

**GEEF
JEZELF
TOESTEMMING**

Daphne Deckers

**GEEF
JEZELF
TOESTEMMING**

JE KAN HET. JE MAG HET. GA HET DOEN.



Fontaine Uitgevers

Enkele fragmenten uit dit boek verschenen eerder in columns in *Libelle*, *Plus Magazine* en *VROUW Magazine*.

© 2026 Daphne Deckers / Fontaine Uitgevers

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

*All rights are reserved, including those for text and data mining,
AI training and similar technologies.*

Omslagontwerp Rouwhorst + Van Roon

Foto auteur © Yvette Kulkens Photography

Hair & make-up Elles Nijkamp

NUR 320

ISBN 9789464044249

www.fontaineuitgevers.nl

Fontaine maakt deel uit van Park Uitgevers



INHOUD

Voorwoord	9
Geef jezelf toestemming om	
... meer boeken te lezen	15
... je brein voor de gek te houden	17
... jezelf te vergeven	20
... niet jaloers te zijn	22
... je eigen waarde mee te brengen	25
... een sterke, onafhankelijke vrouw te zijn	26
... minder te klagen	30
... boos te zijn over de medische standaard	33
... te niksen	37
... magie te vinden in het alledaagse	41
... niet meteen te reageren	45

Geef jezelf toestemming om

... te accepteren dat je soms geen antwoord krijgt	47
... met bomen te praten	50
... los te laten	53
... naar je dromen te luisteren	57
... naar je lichaam te luisteren	61
... nee te zeggen	64
... te schemeren	66
... je mening te geven	69
... op een neutrale manier naar je lichaam te kijken	74
... jezelf niet te saboteren	76
... <i>cringe</i> te zijn	79
... je bezig te houden met geld	81
... geen duizenddingendoekje te zijn	84
... aan iets nieuws te beginnen	87
... het ouder worden te vieren	89
... anderen niet de maat te nemen	94
... te genieten van eten	96
... minder te stressen	101
... te dragen wat je wilt	103
... vaart te maken	107
... niet bang te zijn	109
... als tachtigjarige naar jezelf te kijken	111
... niet alles te weten	113
... minder perfectionistisch te zijn	115
... te blijven hopen op iets moois	119
... meer complimenten te geven	122

... klein te dromen	125
... méér dingen te doen waar je blij van wordt	127
... een feminist te zijn	130
... stil te staan bij je eigen dood	136
... afscheid te nemen van bepaalde vrienden	139
... niet eindeloos te analyseren	143
... dankbaar te zijn	146
... de sportkleding te dragen die jij wilt	148
... om hulp te vragen	150
... een Tweede Lente mee te maken	153
... vaker naar zee te gaan	158
... iets moedigs te doen	161
... lekker te huilen	162
... uit je comfortzone te stappen	165
... niet meer aan <i>mankeeping</i> te willen doen	167
... geen spijt te hebben	172
... dingen in je eentje te ondernemen	174
... het woord femicide te gebruiken	176
... te falen	182
... de regie van je eigen leven in handen te nemen	183
... minder online te zijn	185
... etiketten los te laten	190
... je pijn serieus te nemen	192
... op een <i>girls trip</i> te gaan	195
... geen hoer genoemd te willen worden	197
... vrijgevig te zijn	201
... minder te pleasen	203

Geef jezelf toestemming om

... seks opnieuw te ontdekken – of niet	208
... vrolijk te zijn in niet-vrolijke tijden	213
... de zorgtaken eerlijk te verdelen	214
... het van een andere kant te bekijken	217
... je geregeld terug te trekken in jezelf	221
... van je kont af te komen	223
... een vrouwencirkel te beginnen	227
... je grenzen aan te geven	229
... de verkeerde afslag te nemen	233
... dingen weg te gooien	235
... minder vaak sorry te zeggen	242
... minder te piekeren	244
... in het nu te leven	249

Bronnen

251

VOORWOORD

Wil jij méér dingen doen waar je gelukkig van wordt maar zit je nog te wachten op het perfecte moment? Met *Geef jezelf toestemming* wil ik je laten zien dat je alles in huis hebt om vandaag nog te beginnen met het leven te creëren dat jij wilt.

