

Sterk ondanks je omgeving



Gezond leven **vanaf 40** zonder
je steeds te verantwoorden

*Voor vrouwen 40+ die zelfbewust willen leven,
ook als niemand meedoet.*

— Tineke van der Klok —

Voor wie dit boek is

Voor de vrouw die precies weet wat goed voor haar is, en die daar bijna nooit aan toekomt. Niet omdat ze het niet kan, maar omdat er telkens iets van gezegd wordt.

De blik als je de tweede wijn afslaat. "Doe eens niet zo moeilijk." De taart op kantoor waar je bijna een verklaring voor moet afleggen. Je schoonmoeder die vraagt of je "nu weer aan de lijn doet". Je partner die zich vaag aangevallen voelt door jouw ontbijt.

Gezond leven kost jou geen kennis. Het kost je uitleg. En dat is uitputtend.

Achterflap

Je hoeft je niet te verantwoorden. Dat is geen tip, dat is een recht.

Dit boek geeft je de mentale gereedschapskist om je gezonde leefstijl vol te houden in een omgeving die niet meewerkt. Over groepsdruk, over ongezonde gewoontes aan je eigen keukentafel, en over de diepe behoefte om erbij te horen. En hoe je die serieus neemt zonder jezelf weg te cijferen.

Voor vrouwen 40+ die zelfbewust willen leven, ook als niemand meedoet.

Inhoud

Deel 1 - Waarom het zo schuurt 1. Je hoeft je niet te verantwoorden 2. Waarom ze reageren (het gaat niet over jou) 3. Erbij willen horen is geen zwakte

Deel 2 - De zinnen 4. De zin waarmee je niets uitlegt 5. Grenzen zonder ruzie 6. De verjaardag, het etentje, de kantine

Deel 3 - De mensen 7. Thuis 8. Wie meegaat en wie afhaakt 9. Je eigen mensen vinden

Deel 4 - Blijven 10. De week dat je meegaat 11. Tien jaar eigen koers 12. Wat je doorgeeft

*De andere drie Een veilige plek Over de auteur Nawoord, wanneer een boek niet
genoeg is*

DEEL 1 – WAAROM HET ZO SCHUURT

1. Je hoeft je niet te verantwoorden

Let deze week eens op iets. Tel hoe vaak je uitlegt.

"Nee dank je, ik heb net gegeten.". Ik voel me er gewoon beter bij.", "Het is niet dat ik aan de lijn doe, hoor.". Ik moet zo nog rijden."

Vier zinnen, allemaal om onder één ding uit te komen: iets niet doen wat een ander wel doet.

En let op wat er níét gebeurt bij de man naast je die hetzelfde afslaat. Die zegt "nee". Punt. Niemand vraagt door.

De rekening van het uitleggen

Elke uitleg kost je iets. Niet veel, een paar seconden, een klein beetje energie, een miniem gevoel van in het defensief staan.

Maar tel het op over een week. De verjaardag, de lunch met collega's, het etentje, je moeder, de buurvrouw. Twintig keer uitleggen per week. Duizend keer per jaar.

Dat is de reden dat je moe bent van gezond leven. Niet van de wandeling. Van de verantwoording.

En het is ook de reden dat je uiteindelijk meegaat. Niet omdat je die wijn zo graag wilde. Omdat nee zeggen dúúrder was dan ja zeggen.

Waarom je uitlegt

Omdat je denkt dat een reden de weerstand wegneemt.

Dat is een misverstand, en het is een dure. Kijk maar wat er gebeurt als je een reden geeft: *"Ik ben aan het minderen."*, *"Ach joh, één glaasje kan best!"*

Zie je? De reden is geen verdediging. **De reden is een opening.** Je hebt zojuist iets neergelegd waar iemand over kan onderhandelen. En dan sta je te discussiëren over of één glaasje kan, terwijl je gewoon geen wijn wilde.

Wie uitlegt, geeft de ander een stem in zijn eigen beslissing.

Het recht dat je niet gebruikt

Hier is de zin waar dit hele deel op neerkomt:

"Nee" is een compleet antwoord.

Er hoeft niets achter. Geen "want", geen "sorry", geen alternatief, geen glimlach ter compensatie.

Je hebt dat recht al. Je bent het alleen nooit gaan gebruiken, omdat je ergens geleerd hebt dat een vrouw die niets uitlegt onbeleefd is.

