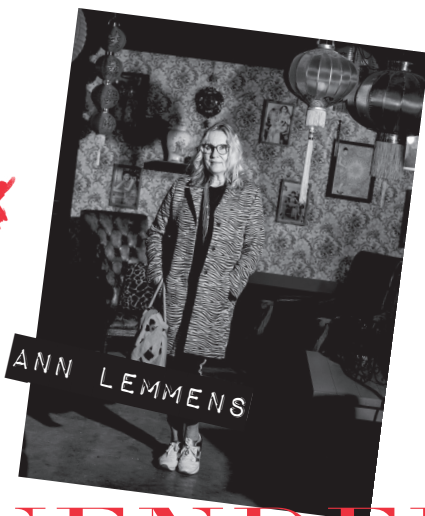
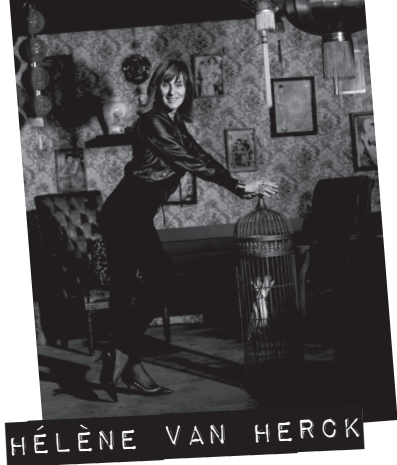


HÉLÈNE VAN HERCK & ANN LEMMENS

Midlife KICK

DE KRACHT VAN HET NIEUWE OUDER WORDEN





SPANNENDER

EINDELIJK JEZELF  12

LEGE-NESTEUFORIE  21

SCHANDALIG GENIETEN  30

SLIMMER

STERF ZO JONG EN ZO LAAT MOGELIJK  42

HET VIJFTIGPLUS-POSIVITEITSEFFECT  55

IT'S ALL IN THE BRAIN  64

SHAKE, SHAKE, SHAKE  74

THAT'S ME!

33 X MIDLIFE KICKERS 

84

→ Hélène Van Herck (°1960) en Ann Lemmens (°1956) zijn midlife-experts. Met een berg media-ervaring en heel veel goesting om de foute beeldvorming omtrent de nieuwe vijftigplussers aan te pakken startten ze in 2013 het succesvolle online & offline platform Wifty. Lees in MIDLIFE KICK hun e-mailconversaties waarin ze met een open geest, de nodige sérieux en veel humor alle aspecten belichten van het nieuwe ouder worden.

STOUTER

- DEUGNIET À VOLONTÉ ✖ 142
- MENOPAUZEDWERGEN ✖ 150
- FRIENDS WITH BENEFITS ✖ 161
- BACK TO THE FUTURE ✖ 171

SEXYER

- YOU SEXY THING ✖ 186
- S.E.X. ✖ 196
- STYLE REBOOST ✖ 207

MIDLIFE KICK URBAN WORDS ✖ 214

MIDLIFE KICK ABC ✖ 222

DIALOGEN
EXPERTS
PORTRETTE
DEUGNIETERIJ



Midlifecrisis? Welke crisis?

Wacht, even googelen: ‘Een midlifecrisis is een emotionele staat van twijfel en onrust, en komt voor bij zowel mannen als vrouwen. Een persoon voelt zich oncomfortabel bij de gewaarwording dat zijn of haar leven half voorbij is. Het speelt zich af ergens tussen vijfendertig en vijftig jaar en men wordt geconfronteerd met zingevingsvraagstukken waardoor men uit balans gebracht wordt.’ Elliott Jaques, een Canadese psychoanalist, introduceerde de term in 1965. Jaques is vooral bekend voor zijn *positive adult development*, waarmee hij volwassenen kon helpen om zich op een positieve manier te ontwikkelen.

We zijn meer dan veertig jaar verder en het is hoog tijd om het eindelijk over een ander gevoel te hebben bij dat nieuwe ouder worden. We lanceren een nieuwe term: Midlife kick!

Midlife kick

We schrappen definitief ‘crisis’ en gaan voluit voor de kick, en zien midlife als een bevrijding, een nieuw begin. Niet treurig zijn om gemiste kansen en verkeerde keuzes, maar wel heel gelukkig met al die ervaringen en met veel goesting uitkijken naar de toekomst.

Alsof je afgestudeerd bent aan de levensschool en eindelijk alles wat je geleerd hebt, in goede en kwade tijden, kunt verzilveren. En hoe. Want je was nooit eerder zo wijs en je zag nooit eerder de dingen zo helder als nu. Mét leesbril weliswaar, maar het gevoel zit goed. Wat heb je er zin in, in dat vervolg.

7

Eindelijk helemaal jezelf!

Dit boek is gebaseerd op heel veel gesprekken die we de afgelopen jaren hadden over ouder worden. Eigenlijk begon het voor ons al begin jaren tachtig van de vorige eeuw, toen we samen op de *Flair*-redactie zaten. De voor- en nadelen van dertig worden werd toen al uitbundig beschreven en veertig worden was een perfect topic voor een extra bijlage.

Toen we vijftig werden lagen onze *Flair*-jaren al een ruime poos achter ons, maar we bleven elkaar tegen het lieve lijf lopen tijdens onze professionele omzwervingen langs andere uitgeverijen, reclamebureaus, radio en televisie.

Niemand wist raad met vijftigplusvrouwen. Cijfermatig waren ze een afknapper van jewelste voor media, adverteerders, werkgevers, politici, modemakers én machomannen. Hoog tijd dus om een duidelijk beeld te schetsen. Met heel veel goesting, passie én humor lanceerden we in 2013 het digitale platform WIFTY, een online en offline vijftigpluscommunity als statement tegen alle vooroordelen, foute beeldvorming en misvattingen omtrent ouder worden. Wifty is ondertussen een fenomeen, we organiseren party's, lezingen, menopauzefeestjes...

En we schreven dit boek MIDLIFE KICK, over de kracht van het nieuwe ouder worden. Met onze e-mailconversaties, een reeks boeiende experts, 33 mooie zwart-witportretten van bijzondere midlife kickers (zonder Photoshop) en een paar AbFab-woorden om te onthouden.

