

DE DERDE HELFT

José Bernaerts en Yolande de Best

DE DERDE HELFT

**EEN ZOEKTOCHT VOOR
VROUWEN VAN 65+**



the house of books

'IT'S SO HARD TO GET OLD WITHOUT A CAUSE.'

- 'Forever Young' van Alphaville, 1984

Inhoud

Disclaimer

In dit boek delen verschillende deskundigen, onder wie medici, hun inzichten en ervaringen. Zij doen dit op persoonlijke titel. De uitspraken en meningen in dit boek zijn gebaseerd op hun eigen kennis en visie, en geven niet noodzakelijkerwijs het standpunt weer van organisaties, instellingen of beroepsverenigingen waarbij zij betrokken zijn, noch van de auteurs van dit boek. De inhoud van dit boek is niet bedoeld als vervanging van professioneel medisch advies of andere deskundige begeleiding.

Wie zijn wij

Wij zijn twee doorgewinterde journalisten met een schat aan ervaring binnen de tijdschriftenwereld. Allebei voormalig hoofd-redacteur, gewend aan het ontwikkelen en uitvoeren van ideeën. Allebei bijna uit hetzelfde bouwjaar: diep in de jaren vijftig. En ooit collega's. Tot zover de overeenkomsten. Verder enorme verschillen.

José Bernaerts

José, de denker. Liefhebber van opera, theater en literatuur. Nieuwsgierig naar achtergronden en drijfveren. Stille wateren, diepe gronden, wars van schijnwerpers. Researcher pur sang. Werkt gestructureerd. Volgt een cursus filosofie. Fijnproever, maar wel met minuscule hapjes. Gaat zich alleen te buiten aan chocola, veel chocola. Is desondanks ongelooflijk slank. Moeder van een volwassen dochter, met wie ze graag lange wandelingen maakt. Alleenwonend in een fijn appartement met twee katers op leeftijd, die ze verwent met de lekkerste voeding én vooral: met heel veel aandacht. Gaat de deur niet uit zonder er tiptop uit te zien. Bezoekt de beste kappers en adviseurs op het gebied van beauty. Weet daar – omdat ze dat tot op de bodem heeft uitgezocht – ook alles van.

Yolande de Best

Yolande, de doener. Dol op theater en lezen, maar vooral op sport (kijken). Komt veel minder toe aan alle liefhebberijen dan ze zou willen, want altijd *druk, druk, druk*. Maakt toch altijd tijd en ruimte vrij voor iedereen die ze liefheeft, want echt mensen- mens. Tikkeltje luidruchtig, niet bang voor spotlights. Werkt hard, af en toe chaotisch. Houdt ontzettend van eten: van kroket tot exquise hapjes. Als het maar niet te weinig is. Moeder van drie volwassene kinderen en twee bonuskinderen, oma van zeven kleinkinderen. Vindt het heerlijk als iedereen samenkomt. Woont in een comfortabel huis met grote tuin, samen met een drummer die vaker met vakantie wil dan in haar agenda past. Verliefd op labradoodle Sjaan, die alles mag.

Weg met het woordje 'nog'!

José

Op een dag was het dan zover: mijn zevenenzestigste verjaardag. Misschien is het herkenbaar: je AOW voor het eerst overgemaakt, officieel ben je al even uit het arbeidsproces maar je doet nog wat klussen of vrijwilligerswerk, kinderen zijn lang en breed de deur uit en wat er voor mij bij kwam: ik had mijn te grote koopwoning ingeruild voor een handzaam huurappartement. Of ik naar deze dag had uitgekeken? Eigenlijk niet. Ik behoor tot het type mens dat het fijn vindt wanneer 's ochtends de wekker gaat en dat graag onder de mensen is. Daarom had ik de laatste jaren allerlei tijdelijke opdrachten aangenomen. Maar wat ik niet had voorzien was dat ik die baantjes opeens niet meer zo leuk vond nu de financiële prikkel – mijn hypotheek – was weggefallen. Waarom zou ik dat werk nog doen, nu het niet meer hoefde: de minder leuke kanten (die vervelende leidinggevende) kregen opeens veel meer gewicht dan de voordelen (een extraatje). Maar confronterend was het wel: alleen in dat appartement, geen werk en misschien nog decennia te gaan. Mijn moeder was tenslotte 96 geworden. Wat nu?

