

50+

is fantastisch!

**NIETS MOET,
ALLES MAG
IN DE TWEEDE
HELFT VAN
JE LEVEN**

Nieuwe job? Nieuw lief? Nieuw leven? Dat kan, zelfs als je vijftig plus bent. Of liever: zéker als je vijftig plus bent. Want die leeftijd biedt voordelen, als je ze maar durft te zien, vertelt coach Kris Colpaert.

Denk er maar eens over na: de vijftigers van vandaag lijken in bijna niets meer op de vijftigers van pakweg zeventig jaar geleden. **Bedrijfspsychologe en coach Kris Colpaert** spreekt zelfs van een heel nieuwe levensfase, die vroeger gewoon niet bestond: “Vroeger was je op je vijftigste oud. Je had toen maar drie fases in je leven: je jonge jaren, je werkjaren en je pensioen-jaren. Intussen is daar een vierde fase bijgekomen: de werkfase delen we nu op in je ‘prille’ werkjaren en de werkjaren tussen grofweg je 45 en je 65. Die extra fase is er natuurlijk niet zomaar gekomen, maar heeft te maken met hoe onze maatschappij de laatste decennia is veranderd. We leven langer, moeten met z’n allen langer werken... Kortom: als vijftiger moet je vandaag veel langer meedraaien in de maatschappij dan vroeger.” Het is dan ook niet verwonderlijk dat de ‘jonge’ vijftigers van vandaag stilstaan bij de vraag: wat wil ik eigenlijk nog uit deze fase van mijn leven halen? Op je vijftigste kom je vaak op een soort kruispunt: de jaren ervoor ben je druk bezig geweest met je werk, je opgroeiende kinderen, het huishouden... Stilaan komt er wat meer tijd vrij, en dus meer ruimte om na te denken over wat

jij echt wilt. Ook lezeres Regina beseftte rond haar vijftigste dat het misschien tijd was voor iets nieuws in haar leven. **Regina (51)**: “Stiekem droomde ik al meer dan tien jaar van een eigen kledingzaak. Maar met een dure renovatie en drie jonge kinderen in huis was die droom altijd in de kast blijven liggen. Rond mijn vijftigste was ik mijn ‘gewone’ job zo beu, dat ik de sprong heb gewaagd. De ene dag diende ik mijn ontslagbrief in en de volgende tekende ik al het contract van mijn winkelpand!” Regina is lang niet de enige die nog op latere leeftijd de kriebel voelde om haar vertrouwde leventje om te gooien. Lezeres **Chantal (55)** besloot na meer dan 35 jaar in dezelfde job een carrièreswitch te maken: “Ik haalde al een tijd geen voldoening meer uit mijn werk, maar als alleenstaande mama kon ik het me gewoon niet veroorloven om mijn werk, en de bijhorende financiële zekerheid, los te laten. Toen mijn kinderen uit huis waren, ben ik bij mezelf te rade gegaan: wil ik nog eens tien jaar een job doen waarvan ik niet gelukkig word?’ Ik besloot dat het tijd was voor iets anders, ook vanuit een soort nu-of-nooit-gevoel. Ik was al 54. Als ik nog iets anders wilde gaan doen, moest het nú gebeuren.” Regina herkent dat gevoel: “Dat getal vijftig doet iets met een mens: je hebt nog een hele tijd te gaan, maar je bent je er ook van bewust dat je niet meer eindeloos kunt blijven dromen. Ik werd 51 en dacht: als ik nu niet voor mijn eigen winkel ga, komt het er niet meer van. Het was nu of nooit.”

