

Zinvol oud

Zinvol oud

Een handboek voor de hoogbegaafde vrouw

NOOR BEKE

Schrijver: Noor Beke
Coverontwerp: Noor Beke
ISBN: 9789403824208
© Noor Beke

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt — in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op welke andere manier dan ook — zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

De inhoud van dit boek is gebaseerd op persoonlijke ervaringen en inzichten. Hoewel delen herkenning kunnen oproepen, is elk leven uniek. Deze uitgave is bedoeld als inspiratie, niet als vervanging van professionele begeleiding.

Aan de lezer

Dit handboek is geschreven voor vrouwen zoals jij. Vrouwen die veel zien, diep voelen, intens denken — en die zich daarin vaak niet herkend hebben gevoeld.

Misschien weet je al heel lang dat je anders denkt dan de meeste mensen om je heen. Misschien hoorde je pas op latere leeftijd het woord hoogbegaafd. Of misschien herken je je wel in de kenmerken, maar aarzel je nog om het label te gebruiken.

Wat je achtergrond ook is: je bent niet gek. Je bent niet te veel. Je bent niet alleen.

In dit handboek neem ik je mee langs de thema's waar veel oudere hoogbegaafde vrouwen mee worstelen: de lichamelijke veranderingen, het verlies van controle, het verlangen naar betekenis, de botsing tussen gevoeligheid en onbegrip — en de diepe wens om ertoe te blijven doen.

Ik schrijf niet als expert van buitenaf, maar van binnenuit. Ik heb dit leven zelf geleefd. En ik schrijf dit omdat ik had gewild dat ik het eerder had kunnen lezen.

Je zult in elk hoofdstuk een persoonlijke invalshoek vinden, een wetenschappelijke onderbouwing en tips die je helpen om praktisch, mild en krachtig met jezelf om te gaan.

Sommige tips zullen herkenbaar terugkeren — dat is niet per ongeluk, maar omdat ze in verschillende fases van het ouder worden telkens opnieuw waarde krijgen.

Je hoeft dit boek niet lineair te lezen.
Blader. Zoek. Leg het weg en pak het terug.
Gebruik het zoals het klopt voor jou.

En weet:
Er is ruimte voor jouw manier van zijn.

*** Hoewel dit handboek geschreven is voor vrouwen, zullen veel hoogbegaafde mannen zich herkennen in de beschreven thema's. Waar mogelijk zijn de inzichten universeel. Maar sommige ervaringen zijn juist diep verbonden met het vrouw-zijn — en verdienen hun eigen ruimte.*

HOOFDSTUK 1

Waarom dit handboek er moest komen

Ik heb getwijfeld of ik dit boek moest schrijven. Wie zit er te wachten op een handboek voor oudere hoogbegaafde vrouwen? Vrouwen zoals ik: vrouw, zestigplus, niet meer in loondienst, geen indrukwekkende carrière, maar wél een hoofd dat blijft zoeken, verbinden, denken. En een lichaam dat steeds vaker grenzen stelt.

En toch... ik bleef ermee rondlopen. Met het gevoel dat er iets ontbrak. Niet in mij — maar in de boeken, de gesprekken, de plekken waar vrouwen zoals ik nergens écht zichtbaar waren. Vrouwen die intens leven, snel denken, alles opmerken — en dat al heel lang.

Ik ben getest als kind. En een aantal jaar geleden opnieuw. In beide gevallen werd het me gewoon gezegd: jij bent hoogbegaafd. Dat gaf woorden aan wat ik altijd al had gevoeld, maar waar ik zelden ruimte voor kreeg. Ik was het wél — maar ik mocht het niet *zijn*. Want als je als vrouw scherp, snel of gevoelig bent, dan ben je al gauw te veel. Te aanwezig. Te lastig.

Nu ben ik ouder. Mijn hoofd doet het nog net zo goed als vroeger, maar mijn lijf houdt het niet altijd meer bij.

Ik heb hEDS, een bindweefselstoornis die je van buiten niet ziet, maar van binnen alles bepaalt. Er is altijd pijn. Altijd vermoeidheid. Altijd beperking.

Maar mijn geest wil door. Mijn nieuwsgierigheid stopt niet bij mijn diagnose. Mijn rechtvaardigheidsgevoel is niet met pensioen. En mijn vermogen om verbanden te zien, dingen te begrijpen, mensen te doorgronden — dat is alleen maar scherper geworden.

Ik merk alleen dat er weinig plek voor is. Als oudere vrouw met lichamelijke beperkingen word je al snel afgeschreven. Alsof je denken ook wel klaar zal zijn. En dat is een grote misvatting. Misschien denken we niet méér dan vroeger — maar wél helderder.

En daarom moest dit boek er komen.

Niet omdat ik nog iets wil bereiken. Maar omdat ik iets wil doorbreken. De stilte. De schaamte. De aanpassing. De overtuiging dat je op je zestigste vooral moet dimmen. Ik geloof daar niet in. Integendeel.

Ik geloof dat we juist nú iets te brengen hebben. Ervaring. Inzicht. Eerlijkheid. En vooral: vrijheid. Want we hoeven ons niet meer te bewijzen. We mogen eindelijk onszelf zijn.

Wetenschappelijke onderbouwing

Volgens psycholoog Linda Silverman blijft hoogbegaafdheid een stabiel kenmerk gedurende het hele leven. De cognitieve intensiteit neemt niet af met de jaren — integendeel, bij veel vrouwen wordt die sterker voelbaar, omdat sociale druk en verplichtingen afnemen. Maar in de maatschappij wordt die intensiteit zelden nog serieus genomen. Zeker niet als je vrouw bent. En ouder. En misschien ook nog fysiek beperkt.

Silverman spreekt over het “invisible difference”: het onzichtbare verschil dat mensen ervaren als ze anders denken, sneller verbanden zien, dieper voelen — maar waarbij niemand snapt wáárom je zo reageert. Oudere hoogbegaafde vrouwen krijgen hiermee dubbel te maken: ze vallen buiten het stereotype van 'de slimme leerling', én buiten het maatschappelijke beeld van 'de wijze oudere'. Daardoor raken ze niet alleen uit beeld — maar ook vaak uit zichzelf.

Praktische tips

Schrijf je eigen HB-verhaal op — in 4 zinnen.

Denk niet groot. Houd het simpel. Schrijf bijvoorbeeld:

- Ik ben altijd snel van begrip geweest.
- Ik zag dingen eerder dan anderen.
- Ik werd getest als kind en later opnieuw.
- Ik pas niet in standaard patronen en wil dat niet meer verbergen.

Dit is jouw anker. Plak het in je dagboek, agenda of op de koelkast.

Zeg hardop: "Ik hoef niets meer te bewijzen."

Hardop zeggen is krachtig. Je hoeft het niet te *geloven* — begin maar gewoon met uitspreken. Liefst in de spiegel. Elke dag een keer. Het verandert je houding.

Maak een lijstje met wat je *niet* meer doet.

Bijvoorbeeld:

- Ik leg mezelf niet meer uit aan mensen die me toch niet willen begrijpen
 - Ik ga niet meer naar sociale bijeenkomsten waar ik leeg van thuiskom
 - Ik stop met denken dat ik 'moet bijdragen' om waardevol te zijn
- Dit is jouw "vrijlatingslijstje".

Creëer een HB-vriendelijke plek in huis.

Een stoel. Een hoekje. Een schrijfboek. Een kast met boeken. Wat dan ook — een plek waar jij je brein de ruimte geeft. Waar niemand je stoort. Al is het maar 10 minuten per dag.