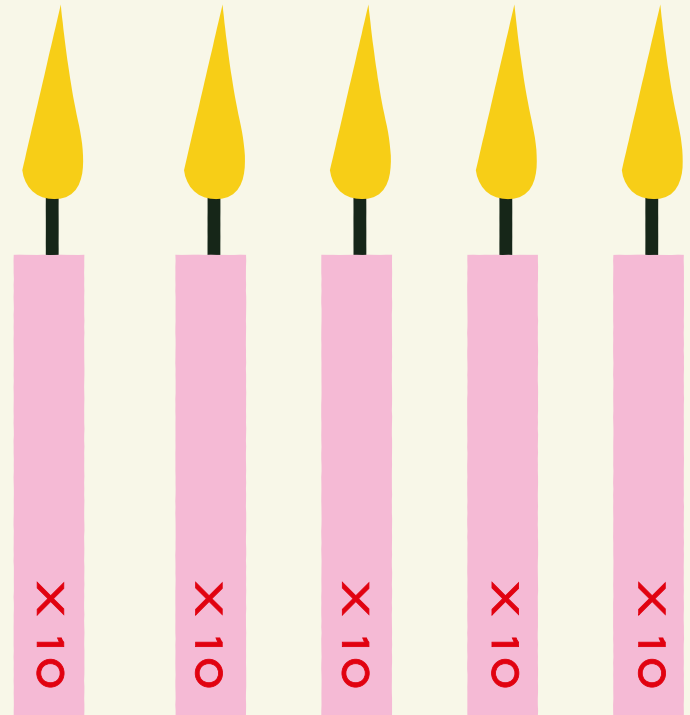




GEFELICITEERD,
JE BENT 50+!



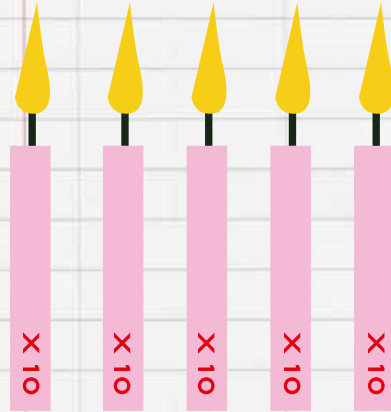
HOERA, JE BENT 50+!

ALS VIJFTIGER LAAT JE JE NIKS MEER
WIJSMAKEN. JE KIEST VOOR JEZELF. JE
ZIET JE KANSEN VEEL BETER EN WEET ZE
TE BENUTTEN OOK!

Toen onze ouders vijftig werden, zagen ze er écht oud uit. Vonden wij dan hè. Vaders hadden vaak een zijskeiding en moeders een watergolfje. Vaders droegen kleding die je jouw vrienden of partner nog nooit hebt zien dragen. Moeders gingen rokken over de knie dragen of besloten over te stappen op die o zo handige spijkerbroeken-met-stretch. Dat nooit!

Pioniers

Zo zijn wij niet geworden. Je kunt een vijftigjarige vrouw gemakkelijk verwarren met een veertigjarige, omdat haar haar niet langer kort geknipt is én in de krul zit. Waar onze moeders bijna zichtbaar naar de onzichtbare zijlijn werden gedrongen, staan vrouwen van vijftig nu nog stevig in het leven. Dit is de eerste golf vrouwen die



massaal geëmancipeerd aan het werk is gegaan zonder het zelf zo te benoemen. Wij profiteerden van de inspanningen van de Dolle Mina's en hoefden niet meer te zuchten onder het juk van die alles-overheersende man. Dat maakt dat wij eigenlijk pioniers zijn.

Burn-out

Vrouwen van vijftig zijn gewend keihard te werken en te laten zien wat ze kunnen. Nog een tandje erbij? Geen probleem. Daar staat

tegenover dat maar weinig vrouwen zo tussen de klapdeuren van werk en privé knel zijn komen te zitten als de huidige vijftigers: zij staan met één been in het zorgzame vrouwenleven en met het andere in de carrière. Dat maakt het er niet gemakkelijker op. Voor veel vrouwen heeft dit al geresulteerd in een burn-out. Vrouwen zijn nu eenmaal wezens die concessies doen en vaker de belangen van hun kinderen en partner boven die van zichzelf stellen.

