

ZO FIJN, HET NIEUWE 50+ SPRANKELT EN DANST!

ANNEMART VAN RHEE

16.1.2021 17:02



Alles begint bij internet en financiële onafhankelijkheid.

Net als heel veel andere 50+ vrouwen gaf Annemart van Rhee haar leven een nieuwe draai. Want, zo ontdekte ze tot haar eigen opluchting, dát kunnen vrouwen van vijftig als geen ander.

Ik hield van mijn Indische oudtantes Diti en Esti, een soort eeneiige tweeling met wie ik kon lachen en huilen. Ook genoot ik evenveel van hun onnavolgbare kookkunsten als van hun nietsontziende familieroddels en spijkerharde keuringen van nieuwe veroveringen van neven en nichten. Heerlijk. Ze maakten me blij.

'WAS HUN ZWAARLIJVIGE GESCHOMMEL MIJN VOORLAND?'

Tegelijkertijd boezemden ze mij angst in. Een gevoel dat ik pas jaren later goed kon plaatsen. Want: was hun zwaarlijvige geschommel mijn voorland?

Tante Diti liep altijd op seksloze pantoffels, daarboven een keukenschort en in haar handen een smoezelig zakdoekje. In haar gebit ontbraken al jaren twee voortanden, *ompong* noemen wij Indo's dat.

Tante Esti's gewoontes werden steeds merkwaardiger. Ze was er bijvoorbeeld trots op dat ze haar theezakjes minstens vijftien keer hergebruikte. Ze droogde ze aan de waslijn. Tja...

De kern van mijn ongerustheid: beiden waren begin vijftig ten tijde van mijn observaties. Stokoud, vond ik toen. En zowel qua gedrag als uiterlijk en ambitie – hadden ze eigenlijk ooit gewerkt? – pasten ze naadloos in de categorie overoma.

MIDDELBAAR, OVERGANG, DUUR OP DE WERKVLOER, DUS VERVANGBAAR...

Kortom: niet bepaald de ideale rolmodellen, wist ik toen ik zelf die mijlpaal, door een vriendin the big five-O genoemd, naderde – nieuwsgierig en tegelijkertijd schoorvoetend. Want, ja, vijftigers Jennifer Aniston, Jennifer Lopez, Halle Berry, Salma Hayek en consorten lijken dan weinig op tante Diti en tante Esti, ze leiden ook een weinig alledaags leven, met bloedstollende trainings- en dieetregimes als spel. En daarnaast duiken in het kielzog van het cijfer vijftig, eerlijk is eerlijk, toch ook minder aantrekkelijke begrippen op: middelbaar, overgang, duur op de werkvloer, dus vervangbaar...

'IK HERINNER ME NOG DE SCHAMPERE LACHJES TIJDENS FAMILIEBIJEENKOMSTEN'

Op zoek naar houvast waardeerde ik met terugwerkende kracht nog meer het besluit van mijn moeder om op die leeftijd te gaan studeren. M.O. Nederlands was de opleiding waarin zij haar tanden zette, en die ze ook afrondde, om het lege-nest-syndroom te beteugelen. Knap, want zeker in die tijd werd zo'n stap niet door iedereen met bijval ontvangen. Ik herinner me nog de schampere lachjes tijdens familiebijeenkomsten.

Zelf behoor ik tot de lichtung vrouwen die 'natuurlijk gewoon' aan het werk ging na het behalen van een diploma, in mijn geval dat van de School voor Journalistiek in Utrecht. Een vaste baan betekent financiële onafhankelijkheid, zekerheid en dus de toekomst, hielden mijn ouders me altijd voor. Bijna al mijn vriendinnen hoorden thuis hetzelfde. Het was het tijdperk waarin de letters ZZP nog nergens voor stonden.

'DOORGAAN OP EEN INGEWIKKELD PAD OF RISICO NEMEN EN KIEZEN VOOR HET ONBEKENDE?'

