

ALFONS VANSTEENWEGEN

*Als liefde zoveel  
jaar kan duren*

Genieten van  
je relatie  
na 50

# *Inhoud*

	Inleiding	6
1	De levenssituatie van paren na vijftig	12
2	Het verschil is duidelijk geworden	22
3	De permanente problemen	36
4	De bekende genoegens	42
5	Seksualiteit na vijftig	48
6	Het ergste scenario	56
7	Mentaal scheiden om samen te kunnen blijven	66
8	Origineel samenleven	98
9	Het resultaat: een diepe betrokkenheid op elkaar	138
	Besluit	156

*Inleiding*

## INLEIDING

---

Mensen boven vijftig maak je niets meer wijs. Ze kennen het leven. Ze weten wat er te koop is. Ze hebben voldoende ervaring om met kennis van zaken te spreken. Ze beseffen dat het leven eindig is. Ze hebben leren relativeren, met of tegen hun zin in. De meesten hebben een dosis gezond verstand. Ze maken zich geen illusies meer.

Boven vijftig verandert het leven drastisch. De meesten verliezen geleidelijk aan hun ouders, meestal na een periode van veel extra zorg. En daar sta je dan, niet meer afgedekt door een vorige generatie. Bloot. Maar de meesten krijgen dan langzamerhand ook kleinkinderen. De professionele carrière van vijftigplussers is dan weer grotendeels achter de rug.

Ik heb drie kleinkinderen. Ik ben 65 en ik ben nu enkele maanden met pensioen. Omdat een van de kleinkinderen ziek is, begin ik vandaag met dit boek. Plotseling moest ik namelijk als opa inspringen, want als gepensioneerde kan ik mijn tijd wat meer zelf beheeren en mijn vrouw is nog meer dan voltijds aan het werk. Vanmorgen, even voor acht uur, kregen we een telefoontje met de vraag om op te passen. Om kwart voor negen probeerde ik in de opengebroken straat waar mijn kleinkinderen wonen mijn auto in het slijk geparkeerd te krijgen.

*Mensen boven  
vijftig maak  
je niets  
meer wijs.  
Ze weten  
wat er  
te koop is.*

Hier voor de deur rijden zware vrachtwagens heen en weer. Buiten is er aanhoudend lawaai vanwege de bouwactiviteiten. Binnen speelt de kleine Odile, tweeënhalft, met haar poppenhuis. Zoals grootouders weten, werkt koortswerende medicatie snel. Ze ziet er redelijk gezond uit. We hebben net wat gezongen: 'Door de kamer vliegt een vlieg, vliegensvlug vliegt daar die vlieg ...' Voor haar is het liedje iets heel ritmisch waar ze snel mee meekan, voor mij een onwillekeurige mijmering over de korthed van het bestaan. Zo sta ik als grootvader wellicht mijlenver van de beleving van mijn kleindochter, ook al heb ik haar dansend in mijn armen. Maar nu is ze mooi zelf aan het spelen. En zo kan ik nu onverwachts iets voor mezelf doen.

Ik begin aan een boek over samenleven na vijftig. Ik weet al zo ongeveer wat erin moet. De lezing die ik een tiental keren voor ouderenorganisaties over dit thema gaf, sloeg goed aan. Merkwaardig ook hoe die vijftig- en zestigplussers stipt op tijd beginnen. Wanneer je als spreker een kwartier voor de aanvang arriveert, ben je de laatste. Zouden ze meer vrije tijd hebben? Of zijn ze nog opgevoed in een systeem waarbinnen men zich aan afspraken houdt? Waar strikte regels gelden? Waar je uit respect voor elkaar niemand laat wachten? Waarin acht uur nog acht uur is?

Na de eerste lezingen vroegen de senioren mij wat meer aandacht te besteden aan de omgang met kinderen en kleinkinderen. Als relatietherapeut had ik mijn voordracht te veel toegespitst op wat ik goed ken: de partnerrelatie van vijftigplussers. De relaties met kinderen, schoonzonen en -dochters en kleinkinderen heb ik dus wat meer uitgewerkt.