Midlife vanuit een ander perspectief!

SPANNENDER
SLIMMER
STOUTER
SEXYER





Ann

Hélène

SPANNI

ENDER

SPANNENDER

Eindelijk jezelf

HÉLÈNE: ‘Je bent niet te oud en het is niet te laat.’ Dat is wat we graag horen en nog liever geloven. Het is een feit, onze levensverwachting ligt alsmáar hoger, de kinderen die nu geboren worden, zouden wel eens honderdvijftig jaar kunnen worden. ‘Oh, help nee, ik wil geen honderdvijftig worden!’ hoor ik af en toe roepen tussen pot en pint. Net als fantaseren over het winnen van de Lotto wordt er naar hartenlust gespeculeerd over wat te doen met die extra tijd. Wij, babyboomers en Generation X, reageren vanuit ons referentiekader: honderdvijftig worden staat gelijk aan een aftakelingsproces dat veel te lang zal duren. Die belofte om honderdvijftig te worden houdt natuurlijk wel in dat we tot ver boven de honderdtwintig jong en actief blijven. Dat kunnen wij ons moeilijk voorstellen, maar voor de kinderen van onze kinderen zal het de normaalste zaak ter wereld zijn.

12

Yep, wij zijn die overgangsgeneratie. Wij zullen het net niet meer meemaken, maar we voelen de bui al hangen. Zelf maken we immers deel uit van dat nieuwe ouder worden, we zijn de eerste generatie die ernaar uitkijkt ouder te worden. We zijn pro-aging, niet anti-aging. Want zeg nu zelf, het leven heeft nog zo veel te bieden wanneer je de vijftig voorbij bent.

Enfin, we hadden het erover dat je nooit te oud bent om de dingen te doen die je altijd al had willen doen. Je leven is te kostbaar om niet de persoon te zijn die je altijd al had willen zijn. Al vind ik persoonlijk dat je daar niet mee moet wachten tot na je vijftigste. Geen woorden maar daden, leerde ik van mijn vader. Dus zet ik regelmatig mijn leven op zijn kop, om zo dicht mogelijk bij mezelf te blijven in alles wat ik doe.

Het is een feit dat het leven ons in een rotvaart met zich meesleurt en dat we denken dat we het heft in eigen handen hebben. Vaak is dat echter niet het geval door de druk van te hoge verwachtingen, opgelegd

door onze omgeving en door onszelf. Niet zelden leggen we die lat veel te hoog: goed studeren, een diploma halen, leuke hobby's hebben, de knapste bink aan de haak slaan, verliefd worden op die ene grote liefde, een gezin stichten, een carrière opbouwen, succesvol zijn, en ook knap, en vooral gezond... en daarbij ook nog heel gelukkig.

H E L P!

Waar vroeger die kaap van de vijftig voor extra stress zorgde, blijkt dat nu het grote kantelmoment. Het lijkt alsof we alles beter zien. Nee, niet letterlijk, die leesbril is een feit. We hebben eindelijk inzicht gekregen. Die eerste vijftig jaar waren een leerschool en na alle positieve en negatieve ervaringen weten we heel goed wat we willen en nog beter wat we niet willen. Hoge verwachtingen vallen weg, we laten ons niet meer meevoeren en zijn niet meer zo snel teleurgesteld als iets anders loopt dan, euh... verwacht.

'Het is het mooiste bewijs dat je droom echt uit kan komen, als je er maar in gelooft!' zegt Karin (53). Ze is yogalerares en droomde al lang van een mooie, exotische plaats dicht bij de natuur om haar werk te kunnen doen. Nu verblijft ze zes maanden op Ibiza, waar ze yogaworkshops geeft op een unieke locatie met zicht op Es Vedra, een mystieke rotspartij met een krachtig magnetisch veld. Ook Gerdje (60) weet niet waar te kruipen van geluk. Ze opende onlangs een kunstgalerie. Haar liefde voor kunst en haar passie voor mooie dingen komen nu samen op één plek. Annemie (57) en Sabine (54) runnen een vegetarisch restaurant. De ene was lerares in het kunstonderwijs, de andere muzikante. Eindelijk hebben ze de rust gevonden om heel goed te doen wat ze graag doen. 'Ik heb een jonge kerel van tweeënveertig aan de haak geslagen en hij kust goddelijk!' roept Isabelle (55) iets te enthousiast.

Heerlijk toch, en vooral bemoedigend, al die ondernemende vijftigplussers! Ze zitten niet te kniezen over alle dingen die ze hadden kunnen doen, ze doen ze gewoon. Niet uit onrust of frustratie, gewoon uit heel veel goesting en het besef dat ze op die manier gelukkiger ouder zullen worden.

Ik bedenk zelf ook elke week een nieuw project. 'Alsof je nog geen projecten genoeg hebt', reageert mijn geliefde als ik hem 's nachts weer eens enthousiast wakker maak. Maar ik betrap hem erop dat hij lustig meefantaseert. We willen immers zo lang mogelijk bezig blijven, in beweging blijven, letterlijk en figuurlijk.

We beseffen het nog niet zo goed, maar we zijn de allereerste vijftigplusrolmodellen. Een taak die we op een prettig gestoorde manier serieus moeten nemen, want jongere generaties zullen naar ons kijken en opkijken als nooit tevoren.

‘Ik ben een vijftigplusrolmodel.’ Wow, van een *midlife kick* gesproken!

ANN: De nieuwe vijftigers *sont arrivés!* Uit studies blijkt trouwens dat ze de komende jaren de grootste doelgroep zullen zijn. Het is verbijsterend te moeten vaststellen hoe deze machtige en krachtige groep deskundig ‘vergeten’ wordt op de arbeidsmarkt, in advertenties, in campagnes. Alsof ze hun taal niet spreken of begrijpen. Nu ja, ver hoeft je niet te zoeken. Raad eens wat de gemiddelde leeftijd is bij veel communicatie- en advertentie-bureaus. Ik schat rond de vijfendertig jaar. Hoe kun je communiceren met de grootste doelgroep als je geen voeling hebt met vijftigplussers of – erger – als er geen enkele medewerker rond die leeftijd in het team zit? Redelijk kortzichtig, niet?

