



**SNORGIDS**

---

VOOR VROUWEN VAN

---

**40+**

---





ODD GENOEG OM  
JONG GENOEG OM

40:

BETER TE WETEN  
HET TOCH TE DOEN



# VOOR- WOORD

Ik vond het toch wel iets hebben, veertig worden. Veertig was nog wel een soort kek. Een leeftijd waarmee je leuk kan koketteren. Dat mensen voor het eerst met grote ogen tegen je zeggen: 'Waaaat? Ben jij veeertiig?' »

# VOORWOORD



Als één van de weinigen gaf ik op mijn veertigste geen groot feest. Maar ik kreeg vlak voor mijn veertigste nog net even een baby én gooide op mijn veertigste het roer om. Zei gedag tegen het loondienstleven en werd wat ik altijd had willen worden: schrijver.

Maar het nadeel van veertig is, dat het daar niet bij blijft. Na veertig komt 41, dan 42 en binnenkort zelfs 43. En dan ben je toch wel definitief over de streep. Hoor je niet meer bij de jonkies. Bovendien word je iedere ochtend geconfronteerd met de gevolgen van veertig-en-nog-wat zijn. Het duurt langer en vergt meer maatregelen om alles uit de plooi te krijgen. Je gaat je zorgen maken dat je bovenarmen fladderen als je zwaait. Opeens ben je niet meer de jonge veelbelovende nieuweling, maar ben jij degene die de nieuwelingen wijze adviezen geeft. Veertig zijn is niet niks. Het is best confronterend. Het is een nieuwe fase die er opeens is. En dan was het nog de bedoeling dat ik daar een vrolijk en grappig boek over zou schrijven ook. Nou dat is dus mooi niet gelukt. Dit boek is een serieuze zaak. Over alles





## INTRO

wat we de komende jaren tegen gaan komen. Maar gelukkig zijn wij veertigers ook inmiddels wel wijs genoeg dat we kunnen lachen om al die ellende. Wij laten ons niet klein krijgen door een rimpeltje meer of minder. Die veertig hebben we toch maar mooi gered. Of 'het leven bij veertig begint', dat betwijfel ik, zonder de afgelopen veertig jaar zou ik niet zijn geweest wie ik nu ben. Maar dat ons nog heel wat moois te wachten staat dat geloof ik zeker. Helemaal na het schrijven van dit boek. Ik ga in ieder geval lachend de komende veertig jaar tegemoet.

**Elsbeth Teeling**





JE WEET DAT  
JE VEERTIG  
BENT ALS:

JE KUNT LACHEN,  
NIEZEN, HOESTEN  
EN IN JE BROEK  
PLASSEN...  
ALLEMAAL  
TEGELIJKERTIJD!





## 16 GEFELICITEERD! JE BENT 40+

Nee, het is geen cliché. Het leven begint écht op je veertigste. Niks aftakelen vanaf je 25ste, rond je veertigste is de communicatie tussen de verschillende hersengedeelten op z'n best.

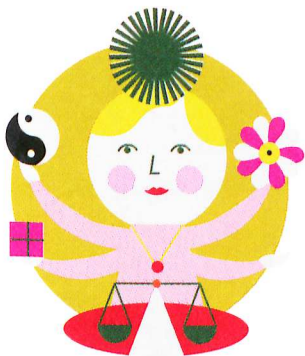
## 24 MIDLIFECRISIS BIJ APEN

Overal ter wereld krijgen mensen rond hun veertigste last van een midlifecrisis, rijk of arm, blank of zwart, oosters of westers. Zelfs mensapen hebben er last van. Een gesprek met de Engelse psycholoog Alexander Weiss, die onderzoek naar midlifecrisis bij primaten deed.



## 34 HET BREIN

Met behulp van nieuwe technologieën zoals MRI, zien we dat er helemaal niet zo veel hersencellen sterven. Sterker: tot op hoge leeftijd kunnen er nieuwe hersencellen bijkomen.



#### 44 HET WORDT NÓG BETER

Je persoonlijkheid blijft tot op latere leeftijd veranderen. En bij bijna iedereen volgens eenzelfde patroon: in de loop van de jaren word je een stuk vriendelijker, nauwkeuriger en emotioneel stabiel. Je persoonlijkheid rijpt gedurende de jaren, net als goede wijn.

