

Vintage meisjes

Christel Geerts

Charlotte Brys

**Mentaal sterk
en vol energie
na je 50ste**



BORGERHOFF
& LAMBERIGTS

VOORWOORD	7
ALGEMENE INLEIDING	9
DEEL 1. DE GROEPSFOTO VAN VINTAGE MEISJES	13
Waarom een aparte blik op vrouwen ouder dan 50?	15
Lang zullen ze leven	23
De veelzijdigheid van de leeftijd en de levensloop	26
Generaties van vrouwen	29
Tot slot	42
DEEL 2. HET LEVEN VAN VINTAGE MEISJES	45
De 50+-vrouw en haar sociale levenssituatie	47
De 50+-vrouw en haar sociale relaties	57
De 50+-vrouw en haar gezondheid	73
De 50+-vrouw en haar mentaal welzijn	86
Tot slot	94
DEEL 3. MENTAAL STERK EN VOL ENERGIE ALS VINTAGE MEISJE	99
Het kader: denken – voelen – doen	102
Menselijke behoeften	124
(G)ouder worden en <i>real vintage stuff</i> : sleutels en handvaten	129
1 Ouder worden als vriend	131
2 Tem je gedachten en train je brein	137
3 Emoties als kompas	148
4 Regie over je energie	154
5 Perfectie bestaat niet	167
6 Niets is voor altijd	169

VOORWOORD

Beste lezer,

Het boek dat je in je handen hebt is positief en hoopvol. Dat dacht je misschien niet toen je de titel las: *Vintage meisjes*. Wanneer je op zoek gaat naar de betekenis van het woord 'vintage', kom je uit bij voorwerpen zoals meubels of kledingstukken die tussen de 25 en 100 jaar oud zijn. Dat klinkt wat voorbijgestreefd en niet meer ter zake. Maar er zit nog een tweede lading in, want iets wat vintage wordt genoemd is ook gewild, het is 'in'. Het heeft wel jaren op de teller, maar is daarom niet minder aantrekkelijk. Integendeel zelfs, het benadrukt een zekere kwaliteit. De ondertitel van dit boek maakt alles ook meteen duidelijk: *Mentaal sterk en vol energie na je 50ste*.

Die mentale sterkte is uiteraard een belangrijk punt. Maar bij het lezen van de titel moest ik terugdenken aan een liedje van de Nederlandse cabaretier Paul van Vliet: 'Meisjes van 13... niet zo gelukkig.' Zoveel jaar later is het: 'Meisjes van 30... niet zo gelukkig.' En dan, oei... meisjes van 50...

Als klinisch ouderenpsycholoog mocht ik veel mannen en vrouwen ontmoeten die worstelden met het ouder worden. Meer dan eens kwam bij mij de gedachte op: iedereen wil oud worden, maar niemand wil het zijn. Oud worden heeft natuurlijk voor veel mensen minder fraaie kanten. Zo confronteert de blik in de spiegel – om maar een voorbeeld te noemen – velen van ons met de realiteit dat onze jonge jaren onherroepelijk achter de rug liggen. Dat is een verlies waar iedereen mee te maken krijgt, maar daarnaast ben ik zelf vaak mijn grootste vijand. Welke vastgeroeste opvattingen beheersen mijn denken? Hoe snel word ik beïnvloed door de blik van de ander? Waarom ga ik gebukt onder wat vermoedelijk breed verspreide maatschappelijke vooroordelen zijn?

7	De essentie van jouw leven	172
8	Verbinding op latere leeftijd	184
9	Jezelf worden	200
10	Ons lichaam spreekt	209
11	Jezelf nooit vergeten	225
EPILOOG		239
DANK		241
REFERENTIES		245

Die vraagstukken – of zijn het uitdagingen? – treffen zowel mannen als vrouwen, maar in dit boek gaat het uitsluitend over vrouwen in de tweede helft van hun leven. Is het nodig om de mannen buiten beschouwing te laten? Daar zijn tal van redenen voor. Een van de redenen ligt in onze geschiedenis. Als amateurhistoricus heb ik door het lezen van vele boeken onder andere geleerd wat vrouwen de afgelopen decennia, eeuwen en millennia hebben meegemaakt. Ook de vrouwen van nu ontsnappen niet aan de gevolgen daarvan, want het lot van onze moeders en grootmoeders zit als het ware in ons bloed. Meer zelfs, tot op de dag van vandaag is er een genderonevenwicht dat dringend moet worden aangepakt. Ik zie geregeld vrouwen bij wie gevoelens van spijt, en soms ook bitterheid, de overhand hebben.

Toch is dit boek geen feministisch pamflet. Integendeel zelfs, op basis van wetenschappelijk onderzoek en klinische ervaring schetsen de auteurs (twee ‘dames van stand’) de uitdagingen waarmee vrouwen in de tweede helft van hun leven worden geconfronteerd. Ze geven vooral handvaten om daar op een constructieve manier mee om te gaan. Geen geklaag dus over de maatschappij, maar een oproep om het heft in eigen handen te nemen. Zo geven de auteurs tips om eigen denkfouten op een concrete manier aan te pakken.