Regering en VDAB promoten ‘langer werken’. Prima, maar zorg er dan ook voor dat bedrijfsleiders inzien dat investeren in vijftig- en vijfenvijftigplussers een goede zaak is. Voortschrijdend inzicht heet dat.

Vijftigers zijn loyaal, hebben een gezonde ambitie én bakken ervaring. Ze brengen door hun maturiteit rust en expertise op de werkvloer. Vijftigers helpen hun jongere collega’s. Zet ze in als coaches en geef hun de ruimte om hun ervaringen te delen. Jongeren zitten dikwijls muurvast in een opdracht, omdat ze nog niet de ervaring hebben om die op een andere manier te bekijken. Soms kunnen suggesties van ‘ouderen’ helpen om het licht te zien. Zet zo’n medewerker centraal op de werkplaats. Je zult zien dat de jongeren sneller langslopen voor een praatje of om raad te vragen. Jongeren voelen zich ook minder ‘bedreigd’ door een oudere werknemer die vooral zichzelf is, omdat de hevige bewijsdrift onder controle is. Als vijftiger weet je wie je bent, wat je kunt en vooral wat je niet kunt.

Langer werken is een hot topic en dan is solliciteren na je vijftigste of vijfenvijftigste best wel een hele uitdaging. *Been there, done that.* Ik daag je uit om op sollicitatiegesprek te gaan bij een hr-verantwoordelijke die nauwelijks achtentwintig is. Je maakt me niet wijs dat zo’n piepjong persoon je op de juiste manier kan inschatten. Mensenkennis en maturiteit zijn dan *alien*-begrippen. Er kan zich onmogelijk een gelijkwaardig gesprek ontwikkelen. Zit er op dat moment een ouder

iemand voor je, dan weet je dat het bedrijf het snapt.

Maar laten we beginnen bij het begin en starten bij het cv. Weet je wat de kortste weg is naar een verticaal klasment van je cv? Het vermelden van je leeftijd. Een gouden raad: doe. dat. nooit. meer. Vanaf mijn veertigste ben ik gestopt met het vermelden van mijn leeftijd. Het is eerlijker en professioneler om geselecteerd te worden op je talenten, competenties en ervaringen. Leeftijd is trouwens maar een getal. Ik wil dat de hr-verantwoordelijke ‘gepakt’ wordt door mijn leergierigheid, mijn jeugdige dynamisme, aanpak, ambitie, maturiteit, mensenkennis, doorzicht, inzicht en aanstekelijk enthousiasme. Elke hr-slimmerik zal op basis van een gevuld cv snel begrijpen dat je geen schoolverlater bent. Laat een getal je kansen niet langer verpesten.

Turning 50, looking 30, feeling 20. Wij weten dat. Nu nog de bedrijfsleiders overtuigen. Wie met vijftigplussers in zee wil gaan, zal worden beloond. Op die manier worden ook uitschuiers, zoals bij Dior, vermeden. Als gezicht voor een pro-agingcampagne kozen ze het piepjonge model Cara Delevingne (25). Zelfs al gaat Cara dag en nacht op stap en leeft ze op cola en chips, dan nog zal er niet snel een rimpeltje te zien zijn. Geloofwaardigheid: nul komma nul. Probeer dat maar eens uit te leggen aan je fans van vijftigplus. Twitter ontplofte van de terecht verbolgen reacties.

Zo’n uitschuiver leert Dior en andere bedrijven snel om een paar beestig goede vijftigplussers aan te werven. En we gaan nog een stapje verder. Het is zeker geen overbodige luxe om in een eerste aanloopfase een ‘vijftigplusunit’ op te richten met straffe medewerkers die intelligente campagnes bedenken voor de grootste doelgroep van vandaag en de volgende jaren, voor de mensen die eindelijk zichzelf zijn en geen boodschap meer hebben aan onnozelheden. *Be ready! Be smart!*

HÉLÈNE: Inderdaad, vijftigplussers zijn de grootste doelgroep, er was nooit eerder zoveel wijsheid voorhanden als nu. En met die wijsheid komt het besef dat werken niet alles is in het leven. Voor onze ouders en ook voor onze generatie was de status die samenhang met je job, heel belangrijk. Je moest een diploma halen met grote onderscheiding, een succesvolle carrière hebben, heel hard werken om hogerop te raken, meer geld verdienen én nog meer geld uitgeven. Dat ging vaak ten koste van gezondheid, relaties en geluk.

Filosoof Alain de Botton had het in zijn boek *Statusangst* al over onze afhankelijkheid van de meningen van anderen en de behoefte om altijd meer te presteren, omdat we denken dat anderen ons dan als succesvol zien. Veel te vaak doen we dingen voor de mooie ogen van anderen en vinden we het belangrijk hoe zij ons zien, wat zij over ons denken. Terwijl we soms heel ver van onszelf bezig zijn. Gelukkig zien we in dat het anders kan en kunnen we die statusgevoeligheid relativeren. We liggen niet meer wakker van wat anderen over ons denken.

Midlife kickers zijn we! We beseffen dat we nog alle kanten uit kunnen. Een totaal ander gevoel dan een midlifecrisis, die gebaseerd is op angsten en onzekerheden. *Become who you are* klinkt beter in het Engels, maar het komt erop neer dat we helemaal onszelf kunnen zijn, als we dat maar willen. Onze leeftijd bepaalt ons leven niet meer; een nieuwe carrière, een wereldreis, een nieuwe geliefde, verhuizen naar de locatie van je dromen of gewoon lekker niets doen... het kan in principe allemaal. Je hebt de keuze altijd al gehad, maar nu ben je je daar meer bewust van. En je hebt nog alle tijd.