Dat is niet waar. Een vrouw die niets uitlegt is duidelijk.

EVEN STILSTAAN

Hoe vaak legde ik deze week uit?

Wat was mijn meest gebruikte excuus?

Wat gebeurde er nadat ik een reden gaf?

2. Waarom ze reageren (het gaat niet over jou)

Je hebt je vast weleens afgevraagd waarom mensen zo raar doen over wat jij eet of drinkt.

Het is niet logisch. Jij vraagt niets van ze. Jij zegt niet dat zij het anders moeten doen. Je slaat gewoon iets af. En toch reageren ze alsof je iets van hen hebt afgepakt.

Er is een verklaring, en zodra je hem kent, verandert alles.

Jouw nee is hun spiegel

Als jij de taart afslaat, gebeurt er iets in het hoofd van degene die 'm wel neemt. Heel even, zonder dat ze het wil, verschijnt de gedachte: *zou ik dat ook moeten?*

Dat is oncomfortabel. En dat ongemak moet ergens heen.

Dus komt het terug als een grapje ("altijd zo streng!"), als een opmerking ("je bent al dun genoeg"), als lichte irritatie ("doe eens niet zo moeilijk").

Dat is geen aanval op jou. **Dat is haar eigen ongemak dat een uitgang zoekt.**

Lees dat nog een keer, want het is de kern van dit hoofdstuk. De reactie gaat over haar. Jij bent alleen degene die het ongemak veroorzaakte door in de kamer te bestaan.

De groep beschermt zichzelf

Er zit nog een laag onder, en die is oud.

Groepen doen dingen samen. Dat is wat ze tot groep maakt. Samen eten, samen drinken, samen klagen over het weer. En als iemand niet meedoet, is er heel even een barst in het "wij".

De groep herstelt die barst automatisch. Met een grapje, met druk, met een blik. Niet uit slechtheid, het gebeurt onbewust, en iedereen doet eraan mee, jij ook.

Dus als jij die barst maakt, kun je erop rekenen dat er een reactie komt. Niet omdat er iets mis is met wat je doet. Omdat een groep nu eenmaal zo werkt.

Wat dit voor je verandert

Als je dit weet, hoef je niet meer te winnen.

Je hoeft niet uit te leggen. Je hoeft niet te overtuigen. Je hoeft niet te bewijzen dat je gelijk hebt met je keuze, want de discussie ging nooit over jouw keuze.

Je kunt de opmerking gewoon laten vallen. Hij is niet voor jou bestemd.

Wie reageert het sterkst op mijn keuzes?

Wat zou zij kunnen voelen op dat moment?

Verandert het iets als ik weet dat het niet over mij gaat?

3. Erbij willen horen is geen zwakte

Nu iets waar zelfhulpboeken meestal overheen walsen.

Ze zeggen: "wat maakt het uit wat anderen vinden!" Alsof erbij willen horen een karakterfout is die je met wat inzicht wegpoetst.

Dat is onzin, en het is bovendien schadelijk, want het geeft je nóg iets om je schuldig over te voelen.

Het is geen keuze

De behoefte om ergens bij te horen is geen zwakte. Het is een van de sterkste dingen die er in een mens zitten.

Duizenden jaren lang betekende uit de groep vallen: dood. Niet metaforisch, dood. Alleen overleefde niemand. Dus is er iets diep in je gebouwd dat alarm slaat zodra je merkt dat je afwijkt.

Dat alarm gaat af aan de verjaardagstafel als jij de enige bent zonder glas in je hand. Het is oud, het is hard, en het gaat niet weg omdat een boek zegt dat het onzin is.

Waarom dit belangrijk is

Als je gelooft dat erbij willen horen zwak is, dan is elke keer dat je meegaat een bewijs van je zwakte.

En dan sta je er dubbel slecht voor: je hebt gedaan wat je niet wilde, én je vindt jezelf een slappeling.

Als je weet dat het alarm gewoon een oud systeem is dat zijn werk doet, dan kun je het horen zonder ernaar te handelen. Precies zoals bij de rookmelder die afgaat bij een tosti.

Het alarm heeft altijd gelijk over wat het voelt. Het heeft bijna nooit gelijk over wat je moet doen.

De echte vraag

De vraag is dus niet: hoe kom ik van deze behoefte af?