Dit boek is op de eerste plaats bedoeld om gelezen te worden door vrouwen ouder dan vijftig, maar ook jongere vrouwen kunnen er veel uit leren. En ik hoop dat ook mannen dit boek ter hand nemen. Uiteraard om misschien wat meer te leren over vrouwen, dat durf ik aan te raden, maar wellicht evenzeer om wat meer te leren over zichzelf.

Luc Van de Ven
Klinisch ouderenpsycholoog

ALGEMENE INLEIDING

Dit is een boek *over* vrouwen, maar vooral ook *van* en *voor* vrouwen. Wetenschappelijke data vormen het vertrekpunt, maar ook onze eigen levenservaringen. Bovendien laten we ons inspireren door onze gesprekken met deskundigen en met vrouwelijke 50-plussers. Dit boek is geschreven voor vintage meisjes. We gebruiken het begrip vintage in de betekenis ‘van een goed jaar zijn’. Ook wie jonger is dan 50 kan veel inspiratie uit dit boek halen, als voorbereiding op het eigen ‘vintage leven’ of gewoon om de leefwereld van oudere generaties vrouwen beter te begrijpen.

Christel doceert aan de Vrije Universiteit Brussel diverse vakken van de richting gerontologie. Ze baseerde zich voor het schrijven van dit boek op haar wetenschappelijke kennis, op haar eerdere publicaties en op getuigenissen van vrouwen die deelnamen aan wetenschappelijk onderzoek. Christel heeft in haar loopbaan heel wat sociale engagementen opgenomen, wat haar een ‘streetwise’ kennis oplevert. Ook vrouwen uit haar eigen omgeving waren een klankbord voor dit boek. Haar eigen ervaring als 60+-vrouw, als moeder van volwassen kinderen en als mantelzorger werkt uiteraard ook inspirerend.

Toen Charlotte besloot om mee te werken aan dit boek, was ze meteen enthousiast om over veroudering te schrijven maar ze stelde bij zichzelf het thema ‘vrouwen’ toch even in vraag. Ze groeide op met een broer en had zelf vooral ‘mannelijke’ vrienden. Die waren haar speelmakkers: voetballen, kampen bouwen en spelen met auto's. Op de middelbare school en de universiteit trok ze ook vooral op met jongens. Die ervaringen riepen bij haar vragen op: bestaan ‘echte meisjes’ en ‘echte jongens’ eigenlijk wel? Of zijn die verschillen grotendeels gevormd door maatschappelijke verwachtingen en stereotypen? Want ook al zijn de traditionele rollenpatronen de afgelopen decennia vervaagd, veel vrouwen – vooral de oudere

generaties – voelen nog steeds de druk om zich naar die verwachtingen te voegen: zorgzaam, zacht en bescheiden voor vrouwen; stoer, assertief en onafhankelijk voor mannen. Charlotte beseft dat deze genderstereotypen, hoewel ze steeds meer vervagen, nog altijd invloed hebben op hoe vrouwen vandaag ouder worden, en op hoe ze zichzelf zien en door anderen gezien worden. Dat merkt ze vaak tijdens gesprekken met oudere volwassen vrouwen binnen haar praktijk als psycholoog. Dat besef was reden genoeg om mee te werken aan dit boek en zich verder in dit thema te verdiepen.

De verhalen en casussen in dit boek zijn een combinatie van echte getuigenissen en geconstrueerde verhalen. De mensen die hun verhaal deelden met ons, gaven daarvoor expliciet hun toestemming. Andere casussen zijn samengesteld op basis van algemene thema's, ervaringen en inzichten die voortkomen uit onderzoek en contacten die wij hebben met oudere volwassen vrouwen. Eventuele overeenkomsten met bestaande personen zijn in dit geval louter toevallig. Alle details zijn zodanig aangepast dat herkenning onmogelijk is, en casussen werden samengevoegd in overeenstemming met de wettelijke en deontologische regels rond beroepsgeheim.

Ook verschillende experts komen in dit boek aan het woord. Zij belichten een bepaald thema vanuit hun wetenschappelijke kennis en/of praktijkervaring.

In deel 1 en 2 van dit boek gaan we in op de leefsituatie van de grote groep van vintage meisjes, in deel 3 gaat het over inzichten, sleutels en handvaten die je kunt hanteren om energiek en mentaal veerkrachtig te blijven na je 50ste.

DEEL 1

De groeps- foto van vintage meisjes

Waarom een aparte blik op vrouwen ouder dan 50?

Net toen jullie dachten dat hokjesdenken stilaan voorbijgestreefd is, komen wij met een boek over vintage meisjes van 50 en ouder. Echt? Waarom is dat nodig? We horen het jullie al denken. Toch zijn er zeker redenen waarom deze groep onze bijzondere aandacht verdient.