Ouder worden staat niet meer gelijk aan vertragen. Vijftigplussers blijken zich fitter en gezonder te voelen dan de meeste dertigers, ze zijn avontuurlijker en vertegenwoordigen de grootste groep reizigers. We worden anders ouder dan vroeger en ik stel voor dat we in de eerste plaats onze taal aanpassen die we gebruiken voor dat ouder-worden. Schrap alle woorden die een negatieve connotatie hebben en kies voor positieve woorden, zoals pro-aging. Dat geeft aan dat we blij en dankbaar zijn dat we ouder mogen worden en de enorme mogelijkheden zien die daarmee samengaan. We zijn bovendien niet oud, we worden gewoon wijzer. Oude, bejaarde mensen zijn WIJZE mensen. ‘*Vree wijs!*’ zeggen ze in Gent als ze iets cool vinden. En gelijk hebben ze. ‘Wijs’ is echt een cool woord dat geassocieerd wordt met intelligentie, ervaring en leiderschap. Ik hou het persoonlijk bij ‘*alive & kicking*’, springlevend tot de dag dat ik erbij neerval. Dat is ook het motto van mijn *vree wijze* moeder die op haar eenentachtigste haar *alive & kicking* zelve is.

Hoe ouder, hoe zotter? Graag, en liefst zo veel mogelijk. Natuurlijk kraakt en piept je lichaam af en toe en hebben we meer lachrimpels dan vroeger, maar dat kun je dan weer als *work in progress* zien, wees trots op die veranderingen. Hoe mooi zou het niet zijn om uit te kijken naar het eindresultaat. En dat als een bekroning te zien. Kijk naar mijn gezicht,

kijk naar mijn handen, kijk in mijn ogen en zie mijn leven. Zie mij, dit ben ik, dit is mijn verhaal.

Enfin, allemaal goed en wel, voor veel mensen is het makkelijker gezegd dan gedaan. Want wat als je jezelf kwijt bent geraakt onderweg? Je hebt het allerbeste gegeven in je liefdesrelaties, voor je gezin, je werk, je vrienden... en je bent jezelf te vaak voorbijgelopen. Wie ben ik? Die vraag kun je terecht stellen rond je vijftigste. Wie ben ik nu echt?

F.A.R.T.

Ik lag vannacht weer te broeden op een idee... Stel je voor dat je rond je vijftigste in therapie kunt gaan: *Fabulous Aging Reset Therapy* oftewel F.A.R.T. (*what's in a name?*). Je neemt de tijd om alles op een rijtje te zetten, grote schoonmaak te houden en even stil te staan bij alle frustraties en negatieve ervaringen van de afgelopen vijftig jaar. Of dat nu een scheiding is, een fout gelopen liefdesrelatie, een ontslag of teleurstellende carrière, het afscheid van een dierbaar iemand of een ziekte die je hebt moeten aanvaarden. Evengoed sta je stil bij alle positieve ervaringen, om dan alles een plaats te geven en ballast overboord te gooien en los te laten.

Samen met de F.A.R.T.-therapeut doe je een mind reset, zodat je klaar bent om *fabulous* ouder te worden. Klinkt goed, niet?

Zullen we zo'n F.A.R.T.-centrum openen? Je kunt er ook de *Let's F.A.R.T. Together*-groepstherapie volgen. Naar elkaar luisteren en elkaar tips geven, gevolgd door een feestje met champagne. Loslaten was nog nooit zo leuk!

ANN: Haha, genoteerd! Met frisse bubbels om de opvliegers te neutraliseren. Stel je voor dat alle vijftigplussers zo'n therapie cadeau zouden krijgen. Je hebt maaltijdcheques, waarom geen F.A.R.T.-cheques? Ik ben er zeker van dat vele vrouwen die voor die kaap staan (of er al op zitten) tot prachtige inzichten zullen komen. De kans krijgen om je onrust, de vele vragen en vraagstukken vrij en blij op tafel te kunnen gooien, hoe fantastisch zou dat niet zijn? Op voorwaarde natuurlijk dat je een waardige therapeut voor je hebt zitten. Iemand van achtendertig kan zich onmogelijk in de leefwereld van een vijftiger verdiepen. Klink ik heel erg seksistisch als ik de voorkeur geef aan een vrouw? Geef toe, wat weten mannen nu van menopauze en het hele all-inpakket waarmee vrouwen te maken hebben? Zijn zij het niet die hun leven lang

op zoek gaan naar de gebruiksaanwijzing van vrouwen? Laten we die cheques ook cadeau doen aan stoere mannen. Wie weet welke *magic* er in de wachtzalen gebeurt!

Hoe dan ook, eindelijk jezelf zijn met alles erop en eraan is super. Zeker in relatie met anderen hoef je jezelf niet meer te dwingen of je anders voor te doen. Door dat besef, die innerlijke rust en dat evenwicht straalt je zo veel meer kracht en positiviteit uit. Dat alleen al maakt een mens aantrekkelijk. Je bent een persoon die anderen graag koesteren. Mensen zijn graag in de buurt van positieve persoonlijkheden. Of dat nu in privéverband is of op de werkvloer, het is een verrijking, een bonus. Je bent wie je bent.

EXPERT VIEW: F.A.R.T.-EXPERT

Waarom zou je voor zo'n mind reset eigenlijk naar een coach of therapeut gaan? Kun je dat opruimwerk niet zelf doen, desnoods met behulp van het luisterend oor of de wijze raad van een vriendin, je lief of een andere vertrouweling? Coach en relatietherapeute **Patricia van Lingen**: 'Iedereen heeft blinde vlekken, daarom kun je dit niet alleen doen. Vriendinnen of andere vertrouwelingen hebben bovendien de neiging om met je mee te praten. Een coach helpt je door zaken heen die je anders aan de kant zou laten liggen.'

EGO-OPBOUW EN EGO-AFBOUW

'Rond je vijftigste is de perfecte timing voor zo'n opruimbeurt. Op je twintigste of dertigste ben je vooral bezig met de opbouw van je ego: hoe toon je je aan de buitenwereld? Hoe bewijs je je tegenover anderen? Je bent bezig met prestaties of met het oordeel van die anderen. Als je wat ouder bent, heb je al veel gezien en meegemaakt. Je hoeft niet meer per se de beste te zijn en je bent rustiger. Dat is het moment voor een ego-afbouw, waarbij je naar binnen kijkt: wat wil ik? Wat vind ik belangrijk?'

VASTE PATRONEN EN COMFORTZONES

'Tegelijk heeft die leeftijd een nadeel: vaak zijn er allerlei uitgesleten patronen waarin je blijft hangen. Je hebt dus een deskundige nodig om je uit je comfortzone te halen en om in de diepte te werken, zodat je die vastgeroeste routines kunt omzetten. Zo'n patroon moet je niet alleen begrijpen, je moet het ook echt voelen. Dat kan pijnlijk zijn, omdat je een schaduwzijde tegenkomt. Pas daarna kun je de daadkracht en de energie vinden om dingen te veranderen.'