LEVE LOOPBAANBEGELEIDING

Blijft de vraag natuurlijk: hoe doe je dat na al die jaren, je leven in eigen handen nemen? Hoe kom je erachter wat je dromen en verwachtingen nog zijn, op professioneel vlak, maar bijvoorbeeld ook in de liefde of simpelweg: in hoe je naar jezelf kijkt? Dat vraagt natuurlijk wat zelfonderzoek, maar geen zorgen: je hoeft die zoektocht heus niet in je eentje aan te vatten. Op professioneel vlak kun je loopbaanbegeleiding volgen. Dit kan je helpen bij de vraag: wat wil ik de komende jaren professioneel doen? Kris Colpaert: “Eigenlijk zou iedereen in zijn of haar leven een keertje loopbaanbegeleiding moeten volgen. Denk maar eens na: wat voor werk je doet en hoe je dat doet, kun je meestal wel voor jezelf uitleggen, maar waarom je net die job doet? Die vraag is voor veel mensen vaak een eye-opener: doe ik mijn werk echt graag of ben ik er ooit gewoon ingerold? Loopbaanbegeleiding kan je helpen om een eerlijk antwoord te vinden op die vraag.” Tijdens zo’n begeleidingstraject bekijk je samen met je jobcoach jouw werkprofiel: wat geeft je energie in je leven en wat niet? Wat is je droomjob, als je zelf zou mogen kiezen? Kris Colpaert: “Loopbaanbegeleiding zit de laatste jaren niet voor niets in de lift, zeker bij vijftigplussers. Het hoeft ook niet altijd tot een carrièreswitch te leiden, want loopbaanbegeleiding kan je ook gewoon helpen om weer energie uit je huidige job te halen.” Voor Chantal voelde haar begeleidingstraject, na 35 jaar, alvast als een openbaring: “Samen met mijn jobcoach ging ik op zoek naar wat ik wilde en leerde ik mezelf in een paar weken beter kennen. Plots zag ik mezelf door de ogen van anderen... Dat positieve beeld hielp me om weer meer →

**“VROEGER WAS JE OP JE VIJFTIGSTE
OUD, MAAR DAT STOFFIGE BEELD
KLOPT VANDAAG TOTAAL NIET MEER”**

50+ is fantastisch!

zelfvertrouwen te krijgen en op zoek te gaan naar mijn droom. Zo ontdekte ik dat ik het liefst van al andere mensen wilde helpen. En kijk, ik werk nu als woonbegeleider voor mensen met een visuele beperking. Zonder mijn traject was ik daar waarschijnlijk nooit bij uitgekomen.”

Zo'n carrièreswitch op latere leeftijd is natuurlijk niet altijd even vanzelfsprekend. Al was het maar omdat sommige werkgevers nog altijd (onterecht) vooroordelen koesteren tegenover vijftigplussers. Kris Colpaert: “Vijftigplussers worden inderdaad al te vaak onderschat. Ze zouden trager zijn, duurder, niet mee met de digitale wereld... Dat is jammer, want oudere werknemers dragen vaak zoveel maturiteit, ervaring en kennis met zich mee.” Die vooroordelen tegenover vijftigers kloppen dus niet, maar een carrière lang blijven stilstaan, dat gaat tegenwoordig niet meer. Nog zo'n belangrijk iets in je professionele zoektocht is: jezelf *blijven* bijscholen. Kris Colpaert: “Of je nu op zoek bent naar nieuw werk of je goed wilt blijven voelen in je huidige job: een leven lang bijleren is zo belangrijk. De wereld verandert vandaag razendsnel, net als de technologieën waarmee we moeten werken. Probeer die nieuwe ontwikkelingen bij te benen, zelfs als je daarvoor hulp moet vragen aan een jonger iemand.” Ook bijscholingen bestaan er vandaag in verschillende vormen. Je kunt een cursus volgen via je werk of zelf eens googelen. Tegenwoordig vind je online namelijk duizenden gratis inspiratiesessies – zogenaamde ‘webinars’ – over de meest uiteenlopende onderwerpen. Lezeres **Chris (66)** vatte op haar 56ste zelfs nog een nieuwe studie aan, in het volwassen-onderwijs: “Ik werkte al jaren bij een groot telecombedrijf, in een fulltime job met veel verantwoordelijkheid. Maar via mijn nieuwe relatie, met een apotheker, kwam ik op het idee om mezelf om te scholen tot deeltijds apothekersassistent. Ik was veruit de oudste van de klas en in het begin was het ook niet simpel, opnieuw die cursussen induiken. Er waren dagen dat ik keihard blokte, maar de

leerstof leek de dag erna weer uit mijn hoofd gesijpeld... Ik heb er dus flink voor moeten werken, maar uiteindelijk heb ik mijn diploma toch maar mooi behaald.”