De tekst van die lezingen is een goed uitgangspunt. Ik ga die tekst nog wat aanvullen met ander materiaal (bijvoorbeeld hoe je als partners ook door gezamenlijk verlies met elkaar verbonden raakt) en dan moet het lukken. Ik moet het nog wel uitschrijven en er herkenbare voorbeelden bij zoeken.

En daar begin ik nu mee.





# *1 De levenssituatie van paren na vijfzig*

## I DE LEVENSSITUATIE VAN PAREN NA VIJFTIG

---

Hoe is de levenssituatie van vijftigplussers in de Lage Landen? In dit boek richten we ons op de actieve vijftigplussers die eventueel nog aan het werk zijn en de zestigplussers die met pensioen zijn. Het gaat om samenlevende partners van vijftig plus tot ongeveer 75 jaar.

### GEZIN

Wanneer we naar het gezin kijken, constateren we dat in de meeste gezinnen de kinderen nu het huis uit zijn. Ze leven op zichzelf, alleen of met een partner. Sommige kinderen keren tijdelijk terug naar huis als hun relatie stukloopt, eventueel met een of enkele kinderen. Maar dat blijft een uitzondering. Hier en daar lijdt een ouder echtpaar onder de aanwezigheid van een alleenstaande zoon of dochter die thuis blijft hangen en met grote vanzelfsprekendheid gebruikmaakt van de hotelfunctie die door de ouders wordt verzorgd. Zo heb ik wanhopige oudere paren gezien die een van hun kinderen niet de deur uit kregen. Niet eruit in psychologische zin en natuurlijk niet met fysieke kracht. Zij voelden zich misbruikt en uitgebuit door hun volwassen zoon of dochter. Een enkele keer ging dit dan ook nog gepaard met fysiek geweld ten opzichte van de ouders. De zoon of dochter leidde meestal een vrijgezellenleventje met alle luxe.

### PAAR

De veranderingen in het gezin zijn extreem. Het ouderpaar wordt opnieuw een paar als partners. Het ouderschapsaspect raakt op de

*Het ouderpaar  
wordt opnieuw  
een paar als  
partners.  
Het ouderschaps-  
aspect raakt op  
de achtergrond.*

achtergrond en verandert geleidelijk in een soort grootouderschap. Dit is een radicale verandering.

Ik merk het verdriet van ouders bij dit verlies, want dat is het. De kinderen, die voor sommigen de zin van hun leven uitmaakten en tegelijk ook hun leven vervulden – zij het ook met sommige zeer onaangename taken – zijn nu weg. Kinderen die soms ook als bumper tussen de partners fungeerden, of als bron

van conflict. Kinderen als versterkend element in de vicieuze cirkel tussen de ouders. De grotere kinderen ook als troost of opvang. Het is in zekere zin een akelige leegte die ontstaat als het laatste kind het huis verlaat. Soms speelt ook de angst mee voor de rechtstreekse confrontatie met de levenspartner waar je nu letterlijk alleen mee te maken krijgt.

Dit verlaten werd vroeger zeer duidelijk geritualiseerd in een huwelijksviering. Vanaf dat moment waren kinderen echt weg en op zichzelf. Nu zijn er heel wat jongeren die geleidelijk aan het huis verlaten, eerst op kamers (bijvoorbeeld tijdens de studietijd of stage) en daarna meer en meer op zichzelf. Een aantal jongeren trouwt niet meer en dan is ook het ritueel van duidelijk afstand nemen van de ouders afwezig. Een en ander maakt de grens tussen ouders en volwassen, onafhankelijk levende kinderen onduidelijk. Wanneer zijn ze echt zelfstandig? Als ze apart leven? Als ze een eigen huis hebben? Voor velen is een bekend criterium: als ze hun wasgoed niet meer naar hun ouders brengen.