BEWONDERING

'Alles wat je waarneemt in de buitenwereld zegt iets over jezelf, in positieve en negatieve zin. Als je iemand bewondert, zegt dat iets over je wensen of dromen, over wat je zelf zou willen doen, over wat je zelf nog kunt ontwikkelen. Ik ben een groot bewonderaar van Oprah Winfrey, omdat zij mensen op grote schaal in hun kracht brengt, zonder belerend te zijn. Dat is dus iets wat ik eigenlijk graag op grote schaal verder zou willen ontwikkelen.'

LOSLATEN

‘Loslaten is rond je vijftigste al iets makkelijker dan op je twintigste. En het is noodzakelijk. Loslaten is uiteindelijk op een diepgaand niveau ontspannen bij wat er is. Je kunt je de vraag stellen: kan ik dit veranderen? Is het antwoord ja, dan kom je in actie en kun je het uiteindelijk loslaten. Kun je er niets aan veranderen, omdat het buiten jezelf ligt, dan moet je het loslaten. Het helpt om daarbij ook te kijken naar je eigen bijdrage of je verantwoordelijkheid bij die scheiding, dat conflict met je zus, die vaste relatie die maar niet wil komen of die teleurstellende baan. Niet om jezelf de schuld te geven of om te bedenken wat je anders had kunnen doen, maar om jezelf verder te ontwikkelen. Dat vraagt moed, maar geeft goede resultaten.’

ZELFONTWIKKELING

‘Het grote voordeel van zelfontwikkeling is dat je bewuster wordt en zo ook liefdevoller voor jezelf. Als de relatie met jezelf verbetert, worden ook alle andere relaties beter, ook die met geld of met je baan. Zo word je uiteindelijk iemand die bewuster en voller kan leven, een betere versie van jezelf.’

Lege-nest-euforie

ANN: Ik denk dat het nu echt zover is. Ik heb eindelijk de kinderen op een legitieme manier buiten gekregen. Ooit moest het er van komen. Maar als het dan zover is, wordt het een kwestie van je eigen leven anders te gaan invullen.

Bijna wekelijks breng ik een heel gezellige avond door ten huize van mijn oudste dochter en haar vriend. Ze hebben een leuk huurhuisje, *cozy* en helemaal naar hun zin ingericht. Het is wennen om je kind in een andere rol te zien, maar ze doet dat super. Met heel veel plezier, warmte en liefde.

De jongste huurt een huis met enkele vriendinnen. Zij zit nog in de ‘afterkot’-modus. Ze heeft nog geen zin om de kosten van een huurwoning op haar eigen zelfverdienende schouders te nemen. Huurprijzen zijn *killing*, tenzij je ergens op het platteland iets gaat zoeken, maar daarvoor is ze nog een te sociaal beestje.

Ik heb twee kinderen, twee dochters, gelukkig erg verschillend. Het zou maar een saaie boel worden met twee identieke kippetjes in huis.

Ik ben er enorm trots op dat ze zijn uitgegroeid tot twee zelfstandige vrouwen die harmonieus en sterk in het leven staan. Op te jonge leeftijd hebben ze een scheiding op hun dak gekregen. Vanaf dan moesten ze zichzelf een beetje behelpen. Ze hadden amper een keuze, omdat ik meer dan voltijds werkte. Op die periode kijken ze met gemengde gevoelens terug. Tevreden, omdat ze zo zelfstandig, zulke plantrekkers zijn geworden. Maar ze moesten ook dikwijls, te dikwijls waarschijnlijk, alleen thuisblijven.

Bon, je kunt de tijd niet terugdraaien. Ik moest verder. Zij ook. Maar ze hebben zich nooit lelijk gedragen tegenover mij. Soms was ik waarschijnlijk te streng, omdat er gewoon geen tijd was om conflicten opvoedkundig correct op te lossen. Maar blijkbaar heeft deze aanpak gewerkt. Ze vliegen het nest met open deuren uit.

Het lege nest is wat mij betreft niets om triest over te zijn. Integendeel. Het is het hoogtepunt van jarenlang ploeteren, trekken, sleuren, bijsturen, *finetunen* van de kinderen. Op een gegeven moment is het geven op. Menopauze-experts zullen dat omschrijven als het punt waarop je zorghormonen opgedroogd zijn. Het punt ook waarop je het project ‘opvoeden’ kunt afsluiten.

Ik voel opluchting, omdat ik twee jonge mensjes klaar voor gebruik kan afleveren. Het is nu aan hen om op eigen benen te staan. Ik heb hen alle *tools* meegegeven om er zelf aan te beginnen en niet voor een scheet te bellen om hulp.

Het lege nest staat gelijk aan mijn goesting doen! Doen waar ik zin in heb, zonder verantwoording te moeten afleggen. Wil ik voor de tv eten, dan doe ik dat. Zet ik de radio op mijn zender, dan hoef ik geen gezucht te horen of rollende ogen te zien.

Mijn hele lijf krult van puur genot, omdat ik in huis vrij en blij kan rondlopen. Ik vind het heerlijk om ’s ochtends de badkamerdeur open te laten. Zalig. Of de deur van de wc. Geen pottenkijkers meer, letterlijk dan, haha.

Ik kan bloot en zonder gêne van de ene kamer naar de andere rennen. Of in slip en jarretelles. Glijmiddel en vibrator blijven OP het nachtkastje liggen. Gedaan met het gesukkel om die speeltjes rap rap te verstoppen zodra ik een geluid voor de deur hoor.

22 Er is zo veel extra ruimte in huis vrijgekomen en dat is elke dag stinkend genieten. Je kunt niet geloven hoe ik urenlang in het deurgat met een *smile* naar de lege kamers kan staan kijken. Wég oorlogsgebied, wég rommel! Wég kleren. Ik ben euforisch, omdat het huis weer van mij is. Alles ruikt fris en ligt er ordelijk bij. Schoenenkast, badkamer, zetel... *it's all mine!* Hm, dat genot moet van de vorige eeuw geleden zijn.

