

Als de midlife-twijfels toeslaan

“Ik was vijftig, had een fijn gezin, een mooi huis...

**MAAR HET
ENIGE WAT IK
VOELDE, WAS**

In de ratrace van het leven hou je veel ballen tegelijk in de lucht. En dan kan het weleens gebeuren dat je je in de helft van je leven – zo tussen je veertigste en je vijftigste – afvraagt: heb ik het leven geleefd dat ik wilde? En wat wil ik nog doen met die tweede helft?

“Mijn vijftigste verjaardag was één van de pijnlijkste dagen van mijn leven”, vertelt **Gerda (51)**. “Het was een snikhete dinsdag in juni. Mijn man zat aan de andere kant van de wereld voor zaken en had pas na de middag tijd gevonden om me te bellen. De kinderen waren in volle examenperiode: eentje zat op kot in Brussel en stuurde in de gauwte een berichtje, de ander zat een hele dag op haar kamer te studeren. Ja, er zaten kaartjes in de brievenbus, de buurvrouw kwam aanbellen met bloemen, vriendinnen feliciteerden me op Facebook. Maar ik kan me nog haarfijn herinneren hoe ik me voelde toen ik ’s avonds in bed kroop: onzichtbaar. Het was een dag die geruisloos gepasseerd was. De zoveelste op rij, want sinds een paar maanden zat ik thuis. Ik had dertig jaar zorgcoördinatie op school gedaan. Kinderen helpen met leerachterstand, gedragsproblemen of een moeilijke thuis, dat was mijn leven. De laatste jaren werd mijn job steeds administratiever, er was te weinig tijd voor hulpvragen van de leerlingen en ouders. Ik vond mijn draai niet meer in de job die ik altijd met hart en ziel had gedaan. Op een dag ging het licht uit. Ik kreeg hartkloppingen bij het idee dat ik naar school moest, ik kon niet meer stoppen met huilen. De huisarts schreef me ziekteverlof en een antidepressivum voor en gaf me de raad om me te bezinnen over wat ik de laatste vijftien jaar van mijn carrière nog wilde doen. ‘Je hebt jezelf gegeven tot je leeg was’, zei hij. ‘Nu is het aan jou. Wat wil jij?’ Maar ik kon niks bedenken. Niks. Ik was vijftig, had een fijn gezin, een mooi huis, we hadden het financieel voor mekaar. Maar het enige wat ik voelde, was een immense leegte.”

Toen wel, nu niet meer

“Een black-out in het leven”, zo noemt psycholoog en jobcoach Severine Van De Voorde Gerda’s verhaal. Ze krijgt veel vrouwen over de vloer die het meemaken.

**“ALS IK TERUGKIJK
OP DE VOORBIJE
TWINTIG JAAR,
ZIE IK EEN
OPEENSTAPELING
VAN CLICHÉS,
ALSOF IK IN EEN
FOUTE FILM HEB
MEEGESPEELD”**

Gerda

“In onze maatschappij zijn er veel ballen in de lucht te houden. Dat zorgt ervoor dat er weinig tijd is voor reflectie doorheen de jaren: ben ik wel de juiste weg aan het opgaan? Vind ik dit nog leuk? Past dit nog bij mij? Je wordt voor een stuk geleefd, stelt je geen vragen, je gaat door als een hamster in een loopradje. Als het leven dan iets minder druk wordt, bijvoorbeeld omdat kinderen niet meer zoveel zorg nodig hebben, is er

plots tijd om na te denken en slaat de twijfel toe. Vaak ook wel terecht, want je hebt veel te weinig tijd gemaakt de voorbije jaren om de vinger aan je eigen pols te houden. Misschien ben je ooit gestart met een passende keuze, maar je evolueert als mens. Misschien vond je les geven ooit leuk, maar nu niet meer? Misschien had je eerst dezelfde waarden als jouw vriend(in), maar nu niet meer? En misschien had je vroeger veel behoefte aan sociale prikkels, maar nu niet meer? Dat kan allemaal.”