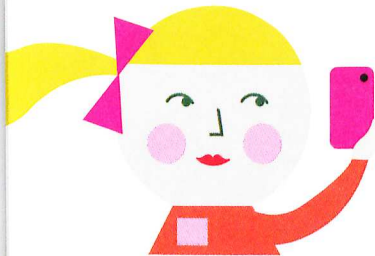
#### 52 OVERGANG

Het lijkt misschien een ver-van-je-bed-show maar vroeg of laat ga je er toch echt last van krijgen: de menopauze. Wat is het eigenlijk en wat kun je ertegen doen?



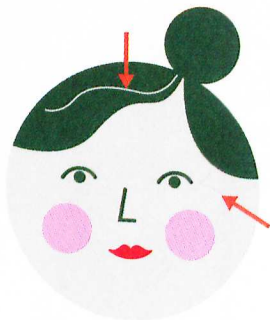
#### 60 TALKING ABOUT MY GENERATION

Als je tussen de 1970 en 1985 geboren bent, behoor je volgens de generatietheorie tot de 'pragmatische generatie'. Generatie-expert Aart Bontekoning over de veertiger van nu.





# INHOUD

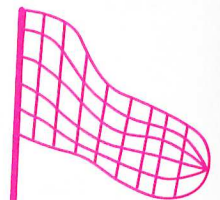


## 68 GRIJZE HAREN EN RIMPELS

Het goede nieuws is: iedereen heeft ze. Het slechte nieuws is: je komt er nooit meer helemaal van af.

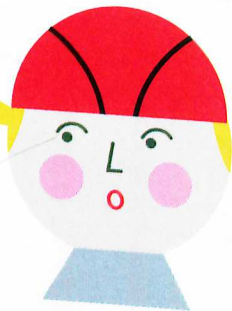
## 70 JAGEN

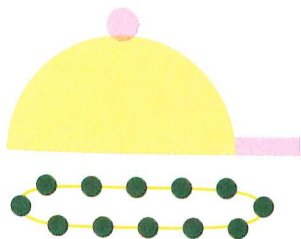
Onderzoek naar jager-verzamelaars laat zien dat jagers tussen de 35 en 40 meer buit mee naar huis brengen dan 25-jarige jagers die op de top van hun fysieke kunnen opereren. Een interview met antropoloog Michael Gurven.



## 78 BEWEGING

Bewegen is goed voor je. Helemaal na je veertigste, want dan verlies je per jaar 8 procent spiermassa. Bewegen zorgt voor positieve psychologische effecten. En door bewegen zie je er gewoon beter uit.'





## 88 JE ECHTE LEEFTIJD

Grote kans dat je je jonger voelt dan je bent. En dat je soms schrikt van oude klasgenoten: zie ik er ook zo oud uit? Je biologische leeftijd is dan ook totaal iets anders dan je chronologische leeftijd. Of je sociale, emotionele of psychologische leeftijd. Een overzicht.

## 96 VRIENDSCHAP OP JE VEERTIGSTE

Vriendschappen op je veertigste zijn belangrijk om jong te blijven.



## 104 JIJ EN JE OUDERS

Generatiekloof nee, maar er blijft verschil tussen jou en je ouders. Hoe ga je daarmee om?



### RUBRIEKEN

Gebaren die je vroeger nog kon maken, maar nu echt niet meer • Tegeltjeswijsheden • De voordelen van veertig zijn • Je weet dat je veertig bent als...