Duimen dat het zo blijft. Kinderen met nestdrang produceren meestal nakomelingen.

Of die kleinkinderen vrij spel krijgen in die lege kamers... daar wil ik nog niet aan denken, anders gaat mijn o zo rustige hartslag pieken.

Verder stel ik met vreugde vast dat de rekeningen lager worden. Water, elektriciteit, verwarming, het verbruik daalt tot een zeer aangenaam niveau. Maar kinderen blijven lieflijke en slimme parasieten en dat profijt smelt als sneeuw voor de zon, telkens als ik met de dochters afspreek. Ze zien altijd iets leuks. ‘Mama, mama, kijk eens!’

Of dat niet snel gaat vervelen, wordt me regelmatig gevraagd. Vervelen? Ik heb mijn kinderen zeker niet nodig om me te entertainen. Verveling heb ik nooit gekend. Zelfs al zit ik ergens dik tegen mijn goesting en heb ik niets omhanden, dan heb ik de kracht om met mijn gedachten te verdwalen in mijn herinneringen. En dat verveelt nooit.

Eenzaam? Waarschijnlijk word je eenzaam naarmate je ouder wordt en je minder goed naar buiten kunt. Zolang je opties hebt om mensen te ontmoeten, zul je je nooit eenzaam voelen. Ik kan me wel heel goed voorstellen dat je bij ernstige ziekte en brute tegenslag vereenzaamt. Of wanneer er onvoldoende mensen in je omgeving zijn. Je ziet vaak oude mensen vereenzamen, omdat er zo weinig mensen langskomen. Ik meen oprecht dat er op dit vlak een ernstige toekomstvisie moet worden uitgewerkt door overheid en beleidsmakers.

Mensen opzoeken is *key*. Trouwens, in mijn toekomst zie ik steeds meer buildings waar op elke verdieping leuke mensen wonen en er een café of bistro en winkeltjes zijn. Iedereen moet op bepaalde tijdstippen zijn woning uitkomen. Al ben je maar vijf minuutjes buiten voor een *hello & goodbye*. Zoiets?

Je ziet waar de euforie om het lege nest me in gedachten naartoe brengt. De wijzer van mijn geluksfactor zit op 8/10. Het lege nest blijft een prettig gegeven, zolang het regelmatig nog eens volloopt. Beschouw het als ‘terugkomdagen’. Ik hoorde die term een eerste keer van de stagiaires op mijn werk. Een perfecte definitie en voor iedereen duidelijk.

Hoe af te spreken met de kinderen? Met hen ben ik er nog niet helemaal uit. Zullen we een vaste afspraak maken, bijvoorbeeld elke derde zondag van de maand, zodat alle betrokkenen er rekening mee kunnen houden? Ik heb mijn twijfels, want op een strikte en strenge basis gaat het volgens mij niet lukken. De agenda's van iedereen zitten propvol. En iedere zondag komen opdraven is te veel van het goede. Maar de gedachte dat we elkaar slechts een keer per maand zouden zien, maakt me niet echt happy. Voorlopig laat ik zulke gedachten en constructies volledig los. Ik heb geleerd dat zulke vraagstukken vanzelf worden beantwoord door het universum.

Bij mijn ouders verliep dat organisch. Nooit zijn er vaste tijdstippen geweest. We kwamen wanneer we wilden. Tot op de dag van vandaag geldt deze huisregel. Nooit druk, nooit stress. Er waren jaren dat ik er maandelijks kwam. De afstand, kleine kinderen en overbezette agenda's

lieten niet meer toe. Nu loop ik er zeker wekelijks langs en nog altijd niet volgens een vast patroon. Zolang het kan wil ik ze zien, horen, spreken. We klinken telkens op ons en op het leven. Mét champagne. Altijd. Deze ‘slechte gewoonte’ gaat van vader op dochter over en gaat mee in de opvoeding van mijn dochters. Champagne!

HÉLÈNE: Valt het op? Champagne loopt als een rode, of beter gezegd, een gouden draad door ons boek. Zullen we het in de epiloog over de neveneffecten van langdurig champagnemisbruik hebben? Misschien is dat wel het geheim om zo gezond mogelijk oud te worden... *Cheers*, op die lege-nesteuforie!

Ik heb zelf geen kinderen, maar ik kan me er iets bij voorstellen. Je eigen territorium terugkrijgen, opnieuw baas in eigen huis, heerlijk! En ook jezelf terugvinden, na jaren in die intense, verzorgende en verantwoordelijke moederrol. Je hebt dat trouwens heel goed gedaan, je dochters zijn twee fantastische jonge vrouwen. En zij mogen terecht fier zijn op jou, want je bent zoveel meer dan hun moeder. *Reboost* je leven nu je dochters het huis uit zijn! Ben je klaar voor nieuwe avonturen?

Ik krijg nog regelmatig de vraag waarom ik geen kinderen heb. Sommige mensen kunnen moeilijk geloven dat dat een bewuste keuze is, terwijl het voor mij al op mijn achttiende duidelijk was dat ik geen kinderen nodig had om een gevuld leven te hebben. Ik wist toen al met mijn creativiteit geen blijf en ik vond een exclusieve liefdesrelatie tot het einde der tijden maar niets. Die grote verantwoordelijkheid, die veel van mijn tijd in beslag zou nemen, wilde ik niet. Ik was veel te nieuwsgierig, er was zo veel te beleven, zo veel lief te hebben. En er was zo veel kind in mezelf.

Ik zag het leven als één groot experiment, en in feite is het dat ook. Te veel mensen nemen het leven en zichzelf te serieus en zijn te conventioneel. Durf patronen te doorbreken, durf anders te zijn, durf anders te leven. Ik fantaseerde bij wijze van experiment wel over hoe het zou zijn om zes kinderen van zes verschillende mannen uit verschillende culturen te krijgen. Nieuwsgierig als ik was naar hoe die er dan zouden uitzien en welke karaktertrekken ze gemeen zouden hebben. Gelukkig is het bij fantaseren gebleven.