Toen ik in het najaar van 2024 *De kracht van ouder worden* uitbracht, had ik niet voorzien dat ik er nu nog steeds lezingen over zou geven. Al ruim twee jaar praat ik in bibliotheken en boekwinkels over alles wat ik léúk vind aan ouder worden. Ik heb voor vrouwenverenigingen en businessclubs gestaan, op boekenfestivals en vrijwilligersdagen, in kleine theaters en op grote sociëteiten, en op plekken die ik niet zag aankomen, zoals de TU Eindhoven en de Nationale

Politie. Bij al deze voordrachten is me één ding opgevallen: hoe ongelooflijk hongerig veel mensen (en vrouwen in het bijzonder) bleken te zijn naar een positief verhaal over ouder worden.

Wat er níét leuk is aan ouder worden, weten we allemaal. Dat kunnen grote dingen zijn, zoals de realisatie dat je ouders komen te overlijden en jij een plekje opschuift in de rij. Of irritante dingen, zoals banken die opeens gaan zeggen dat je te oud bent voor een hypotheek. En dan zijn er ook nog allerlei kleine dingen, zoals het feit dat de huid van je elleboog besluit om in een rimpelige balzak te veranderen. Wanneer het over ouder worden gaat, gaat het al vrij snel over wat er allemaal minder wordt en wat je verliest. In *De kracht van ouder worden* wilde ik me focussen op wat er juist méér wordt en wat je met de jaren wint.

Aan het einde van mijn lezingen vertel ik altijd over de vijfenzeventigste verjaardag van mijn moeder. Toen ik haar vroeg welk cadeau ze graag wilde hebben, antwoordde ze: ‘Een scooter.’ Sorry – een wat? Mijn moeder fietste op dat moment al niet meer omdat ze last had van haar evenwicht en het verkeer soms wat overweldigend vond. Dus ik vroeg: ‘Bedoel je misschien een scootmobiel?’ ‘Nee,’ zei ze, ‘ik bedoel een scooter. Daar droom ik al van sinds ik de film *Roman Holiday* heb gezien, waarin Audrey Hepburn op haar Vespa door Rome rijdt.’ Verbluft zei ik: ‘Mam, die film is uit 1953! Droom jij al zó lang over een scooter?’ ‘Ja,’ antwoordde ze, ‘maar het is er nooit van gekomen. Eerst was er geen

geld en daarna wachtte ik op het goede moment. En nu denk ik: misschien is het eindelijk tijd voor mijn Vespa.’

Ik was er even stil van. ‘Ik wil niet de plezierpolitie zijn,’ zei ik ten slotte, ‘maar ik denk niet dat jij nu nog de meest geschikte kandidaat bent voor een scooter. Ook met je staar, en zo. Maar mam, waarom hoor ik dit voor het eerst? Waarom heb je tot je vijfenzeventigste gewacht als je al je hele leven van een Vespa droomt?’ Mijn moeder zei daarop dat ze haar wens al die jaren in stilte voor zich uit had geschoven omdat er altijd wel iets was dat voorrang had; iets dat eerst betaald moest worden voordat haar ‘extravagante’ droom in beeld kon komen. Tenminste, zo had zij dat ervaren. Mijn broer en ik wisten niets van die scooter, anders hadden wij haar daar allang een keer mee kunnen verrassen.

Voor haar vijfenzeventigste kreeg mijn moeder uiteindelijk een magnetron. Een speciale magnetron die ik uit Italië moest laten komen, met een simpele draaiknop in plaats van een tiptoetsenscherf – erg fijn voor oudere mensen met stijve vingers. Ze was er blij mee, maar het was natuurlijk geen scooter. Het beeld van mijn moeder die als Audrey Hepburn door Rome had willen rijden, bleef nog lang door mijn hoofd spoken. Want wat is dat precies: het goede moment? En hoelang wil je daarop wachten? Wanneer ik dit verhaal vertel, moet het publiek eerst lachen om die magnetron maar daarna wordt het meestal stil. Want dan stel ik de vraag: ‘Wat is jóúw scooter? Wat wil jij nog doen? En met wie?’ En dan vertel ik dat je méér dingen moet doen waar

je blij van wordt, en dat je vooral niet te lang moet wachten om te beginnen aan datgene waar je altijd van hebt gedroomd.

Wil je Spaans leren, het noorderlicht zien, een eigen bedrijf beginnen, een schildercursus volgen, psychologie studeren of trainen voor een marathon? Ga plannen en kijk wat er mogelijk is. 'Niemand hoeft jou hiervoor toestemming te geven,' zeg ik in mijn lezingen. 'Geef jezelf toestemming!'