- Van die typische 40-ers hobby's

# DE VOORDELEN VAN 40 ZIJN



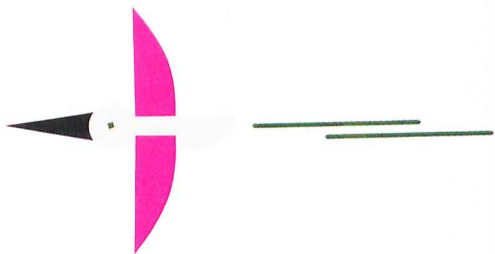
1. DE DOMSTE ACTIES HEB JE UITGEHAALD  
VOOR HET SOCIAL MEDIA-TIJDPERK
2. JE WORDT SERIEUS GENOMEN IN EEN  
WINKEL MET DESIGNMEUDELEN
3. JE SEKSLEVEN WORDT NOG BETER
4. JE KUNT MEER OP JE CV ZETTEN  
DAN HOBBY'S EN VAKANTIEWERK
5. JE SNAPT DAT MANNEN GEEN  
VROUWEN ZIJN
6. JE HEBT HET DERTIGERSDILEMMA  
ACHTER DE RUG

# GEFELICITEERD! JE BENT VEERTIG+

ALS JE VEERTIG BENT, IS JE JEUGD VOORBIJ. DE WEG  
NAAR BENEDEN IS NU DEFINITIEF INGESLAGEN. ALS  
JE OPPERVLAKKIG KIJKT, IS VEERTIG EEN SOMBERE  
LEEFTIJD. MAAR ALS JE VERDER INZOOMT, ZIE JE  
DAT DE LEVENSFASE ROND JE VEERTIGSTE JUIST HEEL  
INTERESSANT IS. DIT IS GEEN PERIODE OM JE ZORGEN  
TE MAKEN, MAAR OM TOT BLOEI TE KOMEN.

Mannen draaien zich niet meer zo vaak om als je langsloopt in je kekke jurkje. Als er een man onverwacht een praatje met je komt maken, noemt hij je 'u' of 'mevrouw' en heeft hij écht een vraag.

En die bikini, tja, moet je die nou wel of niet inruilen voor een badpak? Voor je gevoel dook je nog niet zo lang geleden met vriendinnen het nachtleven in en was je de volgende dag

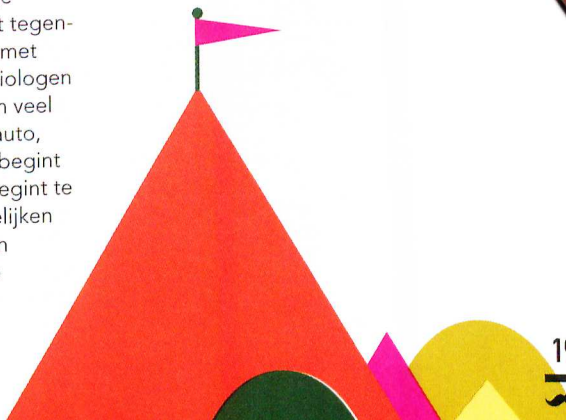


weer aan het werk. Je kunt het je niet meer voorstellen, als je na twee wijntjes al met bonkende koppijn wakker wordt. Als je oppervlakkig kijkt, is veertig een sombere leeftijd.

### SLIMME BEKABELING

Kijk je gedetailleerder, of zoom je juist wat verder uit, dan blijkt het tegenovergestelde waar te zijn. Als je met psychologen, antropologen, sociologen en biologen praat, verschijnt een veel positiever beeld. Je bent geen auto, waarvan tegelijkertijd de motor begint te sputteren en de carrosserie begint te roesten. Je bent eerder te vergelijken met een vintage model waar een nieuwe motor in is gezet. Eentje met een slimmere bekabeling en betere afstellingen.

Je biceps gaan wat hangen (bingowings), je geheugen laat je soms in de steek, maar op minder in het oog springende punten compenseert je brein dit verval doordat verschillende hersengedeeltes beter samenwerken en sommige functies sterker en »





## INDRUK MAAK JE NIET MEER MET STRAKKE BILLEN, NAÏEF GESTUNTEL EN VERLEGEN GEGIECHEL

sterker worden, soms tot ver na het vijftigste levensjaar.

Een mens heeft niet één ontwikkeling. Een levensloop is een optelsom van meerdere ontwikkelingen. Met kruipen ben je voor je eerste levensjaar al op je top, met lopen haal op je zevende al een perfect niveau. Andere ontwikkelingen gaan veel langzamer. Als het gaat om overzicht, inzicht, ervaring en beslissingen nemen, bereik je je top pas na je veertigste. Bij de jager-verzamelaars in het Amazonegebied zijn het de oudere vrouwen die weten waar de mooiste bessen hangen en waar je de dikste wortels kunt uitgraven.