Begrijp me niet verkeerd, ik geloof in langdurige liefdesrelaties, maar daar hoeven niet altijd kinderen van te komen. Het was niet altijd gemakkelijk om mijn keuze te verdedigen, de meeste mannen in mijn

leven dachten me met hun brandende liefde te kunnen overtuigen. Als puntje bij paaltje kwam was dat een les in loslaten. Ik stimuleer de mensen die ik graag zie om hun ding te doen, met alle consequenties die daarbij horen. Wil je echt kinderen? Ga er dan voor. Wil je echt geen kinderen? Ga daar dan ook voor. Trouwens, graag zien overleeft alles, daarvoor moet je niet in een een-op-eenrelatie zitten, en dat hoeft niet per se onder hetzelfde dak.

Ik ben lang voorstander geweest van latrelaties, het samenzijn op elkaar afstemmen en veel ruimte laten voor het individu. Ik hechtte belang aan mijn eigen plekje en had veel tijd alleen nodig om mijn creatieve ding te doen. Mijn geliefden waren meestal zelfstandige, ondernemende, creatieve avonturiers, die net als ik niet op zoek waren naar een huisje, tuintje, boompje. Mijn exen zijn nog steeds kind aan huis.

Ik heb een vriendenkring en een netwerk van hier tot Tokio, ik ben een haantje-de-voorste en trek de boel graag op gang, maar ik kan ook mateloos genieten van het alleen-zijn. Ik ben dus een megasociale einzelgänger, haha.

Dat ik nu toch samenwoon met een geweldige man heeft alles te maken met het overlijden van mijn vader in 2004. Na zijn dood voelde mijn eigen warme nest koud aan. De belangrijkste mannelijke energie in mijn leven was verdwenen. Hij was de godfather – Don Vittorio – die alles in balans hield. Zijn stabiliteit was het rustpunt in mijn wispelturige bestaan. De latrelatie waarin ik toen zat, overleefde die moeilijke overgang niet.

Na het likken van mijn wonden liet ik voor het eerst iemand voor de volle 100 procent toe. Iemand die me helemaal mezelf liet zijn, die mijn manier van denken en leven aanvaardde zonder veel vragen te stellen. Ik help hem om zijn dromen waar te maken, hij helpt mij met de mijne. Met veel liefde creëren we samen het leven waar we ons allebei goed in voelen. We wonen de helft van de tijd aan zee en de andere helft in de stad. Je hoort het al, met ruimte om af en toe alleen te kunnen zijn.

Of ik niet bang ben om later eenzaam te zijn, zo zonder kinderen en kleinkinderen? Hoegenaamd niet, er zijn zo veel bijzondere mensen in mijn leven, van alle leeftijden, dat dat de laatste van mijn zorgen is. Ik ben drie keer meter, heb een leuke plusdochter en de band met mijn neef Emiel en nichtje Dolores, de kinderen van mijn broer, is mooi en sterk. Zij kunnen altijd op mij rekenen en ik weet dat dat wederzijds is.

Ik ben vooral een voorstander van *mixed generations*, jong en oud door elkaar, zowel op de werkvloer als privé. Hokjesdenken, mensen in hokjes stoppen, leidt tot niet veel goeds. Spijtig dat je zelf ouder moet worden om aan den lijve te ondervinden dat alleen je uiterlijk verandert, dat je vanbinnen dezelfde persoon blijft. Als we jongeren kunnen leren om anders te kijken naar ouderen, kunnen er mooie dingen gebeuren.

In Nederland zitten studenten op kamers in een verzorgingstehuis en zo brengen ze wat leven in de brouwerij. Ze betalen geen huur, maar moeten in ruil aandacht geven aan de ouderen, met hen praten, samen gaan wandelen, een nieuwe smartphone uitkiezen, vertellen over hun leven en om raad vragen. De ouderen voelen zich weer belangrijk en de jongeren krijgen op die manier meer respect voor hen. Kennis en diensten uitwisselen, hoe mooi is dat?

Ook het idee van een crèche en een rusthuis onder een dak krijgt hoe langer hoe meer navolging. Je ziet de ouderen helemaal opleven, weer empathisch en ontroerd worden en de baby's krijgen alle aandacht en liefde die ze verdienen. Dat is trouwens ook al met dezelfde positieve resultaten getest met puppy's en kittens die ter verzorging in zo'n omgeving gezet worden.

Je kunt je natuurlijk altijd spontaan ontfermen over kinderen die niet de jouwe zijn. In je buurt zijn er altijd wel kinderen die meer aandacht verdienen, omdat hun ouders gescheiden zijn of omdat ze het lastig hebben en bij jou een luisterend oor vinden. In Japan en in de Verenigde Staten kun je trouwens een vervanggrootouder huren. Kinderen zonder grootouders kunnen zich laten adopteren. Goed idee vind ik dat, voor beide partijen.

En stel dat ik – in het slechtste geval – iedereen overleef en helemaal alleen achterblijf, dan ontpop ik mij als een soort Mary Poppins. Ik open dan een maf hotel waar kinderen en jongeren gratis kunnen logeren. Ik ben dan de prettig gestoorde gastvrouw die hen verhalen voorleest voor de open haard, verstopperkje speelt in de gangen – op rolschaatsen – met hen naar de sterren kijkt vanaf het dak, liedjes zingt voor het slapengaan, hen leert dat je het kind in jezelf nooit mag verloochenen en dat gek zijn veel leuker is dan saai zijn.

Goh, ik word er helemaal euforisch van. Kan het nu al?

EXPERT VIEW: JONG & OUD-MIXOLOGIE

Mixed generations is een geweldige cocktail - mag het voor een keer iets anders dan champagne zijn? - waarin je met een paar ingrediënten iets nieuws creëert. Een warme sociale band, een creatieve uitwisseling, een nieuw perspectief. Massaal terugkeren naar vroeger - verschillende generaties van een familie onder een dak - kan in onze cultuur vaak niet, maar er zijn nog zo veel andere opties waarin jonge en oudere mensen, die meestal geen bloedband hebben, elkaar kunnen ontmoeten.