Ontsnapt uit mijn gouden kooi

Soms past een keuze van vroeger niet meer bij je, als een jas die te klein is geworden. En soms ontdek je dat de jas die je al heel je leven draagt, eigenlijk nooit lekker heeft gezeten. **Catherine (41)**: “Als ik terugkijk op de voorbije twintig jaar, zie ik een opeenstapeling van clichés, alsof ik in een foute film heb meegespeeld. Ik was enig kind, mijn vader verdween uit beeld toen ik nog heel klein was. Mijn moeder kreeg met moeite de eindjes aan elkaar geknoopt. Werken was mijn manier om haar financieel te helpen en om mezelf wat meer comfort te gunnen – rekken vullen in de supermarkt, opdienen in cafés... Jarenlang heb ik drie jobs tegelijk gedaan. Zo heb ik ook mijn man Dirk ontmoet. Ik was net twintig en studeerde nog, hij was eind dertig en baatte drie bloeiende horecazaken uit. Ik kwam terecht in een leven van weelde, netwerkevents en chique

diners in zijn moderne villa. Mijn studies vroedkunde heb ik niet afgemaakt, na een jaar zijn we getrouwd en ben ik mee in één van zijn zaken gestapt. Ik was zo trots dat ik mezelf een beter leven had kunnen geven, ook al wist ik diep vanbinnen dat Dirk niet bij me paste. Hij wilde geen kinderen, want dat zou zijn carrière en luxeleventje in de weg staan. Hij was verwend en materialistisch, zijn geld gebruikte hij vooral voor nieuwe wagens en dure horloges. Ik ging mee in zijn verhaal, maakte mezelf wijs dat dit de beste weg was voor ons allebei. Alle twijfels over het gezin dat ik zo graag wilde, de paniekaanvallen en slapeloze nachten waar ik last van had... Ik veegde ze onder de mat. Maar toen de horeca sloot omwille van corona en we maandenlang met twee thuis zaten, kon ik niet anders dan de waarheid onder ogen zien: ik leidde een oppervlakkig leven met een man die ik niet graag genoeg zag. Ik heb er nog anderhalf jaar over gedaan om weg te gaan; mijn moeder begrijpt tot op de dag van vandaag nog altijd niet waarom ik mijn huwelijk opgeblazen heb. Maar ik wilde weg uit mijn gouden kooi. Ik heb mijn studie als vroedvrouw weer opgepikt en hoop binnenkort mijn nieuwe leven te starten met een nieuwe job én als het even kan een nieuwe man. Ik ben begin veertig, ik beseft dat ik mijn beste biologische jaren achter de rug heb. Maar ik ben nog niet klaar om mijn droom van een gezin definitief op te bergen.”

Jobcoach Severine: “Sommige mensen, zoals Catherine, zijn heel gevoelig voor de verwachtingen van anderen. Ze gaan zich in hun kindertijd al zodanig *pleasend* en ‘flink’ gedragen in de hoop dat ze graag gezien worden en aandacht krijgen. Dat patroon zetten ze later door, vanuit hun angst om afgewezen te worden, teleur te stellen, er niet bij te horen. Ze kiezen dus op basis van de noden en verwachtingen van anderen, niet op basis van wat ze zélf leuk vinden. Zo kom je misschien bij een partner terecht die eigenlijk niet bij je past, of doe je een job die niet bij je past.”

Nooit in La Rocca geweest

Job en huwelijk hoeven niet allebei in de weegschaal te belanden, soms is het enkel dat laatste waaraan je twijfelt. **Katja (44):** “Professioneel heb ik me nooit gelukkiger gevoeld. Ik ben eventorganisator en na twee moeilijke coronajaren boomt mijn zaak als nooit tevoren, zeker omdat ik events opzet voor zeer begoede zakenlui en bedrijven. De zomer wordt drukker dan ooit en ik kijk er ontzettend naar uit. De kick die ik krijg als een avond perfect verloopt – ondanks de vaak zeer hoge eisen van de klant – is onbeschrijfelijk. Zo goed als het professioneel loopt, zo slecht voel ik me in mijn huwelijk met Jan. Ik was 23 toen ik voor het eerst moeder werd. Ik had nog niks van het leven gezien toen ik al aan huis vastgeklonken zat. Borstvoeding geven, de onderbroken nachten, een tweeling erbovenop toen we voor een derde kindje wilden gaan... Ik heb mijn carrière jarenlang op een zeer laag pitje gezet. Onze vier kinderen zijn tussen de 19 en 13 jaar oud en hoewel mijn man thuis veel heeft overgenomen, voel ik dat we steeds verder van elkaar wegdrijven. Ik ontmoet boeiende mensen en beleef avonturen, hij zit thuis achter zijn scherm te werken waardoor hij ’s avonds weinig te vertellen heeft. Ik ben vaak weg, dus hij haalt de kinderen van school, maakt huiswerk met de jongsten en doet de boodschappen. En weet je wat het ergste is? In plaats van begrip en dankbaarheid te voelen omdat ik nu eindelijk carrière kan maken, voel ik vooral spijt voor alle gemiste kansen. Toen