Een nieuw gegeven voor onze tijd is dat de samenlevingsvormen van onze kinderen radicaal verschillen van de samenlevingsvorm waarin



*De verhoudingen  
zijn minder  
duidelijk, we zijn  
er minder ver-  
trouwd mee.  
Dat vraagt een  
grote tolerantie.*

bijna iedereen van mijn generatie leeft. Kinderen wonen samen zonder huwelijk, met huwelijk, in homo- of heteroseksuele relaties. Onze kinderen scheiden en hertrouwen. Leven als bewust alleenstaande ouder met kinderen of leven in samengestelde gezinnen waarin partners elk eigen kinderen meebrengen en sommigen ook nog kinderen van beiden samen hebben. Onze kinderen leven ook minder eens en voor al-

tijd in een samenlevingsvorm. Dat alles maakt velen onder ons bezorgd. De verhoudingen zijn minder duidelijk, we zijn er minder vertrouwd mee. Dat vraagt een grote tolerantie van ouders en grootouders. Ook de relaties met de partners van onze kinderen zijn ingewikkeld. Soms eindigen relaties na jarenlang samenleven. Dit betekent ook dat ouders afstand moeten nemen van die vorige partner en eventueel een nieuwe partner dienen te accepteren.

#### KLEINKINDEREN

Het hebben van kleinkinderen is een bijzondere ervaring. Je moet het meemaken om dat te begrijpen. Kleinkinderen roepen vanzelf

*Kleinkinderen  
roepen vanzelf  
het lief zijn op in  
grootouders.  
Kleinkinderen  
betekenen meer  
plezier dan zorg.*

het lief zijn op in grootouders. Kleinkinderen betekenen meer plezier dan zorg. Het plezier wordt gedeeld, de zorgen komen meer bij de ouders terecht. Toch zorgen veel vijftigplussers voor kleinkinderen. Ze vangen ze soms op omdat vader en moeder werken. Wanneer ze ziek zijn, mogen ze niet naar de crèche en dan gaan de meeste kleinkinderen naar de grootouders. Kleinkinderen komen logeren. Groot-

ouders gaan babysitten. Vijftigplussers stoppen dus een deel van hun tijd in kleinkinderen.

#### TIJD

Een paar in deze leeftijd brengt meer tijd samen door en dat is zeker het geval wanneer beiden gepensioneerd zijn. Voordien hadden ze elk een betrekking. Grote delen van hun leven brachten ze apart door. Nu zijn ze meer samen op gewone werkdagen.

Beiden hebben meer hun tijd in eigen beheer. Ze kunnen meer zelf bepalen wat ze ermee doen. Structurering van buitenaf (door het werk bijvoorbeeld) valt weg. Maar meer zelfbepaalde tijd betekent niet noodzakelijk meer vrije tijd! Doordat de organisatie van de tijd, die voorheen bijvoorbeeld grotendeels via het werk plaatsvond, nu wegvalt, komen sommigen terecht in een chaotisch tijdsverloop met een gevoel van 'ik heb te weinig tijd'. Zelf de eigen tijd beheren, blijkt niet zo gemakkelijk.

*Sommigen komen terecht in een chaotisch tijdsverloop met een gevoel van 'ik heb te weinig tijd'.*

#### RUIMTE

De partners leven meestal nog in een gezinswoning tot ze naar een kleiner verblijf trekken, eventueel tegen het einde van de derde leeftijd. Meestal hebben ze nu meer ruimte: de kinderkamers staan nu immers leeg. Maar ze moeten ook een groot huis onderhouden.

#### FINANCIËN

Vijftigplussers zijn meestal welgesteld. Ze zijn de generatie die het huis heeft afbetaald en gestopt is met werken. Velen maken

een of twee keer per jaar een grote reis, bezoeken steden. Wat auto en kleding betreft: velen kunnen zich nu een betere kwaliteit veroorloven.

#### TWEEDE ADOLESCENTIE

Rond hun 45ste hebben de meesten een tweede adolescentie door-  
gemaakt, de periode van de midlifecrisis. Als er al eens sprake was  
van een buitenechtelijke affaire, dan was dat in die periode. De  
drang om alles nog weer eens over te doen is voorbij. Een nieuwe  
partner, nog eens kleine kinderen, een andere carrière, de baan  
van je dromen, een nieuw gezin: de wens naar dat alles gaat met 55  
langzamerhand over. De grote dromen zijn voorbij. Het 'ooit zul-  
len we ...', blijkt achter ons te liggen!

Ook de 'bekeringsdrang' in de tweede periode van de relatie is  
voorbij. In de eerste periode was er de grote verliefdheid. Je zag de  
ander niet zoals die werkelijk was. Je zag de ander zoals je die  
wenste. De ander was bron van alle goeds. De ander was fantas-  
tisch en je dacht dat die ander als partner volledig paste. Je had het  
gevoel dat de relatie helemaal vanzelf liep. De vanzelfsprekende re-  
latie zonder veel inspanning. Ook was communicatie niet nodig, je  
leefde meer op elkaar aanvoelen. Onderscheiden en verschillen  
werden bedekt met een romantische laag sneeuw.