Niets doen was geen optie voor iemand die op haar veertiende al tomaten plukte om de lange schoolvakanties door te komen. Er moest een reden komen om 's ochtends voor uit mijn bed te stappen, en liefst een reden waar ik me op kon verheugen. Ik besloot op zoek te gaan naar antwoord op vragen als: wie ben ik? Wat kan ik? Wat wil ik? En: wat vind ik leuk? Dit alles met, zo

nam ik me voor, strenge uitsluiting van het woordje 'nog'. In gedachten vergeleek ik deze zoektocht met een verhuizing. Want, ervan uitgaande dat je je meestal verheugt op je nieuwe woning, zul je er toch iets aan moeten doen voordat het echt leuk wordt. Een nieuwe vloer leggen, gordijnen op maat maken, dat soort dingen. Bij een verhuizing vraag je je letterlijk af: wat neem je mee, wat gooi je weg en wat koop je nieuw? Misschien liggen er nog foto's of brieven op zolder waar je eindelijk eens doorheen gaat, en opeens komt dan je verleden weer naar boven: je verbaast je over hoe goed je je gevoelens kon delen met je vriendin van de middelbare school toen je in een andere stad studeerde, en het plotselinge overlijden van een goede vriend komt met terugwerkende kracht keihard binnen. Dat en nog veel meer heb je allemaal meegemaakt. In figuurlijke zin moet je bij een verhuizing naar een nieuwe levensfase net zo goed de balans opmaken. Wat was altijd goed, en wil je behouden, en waar kun je maar beter korte metten mee maken als je toch de balans aan het opmaken bent? Als je daar op inzoomt, realiseer je je dat je best veel jaren achter de rug hebt, ook al roepen anderen nog zo hard dat zestig het nieuwe veertig is.

Terug naar die verhuizing: doe je niets, dan weet je zeker dat je je nooit thuis zult voelen en dat je misschien wel hevig zult terugverlangen naar je oude huis. Naar vroeger. Maar met enige voortvarendheid word je misschien wel gelukkiger dan ooit in je nieuwe omgeving. Kwestie van inrichten en een beetje wennen. Precies zo is het met deze nieuwe levensfase. Het kan de mooiste tijd van je leven worden, maar je moet er wel wat voor doen. Net als voor de meeste dingen in het leven.

Voor altijd 50+

Yolande

Ik ben dan wel eind zestig, maar daar merk ik in de praktijk weinig van. Mijn leven is eigenlijk nog net zo als de jaren hiervoor. Met interessante ontmoetingen, zinvolle bezigheden. En altijd met een optimistische insteek. Ik voel me tot nu toe fit en de moeite waard. Vol plannen. Tijd om me te vervelen heb ik niet en als iemand me vraagt naar mijn leeftijd, roep ik al jaren: '50+!' Misschien komt dat ook wel door mijn partner: dik in de zeventig, maar ook *forever young*. Hij drumt als een beest in een nog altijd populaire band en speelt vier dagen per week badminton, zelfs competitie, waarbij hij heel wat jongere sporters van de baan veegt. Natuurlijk hebben we allebei weleens wat fysieke ongemakken, maar daar besteden we zo weinig mogelijk aandacht aan.

Maar al roep ik dat *nóg* zo hard, inmiddels ben ik stiekem toch echt een 60+'er en - volgens mijn *bestie* - net zo goed als zij een pensionada. Dat laatste betwist ik trouwens: volgens de dikke Van Dale moet je daarvoor genieten van je pensioen. En *dús* niet meer werken. Dat maakt van mij strikt genomen geen pensionado. Gelukkig, want dat toegeven past zo niet bij mij... Ik noem mezelf nog liever 'oudere jongere'. Natuurlijk ben ik niet helemaal een struisvogel. Ook bij mij wordt er zo nu en dan - bijvoorbeeld door die opmerking van mijn vriendin - een zaadje gepland. Ik ben me daarom ook steeds vaker gaan afvragen wie ik, los van dat werk en die volle agenda, verder nog ben? Want waar

draait het eigenlijk om? En zullen mij de komende jaren nog steeds leuke en spannende dingen te wachten staan? Zal ik over vijf jaar nog zin hebben in al die bezigheden die nú mijn dagen vullen? Of val ik met een smak in een zwart gat? Wat komt er op me af?

Tijd voor introspectie en een eerlijk onderzoek. En daar heb ik me – enthousiast als ik ben – dan ook met toenemend plezier op gestort. De conclusies deden me versteld staan. De allerbelangrijkste was misschien wel dat ik ontdekte dat werk belangrijk is, maar niet de kern. Dat ik, ook omdat er elke maand een aardig pensioen op mijn bankrekening wordt gestort, rustig ‘nee’ kan zeggen tegen klussen die ik in feite helemaal niet zo leuk vind. Dat we – als mijn drummer en ik zin hebben in een onverwacht reisje – meteen kunnen boeken. Want de portemonnee is voldoende gevuld, de agenda flexibel en met een beetje geluk zijn we de komende jaren nog hartstikke gezond.