MIXED GENERATION-PROJECTEN

In 2012 kreeg Gea Sijpkens, directeur van woon-zorgcentrum Humanitas in Deventer, het idee om studenten gratis tussen ouderen te laten wonen in ruil voor dertig uur vrijwilligerswerk per week. Het werd een schot in de roos: de sfeer in het centrum kreeg een boost, de zere knieën werden makkelijker vergeten, studenten en ouderen ontwikkelden een wonderlijke vertrouwensband (graffitiworkshops inbegrepen). Het concept bleek zo'n succes dat andere zorginstellingen in Nederland dit voorbeeld intussen hebben gevolgd. Ook het buitenland (Polen, Japan, Australië, Groot-Brittannië, Verenigde Staten) toont belangstelling. Die hartverwarmende uitwisseling tussen jong en oud gebeurt ook op kleinere schaal. In ons land zijn er de laatste jaren verschillende initiatieven om generaties met elkaar in contact te brengen. Jongeren geven computer-, tablet- of smartphoneles aan zeventigplussers (Digisenior) of in woon-zorgcentra (Mixed Worlds). Leesoma's en -opa's krijgen elke week leeskindjes op bezoek, er zijn teken- en knutselmiddagen voor jong en oud of filmcafés waarin verschillende generaties napraten over wat ze hebben gezien. Ook het pleeg grootouderschap is in opmars. Volgens de laatste schatting woont een op de vier pleegkinderen in Vlaanderen al bij zijn grootouders.

In andere formules worden ouderen of studenten voor hun diensten betaald. Het Amerikaanse Rent-A-Grandma zet ervaren vrouwen vanaf vijftig aan het werk bij gezinnen die extra hulp in het huishouden of voor kinderopvang nodig hebben. In Nederland zijn senioren- of mantelzorgstudenten een begrip. En al kunnen we - voor zover bekend - bij ons nog geen vervangoma's of kleinkinderen boeken voor feestjes, zoals Family Romance in Japan al jaren doet, in Parijs kun je via Lou

Papé (*La cuisine de grand-mère chez vous*) wel een uitstekende chef van rond de zestig inhuren, die boodschappen doet en een feestmaal bereidt. Ideaal om studentenfuiven op te luisteren?

RAAD VAN WIJZEN

De woonstudenten in zorginstellingen melden steevast dat ze weer respect voor de oudere generatie hebben gekregen: ‘ouderen hebben vaak interessante dingen te vertellen’ en ‘ze geven je een andere kijk’. Precies dat wat de oudere generaties in vroegere tijden – en dat gebeurt ook bij volkeren die vandaag nog als jager-verzamelaar of in kleine dorpsgemeenschappen leven – fulltime deden: als wijze leiders en leraars voor advies, rechtspraak en onderricht zorgen. Gedragsbioloog Mark Nelissen: ‘Tijdens zijn evolutie heeft de mens als soort een tweede mechanisme ontwikkeld om zijn overleving te verzekeren: ouderdom. Ouderen hoefden niet meer te pronken of te vechten voor een hogere status om een partner te strikken. In plaats daarvan kregen zij een nieuwe functie: een cultuur scheppen die de samenleving verbetert en (over)leven vergemakkelijkt. De ouderencultuur leverde meer kennis op om ziektes te overwinnen en gevaren te trotseren.’ Die perspectiefwissel werpt misschien wel een heel nieuw licht op die rare, soms cryptische volksspreuken die onze ouders vaak gretig rondstrooien. Misschien zijn ze wel een schatkist van wijsheid of levenservaring? ‘Niets slimmers dan een mens, maar hij moet leven’ of ‘Als je water bij de wijn doet, moet je wel nog genoeg wijn overhouden’. Vier Belgische woon-zorgcentra hebben intussen besloten het inschattingvermogen en de ervaring van hun ouderen au sérieux te nemen. Met het zogenaamde Tubbemodel uit Zweden voor ogen startten ze in 2017 een proefproject van twee jaar op: ouderen krijgen inspraak in het beleid, personeel en bewoners runnen samen het centrum.

WAAROM BESTAAT DE MENOPAUZE? DE GROOTMOEDERHYPOTHESE: De menopauze is een bizar fenomeen. Olifanten, mensapen en andere dieren met een hoge levensverwachting blijven vruchtbaar tot ze hun laatste adem uitblazen. Alleen mensen en twee walvissoorten komen in de menopauze, om vervolgens nog tientallen jaren gezond verder te leven. Is dat niet vreemd als je het door de bril van de evolutie bekijkt? De natuur wil toch dat we zo veel mogelijk kindjes maken?

Waarom blijven vrouwen nog zo lang leven na hun vruchtbare jaren? Evolutiebiologen piekerden zich suf, tot antropologe Kristen Hawkes twintig jaar geleden de 'grootmoederhypothese' lanceerde. Idee: honderdduizenden jaren geleden was het heel handig als ouders extra hulp kregen bij het grootbrengen van hun kroost, want honger, ziekte, andere gevaren en dus kindersterfte lagen constant op de loer. Een helpende hand van vrouwen die zich niet meer met voorplanting hoefden bezig te houden, was dus welkom. Die oudere vrouwen hielpen natuurlijk liever hun eigen kleinkinderen dan het grut van de burens. Evolutionair vertaald: op die manier zorgden zij er ook voor dat hun genen via weldoervoede en slim onderwezen kleinkinderen beter konden overleven. Misschien is er zelfs nog een reden voor al die gezonde jaren zonder kans op zwangerschap: menopauzale moeders en hun vruchtbare dochters hoeven niet te concurreren. Stel dat moeder en dochter - nog altijd honderdduizenden jaren geleden - elk een peuter van dezelfde leeftijd zouden hebben. Dan moesten ze twee monden voeden, wat veel energie kost, zeker bij voedselschaarste. En dat zou wel eens tot felle concurrentie en hevige ruzies kunnen leiden. Met het risico op twee ziekelijke, ondervoede peuters die hun tienerjaren niet halen. Wil dat zeggen dat oma's voorbestemd zijn om voor hun kleinkinderen te zorgen? Natuurlijk niet. De natuur heeft dat ooit toevallig zo geregeld, omdat het op dat moment heel nuttig bleek. Een voorschrift voor hoe we vandaag, in compleet andere omstandigheden, moeten leven is dat uiteraard niet. De grootmoederhypothese zegt alleen dat oudere vrouwen ooit onvoorstelbaar belangrijk waren voor het overleven van de mensheid...