



Le troisième âge

Starend naar mijn beeldscherm vertel ik mijn zoon dat sinds dit jaar de helft van de Nederlandse bevolking ouder is dan vijftig. “Lekker makkelijk om over te schrijven toch”, zegt hij verbaasd. Dat zijn jij en je vriendinnen immers ook!” Ik kijk net zo verbaasd naar mijn 83-jarige vader als ik hem na zijn vakantie hoor zeggen: “Nou, er waren wel veel oude mensen in het hotel.”

Het appje van mijn oom meldt ook iets uit die categorie: “Oma was net zo oud als jij nu, toen je werd geboren.”

Een duik in de foto's laat mijn (energieke) oma zien in bloemetjesjurk, met kort haar en een permanentje. Haar eerste kleinkind heeft ze op schoot. Een grote bruine radio is te zien op de achtergrond, een zwarte bakelieten telefoon staat op het kastje. Die zwartwit foto's moest ze laten ontwikkelen en dat kon wel een week duren. “Onvoorstelbaar!”, zegt mijn zoon.

Als je jong bent vind je iemand van 50-plus oud. En als je zelf die leeftijd hebt, voel je je jong, terwijl spiegel en lijf toch iets anders zeggen. Ik ben een 51-jarige moeder met een puber van 15, die een aantal jaren geleden weer is gaan studeren en een nieuwe carrière heeft opgebouwd. Heb net een scheiding achter de rug, ben verhuisd en er is zowaar een nieuwe liefde in mijn leven. Terwijl ik het opschrijf denk ik: ik ben een laatbloei-er. Wat een ander leven heb ik nu. Ieder heeft zo zijn eigen tempo.

Goed, naarmate we ouder worden kunnen er ook meer dingen gebeuren die er gewoon flink inhakken. Relaties lopen soms op de klippen, kinderen gaan het huis uit, ouders worden ouder en sterven. Daar moet je dan toch mee leren leven, evenals met de dromen die niet meer gerealiseerd kunnen worden. Daarom is het zo belangrijk om een goed netwerk aan vriendschappen te onderhouden en vooral bezig te blijven.

Wat onze generatie nu kan? We werken, studeren, gaan erop uit, reizen, letten op ons uiterlijk en proberen gezond te leven. We hebben zoveel mogelijkheden. Onze levenskwaliteit is duidelijk gestegen. Maar ook: ik kan inmiddels echt genieten van JOMO (Joy Of Missing Out), de tegenhanger van het gevoel dat je overal bij wilt blijven, vanwege de angst iets te missen, de FOMO (Fear Of Missing Out). Ik zou overigens voor geen goud meer twintig willen zijn. Steeds vaker stel ik mezelf de vraag bij de dingen die ik doe: word ik hier nou echt gelukkig van? Draagt het bij aan een leuker leven? Hoe ouder ik word, hoe meer de balans voor mij moet kloppen. Naarmate onze leeftijd vordert, vind ik dat we meer te bieden hebben in ons werk. Levenservaring en opgedane kennis geven meer diepte aan een mens.

Het gelukkigst zijn overigens mensen die een goede band hebben met hun familie, vrienden en hun omgeving. Dat blijkt uit een reeds 75 jaar durende Harvard-studie. Het gaat daarbij niet om de hoeveelheid vrienden maar om de kwaliteit ervan.

The quality of your relationships determines the quality of your life! - Esther Perel

Daniëlle Hellebrand
Coaching & consulting

COLOFON

Vitaal in Limburg verschijnt in alle edities van De Limburger.

EINDREDACTIE: Lawrence Spierings. **REDACTIE:** Peter Swelsen, Jeffrey Steijns, Daniëlle Hellebrand, Peter Leijune, John Huijs. **BEELD:** Jeffrey Steijns, Harry Vintcent