De vraag is: **bij wie wil ik horen?**

Want je gaat ergens bij horen. Dat is niet te vermijden en het is ook niet erg. De vraag is alleen of je erbij hoort bij een groep die je uitput of bij een groep die je aankan.

Daar gaat deel 3 over.

EVEN STILSTAAN

Wanneer voel ik het sterkst dat ik erbuiten val?

Wat doe ik dan meestal?

Bij wie wil ik eigenlijk horen?

DEEL 2 – DE ZINNEN

4. De zin waarmee je niets uitlegt

Genoeg theorie. Hier is het gereedschap.

De zin

"Nee, dank je."

Meer niet. Geen reden. Geen glimlach die verontschuldigt. Geen "sorry, maar". Geen alternatief.

Je zult merken dat het bijna fysiek pijn doet om hem niet aan te vullen. Er valt een stilte na "nee, dank je", en die stilte voelt onbeleefd, en je hand jeukt om hem te vullen.

Vul hem niet. **De stilte is niet van jou.**

Wat er gebeurt in de praktijk: negen van de tien keer zegt iemand "oké" en gaat verder. Ze wilden geen discussie, ze boden iets aan.

Als er doorgevraagd wordt

Er is een tiende keer. Dan komt: "Waarom niet dan?"

En dan is je instinct om alsnog een reden te geven. Doe het niet. Je opent daarmee de onderhandeling van hoofdstuk 1.

Gebruik in plaats daarvan de kapotte grammofoonplaat: herhaal jezelf, vriendelijk, zonder nieuwe informatie.

"Waarom niet dan?" "Ik hoef even niet." "Ach joh, één keertje!" "Nee, ik hoef echt niet. Maar vertel eens, hoe is het met je moeder?"

Dat laatste is de sleutel. **Je verdedigt niet, je verandert van onderwerp.** Niet omdat je iets te verbergen hebt, maar omdat er niets te bespreken valt.

De toon doet alles

Één ding om te weten: dit werkt alleen als je het licht houdt.

Als je "nee, dank je" zegt met een verontschuldigende blik, hoort iedereen dat er ruimte is. Als je het zegt met een verdedigende blik, hoort iedereen dat er iets speelt.

Zeg het zoals je zou zeggen dat je geen suiker in je koffie doet. Zeg het zoals het is: gewoon hoe jij het doet, geen standpunt.

Oefenen

Begin klein. Niet bij je schoonmoeder. Dat is de eindbaas.

Oefen bij de bakker, bij de collega die koekjes rondbrengt, bij de kelner. Mensen die je niets kunnen maken.

Twintig keer oefenen bij onbelangrijke mensen maakt de eenentwintigste keer bij je schoonmoeder mogelijk.

EVEN STILSTAAN

Bij wie ga ik "nee, dank je" oefenen?

Wat is mijn favoriete manier om de stilte te vullen?

Welk onderwerp gebruik ik om af te leiden?

5. Grenzen zonder ruzie

Je denkt dat een grens een conflict is. Dat is de reden dat je er geen stelt.

In jouw hoofd is het: ik geef mijn grens aan → er komt ruzie → de sfeer is verpest → iedereen kijkt naar mij.

Dus zwijg je, en ga je mee, en ben je thuis boos op iedereen behalve op degene die het besloten heeft.

Wat een grens eigenlijk is

Een grens is geen eis aan een ander. Dat is het misverstand.

Een eis is: *"Jij moet stoppen met wijn inschenken."* Een grens is: *"Ik drink niet."*

Voel je het verschil? De eerste gaat over hen, daar kunnen ze het mee oneens zijn. De tweede gaat over jou, en daar valt niets over te stemmen.

Bijna alle ruzie over grenzen ontstaat omdat vrouwen per ongeluk een eis stellen terwijl ze een grens bedoelen.

Geen aankondiging

Nog een fout die bijna iedereen maakt: de grens aankondigen.

"Ik wil even iets zeggen. Ik ben bezig met gezonder leven en ik zou het fijn vinden als jullie..."

Nooit doen. Zo'n aankondiging maakt er een gebeurtenis van. Er is een agendapunt, er zijn meningen, er is een discussie. En jij staat in het midden je leven te verdedigen bij mensen die er niet over gaan.

Zeg niets. Doe gewoon.