Ik ben er, nog meer dan ooit, van doordrongen dat het leven draait om je relatie, je kinderen en kleinkinderen, vrienden koesteren en zelfs nieuwe maken, gezond blijven, zinvol bezig blijven en accepteren dat je bent wie je bent. Dat klinkt eigenlijk wel lekker. Ik zou *bijna* het door ons verfoeide woord ‘genieten’ gaan gebruiken. Want wat een mooie jaren liggen er in het verschiet! Oké, ik beleef ze met een wat meer verfrommeld hoofd, ik noem mezelf inmiddels toch maar 60+, maar mijn zelfverzonnen credo geldt nog steeds: ‘zo knap en jong als vandaag word ik nooit meer!’

Introductie

Twee vrouwen, twee werelden, twee heel verschillende levens. Ooit waren we directe collega's en vervolgens scheidden zich onze wegen, maar toen we elkaar na ons pensioen weer tegenkwamen, ging het al snel over precies dat onderwerp. En hoewel we er anders in stonden, bleken we ook beiden een fascinatie voor deze nieuwe levensfase te hebben, en vooral veel vragen te hebben. Hoewel we ons nog echt niet oud voelen, bevonden we ons opeens in een nieuwe levensfase waar niemand je op voorbereidt. Want met je pensioendatum in zicht gaat het leven pas écht veranderen. Dan word je niet alleen geacht niet meer te werken, maar loop je tegelijkertijd tegen allerlei nieuwigheden aan. Dat kan in je relatie zijn: als je eenmaal 24/7 op elkaars lip zit, kan de chemie opeens drastisch veranderen. En, eerlijk is eerlijk, ook je eigen lichaam werkt niet altijd mee. Je krijgt kwaaltjes waar je altijd van gruwde, en als je zelf niet aan de beurt bent, zie je het wel in je directe omgeving gebeuren, bij je vriendinnen of bij je burens. Om maar niet te spreken over seks (welke seks)? Of de rol die je in je familie vanzelfsprekend lijkt te moeten vervullen: dat jij voor de kleinkinderen zorgt...

Wij maken het allemaal mee. We zijn ervaringsdeskundigen en allebei getroffen door die wonderlijke nieuwe werkelijkheid: dat alles na je pensioen klaarblijkelijk achteruit gaat, en je over één kam wordt geschoren met echt oude mensen, de 90+'ers. Daarom zijn we deze zoektocht gestart. Ons doel was antwoorden

te krijgen op steeds een andere levensvraag waar je als 65+-vrouw nauwelijks op voorbereid bent. En om die tien sprankelende jaren – tussen pakweg 65 en 75 – zo leuk en zinvol mogelijk te maken. Eigenlijk net zoals in ‘de derde helft’, een term die liefhebbers van sportwedstrijden, zeker voetballers en hockeyers, kennen als geen ander. De derde helft is het informele samenzijn ná de wedstrijd, waar vaak zelfs geblesseerde teamgenoten in de kantine aanschuiven om eindeloos door te praten over – eerst – de wedstrijd en al snel over heel veel andere dingen. Humor, gezelligheid, elkaar ontmoeten en veel te lang blijven hangen zijn kenmerken van de derde helft. Vandaar dat we dit als titel voor ons boek hebben gekozen. Oké, we zijn na 65 misschien ‘uit de wedstrijd’ maar er ligt nog een geweldige periode voor ons!

Voor dit boek hebben we uiteenlopende deskundigen gesproken op het gebied van uiterlijk, relaties, gezondheid, werk, maatschappij en zingeving. Elk blok is hetzelfde opgebouwd: eerst lees je de ervaringen van ons panel: ‘gewone’ vrouwen zoals jij en ik, ervaringsdeskundigen uit de doelgroep. Vervolgens nemen we je, na een korte uitleg, aan de hand mee langs de interviews met deskundigen. Daarnaast bevat elk blok een tweetal interviews met rolmodellen, bekende Nederlanders als Bonnie St. Claire, Karin Bloemen en Hedy d’Ancona, die ook uit ervaring spreken. Het moest een boek worden vol openhartige en vernieuwende inzichten over een levensfase waarop niemand echt schijnt te zijn voorbereid, met de nodige humor en zelfspot. Want wij hebben het zelf ervaren tijdens het schrijven, en hopelijk geldt dit ook voor jou als lezer. Ouder worden kun je leren!