

Is dit alles?

Nee hoor, na je midlifecrisis komt alles weer goed

Bij 'midlife' denken mensen spontaan aan een crisis, maar dat hoeft niet zo te zijn. Noem het liever een kantelmoment in je leven, zo rond je veertigste.



3 tips voor een happy midlife

1

KOESTER JE DROMEN

Relatietherapeute Rika Ponnet: "We hebben allemaal dromen nodig, tot het einde van ons leven, ook al weten we dat we ze nooit allemaal zullen realiseren. Wellicht zul je nooit een gevierde tennisster worden, of een topballetina. Maar blijf die grote dromen koesteren via kleine dromen. Ga in de plaats een danscursus volgen of neem tennislessen. Als je in je verbeelding het leven kunt leiden waarvan je droomt, kan dat voor veel voldoening zorgen."

2

ZOEK LOTGENOTEN

De midlife is een periode met de nodige ups en downs. Hoe je die fase doorkomt, hangt voor een groot deel af van hoe je er tegenover staat. Als je positief ingesteld bent, valt alles beter mee. Optimisme is dus heel belangrijk, maar vrouwen zijn hier sowieso gevoeliger voor. Wat kan helpen, is praten met gelijkgestemden. Een goed gesprek kan wonderen doen. Maar ook online kun je lotgenoten terugvinden, denk maar aan de zelfrelativerende websites van Wifty.be en Saarmagazine.nl

3

ZORG NOG BETER VOOR JE LICHAAM

Menopauzeconsulent Nathalie Verhulst: "Door emotionele stress, slaapgebrek en verkeerde voeding kunnen je bijnieuren uitgeput geraken. Dat kan leiden tot vermoeidheid, angstgevoelens, depressies, concentratiestoornissen en een moeilijke menopauze. Dit kun je gedeeltelijk vermijden door een aangepaste levensstijl. Probeer in de eerste plaats de stress in je leven zoveel mogelijk aan te pakken. En blijf bewegen: ga eens vaker fietsen of maak een wandeling in de natuur."

"Ik weet niet wat het is, maar sinds een jaar heb ik vaker zin om uit te gaan", vertelt Sara (39). "Ik spreek meer af met vriendinnen en plan mijn weekends vol met activiteiten. Ik voel me energiekler dan ooit. Ik ben gelukkig met mijn gezin, maar het voelt tegelijk heerlijk om me – na jaren alleen maar moederen – weer wat vrijer te voelen." Sara is niet de enige die voelt dat ze op een kantelpunt gekomen is. Bij veel vrouwen komt er rond hun veertigste een moment dat ze zich realiseren dat ze niet het eeuwige leven hebben. Ze nemen hun bestaan onder de loep en stellen zich de vraag: wat wil ik nog? Dat gevoel wordt dan al gauw als midlifecrisis bestempeld. "Een crisis is misschien een te zwaar woord", zegt **seksuologe en relatietherapeute Rika Ponnet**. "Het is eerder een overgangperiode, waarin je een stap terugzet en terugblikt op je leven. Vaak gaat dit gepaard met afscheid nemen van een aantal dromen."

GYNAECOLOGE INGRID THEUNISSEN "Nee, een midlifecrisis is niet hetzelfde als de menopauze. Het eerste zit in je hoofd, het tweede wordt hormonaal gestuurd"

Het zijn momenten waarop je verwachtingen bijgesteld worden aan de realiteit. Welke weg heb je al afgelegd? En welk pad kun je nog volgen? Bij sommigen gebeurt dit al rond hun vijfendertigste, anderen maken zo'n proces zelfs een paar keer mee in hun leven. Maar zeker rond de veertig zien we dat veel mensen door zo'n periode gaan. Omstreeks die leeftijd wordt het heel duidelijk wat er al achter je ligt, en hoe bepalend dat is voor wat er nog vóór je ligt. Bij vrouwen heeft dat voor een stuk te maken met het feit of er al dan niet kinderen zijn gekomen. En daarnaast word je ook stilaan geconfronteerd met wat ouder worden echt is. Vaak komen je eigen ouders op dat moment in een kwetsbare fase en dat kan best confronterend zijn. Omdat het ook je eigen levensperspectief verandert."

