

Louise Boelens steekt vrouwen die ouder worden hart onder de riem
In: Het Nieuwsblad (Vlaanderen) dd 29 september 2007.

Het leven herbegint na vijftig

‘Je kan als vrouw van vijftig alles bij het oude laten en voortleven op een steeds zachter pitje’, zegt Louise Boelens. ‘Of je kan dat moment juist aangrijpen als een nieuwe uitdaging voor je persoonlijke groei’. Nog willen meetellen, in plaats van af te tellen. De ondertitel van haar boek *Vrouwen van 50* liegt er niet om: *Lef, lust en nieuwe ambitie*. Dat de hersenen onder de invloed van de hormonen niet langer in mammie-stand staan, geeft de ouder wordende vrouw ruimte en energie voor nieuwe dingen in haar leven.
Dirk Martens

De Utrechtse Louise Boelens (zelf 53) heeft als zelfstandig arbeidspychologe vooral te maken met werknemers (m/v) die zich niet lekker in hun vel voelen. In Nederland publiceert ze geregeld in kranten en weekbladen. Ze schrijft met kennis van zaken en betreft er - soms heel openhartig - haar eigen gezondheid en gevoelens bij.

Met *Vrouwen van 50* wil Louise Boelens haar lotgenotes een duidelijk hart onder de riem steken. Dit is niet het zoveelste boek over de menopauze, maar wel over de nieuwe energie die een ouder wordende vrouw kan opbrengen. Ook in de erotiek, want ‘seks moet je onderhouden’. Veel vrouwen genieten er zelfs meer van of herontdekken de passie, vertelt Louise Boelens.

Desperate Housewife

‘Kenmerkend aan onze generatie, geboren tussen 1945 en 1960, is dat steeds meer vrouwen zijn gaan werken’, is een van haar uitgangspunten. ‘Dat brengt ons veel: een eigen inkomen, de ontwikkeling van de eigen ambitie, en een sterker gevoel van onszelf. Als generatie waren we pioniers in de jaren zestig en zeventig en nu we ouder worden doet zich opnieuw zo’n kans voor. Wat maken we ervan?’

Werk, werk, werk. Het is een zeer belangrijke factor.

Louise Boelens: ‘Er zijn natuurlijk ook veel vrouwen die niet gewerkt hebben. Maar dat wij werken of gewerkt hebben, is voor veel vrouwen van mijn generatie een vanzelfsprekendheid, die maakt dat ons leven er nu heel anders uitziet dan dat van onze moeders toen zij vijftig waren. Het is heel moeilijk in onze huidige wereld in een puur huisvrouwenbestaan een heel stevig gevoel over jezelf te krijgen. Leven als een Desperate Housewife, ik mag er niet aan denken!’

Mimi Smith, van wie zopas het boek ‘Fit in de menopauze’ is verschenen, constateert echter dat jongere collega’s gewoon niet geïnteresseerd zijn in de mening van een vrouw boven de vijftig. Als je met een vrouw van 55 of 60 aan tafel zit, zal niemand die vrouw vragen wat ze denkt of waar ze mee bezig is, zegt ze.

‘Daarom dat vele oudere vrouwen het heel prettig vinden als ze tussen andere oudere vrouwen kunnen werken. Anders tellen ze niet mee. Dat is een groot drama in arbeidssituaties. Jongere managers interesseren zich niet voor hen. Er is geen vanzelfsprekende communicatie meer. Ook al zit die oudere vrouw vol ervaring, ja.’

De nieuwe energie voor een vernieuwde ambitie komt vrij doordat het hormonale ‘mammie-knopje’ op ‘àf’ staat. Er komt meer ruimte voor daadkracht en eigen keuzes. Tot en met uw - hilarische voorbeeld - van die Marion, die een week voor haar 50ste verjaardag constateert dat ze zingend aan een parachute boven Thailand hangt.

‘Ja, en dat is geweldig. In de vruchtbare jaren staan onze hersenen onder invloed van de hormonale balans in de mammie-stand. Dat wordt door veel vrouwen herkend, hoe ze daarna meer ruimte, meer ambitie en meer daadkracht hebben gekregen. Van de 130 vrouwen die ik heb geïnterviewd, waren er zeker veertig die rond hun 50ste een positieve verandering in hun leven hadden aanbrachten. Die aan het conservatorium beginnen, een vaste baan opgeven voor een freelance met meer vrijheid, noem maar op. Dat altijd vanzelfsprekende waarmee je als vrouw in de zorgenrol springt, gaat weg.’

U citeert een Amerikaanse studie, dat vrouwen de jaren tussen hun 45ste en hun 55ste zelfs als de gelukkigste in hun leven ervaren.

‘Zelf heb ik er geen wetenschappelijk onderzoek naar gedaan, maar als je ziet dat het aantal depressies afneemt vanaf 44, dan is dat wellicht toch een teken dat die leeftijdsgroep tevreden is over zichzelf en dat vrouwen boven de vijftig zich beter voelen voelen dan die boven de veertig.’

De meeste vrouwen van 50 zien er jonger uit dan ze ooit hadden gedacht eruit te zullen zien op deze leeftijd. Iets wat ik, als man van 55, niet wist.

‘Ja, ik merk dat, en het verandert snel, me de beelden die we met ons meedragen. Ik ben geboren in 1954. Mijn moeder was huisvrouw. Toen zij vijftig was, ben ik gaan studeren. Zij had het daar moeilijk mee. In mijn ogen was zij toen heel oud. Het zijn die beelden die je meedraagt. Vandaag zien wij in Nederland al die vrouwelijke ministers- vijftigsters en in het bedrijfsleven steeds meer directeurs- vijftigsters. De nieuwe beelden van het rolmodel van actieve vijftigsters met een maatschappelijke functie beginnen pas nu te komen. Dat zijn de beelden die vrouwen moeten voorbereiden op ouder worden.’

U stipt aan dat de kans toeneemt dat je, als je de vijftig bent gepasseerd, behoorlijk wat te incasseren gaat krijgen. Het komt er dus op aan sterk te blijven.

‘Ja, toch? Bij vrouwen van vijftig duurt het gemiddeld nog zo’n 19 jaar vooraleer echte gezondheidsproblemen hen gaan belemmeren. Maar het is voor veel mensen toch een heel apart moment waarop ze zich van hun sterfelijkheid bewust beginnen te worden. Dat kan worden versterkt doordat je de mensen om je heen ziet sterven. Je ouders zijn in de zeventig, bij voorbeeld. Je kan niet langer om het thema van de vergankelijkheid heen kijken.’

‘Vrouwen van 50. Lef, lust en nieuwe ambitie’, Louise Boelens, uitg. Archipel, 200 blz., 16;95 euro.