We zetten ze graag even op een rijtje:

- Ouder worden is een langzaam proces. Er zijn doorgaans geen scherpe overgangen. Dat maakt het des te boeiender om deze groep mensen – want ze worden wel als groep in onze samenleving beschouwd – van dichterbij te bekijken.
- We willen fijnmazig te werk gaan. De diversiteit binnen deze groep vraagt om een aanpak die oog heeft voor nuance en verschillen. Het leven van de 98-jarige grootmoeder die in een assistentiewoning verblijft is bijvoorbeeld duidelijk anders dan het leven van haar 55-jarige kleindochter die net oma geworden is en op het toppunt van haar carrière staat.
- Vrouwen verkeren in een kwetsbare positie. Op latere leeftijd hebben veel vrouwen minder mogelijkheden op financieel, materieel en sociaal vlak, wat hun welzijn kan beïnvloeden.
- De vermaatschappelijking van de zorg is in de praktijk zelden genderneutraal en legt vaak extra druk op vrouwen. Vrouwen leveren nog altijd het grootste deel van de mantelzorg.
- We hebben oog voor de negatievere beeldvorming en onzichtbaarheid. Ouder wordende vrouwen krijgen niet alleen te maken met stereotypering, discriminatie of vooroordelen, maar worden soms letterlijk en figuurlijk onzichtbaar gemaakt in de samenleving. Vanaf hun 50ste

lijken vrouwen vaak in een soort schaduw te verdwijnen. Niet omdat ze minder te bieden hebben, maar omdat de wereld om hen heen hen minder ziet. Het fenomeen heet *'gendered ageism'*: een dubbele, en zelfs driedubbele, discriminatie op basis van leeftijd, gender en uiterlijk.

- We besteden aandacht aan de demografische context. De vergrijzing en de groeiende groep oudere vrouwen maken het belangrijk om hun positie en behoeften specifiek te belichten.

Let op: bij het lezen van bovenstaande opsomming vermoed je misschien dat dit een zwaarwichtig boek wordt, waar je niet echt vrolijk van wordt. Dat zullen we absoluut vermijden. Er zijn zowel voor de samenleving als voor vrouwen heel wat werkpunten, maar gaandeweg in dit boek zal blijken dat de aangereikte handvaten je daarbij al een heel eind op weg helpen en dat we er als samenleving ook steeds meer aandacht aan besteden.

Nu je weet waarom vrouwen dit boek verdienen, zoomen we daar graag nog wat verder op in.

Je wordt niet van vandaag op morgen oud. Ouder worden is een gradueel proces, een langzaam proces, dat niet eenvoudig valt af te bakenen en te omschrijven. Gewoonlijk leggen mensen de start van het verouderingsproces vaak bij de zogenaamde midlifecrisis, waarvan de meesten wel spraakmakende voorbeelden kunnen geven. Toch is het niet zo dat een crisis of breuklijn tijdens de middenleeftijd, of op gelijk welk ander moment van de levensloop, een vast gegeven is binnen iemands ontwikkeling. Nog anderen zullen op de vraag wanneer iemand oud is antwoorden: als je niet meer voor jezelf kunt zorgen. Vaak hebben ze dan 90-plussers voor ogen.

Er zijn veranderingen met het ouder worden, maar die zijn zelden abrupt noch resulteren ze in een crisis. Dat betekent dat nuanceren aan de orde is. Niet iedereen ervaart dezelfde veranderingen met het ouder worden

en bepaalde veranderingen doen zich bij ieder van ons met een andere intensiteit en op een ander tijdstip voor.

Oudere volwassenen zijn een zeer diverse groep: de ene oudere is duidelijk de andere niet. Het is essentieel dat deze verschillen binnen de oudere volwassenen worden erkend en omarmd. Dat maakt dat er behoefte is aan maatwerk om onze doelstelling te realiseren: mensen zo lang mogelijk gezond en kwalitatief laten leven. Om meer doelgericht te werk te gaan is het daarom nuttig om binnen die grote groep oudere volwassenen te kijken naar (sub)groepen. Om mensen op latere leeftijd te begrijpen moeten we niet alleen naar leeftijd kijken, maar ook naar kenmerken als gender, beperking, origine, huidskleur, religie en financiële status. Er zijn dus veel factoren die mee het ouder worden van mensen kleuren.

Gender is een belangrijk issue en blijft ook vandaag in het dagelijks leven van mensen een significante levensmarker.

Er is ondertussen al heel wat onderzoek gedaan waarbij mannen en vrouwen jarenlang gevolgd worden in hun leven. Uiteraard zijn er veel gelijkenissen, maar toch volgen mannen en vrouwen andere trajecten en hebben ze daardoor ook andere behoeften en noden. In het kader van preventie en behandelstrategieën kan het van cruciaal belang zijn om die genderverschillen te erkennen en er ook naar te handelen.

Ouder worden brengt voor beide seksen heel wat veranderingen mee: in hun leefsituatie, in hun manier van denken en voelen en in hun gezondheid. Daarbij zijn er wezenlijke verschillen tussen mannen en vrouwen op te merken. Het is dus meer dan relevant om die (ongewenste) verschillen tussen oudere vrouwen en mannen te onderzoeken.

Het is bekend dat mannen en vrouwen verschillen in hun fysieke veroudering. Vrouwen hebben een hogere levensverwachting maar ervaren