*De drang om  
alles nog eens  
over te doen  
is voorbij.*

In de tweede periode kwamen de verschillen en het  
onderscheid eindelijk boven. De partner bleek an-  
ders dan je droomde en dan verscheen ook de beke-  
ringsdrang in de samenleefrelatie: ooit krijg ik hem  
of haar wel zo ver dat ... De partner wordt gezien als



oorzaak van de relatieproblemen en de moeilijkheden. Elke partner zegt tot de ander: 'Jij overdrijft, en alles wat ik doe is niets anders dan jouw overdrijvingen corrigeren.' Deze bekeringsdrang is een hobby van veel paren. Ooit zul je je partner toch kunnen veranderen ... Deze drang is bij beiden aanwezig.

In de derde periode waar we nu in terechtkomen, zijn zowel de illusie van de verliefdheid als de illusie van de bekering voorbij. Er zijn minder grote gevoelens, er is meer gezond realisme.

*Er zijn minder grote gevoelens.*

*Er is meer gezond realisme.*

#### GEZONDHEID

Hoewel dit ook de periode is waarin je makkelijker ziek wordt, zou je de partners toch kunnen karakteriseren als 'fit maar ouder'. Met fit bedoelen we dat de meesten een goede gezondheid hebben, maar dat het lichaam toch wel ouder is geworden. Ze zullen gemakkelijker iets breken, zijn wat strammer en verliezen kracht.

De lichamelijke verschijning liegt niet. Na 65 is men duidelijk lichamelijk ouder. De meeste vrouwen veranderen van vorm na de menopauze. Heel wat mannen worden ronder tussen 65 en 70.

Dit is ook de periode waarin de eerste tekenen verschijnen van een aantal chronische kwalen die je mee zult moeten slepen tot aan je dood. Kleine wondjes genezen trager.

Velen ergeren zich aan de eerste tekenen van het ouder worden van het brein. Doordat de geheugenmatige verwerking veel selectiever gebeurt, heb je minder recente informatie. Het oproepen van materiaal dat je wel ter beschikking hebt, wordt soms moeilijk. Een naam

terugvinden die je kende en die je vroeger vanzelf opdiepte, en waarvan je weet dat je hem kent, lukt niet altijd. Het gewone vlotte gebruik van bepaalde eenvoudige woorden valt soms weg.

#### WERK/VRIJE TIJD

De werksituatie buitenshuis voor vijftigplussers kunnen we als volgt schetsen. Ofwel zijn ze aan het eind van hun carrière en in veel werksituaties betekent dat dat ze zelf wat meer kunnen doen wat ze zelf graag doen, ofwel ze zijn al gestopt met werken. Ze beschikken meer over hun eigen tijd. Velen doen vrijwilligerswerk of verdienen wat bij. Talrijke verenigingen zijn afhankelijk van de vrije tijd van deze generatie. Vriendengroepen, seniorenclubs, wandelclubs, zangverenigingen, pastorale werkgroepen, fanfares, wielersclubs enzovoort, tellen onder hun leden veel vijftigplussers. Anderen klussen nog wat bij. Helpen de kinderen bij karweien, bij de inrichting van het huis, verbouwingen, reparaties enzovoort. Tot nu toe zijn de huiselijke taken in onze generatie niet evenredig verdeeld. Het blijkt dat vrouwen nog steeds het grootste deel voor hun rekening nemen. Heel wat mannen 'helpen' hun vrouw wat meer dan vroeger. Maar een gelijkwaardige verdeling is er nog niet.

[www.lannoo.com](http://www.lannoo.com)

Omslagontwerp Studio Jan de Boer  
Omslagillustratie Radius – Image Select  
Zetwerk Keppie & Keppie

© Uitgeverij Lannoo nv, Tiel, 2007 en Alfons Vansteenwegen

D/2016/45/462 – ISBN 978-94-014-3854-4 – NUR 770

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, internet of op welke wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.