Wirwar van emoties

Die midlifeperiode is een heel normaal proces waar we allemaal doorheen moeten, zowel mannen als vrouwen. Het maakt gewoon deel uit van je levensloop. Bij vrouwen

komt daar wel bij dat ze in diezelfde levensfase te maken krijgen met de naderende menopauze, wat voor extra onrust kan zorgen. **Gynaecologe Ingrid Theunissen:** "Belangrijk om te weten is dat een midlife niet hetzelfde is als de menopauze. De midlifeperiode is een psychologische ontwikkelingsfase die meestal plaatsvindt rond je veertigste. Hier liggen géén hormonale veranderingen aan de basis, het speelt zich voornamelijk af in je hoofd. De menopauze daarentegen heeft wel een biologische oorsprong. De vrouwelijke hormonen nemen af, waardoor je last kunt krijgen van fysieke en psychische klachten, zoals stemmingswisselingen en verhoogde nervositeit. De gemiddelde leeftijd waarop vrouwen in de menopauze komen, is ook 51 jaar, dus dat is toch een stuk later dan de midlifeperiode. Interessant is dat vrouwen die later aan kinderen beginnen, ook later in hun midlife komen, waardoor er meer kans is dat de midlife samenvalt met de menopauze. En dat kan zorgen voor een heuse wirwar van emoties."

Niet voor iedereen crisistijd

Leidt elke midlife tot een crisis? "Nee," zegt **psychologe Janine Janssens van praktijk Vrouw en Midlife**, "bij sommige vrouwen is de midlife nauwelijks merkbaar, bij anderen verloopt het met de nodige ups en downs, en bij zo'n 25 procent leidt het tot een crisis." De kans op een midlifecrisis is het grootst als je vastzit in je werk of relatie. Ook vrouwen die een emotionele bagage uit het verleden met zich meedragen, lopen meer risico. Net als vrouwen die zich vooral op één aspect in hun leven hebben gericht: hun gezin of hun carrière. Maar bij de meesten beperkt de midlife zich tot kleine verschuivingen. Het is een moment waarbij de focus verlegd wordt van zorgen voor anderen naar zorgen voor jezelf. Zoals **Inge (51):** "Jarenlang heb ik mezelf weggecijferd voor mijn gezin. Mijn kinderen en man kwamen altijd op de eerste plaats. Maar de laatste jaren groeide het verlangen om echt iets voor mezelf te doen. Samen met een vriendin ben ik beginnen sporten. Twee keer per week gaan we joggen en af en toe naar de fitness. De kilo's die er door de jaren heen bijgekomen waren, vliegen eraf. Ik voel me weer aantrekkelijk en dat heeft een positief effect op mijn relatie."

Van zorgen voor anderen naar

Raket, uit-de-band-springer of twijfelaar

Hoe je op een midlife reageert, verschilt sterk van vrouw tot vrouw. **Janine Janssens**, die vijftig vrouwen in hun midlife interviewde om meer inzicht te krijgen, legt uit: "Als je boven op de berg staat en achteruit kunt kijken, maar ook vooruit kunt blikken, kan dat van alles in je losmaken. Het is de vraag hoe je daarop reageert." Janssens onderscheidt verschillende 'types' midlifers. "Je hebt de groep van 'Gestage groeiers': vrouwen die rustig bekijken welke elementen ze al dan niet willen meenemen naar de tweede helft van hun leven. Daarnaast heb je de 'Terugtrekker', de 'Halfslachtige vrouw' en de 'Uit-de-band-springer' – de vrouw die zich opeens heel anders dan anders gedraagt, op een manier die destructief kan zijn voor haar relaties en haar werk. Dan is er nog het type van de 'Twijfelaar'. Dat is een vrouw die niet uitzoekt waaróm ze ongelukkig is en zo het risico loopt bitter te worden. En ten slotte zijn er nog vrouwen die plotse-ling drastische beslissingen nemen waarvan de hele omgeving behoorlijk opschrikt." De 'Raket' noemt Janssens dit type, dat bijvoorbeeld halsoverkop verliefd wordt op een andere man en alles achter zich laat.

