

Janine gooide haar **hele leven** om

'Sinds mijn **midlifecrisis** ken ik mezelf beter'

Janine (49) liep tien jaar geleden vast. Ze zat niet lekker in haar vel en wilde iets anders qua werk. Ze nam ontslag, begon voor zichzelf en kreeg een gezin. Nu helpt ze andere vrouwen met een midlifecrisis.

"Ik leerde naar mijn gevoel te luisteren."

Janine: "Voor de buitenwereld leek het plaatje helemaal te kloppen: ik had een goede baan, een mooi appartement en een druk sociaal leven. Maar ik was niet gelukkig en zat al een tijd niet lekker in mijn vel, al wist ik niet waarom. Ik had het gevoel dat ik privé vastzat en merkte ook dat ik iets anders wilde qua werk. Vooral in dat laatste zocht ik de oorzaak van mijn onvrede, dus ik besloot loopbaancoaching te doen. In dat traject ontdekte ik dat ik me eenzaam voelde in mijn werk als websitemanager bij een grote wetenschappelijke organisatie. Ik miste aansluiting met collega's. Het gesprek dat ik hierover had met mijn baas, was prettig: ik maakte hem duidelijk wat ik nodig had."

Turbulente periode

"Een paar weken na het gesprek kreeg ik gevoelens voor mijn baas. Ik omarmde dat verliefde gevoel, hoewel ik ervan overtuigd was dat het toch niets kon worden, omdat hij

getrouwd was. Maar het was al fijn dat ik mijn gevoel gewoon erkende en toeliet. Dat had ik lang niet gedaan, want ik stond vroeger te weinig stil bij mijn eigen behoeften. Vanuit mijn opvoeding heb ik meegekregen dat je altijd je schouders eronder moet zetten, dat je sterk moet zijn. Daardoor heb ik nooit goed nagedacht over wat ik nou zelf wilde. Ik wilde verandering, maar wat wilde ik dan precies veranderen? Ik was 39 jaar en kende mezelf niet goed.

Mijn verliefdheid liet me niet alleen inzien dat ik zoekende was qua werk, maar ook dat ik niet alleen wilde blijven. Dit werd het begin van een turbulente periode in mijn leven, waarin veel veranderde."

Angstig

"Wat ik niet wist, was dat de relatie van mijn baas bijna op de klippen liep. Toen dat gebeurde, kregen wij een relatie. We vertelden het op kantoor, waar er ongemakkelijk op

werd gereageerd. Ik werd onder druk gezet om ontslag te nemen: vanwege de crisis moest er toch bezuinigd worden, zeiden ze. Ik nam ontslag, maar dat bleek een domme zet: daardoor had ik geen recht op een uitkering. Ik had bovendien nog geen idee wat ik wilde gaan doen. Ik wist alleen dat ik met mensen wilde werken: niet voor niets ben ik opgeleid als psycholoog. Er moest brood op de plank komen, dus ik begon halsoverkop als online coach, om mensen te helpen bij hun persoonlijke ontwikkeling. Maar door de enorme druk die ik voelde, mislukte dat. Ik had iedereen willen laten zien dat ik het heus wel zou redden, maar voelde me eigenlijk helemaal niet zo zelfverzekerd. Door mijn ontslag en eigen bedrijf dat niet van de grond kwam, voelde het alsof ik de controle over mijn leven volledig kwijt was. Dat maakte me angstig. Ik kwam in een negatieve spiraal terecht en was op een bepaald moment nog maar één stap verwijderd van de bijstand. Ik had een midlifecrisis, realiseerde ik me. Daar had ik tijdens mijn opleiding weleens over gelezen, maar nu zat ik er middenin. Ik besloot dat het zo niet langer kon en zocht hulp. Door de therapie heb ik geleerd weer contact te maken met mijn gevoel. Ik begon in te zien waarom ik dichtklapte tijdens contact met anderen en mensen op afstand hield. >

'Het voelde alsof ik de controle over mijn leven volledig kwijt was'

WAT KUN JE DOEN ALS
JE HET GEVOEL HEBT
VAST TE ZITTEN?

- Maak tijd voor jezelf vrij in je agenda en zorg dat je een plek hebt voor jezelf.
- Wees je er bewust van hoe je vast bent komen te zitten. Misschien herken je jezelf in de volgende voorbeelden:
 - ✓ Je voelt je egoïstisch als je alleen aan jezelf denkt of iets in je eentje wilt doen.
 - ✓ Je vindt het lastig om verzoeken te weigeren en nee te zeggen. Je wilt het soms wel, maar je weet niet hoe. Je wilt anderen niet voor het hoofd stoten.
 - ✓ Door je gedrag doe je jezelf tekort. Je moet ermee stoppen, want je maakt jezelf er alleen maar kleiner mee.
- Leer jezelf opnieuw kennen door een tijdbalk van je leven te maken. Zo ontdek je wat belangrijke gebeurtenissen of periodes waren en waarom.