Nog een laatste tip van Kris Colpaert voor vijftigers met carrièreplannen: leg je oor eens te luisteren bij de mensen om je heen, je zogenaamde ‘netwerk’. “Denk eens na: wie in mijn omgeving kan me helpen om mijn professionele dromen waar te maken? Wie weet vind je het antwoord op je vragen wel veel dichterbij huis dan je denkt. Ga met mensen praten: vrienden, burens, oud-collega's... Of maak een profiel aan op een socialenetwerksite zoals LinkedIn, waar je via je online-netwerk op zoek kunt gaan naar nieuwe uitdagingen.” Kersvers winkeluitbaatster Regina vond haar boekhouder bijvoorbeeld dankzij haar vrienden: “Ik was jarenlang in loondienst geweest, dus de stap naar een zelfstandige zaak vond ik best spannend. Via vrienden kwam ik uit bij een uitstekende boekhouder, die me de eerste maanden van dichtbij heeft begeleid en me bijstuurde waar dat nodig was. Het idee dat ik iemand in de buurt had met kennis van zaken, gaf me een enorm gevoel van rust en veiligheid.”

ELKAAR TERUGVINDEN... OF LOSLATEN

Niet alleen op professioneel vlak kan het rond je vijftigste gaan ‘kriebelen’. Ook over je relatie kun je in deze fase vaker gaan nadenken. Volgens Kris Colpaert is dat helemaal niet zo vreemd: “Als koppel zijn jullie elkaar de voorbije jaren misschien wat uit het oog verloren, door het drukke leven van alledag: kinderen,

jobs, hobby's... Misschien heb je daardoor het gevoel dat jullie naast elkaar zijn gaan leven. Zeker als er – na je vijftigste – plots wél weer tijd voor elkaar vrijkomt omdat de kinderen zelfstandiger worden.” Niet toevallig moeten veel koppels elkaar in hun vijftiger jaren een beetje ‘terugvinden’. “Als je het gevoel hebt dat jullie relatie te veel ‘kabbelt’ maak dan tijd en ruimte om die weer op te frissen. Ga op zoek naar wat jullie ooit echt verbond. Hoe ontspanden jullie samen? Was dat door te reizen, sporten, gezellig op restaurant te gaan? Zoek die momenten van verbinding weer bewust op.”

Maar ook op relatievak kan het in deze fase soms gewoon tijd zijn voor een nieuwe wind. Bemiddelaars zien het aantal koppels dat na hun vijftigste nog beslist om uit elkaar te gaan, al jaren toenemen. Veel van die gescheiden vijftigers gaan daarna op zoek naar een nieuwe relatie, omdat ze zichzelf – terecht – nog te jong vinden om single te blijven. Maar ook die zoektocht verloopt anders dan pakweg op je twintigste of dertigste. Kris Colpaert: “Halsoverkop in een nieuwe relatie stappen, dat gaat na je vijftigste niet meer. Als je iemand tegenkomt, is de kans groot dat die ook al een hele geschiedenis achter de rug heeft. Je draagt allebei een rugzakje mee, gevuld met verlies, verdriet of onzekerheden. Het is belangrijk om aandacht te hebben voor dat gewicht en om er samen over te praten.” Ook voor

“OUDER WORDEN, HEEFT OOK ZO ZIJN
VOORDELEN: JE WORDT MILDER, VOOR
JEZELF ÉN DE BUITENWERELD”



Psychologe en coach
Kris Colpaert

DE EXPERT

Kris Colpaert is ook loopbaanbegeleider bij Better Minds Coaching. Als consultant, coach en trainer is ze al meer dan twintig jaar actief in de bedrijfswereld. Samen met Lynn Wesenbeek schreef ze het boek ‘Vijftig tinten wijs’, waarin ze levenslessen verzamelden van dertien bekende vijftigers.

Chris vormde haar nieuwe relatie, na een scheiding en vijf jaar alleen zijn, een hele aanpassing: “Toen ik op mijn vijftigste mijn nieuwe vriend leerde kennen, was ik het gewend om alleen te doen wat ik zelf fijn vond. Maar voor mijn nieuwe vriend heb ik mijn huis in de stille Kempen achtergelaten en ben ik pal in het centrum van Antwerpen gaan wonen, bij hem én zijn inwonende kinderen. De eerste jaren van onze relatie heb ik mijn eigen huis bewust nog niet verkocht, als mentale backup. Dat soort reflex maak je op je dertigste misschien nog niet, maar wel op je vijftigste.”

