

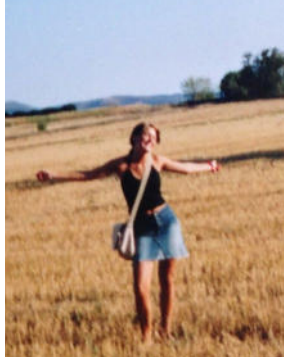
# vier elke fase

ZO HAPPY MET JE MIJLPAALVERJAARDAG

Een mijlpaalverjaardag is een moment. Reden voor een feestje en om na te denken over het leven. En wat knáp je op van de verhalen van deze verse dertiger, veertiger en vijftiger.

TEKST: JESSICA VAN ZANTEN FOTOGRAFIE: PEGGY SIROTA/TRUNK ARCHIVE





**Journalist Jasmine Groenendijk werd 30 in september. Ze woont in Amsterdam en is single.** «Vroeger zag ik een *Sex & the city*-leven voor me als ik dertig zou zijn: wonen in de stad, een druk sociaal leven en een goede baan. Deels heb ik dat ook, maar ik beseft steeds meer dat zo'n leven niet past bij mijn introverte kant. Heel lang heb ik daartegen gevochten, omdat ik het associeerde met zielig zijn. Ik dwong mezelf zichtbaar, sociaal en grappig te zijn in groepen, met als gevolg dat ik daarna thuis gevloerd was. Op werkgebied pakte ik alles aan wat voorbijkwam, ook al werd ik er zelf niet blij van. Maar ik kom steeds dichterbij mijn kern, weet beter wat ik wil. Ook op relatiegebied. Ik wilde altijd single zijn, omdat ik mijn eigen ding wilde doen en ruimte nodig had. Op mijn 21ste ontmoette ik mijn ex, die ik te leuk vond om te laten gaan. We woonden samen, maar op mijn 29ste ging het uit. Hij zei: 'Jij bent een vrij vogeltje dat je niet in een kooi kunt vangen.' Daarna stortte ik me in het singleleven, maar het grappige is dat ik nu beseft dat ik wél met iemand samen wil zijn. Iemand bij wie ik urenlang uit het raam kan staren, zonder dat het ongemakkelijk wordt. Ik wil me verbonden met diegene voelen, maar ook alleen kunnen zijn zonder eenzaam te zijn. Ik weet dat het kan. Aan kinderen heb ik nooit moeten denken, maar nu ik dertig ben, ben ik me wel bewust van mijn biologische klok. Nog steeds neig ik naar 'niet', maar ik sta wel open voor wat er op mijn pad komt. Dat steeds dichterbij mezelf komen voelt goed. Ik ben er nog lang niet, maar ben volop aan het oefenen. Voor het eerst sta ik mezelf toe om soms een oma-levens te leiden. Een boek te lezen, terwijl iedereen gaat stappen. Vroeger voelde ik me een outcast als ik dat deed, maar nu voelt het als een bevrijding. Verstoffen zal ik niet, daar ben ik te ondernemend en nieuwsgierig voor.»

## TYPISCH DERTIGERS

**Titia Roovers, psycholoog en coach (sterktrainingencoaching.nl) deelt dilemma's waar je als dertiger mee te maken hebt en geeft tips.**

- Het dilemma **huisje-boompje-beestje of avonturieren** speelt vaak rond je dertigste. Omdat je nog op weinig vlakken hebt hoeven kiezen, kan een burn-out op de loer liggen. In deze spannende tijden is het belangrijk om de tijd te nemen om te reflecteren en je dilemma's aan te gaan. Kiezen voelt misschien als verliezen, maar het zal je leven juist rijker maken.

- Vragen mensen in je omgeving je regelmatig **waarom je nog single bent?** Irritant! Kap het af als er verder weinig interesse is in hoe jij wilt leven. Maar het zou ook kunnen dat mensen met deze wat onhandige voorzet vooral willen informeren hoe het met je gaat op liefdesvlak. Ga na of je eerlijk het gesprek met ze aan wilt gaan. Zo krijgt je omgeving meer inzicht in jouw leven en begrip voor je situatie.

- Met iedereen afspreken, niets leuks willen missen en dan toch – of juist – eenzaam zijn, is iets wat rond deze leeftijd aan je kan knagen. Je vraagt je af: **wie ben ik en wat zijn mijn waarden?** Kiezen voor een paar goede vrienden voor wie je er echt kunt zijn, minder hobby's en feestjes najagen en alleen dingen doen waar je energie van krijgt, geeft rust en richting.

- Aan de ene kant wil je misschien huisje-boompje-beestje en ben je toe aan rust, maar aan de andere kant ben je bang voor vertrutting. Ga het aan: **durf van een scharrel een verkering te maken** – daarvoor hoeft je je eigen leven echt niet *on hold* te zetten.