Underdog

Maar hoezee, daar is de vijftig. En dan ga je je dus echt veel minder druk maken over hoe die anderen eraan toe zijn. Vrouwen kiezen nu regelmatig zo nadrukkelijk voor zichzelf, dat die man het nakijken heeft. Vrouwen die zich al jaren de underdog voelen, maken soms »

JE HEBT NOG ALLERLEI KANSEN! JE MAG TROTS ZIJN OP JEZELF!

rigoureuze beslissingen en gaan scheiden omdat het evenwicht niet zo 1, 2, 3 opnieuw te vinden is. Vaak ook bloeit er tussen partners weer wat moois op doordat er meer respect ontstaat voor de ander.

Overgang

En dan de overgang, dat is meer dan alleen een hormonale aangelegenheid. Hoewel hormonen wel de grote motor zijn achter de veranderingen die plaatsvinden. Progesteron en oestrogeen nemen af, en testosteron wordt iets verhoogd. Daardoor dŭrven vrouwen ook echt meer, zijn ze minder 'week'. De overgangsfase kan nog wel een behoorlijk lastige zijn. Als hormonen schommelen en de gevolgen overheersen, dan

worden zowel sterke als minder sterke vrouwen gevloerd. Overgangspreparaten zorgen ervoor dat je een weldenkend, geconcentreerd iemand blijft die uitgerust aan de slag kan blijven gaan. Dat is fijn, want de slaapstoornissen, prikkelbaarheid, opvliegers en stemmingswisselingen kunnen zo veel van je vergen dat je je door de dag heen moet slepen, terwijl voorheen alles vanzelf leek te gaan.

Denkwerk

Is het dan ook zo dat je mentaal achteruitgaat? Als je je hersenen op een goede manier inzetten, daag je jezelf steeds uit om nieuwe vaardigheden aan te leren, dan zul je daarvan profijt hebben. Dat geldt ook voor je fysieke

toestand. Het risico op ouderdomskwaaltjes neemt nu eenmaal toe wanneer je weinig beweegt. Verantwoord gebruik van je lichaam zorgt ervoor dat je fit blijft en dat je meer veerkracht hebt.

Je hebt nog allerlei kansen. Je mag trots zijn op jezelf, want je hebt het wel mooi gered! Nu nog even fier met het hoofd omhoog alle tegenslagen doorstaan en dan word je zingend zestig! •



JE WEET
DAT JE 50
BENT ALS

... JE JE REALISEERT
DAT JE MIDDELBARE
SCHOOLTijd AL
MEER DAN 30 JAAR
ACHTER JE LIGT



EN NU IK!



EINDELIJK AANDACHT VOOR JEZELF

50+ VROUWEN ZIJN TEGENWOORDIG HEEL
ANDERS DAN VROEGER. ZE KOMEN (EINDELIJK)
VOOR ZICHZELF OP EN KUNNEN DE AANDACHT
NAAR ZICHZELF, HUN WERK EN HUN RELATIE
VERLEGGEN. SEKSUOLOOG/PSYCHOLOOG BIANCA
VAN MOORST OVER DE 50-ER VAN NU.

‘Vroeger verzuchtten vrouwen van rond de vijftig dat ze er niet meer toe deden. Ze waren overbodig geworden omdat de kinderen het huis uit waren. Dan hadden ze óók nog die overgang en voelden ze zich afgedaan. Over dat lege-nest-syndroom hoor ik eigenlijk niet veel meer. Veel vrouwen vinden het juist lekker dat de kinderen de deur uit gaan, omdat ze het druk hebben met andere bezigheden. Ze kunnen eindelijk weer de aandacht naar zichzelf, hun werk én hun relatie verleggen.’

Achtergrond

‘Dat laatste kan twee kanten op gaan. Of je hebt eindelijk weer tijd voor elkaar en hoeft geen rekening meer te houden met kinderen die plotseling je slaapkamer binnenkomen. Je kunt



’s avonds gemakkelijker even weg of later thuiskomen.

Kortom: meer je eigen tijd indelen. Maar het gebeurt in deze levensfase ook vaker dat vrouwen die jarenlang op de achtergrond stonden, eindelijk voor zichzelf opkomen. Ze pikken het niet meer dat hun man alles bepaalt. Je ziet dat in deze fase relaties verbroken worden. Niet meer omdat die man per se een jongere vrouw heeft gevonden, maar omdat de vrouw voor zichzelf kiest.’

Hormoonbalans

‘De overgang lijkt wel op de puberteit: je gaat van de ene levensfase naar de andere. Je maakt ook nu weer keuzes en bevrijdt jezelf van knellende banden.

Oestrogeen

‘Door een veranderende hormoonspiegel zijn er niet alleen lichamelijke veranderingen, ook je manier van reageren op situaties verandert. Zo heb ik eens een patiënt gehad die nooit ergens bang voor was, maar bij wie ineens de angst om het »