Maar weet je wat me begon op te vallen? Dat het precies deze boodschap was die tot emoties kon leiden. Bij veel van mijn lezingen waren er vrouwen die emotioneel werden van het idee dat zij het recht hadden om hun eigen pad te kiezen. Soms schoten ze mij na afloop nog even aan, zelfs buiten op de parkeerplaats, om te zeggen dat ze geïnspireerd waren om nu écht een stap te gaan zetten. Ik zal je eerlijk zeggen dat ik dit totaal niet had verwacht. Ik heb *De kracht van ouder worden* geschreven als een informatieve, inspirerende en hopelijk ook grappige tegenhanger van alle doemverhalen over ouder worden. Ik ben van nature geneigd om alles wat ik schrijf liefst ook een beetje geestig te maken: hoe kan ik al deze informatie vertellen terwijl het ook nog leuk is om te lezen? Maar door het geven van al die lezingen merkte ik dat er aan dit onderwerp ook een serieuze kant zit. Het is een onderwerp dat vrouwen écht raakt. En dan vooral als ik vertel dat je je eigen dromen op één moet durven zetten. Dat je het stuur van je leven in handen

moet nemen. Dat je in de spiegel moet kijken en je af moet vragen: wat wil ik nog doen? Welke dromen ga ik nog naja-gen? En dat dit allemaal mag. Natuurlijk mag het! Je geeft jezelf toestemming.

Dus ik dacht: ik ga hier een nieuw boek over schrijven. Een boek dat *Geef jezelf toestemming* heet: aangedreven door alles wat ik heb gelezen en geleerd, wat ik heb mogen ontvangen en nu graag wil doorgeven. De ondertitel is niet voor niks: *Je kan het. Je mag het. Ga het doen.* Zet die eerste stap, kies voor jezelf en ga die reis maken. Huur die scooter, rijd door Rome, vind bezieling, maak connecties. Geef jezelf toestemming om niet op het perfecte moment te wachten, om uit je comfortzone te stappen, om je mening te geven, om te stoppen met piekeren, om minder te pleasen, meer te luieren en boven alles: om van jezelf te houden zoals je bent.

‘Als je het niet op je veertigste
hebt gedaan, dan doe je het
op je zestigste.
Het belangrijkste is
dát je het doet.’

TILDA SWINTON, actrice

GEEF JEZELF TOESTEMMING OM MEER BOEKEN TE LEZEN

Goed nieuws: mensen die boeken lezen (dat ben jij!) leven langer. Uit een meerjarig onderzoek van Yale University is gebleken dat mensen die iedere dag minstens dertig minuten lezen, tot 23 maanden langer leven. Er werd gekeken naar sekse, inkomen, opleidingsniveau en gezondheid, maar dat bleek allemaal geen verschil te maken: de ‘boekbonus’ geldt voor iedereen. Belangrijk is wel dat je een daadwerkelijk boek leest en niet alleen berichten in kranten, tijdschriften en online media. Door een flinke tijd achter elkaar te lezen en je te verdiepen in een lange tekst, geef je je hersenen een work-out: het vertraagt niet alleen je cognitieve achteruitgang maar het bouwt ook een mentale buffer op die je kan beschermen tegen geheugenverlies. Lezen verlaagt ook het stressniveau omdat het heerlijke wegzin-

ken in een boek je cortisol doet dalen waardoor je brein in een relaxte, meditatieve staat komt. Volgens de onderzoekers zorgt het lezen van fictie er ook voor dat je emotionele intelligentie toeneemt: je ontwikkelt meer empathie en een beter inzicht in sociale situaties, wat een positief effect heeft op een langer en gezonder leven.

Dus, wat houdt je tegen? Nou, blijkbaar nogal veel. Ik las in een onderzoek dat 21 procent van de Nederlanders weliswaar vaker zou willen lezen, maar dat ze te weinig tijd hebben, te lang op hun telefoon scrollen, voor Netflix blijven plakken of het moeilijk vinden om zich lang te concentreren. Dat laatste is ook moeilijk, in deze tijd van hapklare internetbrokken waarbij je zelden meer hoeft na te denken. Tamar van Gelder, directeur van de Stichting Lezen, zegt dan ook dat lezen een spier is die je moet trainen: 'Door vaker te lezen ontwikkel je die spier, waardoor de drempel om te lezen steeds lager wordt.' Geef jezelf toestemming om meer boeken te lezen. Maak er bewust ruimte voor, gun jezelf die ontspanning én die 23 maanden langer leven. Zelfs als je maar tien minuten per dag leest, levert je dat al vier extra maanden op! Claim die *me-time*. Ook als je een gezin met kinderen hebt. Ook als de hond je staat aan te kijken. Ook als je partner zijn sleutels niet kan vinden. Leg je telefoon weg en maak duidelijk aan je omgeving: wanneer ik aan het lezen ben, is dit loket gesloten.