- Misschien had je een heel duidelijk beeld van hoe je leven zou zijn op je dertigste. Maar als je verwachting niet is uitgekomen, betekent dat niet dat je je droom niet alsnog kunt waarmaken.

**Misschien moet je je ideaalbeeld een beetje aanpassen.** Ook goed om je af te vragen: wil ik het nog wel of wilden mijn ouders dit?

- **Heb je vriendinnen met kinderen en heb jij ze nog niet?** De kans is groot dat jullie elkaar minder zien of misschien zelfs afscheid nemen omdat jullie even minder gemeenschappelijk hebben. Dat kan verdrietig zijn, maar sta open voor nieuwe ontmoetingen. Op elke leeftijd kunnen mooie nieuwe vriendschappen ontstaan en waarschijnlijk vind je elkaar wel weer.

# 30 WORDEN



## WELK ADVIES ZOU JE JE JONGERE ZELF GEVEN?

«Wees liever voor jezelf. Je hoeft geen dingen te doen die niet bij je passen. Gun jezelf meer rust en ruimte, en luister naar je eigen wil. Durf daar ook voor uit te komen.»

“Ik kom steeds dichterbij mijn kern”

# “Ik ben man- en kindloos en gelukkig”

## TYPISCH VEERTIGERS

Psycholoog en coach Titia Roovers zet de belangrijkste veertigersperikelen op een rij en geeft tips.

- **De biologische klok kan een factor worden.** Het is spannend om stil te staan bij een eventuele kinderwens en naar een kind te durven verlangen. Maar als single vrouw is het soms ook lastig, omdat je bijvoorbeeld niet de indruk wilt wekken dat je alleen maar een relatie aangaat om een kind te krijgen – wat vaak ook niet zo is. Het is verleidelijk om eerst je aandacht te richten op een stabiele relatie. Maar wees je er ook van bewust dat je een teleurstelling niet kunt voorkomen door je verlangens te onderdrukken. Je kunt beter op tijd onderzoeken of je kinderen wilt of niet en ervoor uit durven komen, ook al is je situatie nog niet ideaal.

- **Durf het toe te laten als je geen kinderen wilt.** De druk van de maatschappij om het wél te willen is groot en een gezin stichten is misschien wel de makkelijke afslag naar een zinvolle invulling van je leven. Maar onderzoek wat jij wilt en sta daarachter.

- Heb je een gezin, dan is je werk misschien even bijzaak. Maar er komt vast een moment dat je de werk-privé-verdeling opnieuw onder de loep wilt nemen. **Blijf je dit werk doen of ga je voor wat anders?** Neem een halve dag in de maand tijd om te mijmeren over wat je nog meer zou willen. Praat erover met anderen en laat je adviseren, dat geeft energie en nieuwe inzichten.

- **Het ouder worden begint zichtbaar te worden.** Misschien voelt het alsof je moet kiezen tussen het kamp dat de strijd met de rimpels aangaat en het kamp dat het ouder worden gelaten ondergaat. Het is de kunst om te vieren dat je ouder, wijzer en dus mooier wordt, maar ook te beseffen dat dit niet hoeft uit te sluiten dat je meer aandacht aan je uiterlijk besteedt.



# 40 WORDEN



## WELK ADVIES ZOU JE JE JONGERE ZELF GEVEN?

«Maak je niet druk om je gewicht, want slanker zul je niet worden. Soms zie ik foto's van vroeger waarvan ik weet dat ik mezelf toen te zwaar vond. Nu denk ik: wat zag ik er goed uit! Wat een waste of energy.»

**Journalist Jessica van Zanten werd in januari 40. Ze woont in Amsterdam en is single.**

«Toen ik als tiener fantaseerde over de toekomst, kon ik me mezelf niet voorstellen als dertiger. Dan moet ik wel dood zijn, dacht ik toen. Klinkt morbide, maar het had er vooral mee te maken dat ik mezelf niet in het huisje-boompje-beestjeplaatje kon voorstellen. Wat dat betreft voelde ik dat al jong goed aan, want ik ben nu veertig, man- en kindloos en daar gelukkig mee. Het betekent wel dat ik, omdat bijna iedereen om me heen wil of gaat settelen, nu bewuster nadenk over hoe ik de rest van mijn leven wil invullen. Deze winter werkte ik vanuit Bali en daar heb ik geleerd dat er meer in het leven is dan werken. Ik heb er geschilderd, gesurft, gedoken, pilateslessen gevolgd: allemaal dingen die ik wilde doen of weer wilde oppakken. Mijn leven in Nederland wil ik ook meer in balans brengen. En ik wil weer wat nieuws neerzetten, om mezelf uit te dagen en de komende jaren spannend te maken. Ik interviewde ooit een vrouw die op haar vijftigste aan de kunstacademie was begonnen en nu exposeert. Haar verhaal inspireert me: het is nooit te laat om iets nieuws te leren. Er waren mensen die dachten dat ik mijn veertigste verjaardag ontliiep omdat ik op Bali zat, maar dat was niet zo. Al blijft het gek om nu te zeggen: ik ben veertig. Zo zie ik mezelf absoluut niet. Qua genen heb ik het getroffen: we blijven er lang jong uitzien in onze familie. Ik heb twee pigmentvlekjes op mijn gezicht waar ik misschien iets aan wil laten doen, maar ik zie mezelf niet aan de botox gaan – mocht dat al nodig zijn. Soms zou ik wel weer twintig willen zijn, maar dan wel met de zekerheid en ervaring die ik nu heb. Niet omdat ik jonger wil zijn, maar omdat ik dan nog meer uit het leven kan halen.»