Nog meer tips vind je in Janines gratis e-book *Leef vanuit jezelf! 7 dingen die je kunt doen als je het gevoel hebt vast te zitten*, op www.vrouwenmidlife.nl.



Ik vroeg me af waarom ik juist nu zo hiermee bezig was. Ik kreeg een tijdelijke baan als secretaresse, wat me niet alleen financiële zekerheid gaf, maar ook de rust hierover na te denken. Ook in mijn privéleven kreeg ik meer rust. Mijn verliefdheid bleek namelijk geen bevestiging: onze relatie heeft stand gehouden. Inmiddels hebben we zelfs een prachtige dochter."

Leven onder de loop

"Omdat ik me meer wilde verdiepen in het onderwerp midlifecrisis, maar niet veel informatie kon vinden, ging ik op zoek naar vrouwen van mijn leeftijd die ook het gevoel hadden vast te zitten. Ik zocht herkenning en begon zelfs een onderzoek. Ik interviewde vijftig vrouwen over wat hen bezighield in



Janine:
'Ik ben heel blij dat ik een midlifecrisis heb meegemaakt.'

'We verzinnen allerlei redenen om niet te hoeven voelen wat ons ongelukkig maakt'

deze fase. Wat bleek: de midlife-periode, tussen de 39 en 55 jaar, wordt bij zeventig procent van de vrouwen getriggerd rond hun veertigste jaar. Ze worden verliefd op een ander, krijgen zicht op een leeg nest doordat de kinderen groter worden, worden ziek of verliezen een dierbare. Allemaal zaken die je doen stilstaan bij de zin van het leven. In zo'n periode ga je je pas echt realiseren dat je niet het eeuwige leven hebt en je tijd dus beperkt is. Daardoor word je je veel bewuster van je leven en de rol die je daarin speelt.

Niet elke vrouw beleeft de midlife op dezelfde manier. Voor sommigen verloopt die periode rustig, voor anderen wat heftiger. Weer anderen, zoals ik, beleven het als een crisis, waarin alle zekerheden in het leven beginnen te schuiven. Hoe dan ook: zo'n periode biedt je de kans je leven onder de loop te nemen. Zo sprak ik een vrouw die zich in de midlife heeft losgescheurd van de strenge geloofsgemeenschap waar ze al haar hele leven deel van uitmaakte. Dat vond ik een heel moedige beslissing.

Ik besloot dat ik meer wilde doen met mijn kennis en het onderzoek. Twee jaar geleden ben ik daarom een eigen coachingpraktijk begonnen: Vrouw en Midlife. Ik wil vrouwen laten ervaren hoe leuk ze zijn en dat ze vooral mogen zijn wie ze zijn. Dat heb ik in mijn eigen midlife erg gemist."

Onzeker

"Sinds ik als coach werk, merk ik dat veel vrouwen in de midlife hun gevoel van onvrede toeschrijven aan iets wat buiten hen zelf ligt: hun man bijvoorbeeld, of hun baan. Net zoals ik destijds dacht dat mijn probleem alleen te maken had met mijn werk. Maar vaak zit er meer achter. Over het algemeen zijn vrouwen niet gewend zichzelf op de eerste plaats te zetten. We verzinnen allerlei redenen om niet te hoeven inzien en voelen wat ons ongelukkig maakt. Veel vrouwen worden daar onzeker van.

Ik vergelijk het altijd met op de koffie gaan bij een vriendin: tijdens zo'n gesprek stel je de ander vragen, omdat je geïnteresseerd in haar bent. Die interesse moet je ook in jezelf hebben. Wat voel en vind ik eigenlijk? Wat vind ik belangrijk? Waar word ik blij van? Die vragen moet je jezelf stellen, al is dat makkelijker gezegd dan gedaan. Vanaf onze geboorte hebben we te maken met verwachtingen van anderen en de druk om daaraan te voldoen. Het valt niet mee om je focus te verleggen naar jezelf en wat jou goeddunkt. Veel vrouwen maken zich zorgen of ze dan nog wel aardig worden gevonden en of ze dan niet als egocentrisch worden gezien. En dus cijferen ze zichzelf weer weg, zonder zich af te vragen wat ze nou eigenlijk willen. Een vrouw in mijn praktijk bleef ondanks relatietherapie heel boos op haar man, omdat hij was vreemdgegaan. Binnen die therapie bleek weinig