discotheek La Rocca onlangs afbrandde, besepte ik dat ik die plek nog nooit vanbinnen had gezien! Ik ben een aantrekkelijke vrouw met pit en energie die graag buiten komt, maar ik heb het gevoel dat ik me op dat vlak nooit ontplooid heb. Jan trekt zich zwijgzaam terug in zijn vaderrol, hij vindt me ondankbaar. Ik begrijp hem. Ik wil mijn huwelijk niet opblazen, maar ik kan ook niet verder met

“IK WERD MOEDER
OP MIJN 23STE. IK
BEN EEN VROUW MET
PIT EN ENERGIE DIE
GRAAG BUITENKOMT,
MAAR IK HEB HET
GEVOEL DAT IK ME
OP DAT VLAK NOOIT
ONTPLOOID HEB”

Katja

deze knagende onvrede.” De midlife-periode is één van de onvermijdelijke valkuilen die relatietherapeute **Chloe De Bie** beschrijft in haar boek ‘En ze leefden nog lang en gelukkig’. “Tussen je veertigste en je vijftigste, ongeveer in de helft van je leven, word je onvermijdelijk geconfronteerd met heel wat vragen. Over het leven dat je geleefd hebt, de toekomst. Het is een periode om te rouwen om de doelen die je niet hebt gehaald en mogelijk nooit meer zult halen. In die periode krijgt het leven nogal wat gewicht. Je bent bang om ouder te worden én je verlangt ernaar om iets anders te doen. Heel belangrijk is om bij jezelf na te gaan waar de onvrede zich precies situeert. Wat wil je nog graag realiseren en hoe kun je je partner daarbij betrekken? Zie hem of haar als een bondgenoot in plaats van als een blok aan je been. Veel koppels vluchten liever weg – in een ideaalbeeld dat niet bestaat, in het verleden (‘vroeger hadden we veel mooie momenten, maar nu niet meer’) of in gelatenheid (‘er verandert toch niks’). Mijn advies aan koppels: focus op wat je nú hebt in plaats van te vluchten. Het is vaak een kwestie van opnieuw balans zoeken. Wat kan jullie vandaag verbinden? Bespreek het samen en maak eventueel een bucketlist.”

Een midlife-update

Midlife-twijfels kunnen zich op veel manieren kenbaar maken. Je voelt onrust en onvrede. Je bent melancholisch en kijkt met heimwee terug naar vroeger. Je hebt behoefte om uit te breken, nieuwe wegen in te slaan. Ook fysiek kan een crisis zich aandienen, meestal onder de vorm van energiekachten. Je voelt je leeg,

“EERDER DAN EEN
MIDLIFECRISIS
SPREEK IK GRAAG
VAN EEN MIDLIFE-
UPDATE. STA STIL
BIJ WIE JE ÉCHT
BENT EN WELKE
WEGEN JE NOG
WILT BEWANDELEN”

jobcoach
Severine Van De Voorde

uitgeblust en lusteloos. Severine: “Als je te veel dingen doet – privé of professioneel – die niet bij je passen, verlies je tonnen energie. Als je daarnaast ook weinig dingen doet die je energie géven, dan geraakt de batterij niet meer opgevuld en beland je in een impasse. Om er weer uit te geraken, is de eerste stap zelfreflectie. Vaak hebben mensen keuzes gemaakt omdat anderen die van hen verwachtten en weten ze eigenlijk niet

meer wat ze zelf willen. Ik noem dat ‘het lege midden’. Die leegte kun je voeden en vullen door eerlijk na te gaan wie je bent en wat bij je past. Wat heb ik nodig om te floreren? Wat zijn mijn sterktes, kwaliteiten en talenten en ben ik hier voldoende mee bezig? Wat is voor mij echt belangrijk in het leven en kan ik hier voldoende naar leven? Door na te gaan in hoeverre er een match is tussen wie je bent en wat je nodig hebt enerzijds en de situatie waarin je je bevindt anderzijds (werk, partner, vrije tijd...) kun je concreet actie gaan ondernemen: hoe geraak ik dichterbij mijn kern, bij wat ik wil? Dat kunnen heel kleine stapjes zijn: niet meegaan in discussies met je partner als die duidelijk overprikkeld is, meer leuke dingen doen samen, een gesprek met je leidinggevende over je takenpakket. Soms is het nodig om grotere stappen te zetten – uit elkaar gaan, een vriendschap beëindigen of een nieuwe job zoeken – maar je zult verbaasd zijn dat minustapjes al heel wat in beweging kunnen zetten. Ik probeer mijn cliënten ook gerust te stellen. Bekijk al die twijfels ook van de goeie kant. Je krijgt de kans om dichterbij jezelf te komen, om stil te staan bij wie je écht bent en de wegen die je nog wil bewandelen. Eerder dan een midlifecrisis spreek ik graag van een midlife-update. En die fase is eigenlijk een fantastisch mooi geschenk.”