Niet te snel alles omgooien

"Uitgesproken breken met alles wat je voor die tijd hebt opgebouwd, maakt je doorgaans niet gelukkig", klinkt het bij **Rika Ponnet**. "Volledig opnieuw van nul beginnen, is trouwens ook heel moeilijk. Vaak zie je dat er onder dat verlangen om te breken, een onvermogen zit om te aanvaarden dat je al een stuk opgeschoten bent. Mensen die het roer radicaal omgooien, hebben vaak jarenlang

Geef jezelf nieuwe kansen

"De midlifeperiode is een kans om te groeien", vult **Janine Janssens** aan. "Het is het moment om iets te veranderen aan je leven – als dat nodig is. Je afvragen wat je nog wilt. Vind je dat moeilijk, maak dan een lijst met dingen die altijd al je aandacht hebben gehad en kijk naar de constanten in je leven. Voor **Nadine (49)** was dit muziek. "Ik heb altijd graag gezongen: in het schoolkoor en backing vocals

RELATIETHERAPEUTE RIKA PONNET "Een periode effectief aan de zijkant gaan staan en nadenken over wat nog mogelijk is, kan heel waardevol zijn"

geleefd volgens een normen- en waardenkader dat hen is opgelegd. Ze hebben bijvoorbeeld niet mogen studeren wat ze wilden, maar zijn de keuze van hun ouders gevolgd. Denk bijvoorbeeld aan de advocate die haar succesvolle baan na jaren opzegt om een koffiebar te openen. Ook al kan zo'n eerste keer voor jezelf kiezen veel voldoening geven, toch is het interessanter om verder te bouwen op wat je al geleerd hebt. Een periode aan de zijkant gaan staan en nadenken over wat nog mogelijk is, kan heel waardevol zijn."

bij een bandje tijdens mijn studentenjaren. Sinds kort zing ik opnieuw in een koor. En dat voelt als thuiskomen!" **Janine Janssens**: "Als je weet wat je wilt, is het een kwestie om daar naartoe te leven. Maak een kleine verandering en voel of dit de richting is die je uit wilt. Zoniet: jammer. Maar dan weet je dat tenminste. Zoja: prima. Doe er dan wat mee!" Neem de tijd om na te denken en dingen uit te proberen. Twijfelen mag. Veroordeel jezelf dus niet als dat langer duurt dan gedacht. Jouw dromen mogen ruimte krijgen.

DANIELLE BESEFTE DAT ZE OP ZOEK MOEST NAAR EEN NIEUWE UITDAGING

"Blij dat ik de overstap gemaakt heb: hoe ouder ik word, hoe beter ik me voel in mijn nieuwe job"

Danielle (56): "Er moet toch meer zijn? Dat was het gevoel dat bij mij de kop opstak toen ik 39 werd. Ik werkte toen al dertien jaar bij de VDAB, waar ik werklozen begeleidde in hun zoektocht naar een nieuwe baan. Het was een nine to five job, goed betaald en dicht bij huis, maar ik voelde dat ik er niet meer thuis hoorde. Na negen maanden van twijfel heb ik mijn baan opgezegd om voor mezelf te beginnen. Voor mij was dat een enorme stap. De onzekerheid van het zelfstandig bestaan, als kostwinner van een gezin met twee kinderen. Alleen met de wagen naar Brussel, ik die altijd vlak bij huis gewerkt had. Maar

vanaf het begin wist ik dat het me zou lukken. Iets fluisterde me in dat ik het moest doen. Ik geloofde ook heel sterk dat ik iets te bieden had. Nu, zeventien jaar later, weet ik dat die overstap de juiste keuze is geweest. *Always do what makes your heart sing*. Weten wat je energie geeft is belangrijk. Maar om dat te weten moet je tijd maken en beseffen dat je bijzonder bent. Hoe ouder ik word, hoe beter ik me voel in mijn job. Coach zijn is een job die rijpere vrouwen op het lijf geschreven is. Hoe meer ervaring je hebt, hoe beter je andere vrouwen kunt ondersteunen. Die rol van mentor vind ik magnifiek."