Nu wel. Voor hele hordes. En sinds een paar jaar ook voor mij. Want net als veel leeftijdsgenoten, zowel mannen als vrouwen, kwam ik te staan voor de carrièrekeuze: doorgaan op een ingewikkeld pad of risico nemen en kiezen voor het onbekende.

Een moeilijk dilemma, aldus psychodynamisch therapeut Marijke Brouwers (60) van IntoFlow, die zelf ook op latere leeftijd het roer omgooide. 'Ik moest een andere weg inslaan. Ik was journalist en liep tegen een burn-out aan, waardoor het onmogelijk was deadlines te halen. Te veel stress, elke keer weer. Toen ben ik zaken op een

rijtje gaan zetten. Wat kan ik wel? Wat bezorgt mij voldoening en plezier? Ik stuitte op de opleiding tot psychodynamisch therapeut en volgde mijn hart. Ik heb nu een superleuk leven met een actieve baan die ik zelf gecreëerd heb. En ik zie dat veel vrouwen in staat zijn hun nieuwe bestaan zelf vorm te geven.'

'DE VIJFTIGERS VAN NU ZELFBEWUSTER, VRIJER, DOORTASTENDER EN OOK SLANKER EN GEZONDER DAN DE VIJFTIGERS VAN DERTIG JAAR GELEDEN'

Volgens Brouwers, die vrouwen door de overgang coacht en bedrijfstrainingen geeft, zijn de vijftigers van nu zelfbewuster, vrijer, doortastender en ook slanker en gezonder dan de vijftigers van dertig jaar geleden. 'En ze hebben vaker minnaars. Maar ze komen bijvoorbeeld ook makkelijker uit de kast dan toen. Ik maak in mijn praktijk regelmatig mee dat vrouwen uiteindelijk kiezen voor een relatie met een vrouw. Omdat ze altijd al lesbisch waren, maar ook wel vanwege seksuele problemen met hun man, omdat die meer zin heeft bijvoorbeeld, of doordat het als gevolg van de overgang pijn doet. Dan denken ze: als ik met een vrouw ben, heb ik dat niet.'

'VIJFTIGERS VAN NU DEINZEN NIET TERUG OM TE SWITCHEN VAN CARRIÈRE, RELATIE EN OMGEVING'

'Het fundament van de dynamische vijftigers van nu? Het internet en hun financiële onafhankelijkheid. Dankzij internet hebben ze toegang tot een schat aan informatie. En waar ze vroeger bij hun man bleven vanwege het geld, hebben zij nu hun eigen inkomen en kunnen en durven ze voor zichzelf te kiezen wanneer ze ontevreden zijn en zich afvragen: is dit alles? Ze deinzen niet terug om te switchen van carrière, relatie en omgeving en aarzelen minder om aan een opleiding te beginnen.

Voelden ze zich vroeger als uitgemoederde echtgenotes afgeschreven en restte niets anders dan het zwarte gat dat zij vulden met bridgen, golfen, de leesclub of suffe huppelgymnastiek, nu kunnen ze kiezen uit avontuurlijke activiteiten en hippe evenementen. Natuurlijk, de Huishoudbeurs is er nog steeds. Maar je hebt ook ladiesruns, speciale singlereizen en bootcamps. Zelf ga ik regelmatig met een groep vrouwen skiën, tegenwoordig de normaalste zaak van de wereld. Decennia geleden zou ons clubje een bezienswaardigheid zijn.'

'MÁXIMA IS EEN PRACHTIG VOORBEELD VAN EEN VROUW DIE HAAR EIGEN WEG KIEST'

De rolmodellen voor vijftigers liggen volgens Brouwers voor het opscheppen. Linda de Mol, Isa Hoes, Marjan van Loon (president-directeur van Shell Nederland) en niet te vergeten koningin Máxima, die dit jaar Sara ziet. 'Een prachtig voorbeeld van een vrouw die haar eigen weg kiest. Iemand die aantoonde dat je absoluut geen slachtoffer hoeft te zijn van je hormoonhuishouding. Een stijlvolle vrouw ook, die zorgt voor haar uiterlijk.'