De volgende verjaardag drink je water. Zonder mededeling. Iemand merkt het op, jij zegt "hoeft even niet", en het gesprek gaat verder. Klaar.

Grenzen werken het best als ze onopvallend zijn.

Als het toch gedoe geeft

Soms gebeurt het wel. Er is iemand die er echt iets van maakt.

Dan is dat informatie. Iemand die niet kan verdragen dat jij water drinkt, heeft iets met zichzelf, zie hoofdstuk 2.

En hier is wat je moet weten: **je kunt niet tegelijk je grens houden en iedereen tevreden houden.** Dat is de keuze die niemand je uitlegt.

Je hoeft niet te kiezen voor eeuwig. Je hoeft alleen te weten wat het kost, zodat je niet verbaasd bent als de rekening komt.

Welke eis stelde ik terwijl ik een grens bedoelde?

Heb ik ooit iets aangekondigd? Wat gebeurde er?

Wat kost mijn grens me bij wie?

6. De verjaardag, het etentje, de kantine

Nu praktisch. Drie situaties waar je elke maand in zit.

De verjaardag

Het probleem is niet de taart. Het probleem is dat je met lege handen staat en dat iedereen dat ziet.

De oplossing is bijna belachelijk simpel: **zorg dat je iets in je hand hebt.**

Een glas water met een schijfje. Een glas spa rood. Wat dan ook. Niemand kijkt naar wat erin zit. Ze kijken of je meedoet. Een vol glas is meedoen.

Dit is geen truc en geen zwakte. Dit is de omgeving zo inrichten dat je geen twintig keer per avond hoeft te weigeren.

En de taart? "Straks misschien." Twee woorden. Er komt geen straks, en niemand vraagt ernaar.

Het etentje

De valkuil hier is dat het uren duurt en dat je bij elke gang opnieuw moet kiezen.

Kies vooraf. Kijk als het kan naar de kaart voordat je gaat, of beslis in de auto wat je vanavond doet.

Waarom dit werkt: aan tafel besluiten kost energie, en na twee uur gezelligheid heb je die niet meer. In de auto heb je hem wel.

En over "ik heb net gegeten" en andere smoezen: die heb je niet nodig. Je bestelt gewoon wat je bestelt. Dat is wat mensen in een restaurant doen.

De kantine

Dit is de moeilijkste, want het is elke dag en het zijn dezelfde mensen.

Er is één ding dat hier bijna altijd werkt: **breng je eigen eten mee**. Niet als statement, als praktische zaak. Je zit gewoon aan tafel met een bakje.

Na twee weken is het geen nieuws meer. Collega's wennen sneller aan een bakje dan aan twintig keer nee horen.

En de trakteerder met de koekjes? "Nee dank je." Zij komt volgende week weer, en zij vergeet het elke keer, en dat is prima. Jij hoeft het niet elke keer uit te leggen.

EVEN STILSTAAN

Welke situatie kost mij het meest?

Wat kan ik van tevoren beslissen?

Wat kan ik in mijn hand houden?

DEEL 3 – DE MENSEN

7. Thuis

De verjaardag is één avond. Thuis is elke dag.

En thuis is de moeilijkste, want daar kun je niet weg, en daar houd je van de mensen die het lastig maken.

Waarom je partner reageert

Als jij verandert, verandert er iets aan hem. Dat heeft hij niet gevraagd.

Jullie hadden een patroon. Samen op de bank met wijn. Samen die zak chips. Samen zaterdag niks. Dat was niet alleen eten en drinken. Dat was jullie manier van samen zijn.

En nu doe jij het niet meer. En hij zit daar, alleen, met de wijn.

Zijn reactie ("doe niet zo moeilijk", "je bent zo veranderd", "vroeger was je gezelliger") gaat meestal niet over gezondheid. Hij gaat over: *ben ik je kwijt?*

Dat maakt zijn opmerking niet oké. Maar het verandert het gesprek volledig.

Het gesprek dat wél helpt

Niet: "Jij moet mij steunen in mijn gezonde leefstijl." Dat is een eis, en die roept verzet op.

Wel: iets teruggeven op de plek waar hij iets kwijtraakt.

"Ik drink niet meer op zondagavond. Maar ik wil die avond wel, zullen we wandelen en daarna een film?"

Je pakt niet iets af. Je ruilt het om. Dat is een heel ander gesprek, en het is vaak genoeg.