'Sommige mensen vonden me dapper, anderen zagen het hoofdschuddend aan'

ruimte te zijn voor háár gevoel en tijdens gesprekken met mij kwam ze erachter dat ze zich bovendien vernederd en niet gehoord voelde. Ze had het gevoel dat ze er alleen voor stond en vond dat haar man zijn verantwoordelijkheden binnen het gezin niet nam. Pijnlijke gevoelens, die ze niet onder ogen had willen zien vanwege een laag zelfbeeld. Die oorzaak kwam als een schok. Ze had zich juist erg sterk gevoeld, omdat ze alles alleen kon en zo veel kon verdragen. Terwijl ze juist alles alleen deed omdat ze niet het gevoel had dat ze om steun kon vragen, en veel verdroeg omdat ze dacht dat ze niet beter verdiende. Ze nam het heft in eigen handen en onderzocht wat haar gelukkig maakte. Dat resulteerde onder andere in een nieuwe baan en nieuwe hobby's. De beslissing om al dan niet bij haar man weg te gaan, stelde ze uit. Het belangrijkste bij dit alles: het zijn háár keuzes."

Zachter geworden

"Ik ben blij dat ik een midlife heb meegemaakt. Het heeft drie jaar geduurd voordat ik het gevoel had vaste grond onder mijn voeten te hebben. Sinds die tijd is niets meer hetzelfde. Zo heb ik nu een gezin en mijn eigen praktijk. Ik voel me meer verbonden met de mensen om me heen. Ik ben zachter geworden en durf me open te stellen. Mijn omgeving reageerde wisselend op mijn midlifecrisis. Sommigen vonden het dapper van me dat ik nieuwe stappen durfde te zetten, anderen zagen het hoofdschuddend aan. Als je me tien jaar geleden had gezegd dat mijn leven er zo zou uitzien, had ik het niet geloofd. Zonder mijn turbulente midlifefase was dit niet mogelijk geweest. Het heeft me geleerd dat alleen ik de regie over mijn leven kan nemen. Ik ben het waard om mezelf te laten zien."

6 MIDLIFE-TYPES

In het boek *The breaking point: how today's women are navigating midlife crisis* beschrijft auteur Sue Shellenbarger zes manieren waarop vrouwen de midlife kunnen beleven. Janine herkent zichzelf in het type 'raket'. We zetten de types voor je op een rij:

De raket

Dit type laat zich leiden door heftige emoties, zonder voldoende stil te staan bij zichzelf. Daardoor lanceert ze zichzelf te snel in een nieuwe relatie of carrière.

De uit-de-bandspringer

Deze vrouw gedraagt zich opeens heel anders dan normaal, op een manier die destructief kan zijn voor relaties of werk. Vaak voelt ze zich energiek en sterk, maar ze kan ook brokken maken. Niet alleen in haar eigen leven, maar ook in dat van anderen.

De gestage groeier

Ze ontwikkelt zich in een langzaam tempo en op gematigde wijze. Er is weinig tot geen conflict bij betrokken. Hoewel er best wat elementen in haar leven kunnen sneuvelen tijdens de midlife, gebeurt dat meestal weloverwogen en op een constructieve manier.

De halfslachtige vrouw

Een halfslachtige vrouw maakt veranderingen door, maar is te bang om haar leven radicaal aan te pakken. Ze blijft haar behoeften gedeeltelijk onderdrukken. Daardoor bereikt ze niet haar volledige potentieel.

De terugtrekker

Deze vrouw doet een poging een nieuw leven of een nieuwe carrière te beginnen, maar verliest halverwege de moed en keert op haar schreden terug. Vaak is er dan al schade aangericht en is ze gewaardeerde aspecten van haar leven kwijt, zoals haar huwelijk, haar baan of haar huis.

De twijfelaar

Deze vrouw is bang om te handelen. Ze blijft steken in besluiteloosheid en de eerste fasen van ontevredenheid en wanhoop.

BOEKEN OVER DE MIDLIFE

- *Midlife: word ik wakker in mijn eigen leven, ben ik net op tijd voor de tweede helft* - Pim Paffen
- *De midlife mythe: waarom het leven echt begint na 40* - David Bainbridge
- *Midlife meiden* - Colette Dowling
- *De weg van de heldin: de zoektocht van de vrouw naar heelheid* - Maureen Murdock
- *Verslaafd aan perfectie* - Karen Haanappel
- *The Breaking Point* - Sue Shellenbarger