“Ik word niet meer afgerekend op mijn looks: heerlijk!”

# 50 WORDEN



## WELK ADVIES ZOU JE JE JONGERE ZELF GEVEN?

«Wees wat minder kritisch op jezelf en wat minder perfectionistisch. Ik ben altijd een enorme streber en controlfreak geweest, maar ik probeer wat meer los te laten.»

**Actrice Irma Hartog werd 50 in februari. Ze is getrouwd en heeft een zoon van 10.**

«Veel mensen vroegen me hoe ik het vond om vijftig te worden. Nou, heerlijk, want ik ben er nog! Op mijn 38ste heb ik twee hartsvriendinnen van dezelfde leeftijd aan kanker verloren. Zoiets zet je wereld op z'n kop. Naast het gemis en verdriet besef ik sindsdien heel goed dat je moet genieten van het hier en nu. Voor hun overlijden kon ik samen met vriendinnen nog wel eens klagen over een rimpel op de knie; dat soort zaken werden ineens totaal irrelevant. Ik merk dat veel vrouwen, zeker in de acteerwereld, aan de botox gaan. Laatst op een feestje was ik de enige met rimpels en dat voelde geweldig! Nu ik ouder ben, word ik afgerekend op mijn kennis en niet meer op mijn looks. Dat was rond mijn veertigste wel anders. Toen begonnen de rollen op te drogen, omdat de mannen die het bepalen liever jonge vrouwen casten. In plaats van me te wentelen in zelfbeklag, nam ik toen zelf de regie in handen. Ik richtte mijn eigen toneelgezelschap op en deed een kindercoachopleiding. In die rustigere tijd werd ook mijn zoon geboren. Door hem werd mijn carrière minder belangrijk en kwam m'n gezin op nummer één. Het grappige is dat ik de laatste tijd weer vaker word gebeld voor audities. De film *De inspirator* komt uit en in het najaar zit ik in de dramaserie *De maatschap* met Maarten Heijmans en Pierre Bokma. Heel leuk allemaal. Wel voel ik dat ik haast heb. Ik ben over de helft en heb heel erg de behoefte om nog iets neer te zetten. Momenteel schrijf ik een boek over hoe je kinderen weerbaarder kunt maken met behulp van theatertechnieken. Dat vind ik het mooie aan deze leeftijd: ik kan mijn ervaring doorgeven.»

31

is de leeftijd waarop vrouwen zichzelf op hun mooist vinden.

60 plussers

maken zich minder zorgen om tekenen van veroudering dan dertigers en veertigers.

80

en ouder is de levensverwachting van vrouwen in westerse landen.

60

-ers hebben een hogere emotionele intelligentie dan vrouwen van elke andere leeftijd.

37

is de leeftijd waarop je het meest tevreden bent.



**TYPISCH VIJFTIGERS**  
Psycholoog en coach Titia Roovers zet de belangrijkste vijftigerskwesties op een rij en geeft tips.

- Ziektes en de dood komen vaker op je pad. Het onoverwinnelijke is er mogelijk vanaf en dat maakt dat je beter kunt relativeren. Zo kun je meer aandacht geven aan de dingen die echt belangrijk voor je zijn.
- De overgang zet vanaf nu mogelijk in. Het fijne is misschien dat je menstruatie stopt, maar het betekent voor velen ook: opvliegers, je een ander mens voelen, geen zin meer hebben in sex en het psychisch zwaar hebben. Laat je informeren over de mogelijkheden om het proces wat aangamer te maken.
- Je ervaart een gevoel van vrijheid. Misschien zijn je kinderen al het huis uit. Je kunt weer meer tijd voor vrienden en eigen wensen maken.
- Je weet goed wie je bent en wat je wilt. Ga je na een scheiding of verloren liefde weer de datingmarkt op, dan doe je dat met meer rust.
- De kans dat je na ontslag weer makkelijk aan het werk komt, neemt rond je vijftigste af. **Jezelf blijven ontwikkelen** is dus des te belangrijker. Ja, de technologische ontwikkeling gaat snel, maar laat je daardoor niet afschrikken. Het is goed om je naast je eigen vak ook hierin te verdiepen. Dat betekent niet dat je een ontslag kunt voorkomen, maar wel dat je de regie neemt over je leven.