Werkt het niet? Dan gaat het niet over de wijn. Dan is er iets anders, en dat los je niet op met een leefstijlboek.

De kinderen

Die reageren ook, en anders dan je denkt.

Ze vinden het meestal niet erg wat je eet. Ze vinden het erg als het een ding wordt, als er aan tafel gepraat wordt over calorieën, over dik en dun, over goed en fout eten.

Doe dat niet. Niet omdat het niet mag, maar omdat een dochter die dat hoort de stem uit hoofdstuk 1 van een ander boek cadeau krijgt. Van jou.

Eet gewoon wat je eet. Zeg er niets over. Ze zien het en ze leren ervan, precies zoals jij het bij je moeder zag.

EVEN STILSTAAN

Wat is mijn partner kwijtgeraakt toen ik veranderde?

Wat kan ik ervoor in de plaats geven?

Wat zeg ik aan tafel over eten waar mijn kinderen bij zijn?

8. Wie meegaat en wie afhaakt

Dit hoofdstuk is niet leuk, en het is nodig.

Als jij verandert, verandert je omgeving mee. Niet iedereen gaat mee.

Drie soorten mensen

De meelopers. Die merken het nauwelijks. Die vinden het prima. Die zijn er gewoon nog steeds. Dit zijn de meesten, meer dan je denkt.

De verrasten. Die reageren eerst raar, en na een paar maanden is het normaal. Sommigen gaan zelfs zelf iets doen, en dat zeggen ze dan niet, maar je ziet het.

De afhakers. En dan zijn er mensen die het niet verdragen. Die er grapjes over blijven maken. Die je testen. Die het persoonlijk maken.

Over die derde groep

Dat is de groep waar het pijn doet, en meestal is het niet de groep die je verwacht had.

Soms is het je beste vriendin. Soms is het je zus.

En het gaat bijna nooit over jou. Zij zag zichzelf in jou, jullie waren hetzelfde, jullie deden dezelfde dingen, en dat was comfortabel. Nu doe jij iets anders, en nu is zij ineens degene die het niet doet.

Dat is een spiegel die zij niet gevraagd heeft. En sommige mensen slaan de spiegel liever kapot dan erin te kijken.

Wat je ermee doet

Meestal: niets. Niet ruzie maken, niet overtuigen, niet zeggen dat zij het ook zou moeten doen. Dat maakt het alleen erger.

Gewoon doorgaan. Vaak zakt het na een paar maanden vanzelf.

En als het niet zakt: dan verandert de vriendschap. Ze wordt minder close, of ze houdt op. Dat doet zeer, en ik ga niet doen alsof niet.

Maar hier is de eerlijke vraag: **wat is een vriendschap waard die alleen bestaat zolang jij niet voor jezelf zorgt?**

Dat is een hard zinnetje. Het is meestal waar.

EVEN STILSTAAN

Wie gaat mee?

Wie is verrast maar draait bij?

Wie haakt af, en wat kost me dat?

9. Je eigen mensen vinden

Nu het goede nieuws, en het is groter dan het verlies uit het vorige hoofdstuk.

Je hoeft niet alleen te doen wat je doet. Dat denk je alleen, omdat je alleen kijkt naar de mensen die je al kent.

De denkfout

Je gaat ervan uit dat je omgeving vaststaat. De vriendinnen die je hebt, de familie, de collega's, dat is het, en daarbinnen moet je het oplossen.

Maar je omgeving is geen gegeven. Op je twintigste maakte je nog vrienden. Op je veertigste ben je daarmee gestopt, niet omdat het niet meer kan, maar omdat niemand je meer in een klas zet.

Dat is het enige verschil: je moet er nu zelf iets voor doen.

Waar ze zitten

Vrouwen zoals jij zijn er. Heel veel. Ze zitten alleen niet aan jouw keukentafel.

Ze zitten in de wandelgroep die zaterdagochtend om negen uur bij het park begint. In de sportschool om zeven uur 's ochtends. In de community waar het niet raar is dat je water drinkt. Op het pad waar je elke week dezelfde gezichten tegenkomt.

Dit is geen sentimenteel advies. Het is het meest praktische in dit boek: **één vrouw die hetzelfde doet, scheelt meer dan alle zinnen uit deel 2.**

Want als je met z'n tweeën water drinkt, is er geen barst in de groep. Dan zijn jullie gewoon twee mensen die water drinken.