Simpel gezegd zou je kunnen stellen dat alle vaardigheden die van pas komen bij indruk maken op mannen,

achteruit gaan. Een bikinimodel zal je niet snel meer worden, maar alle vaardigheden die van pas komen bij het zorgen voor je nageslacht of andere mensen, het verzorgen van wonden, het sussen van ruzies, het regelen van eten en drinken, zodat er genoeg is voor iedereen, worden alleen maar beter.

### VERLEGEN GEGIECHEL

De tijd rond je veertigste is een overgangsfase. Indruk maak je niet meer met strakke billen, naïef gestuntel en verlegen gegiechel. Het is tijd om de accenten te verleggen. Als het goed is, gaat deze omschakeling vanzelf. Anders zul je misschien even door een dipje heen moeten. Maar je zult er goed uitkomen. Al was het maar omdat je – zonder dat je het in de gaten had –

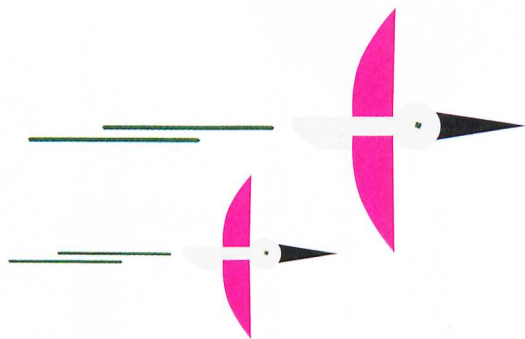
beter bent geworden in het controleren van je emoties.

Als je een gezonde menselijke levensloop wilt zien als een heuvel, dan is het geen heuvel die steil omhoog gaat en daarna weer steil naar beneden. Het is eerder een Tafelberg; een heuvel die steil omhoog gaat, dan een tijdje vlak blijft en daarna langzaam naar beneden gaat. En de top van de heuvel ligt niet, zoals je misschien denkt rond je dertigste, maar rond je veertigste.

### **SUDOKU**

Uit onderzoek blijkt dat de ontwikkeling van mensen individueel erg verschilt. Hoe ouder mensen worden, hoe duidelijker de verschillen. Sommigen blijven zich ontwikkelen tot ver na hun zeventigste en zijn op hoge leeftijd »





## HET BREIN WORDT MOOIER ALS JE ER GOED VOOR ZORGT

cognitief scherper dan een gemiddelde dertig- of veertigjarige. Anderen zijn op hun vijftigste al oud en afwezig. Een deel hiervan is erfelijk bepaald. Maar het blijkt ook dat mensen die zich blijven ontwikkelen tot ver na hun veertigste, meestal ook meer bewegen en cognitief en sociaal actief blijven.

### SCHEPJE BOVENOP

Vanaf je veertigste is het dus het belangrijk om het brein scherp te houden. Om er een schepje bovenop te gooien. Om je mentale gereedschap te gebruiken. Omgaan met andere mensen is ingewikkelder dan je misschien wel denkt, en scherpt het brein meer dan Sudoku. Piano leren spelen op je veertigste? Een geweldig

idee. Een vreemde taal leren? Je kunt het nog makkelijk. En vooral: blijf bewegen. Het gebruiken van je spieren is een van de meest directe manieren om je brein te stimuleren. En geloof het of niet: zelfs je buikje kun je nog kwijtraken na je veertigste. Het beeld van de baby die langzaam groter wordt en mooier totdat alleen de oren en de neusharen nog groeien, van vlinder tot rups, het is een vertekend beeld. Een beeld dat focust op de buitenkant van de mens. Het brein – het meest complexe fenomeen dat we tot nu toe in het heelal kennen – wordt niet lelijker als je er goed voor zorgt. Net als Bonzaiboompjes die je geeft wat ze nodig hebben, kunnen ze prachtige vormen aannemen. •



JE WEET DAT JE VEERTIG BENT ALS

JE STELSEL-  
MATIG MET  
U WORDT  
AANGESPROKEN