Vrouwen zoeken autonomie, mannen zoeken verbinding

De midlifeperiode is voor veel vrouwen het moment bij uitstek om hun leven en hun carrière onder handen te nemen. Ze verleggen hun focus van anderen naar zichzelf, waardoor ze assertiever en ondernemender overkomen. Alsof ze een stukje mannelijker worden. **Rika Ponnet**: "Het klopt voor een stuk dat veel mannen en vrouwen rond hun veertigste een evenwicht bereiken tussen twee belangrijke ontwikkelingsdomeinen. Het eerste domein gaat over 'autonomie'. Kun je voor jezelf zorgen? Kun je problemen het hoofd bieden zonder in paniek te raken? Het andere domein gaat over 'in verbinding gaan met anderen'. Kun je je hechten, hulp vragen en je laten troosten? Bij de meeste vrouwen zie je dat ze in de eerste helft van hun leven heel sterk inzetten op verbinding. Rond het veertigste levensjaar zien we dat de twee ontwikkelingsdomeinen meer in evenwicht komen, zowel bij mannen als bij vrouwen. Vrouwen gaan meer inzetten op zelfontplooiing, terwijl mannen net op zoek gaan naar meer verbinding."

zorgen voor jezelf

GREET HAALDE EEN OUDE DROOM VAN ONDER HET STOF

“Mijn vriendinnen en ik trekken dit jaar samen naar Cambodja, voor een vrijwilligersproject”

Greet (49): “Ik ben een echte moeder-kloek, altijd al geweest. Mijn twee zonen stonden bij mij altijd op de eerste plaats. Dingen voor mezelf doen, daar had ik geen behoefte aan. Tot zo’n vijf jaar geleden. Mijn jongens waren op dat moment volop bezig hun eigen leven uit te bouwen. Ik voelde dat ik meer nood kreeg aan eigen vriendinnen en dat ik sommige bestaande vriendschappen wilde verdiepen. Via mijn buurvrouw kwam ik in contact met een groepje vrouwen met wie het meteen klikte. Intussen komen we wekelijks samen om bij te praten en leuke dingen te doen. Ook gaan we een keer per jaar op vriendinnenweekend. Het zijn momenten waar ik enorm naar uitkijk. We delen lief en leed, lachen heel wat af, en zondagavond gaan we opgeladen weer naar huis. Dit jaar gaan we nog een stap verder: we trekken voor tien dagen naar Cambodja, voor een vrijwilligersproject dat een van mijn vriendinnen daar heeft opgezet. Een droom die uitkomt. Zonder mijn vriendinnen had ik dit zeker nooit gedaan.”

Wijsheid komt écht met de jaren

In zijn boek ‘De Midlife Mythe’ maakt zoöloog David Bainbridge brandhout van enkele hardnekkige mythes, zoals het idee dat je intelligentie afneemt met ouder worden. Hij schrijft: “Vanaf je twintigste gaat je hersenactiviteit inderdaad achteruit. Wie veertig of vijftig is, denkt trager dan iemand van achttien jaar. Maar op middelbare leeftijd kan je brein meer complexe dingen aan. Hersenscans hebben aangetoond dat bij oudere werknemers andere hersenzones geactiveerd worden dan bij jongeren die hetzelfde werk doen. Mensen tussen de veertig en de zestig kunnen meer dingen tegelijk verwerken. Hierdoor zien ze sneller het grotere geheel en kunnen ze beter strategisch denken.”

De Midlife Mythe. Waarom het leven echt begint op 40, David Bainbridge (Lannoo, 2013).