Wat een groep met je doet

Kijk hoe het werkt bij de mensen om je heen. Iedereen doet wat de groep doet. Als iedereen om je heen 's avonds drinkt, drink jij 's avonds. Als iedereen om je heen zaterdag wandelt, wandel jij zaterdag.

Dat is geen zwakte. Dat is hoofdstuk 3. Erbij horen is hoe je in elkaar zit.

Dus gebruik het. Zoek een groep waarin gezond leven gewoon is. Dan hoef je nooit meer nee te zeggen, want er wordt niets aangeboden.

Dat is geen omweg. **Dat is de kortste weg die er is.**

EVEN STILSTAAN

Ken ik één vrouw die het ook probeert?

Waar zouden vrouwen zoals ik samenkomen?

Wat is de eerste kleine stap daarheen?

DEEL 4 – BLIJVEN

10. De week dat je meegaat

Dit hoofdstuk is voor de zondagochtend na een zaterdagavond. Zet er alvast een ezelsoor in.

Want het gaat gebeuren. Er komt een avond waarop je gewoon meegaat. Je drinkt de wijn, je eet de taart, je zegt geen nee. Niet omdat je het wilde, omdat je te moe was om weer die ene te zijn.

Waarom dat logisch is

Nee zeggen kost energie, elke keer opnieuw. En op een avond dat je op is, is die energie er niet.

Dat is rekenen, geen zwakte. Je had niets meer.

En trouwens: soms ga je mee omdat je het wilt. Omdat het gezellig is, omdat het je zus is die trouwt, omdat het één keer per jaar Kerst is. Dat is geen falen. Dat is een leven.

De ochtend erna

Het probleem is nooit de avond geweest. Het probleem is de ochtend erna.

Want dan komt het oordeel. *Zie je wel. Ik hou het nooit vol. Ik ben te makkelijk beïnvloedbaar. Wat stelt het voor.*

En dan stop je helemaal. Niet omdat één avond iets kapot maakt, maar omdat het oordeel onhoudbaar is. Stoppen is even stil.

Ditzelfde patroon draai je al vijftien jaar.

De enige vaardigheid

Alles in dit boek valt weg tegen deze:

Eén avond mag één avond blijven.

Niet: "vanaf nu doe ik het echt consequent." Dat is een belofte die de volgende verjaardag niet overleeft.

Wel: "Zaterdag ging ik mee. Vandaag drink ik water."

Geen aanklacht. Geen inhaalslag. Gewoon: vandaag water.

Eén avond meegaan is één avond. Het wordt pas iets als je er een oordeel van maakt.

EVEN STILSTAAN

Wanneer ging ik voor het laatst mee terwijl ik niet wilde?

Wat zei ik de ochtend erna tegen mezelf?

Mijn zin voor de volgende keer: "":

11. Tien jaar eigen koers

Even weg uit deze week. Kijk vooruit.

Wat de uitleg je kost

Reken het eens door. Twintig keer per week uitleggen, tien jaar lang. Dat zijn tienduizend kleine momenten waarop jij in het defensief stond over je eigen leven.

Dat is een enorme hoeveelheid energie die nergens heen ging.

En daar staat één ding tegenover: als je stopt met uitleggen, krijg je die energie terug. Niet ineens, beetje bij beetje, elke keer dat je "nee, dank je" zegt en de stilte laat vallen.

Wat er over tien jaar toe doet

Over tien jaar zal het je niets kunnen schelen wat je schoonmoeder vond van je ontbijt in 2026.

Wat dan wél telt: kun je nog wat je wilt. Heb je nog energie. Ben je nog degene die je wilde zijn, of ben je iemand geworden die zich al twintig jaar aanpast aan mensen die er niet eens over nadenken.

Dat is de echte inzet. Niet die wijn. **Wie er de baas is over jouw dagen.**

De vrouw over tien jaar

Zij wordt gemaakt door de honderd kleine momenten van deze maand.

Als je haar bouwt door telkens mee te gaan, is zij een vrouw die goed is in aanpassen. Aardig gevonden. Moe. En ze weet niet precies meer wat zij eigenlijk wilde.

Als je haar bouwt met honderd keer "nee, dank je", is zij iemand die weet wat ze wil en die dat niet meer uitlegt. Niet hard geworden, gewoon duidelijk.