'JE KUNT IN DE LUNCHPAUZE EEN KLEINE BOTOXSESSIE INPLANNEN'

Dat laatste is anno nu uiteraard makkelijker dan in de tijd van tante Diti en tante Esti. Je kunt in de lunchpauze een kleine botoxsessie inplannen, hetzelfde geldt voor het verwijderen van vlekken of het bleken van je gebit. En op de meer ingrijpende behandelingen die de antirimpelindustrie te bieden heeft, rust ook nauwelijks nog een taboe. Verder kan en mag alles op het gebied van haarkleuring en -ontkleuring; de Amsterdamse topkapper Koffijberg heeft zich zelfs gespecialiseerd in grijze coupes. En de meeste sportscholen bieden vijftigers die hun fysiek willen onderhouden of verbeteren tegenwoordig heel wat heftigere trainingen dan 'suffe huppelgymnastiek'.

'NET ALS TWEE MILJOEN ANDERE NEDERLANDERS BEN IK VOOR MEZELF BEGONNEN'

Vijftig. Na veel wikken en wegen en aarzelen heb ik qua werk de knoop doorgehakt. Net als twee miljoen andere Nederlanders ben ik voor mezelf begonnen en noem ik mezelf sinds kort ZZP'er. En ijs en vooral corona dienende ben ik na bijna dertig jaar loondienst blij met die bevrijdende beslissing. Geen roostermeuk of ellenlange vergaderingen voor de bühne, geen gedoe met vakantiedagen of gezeur van vervelende kantoorgenoten. Ondanks de grotere onzekerheid en het gemis van leuke collega's vind ik die herwonnen vrijheid al met al een enorm groot goed. Ik inspireerde zelfs een vriendin, die net tot haar vreugde een lerarenopleiding heeft afgerond. Prachtig.

'GENIETEN VAN HET ONGEBREIDELDE FOUTE DANSEN OP VERKEERDE MUZIEK'

Vijftig. Na een relatie van twintig jaar vroeg ik mijn wederhelft ten huwelijk. Zo'n ceremonie had ik vanwege misplaatste bindingsangst steeds van de hand gewezen, vandaar dat hij me niet meer vroeg. Dus zelf het initiatief genomen (ook een beetje om – tevergeefs – de aandacht van die vijftigste verjaardag af te leiden). Maar dat feest waar iedereen, inclusief onze ouders, bij kon zijn, bezorgt me nog steeds een glimlach vanwege de warmte, het saamhorigheidsgevoel en het ongebreidelde foute dansen op verkeerde muziek. Een goede vriendin van mij deed het omgekeerde. Zij koos juist voor een scheiding en is blij met dat besluit.

'WEG MET ALLE OVERBODIGE BALLAST DIE ZICH AL JAREN STROPERIG OPHOOPTE'

Vijftig. We hebben ons complete huis verbouwd, niet alleen om het interieur een aangename facelift te geven, maar ook om letterlijk en figuurlijk grote schoonmaak te houden. Weg met alle overbodige ballast die zich al jaren stroperig ophoopte in allerlei kasten en bergruimten. En in plaats van geld uit te geven aan roken, stort ik het nu op de rekening van Complete Training, de Rotterdamse sportschool waar ik volgens mijn drillmaster Darryl vaker naartoe zou kunnen dan ik nu doe. Maar al met al denk ik dat ik zowel in gedrag als verschijning weinig gelijkenissen vertoon met

mijn lieve tantes Diti en Esti. Wel kan ik na talloze pogingen inmiddels een even goede sambal maken als zij vroeger. Dat dan weer wel."

Foto (c) Getty Images