ELS GAF NA EEN WAKE-UPCALL HAAR RELATIE EEN BOOST

“Uiteindelijk heb ik niets gedaan met die verliefdheid, maar het zette me aan het denken over mezelf en mijn leven”

Els (42): “Een jaar geleden werd ik hals-overkop verliefd op een collega. Achteraf gezien verbaasde het me niets. Ik leefde al jaren op automatische piloot, met een rustig voortkabbelen huwelijk en een job waarop ik uitgekeken was. Het was zalig om opnieuw verliefd te zijn. Het maakte me weer alert en scherp. Ik had het gevoel uit een diepe winterslaap te komen en eindelijk weer te leven. Uiteindelijk heb ik niets gedaan met die verliefdheid, maar voor mij was het een

echte wake-upcall. Het zette me aan het denken over mezelf en mijn leven. Ik besefte dat ik behoefte had aan nieuwe uitdagingen, maar dat ik mijn relatie niet wilde opgeven. Ik heb me intussen ingeschreven voor een opleiding als makelaar. Best spannend, maar dat is precies wat ik nodig had. Daarnaast heb ik mijn relatie een stevige boost gegeven door meer leuke activiteiten in te plannen en niet alles zomaar op zijn beloop te laten.”

Eerste hulp bij twijfelen

Als je met twijfels blijft zitten, bijvoorbeeld rond je relatie of je werk, kunnen deze drie tips je helpen.

ZOEK UIT WAT ERACHTER ZIT

Janine Janssens: “Blijf niet hangen in het eindeloos afwegen van de voor- en nadelen van je relatie of je job, maar probeer te achterhalen welke behoeftes en verlangens er onder je twijfels zitten. Doe je niet genoeg leuke dingen in je relatie? Mis je een uitdaging op het werk? Probeer daar eerst iets aan te verande-

ren. Dan merk je vanzelf of de situatie er beter op wordt.”

ZIE JE TWIJFELS ALS IETS POSITIEFS

Rika Ponnet: “Zolang er twijfels zijn, is het duidelijk dat je niet zeker bent of je echt wel klaar bent voor verandering. Misschien is je job toch nog niet zo slecht? Misschien is je relatie toch nog waardevol genoeg om te blijven? Twijfels geven aan dat het verhaal waarin je zit nog niet afgelopen is. Kijk daarom naar de redenen waarom je zou blijven. Als je die goede dingen kunt ver-

breiden of verdiepen, gaat de twijfel misschien zakken en ga je misschien weer geloven in wat je hebt. Lukt dat niet, dan komt er met de tijd wel een kantelmoment waarop je weet wat te doen.”

ZET HET OP PAPIER

Janine Janssens: “Als je de behoefte hebt om orde op zaken te stellen, kan het helpen om de dingen op te schrijven. Neerschrijven op papier waarmee je worstelt, kan helpen om knopen door te hakken. Als het je niet lukt op eigen houtje, zoek dan hulp bij een psycholoog of therapeut.”

MEER WETEN?

www.vrouwenmidlife.nl, www.duetrelatiebemiddeling.be, www.pvgnv.be: praktijk voor natuurlijke gezondheidsbegeleiding en vitaliteitscoaching

Libelle

Leve de
lente
Tijd voor het
vrolijke
buitenleven!

INTERVIEW

Anne Davis op de koffie
bij Celie Dehaene



NU SHOPPEN

Ontdek onze
nieuwe **Libelle**
relaxmode
samen met e5

LEZERESSEN VERTELLEN,
DESKUNDIGEN GEVEN TIPS

SOS MIDLIFE!

Zo kom je er sterker uit

5 JAAR NA HUN DIAGNOSE KANKER

"Ik wil niet elke dag opstaan
met de angst om te hervallen"

Gek op gebraad

*Van botermalse lamsbout
tot Zuiders varkenshaasje*



Nieuw seizoen,
**NIEUW
KAPSEL**
ONZE 26 FAVORIETE COUPES

