jezelf? “Máák die ruimte voor jezelf. Houd een dagboek bij, ga mediteren, met vriendinnen praten of met een coach. Het maakt niet uit wát je doet,

Ineens besef je: ik heb niet het eeuwige leven. Hoe wil ik de rest invullen?

als je de aandacht maar op jezelf richt.” Dan dient de oplossing zich doorgaans vanzelf aan.

Vergeleken met mannen hebben vrouwen wel een handicap: we zijn niet gewend om onszelf centraal te stellen. “Vrouwen richten zich meer op anderen”, weet Janine Janssens. “Op het zorgen voor de kinderen, het onderhouden van de contacten met vrienden en familie. Dat maakt dat ze het vaak moeilijk vinden de focus op zichzelf te houden.” Ook viel haar op dat vrouwen vaak bang zijn om keuzes te maken uit angst voor botsingen met de omgeving. “Alsof voor jezelf kiezen betekent dat je ‘tegen’ een ander kiest.” Toch is het vaak ook lastig. Bijvoorbeeld wanneer je al jaren in het familiebedrijf werkt en dat niet meer wilt. Of wanneer je deel uitmaakt van een hechte geloofsgemeenschap. Dan betekent breken met je man soms óók breken met je familie en vrienden. Los daarvan staat een omgeving er niet altijd voor open als een vrouw het roer om wil gooien. Niet alleen voor een partner kan dat lastig zijn, ook zussen, vriendinnen, moeders en dochters bieden niet altijd de steun



die je zou wensen. Janssens: “Als je je leven onder de loep neemt, brengt dat soms ook veranderingen voor anderen teweeg. Bovendien kun je een confronterende spiegel zijn. Een ‘omstander’ die niet in die spiegel wil kijken, wil jou misschien terug in je hamas duwen: doe even normaal!”

Grote opruiming

Fanny (52) had daar lak aan. Ze was de eerste vrouw sinds drie generaties in haar familie die de vijftig haalde. “Ik heb een enorm feest gegeven en alles, maar dan ook écht alles en iedereen in mijn leven kritisch bekeken. Drie maanden heb ik de tijd genomen om te bepalen: wat wil ik behouden en wat niet? Mijn leven is té waardevol om te verkwisten. Ook tegen mijn man heb ik gezegd: het kan zijn dat ik met ‘ons’ stop.” Haar man hield ze, haar honden en baan ook. “Maar in mijn vriendenkring heb ik grote opruiming gehouden. Aan mensen met wie ik niets meer heb of die me zelfs energie kosten, besteed ik geen aandacht meer. En dat geeft me toch een lucht en ruimte!” □

MEER LEZEN?

Midlife – *Word ik wakker in mijn eigen leven, ben ik net op tijd voor de tweede helft* door Pim Paffen.

De midlife mythe – *Waarom het leven echt begint na 40* door David Bainbrigde.

Midlife meiden door Colette Dowling.

Een jaar voor jezelf – *Verander je leven, doe wat je altijd al wilde* door Mira Kirshenbaum.

Op de **website van psycholoog Janine Janssens**, w www.vrouwenmidlife.nl, is veel informatie te vinden, inclusief tips.

100% WIN

EEN JAAR LANG BLOEMEN OP TAFEL!

Lekker!
50X
CROSTINI & BRUSCHETTA

Psychologie
HET ROER OM NA JE 40STE? DAT KÁN!

MIJN EERSTE ZOMER...

ZONDER MIJN BORSTEN

"IK DACHT: MISSCHIEN KRIJG IK WEL NOOIT BORSTKANKER"

ZONDER MIJN ZOONTJE

"DE PIJN IN MIJN ZIEL IS GIGANTISCH"

HANS KLOK

"Je zorgen beginnen pas als je een kind hebt. En ik ben al zorgelijk genoeg van mezelf"

BLOEMENWEEK

- BLOEMENMODE
- MINI-CURSUS BLOEMSCHIKKEN
- BLOEMENDAGJES-UIT-GIDS
- TREND: BLOEMENPRINTS IN HUIS

www.libelle.nl

AP 03 115



8 17 1084 101983