GEEF JEZELF TOESTEMMING OM JE BREIN VOOR DE GEK TE HOUDEN

Wanneer je verliefd bent op iemand met een rode auto, zie je overal rode auto's. Dat komt omdat je erop let en er emotioneel bij betrokken bent. Je hersenen zijn een zoekmachine en -filter ineen. Ze laten jou niet de realiteit zien; ze laten jou zien waar je naar gevraagd hebt. Als jij gelooft dat je niet goed genoeg bent, gaat je brein op zoek naar voorbeelden en situaties waarin dat ook daadwerkelijk zo is. Ben jij ervan overtuigd dat jouw ouders je broer of zus 'overduidelijk' voortrekken? Dan zul je die mening steeds opnieuw bevestigd zien. Niet omdat het waar is, maar omdat je hersenen alle mogelijke voorbeelden die het tegendeel bewijzen opzijschuiven. Als je iets maar vaak genoeg tegen jezelf zegt, neemt je brein dit voor waar aan: 'Ik ben niet sportief', 'Ik ben te oud om nog te veranderen', 'Er zit niemand op mij

te wachten', 'Het ligt vast aan mij dat mijn man altijd zo boos is.' Je brein is niet objectief, het zoekt naar patronen. Wanneer je de hele tijd bepaalde scenario's in je hoofd hebt, denken je hersenen: ah, hier is de baas mee bezig, daar zullen we eens wat meer van zoeken. Daarin lijkt je brein op een algoritme: het geeft jou meer van hetzelfde. Dus veel van wat je ziet en ervaart, is niet zozeer de werkelijkheid als wel een realiteit die je zelf hebt gecreëerd.

**Je brein is niet in beton gegoten: het is flexibel,
leergierig en wil graag doen wat jij vraagt.**

Het goede nieuws is echter dat dit óók andersom werkt. Je kunt je hersenen een nieuwe richting op sturen met positieve ideeën en gedachten. Dus als je toch bevestigd wordt in wat je denkt, probeer dan op zijn minst léúke dingen te denken. Veel van onze gedachten komen voort uit eerdere ervaringen en oude pijn. Maar je brein is niet in beton gegoten: het is flexibel, leergierig en wil graag doen wat jij vraagt. Dus probeer jezelf te herprogrammeren. De woorden die je daarbij gebruikt zijn heel belangrijk. Niet: 'Ik moet weer naar de sportschool', maar: 'Ik mag mijn lichaam weer sterker gaan maken.' Niet: 'Die verjaardag bij mijn schoonfamilie wordt vast weer een drama', maar: 'Er zal ongetwijfeld iemand zijn met wie ik gezellig kan kletsen.' Misschien

vraag je je nu af: maar ben ik mezelf dan niet een beetje voor de gek aan het houden? Ja en nee. Waarom zou je je hersenen alleen maar op zoek laten gaan naar negatieve bevestigingen? Wanneer je 's ochtends bij je ontbijt drie dingen opschrijft waarvoor je dankbaar bent, zet je een heel andere toon voor de dag. Met positieve *self-talk* kun je oude aannames in je brein overschrijven: 'Ik ben wél de moeite waard. Ik kan dit, en ik ga het ook doen.' Jouw gevoelens en gedachten bepalen de acties die je onderneemt – en daarmee de kwaliteit van je leven. Dus let op waar je op let.

GEEF JEZELF TOESTEMMING OM JEZELF TE VERGEVEN

Lang voordat ik met Richard trouwde, ben ik met iemand anders getrouwd geweest. Dat huwelijk heeft een jaar geduurd en het was verschrikkelijk. Ik ben daarna best lang boos op mezelf geweest: waarom was ik zo blind dat ik in al die onzin ben getrapt? Maar op een gegeven moment dacht ik: deze ergernis is niet productief. Want de jonge vrouw die ik vroeger was – de oude versie van mezelf – heeft mij gebracht waar ik nu ben. Zij heeft alles wat er gebeurde overleefd met de mogelijkheden die ze toen tot haar beschikking had. De persoon die ik toen was, verdient compassie. Sommige dingen kun je alleen maar leren door de tijd; door je leven te leven en ervaringen op te doen. Hoe kun je jezelf kwalijk nemen dat je ze niet eerder wist? Op eens voelde ik heel sterk: ik vergeef mezelf dat ik langer ben