“HET LEVEN DUURT VANDAAG GEWOON TE LANG OM OP JE VIJFTIGSTE AL UIT TE BOLLLEN”

MILD ZIJN VOOR JEZELF

Jezelf terugvinden, dat gaat eigenlijk veel dieper dan je werk of je relatie. Volgens Kris Colpaert kijken we daarbij nog te vaak naar dat getalletje vijftig als iets engs, iets dat ‘oud’ schreeuwt of ‘afgeschreven’. Kris Colpaert: “We moeten echt af van dat oude, stoffige beeld van vijftigers. Dat was misschien ooit zo, maar vandaag biedt die fase van je leven nog zoveel kansen. Ouder worden heeft zo zijn voordelen, als je die maar durft te zien. Vijftigers kunnen bijvoorbeeld veel makkelijker relativeren dan jongeren. Als twintiger sta je nog voor veel uitdagingen: je eerste job, je eerste serieuze relatie, je kinderen... Als vijftiger heb je die uitdagingen allemaal al eens overwonnen, waardoor je de dingen makkelijker in perspectief kunt plaatsen.” Lezeres Chris merkte rond haar vijftigste ook dat ze milder werd, en rustiger in haar ambities: “Ik mis mijn hoge functie in de telecomsector totaal niet. Als deeltijds apothekers-assistent sta ik misschien niet meer bovenaan de pikorde, maar dat hoeft ook niet meer na al die jaren.” Volgens Kris Colpaert komen wel meer mensen tot dat inzicht na hun vijftigste: “Je kunt op die leeftijd natuurlijk nog ambitieus zijn, maar het jachtige is er wel af. De absolute top bereiken hoeft niet per se meer, want halfweg de berg kan het uitzicht ook mooi zijn.” Vijftigers die gespaard bleven van zware klappen (zoals een moeilijke scheiding) zien vaak ook hun zelfvertrouwen toenemen. Regina: “Twintig jaar geleden had ik die stap naar een eigen winkel nooit durven zetten, daar was ik toen veel te onzeker voor. Maar met het ouder worden weet ik: ik kan zoiets wel, verdorie!”

Uiteindelijk kan dat getalletje vijftig zelfs een uitnodiging zijn om liever te worden voor jezelf. Als je kinderen ouder worden, krijg jij weer wat meer vrije tijd... en waarom zou je die niet lekker aan jezelf besteden? Lezeres **Leen (58)** zet zichzelf, na een leven lang zorgen voor anderen, vandaag eindelijk weer op

het voorplan: “Pas de laatste jaren besef ik dat ik best wat meer tijd in mezelf mag steken. Vroeger besteedde ik bijvoorbeeld heel weinig geld aan mijn uiterlijk, maar nu geniet ik van mooie kleren of een nieuw kapsel. Ook in mijn vrije tijd ga ik weer bewust op zoek naar die dingen die ik graag doe: wandelen, breien, genieten van een goed boek... Heerlijk!”

UITBOLLLEN? NEE, BEDANKT!

Voor vijftigers met een hoofd vol vragen en twijfels heeft Kris Colpaert nog een laatste, ultieme tip: *accept what you can't change and change what you can't accept*. Anders gezegd: ofwel maak je het beste van je leven zoals het is, ofwel ga je zelf op zoek naar de verandering. Kris Colpaert: “Niet elke zoekende vijftiger heeft behoefte aan een carrièreswitch. Je hebt mensen die de financiële veiligheid van hun job liever niet loslaten, ook al is het dan niet dé job van hun leven. Dat is zeker oké, maar probeer er dan het beste van te maken en het gepieker achter je te laten.” En wie dat niet kan, is het aan zichzelf verschuldigd om nieuwe paden te verkennen. Want het leven duurt vandaag té lang om op je vijftigste al uit te bollen. Leen: “Ik heb vorig jaar ontslag genomen, want die job kon ik gewoon niet blijven doen tot aan mijn pensioen. Het grappige is dat ik een vriendin heb die zich in exact dezelfde situatie bevindt, maar zij berust wel in haar lot. Zo zie je maar dat leeftijd vooral tussen je oren zit.” Chris is het daar volledig mee eens: “Ik ben intussen 66, maar aan mijn pensioen denk ik nog lang niet. Vroeger was je op mijn leeftijd afgeschreven, maar tegenwoordig is dat totaal niet meer zo. Gelukkig maar!”