MIDLIFE BIJ VROUWEN IN HET KORT

Wat? De levensfase 'in de helft van je leven' waarin je de balans opmaakt en je fundamentele vragen en bedenkingen stelt zoals:

- Is dit (nog) wat ik wil?
- Wie ben ik écht?
- Heb ik het leven geleid dat ik wilde leiden?
- Ik heb mezelf weggecijferd, nu is het aan mij.

MOGELIJKE TRIGGERS:

- Je krijgt **gezondheidsklachten** (mentaal of fysiek).
- Je voelt je 'leeg' **na jaren ratrace** van werk, gezin, zorg.
- De naderende **overgang** met bijbehorende hormonale schommelingen en het besef dat je als vrouw niet meer vruchtbaar bent.
- De kinderen verlaten het huis, het zogenaamde **legenest Syndroom**. Hoe vul ik die vrijgekomen tijd in?
- Je gaat met **pensioen** en raakt je levensdoel kwijt.
- **Een ouder die overlijdt** zet je aan het denken: heb ik me voldoende losgemaakt van mijn ouder(s) en ben ik geworden wie ik wilde zijn?

HOE PAK JE HET AAN?

- **Vermijd** impulsief (vlucht)gedrag. Blaas niet alles ineens op.
- Besef dat het een periode is waarin je de **kans krijgt om dichterbij jezelf te komen** en gebruik die tijd.
- Ga op zoek naar **zingeving**. Veel mensen doen na hun pensioen bijvoorbeeld aan vrijwilligerswerk omdat ze zich nog maatschappelijk relevant willen voelen.
- Vaak ontdekken mensen in die periode dat ze maar één kant ontplooid hebben - bijvoorbeeld enkel een intellectueel stuk en niet hun creatieve kant. Een **hobby of bijberoep** kan je completer maken.
- Zoek een manier van **zelfzorg** die bij je past, al dan niet met externe hulp (loopbaancoach, therapeut...).

SOS MIDLIFE & RELATIE

In een relatiecrisis, hebben we de neiging om te focussen op alles wat ons irriteert. **Zorg dat het beeld minder eenzijdig is door de aandacht voor het positieve te vergroten.**

- Waarom heb je ooit voor hem/haar gekozen?
- Wat zijn de kwaliteiten/talenten waar je bewondering voor hebt?
- Wat is belangrijk voor jou en komt jouw partner daaraan tegemoet?
- Zijn er noden die je partner niet vervult maar door anderen ingevuld kunnen worden - een netwerk van vrienden bijvoorbeeld.
- Kun je anders kijken naar bepaalde stoorzenders?



Zit je vast in je job?

Vraag dan de VDAB loopbaancheque aan. Je betaalt 80 euro voor zeven uur professionele begeleiding door een jobcoach die met jou op zoek gaat naar je talenten en waarden en die bekijkt in welke mate er een match is tussen wie je bent en wat je aan het doen bent. Op basis van die inzichten kun je samen actie ondernemen: gesprek met je leidinggevende, andere invulling van je takenpakket, misschien zelfs een nieuwe job.

Elke dag 10 minuten

Vaak wachten we jarenlang om onszelf te vragen te stellen: wat heb ik nodig? Wat geeft me energie? Wat vraagt energie? En kan het anders? Terwijl dagelijks tien minuutjes reflecteren al een wereld van verschil kan maken. Sta elke avond even stil: wat waren energiegevers en -vreters? Is dagelijks bellen met je moeder een opgave? Misschien kan het met drie keer per week ook. Hou elke dag even de vinger aan de pols en ga op zoek naar die dingen die je zelf kunt veranderen.



MEER LEZEN?

- 'En ze leefden nog lang en gelukkig' van Chloé De Bie (Pelckmans).
- 'Van stress naar veerkracht' van Séverine Van De Voorde (Borgerhoff & Lamberigts).