Dat verschil bouw je nu, in stukjes die op zichzelf niets voorstellen.

EVEN STILSTAAN

Hoeveel energie kost het uitleggen me per week?

Wat zou ik met die energie doen?

Wie wil ik zijn over tien jaar?

12. Wat je doorgeeft

Nog één ding, en het speelt zich af aan diezelfde tafel.

Wie er kijkt

Er zit iemand aan die verjaardagstafel die naar je kijkt. Een dochter. Een nicht. Een collega van 28 die zich ook ongemakkelijk voelt met haar lege handen.

En zij ziet iets wat ze nog nooit gezien heeft: een vrouw die "nee, dank je" zegt en zich niet verontschuldigt.

Dat is voor haar geen kleinigheid. Dat is een mogelijkheid die ze nog niet kende.

Wat je moeder je meegaf

Denk aan wat jij zag toen je klein was. Een moeder die zich verontschuldigde. Die meeat om niemand teleur te stellen. Die aan tafel zei "ach, ik neem er ook maar eentje, anders is het zo ongezellig".

Ze bedoelde het niet als les. Maar het was er een, en jij hebt hem geleerd.

En nu geef jij er ook een. Elke verjaardag, elke keer dat je wél of niet uitlegt.

Zo gaat het door. Van tafel naar tafel, van vrouw naar vrouw, zonder dat iemand het ooit besloten heeft.

Waar het mij om gaat

Na veertig jaar en heel veel gesprekken komt het hierop neer:

Gezond leven vanaf 40 begint niet met discipline. Het begint met toestemming.

De toestemming om te doen wat goed voor je is, ook als niemand meedoet. Om nee te zeggen zonder er een verhaal bij te leveren. Om je eigen mensen te zoeken. Om ruimte in te nemen aan een tafel waar iedereen iets van je vindt.

En hier is de wrange grap: je hebt hem al jaren. Je wacht alleen tot iemand aan tafel hem bevestigt. Je partner, je vriendinnen, je schoonmoeder. Ze gaan het niet doen. Niet uit onwil; het komt niet in ze op.

Dus zeg het maar gewoon een keer hardop. "Nee, dank je." En kijk wat er níét gebeurt.

Wat zag ik mijn moeder doen aan tafel?

Wie kijkt er nu naar mij?

Wat wil ik dat zij leert?

De andere drie

Jij las dit boek omdat je omgeving schuurt. Maar dat is zelden het enige wat speelt, en de andere drie raken dingen die hier alleen zijdelings langskwamen.

Dat klopt waarschijnlijk. De vier archetypes zijn geen hokjes. Het zijn vier ingangen naar hetzelfde huis. De meeste vrouwen herkennen zich in twee of drie, en soms zit de sleutel in een boek dat je niet voor jezelf gekocht zou hebben.

Eindelijk ik eerst *De 40+ reset tegen zelfverwaarlozing, uitstellen en schuldgevoel*

Als je jezelf structureel overslaat. Over de rij waarin jij niet voorkomt, over schuldgevoel als verkeerd afgesteld alarm, en over nee zeggen zonder dat er een verhaal bij moet.

Discipline zonder drill *Het 40+ recept voor gezonde gewoontes die écht blijven*

Als je het al vijftien keer geprobeerd hebt. Over waarom je niet te weinig discipline hebt, waarom je plannen alleen werken in een week die nooit komt, en hoe klein iets moet zijn om te blijven.

Hou weer van je lichaam *De eerlijke 40+ weg naar zelfacceptatie, energie en nieuwe levensvreugde*

Als je al jaren in oorlog bent met je lichaam. Over de stem in je hoofd die niet van jou is, waarom zelfhaat drie weken werkt, en hoe een wapenstilstand eruitziet.

Je hoeft ze niet in volgorde te lezen. Neem het boek waarvan je bij het lezen van deze bladzijde dacht: hè, dat ook.

Een veilige plek

Alles in dit boek gaat uit van iets wat ik niet voor je kan regelen: een plek waar je in je lichaam kunt investeren zonder je te hoeven verdedigen. Waar niemand iets van je vindt. Waar je binnen kunt lopen zoals je bent, moe, ongetraind, halverwege, of gewoon zoekend.

Dat gun ik elke vrouw die dit leest. En het goede nieuws is dat die plekken bestaan. In elke stad, in elk dorp, is er wel een groep, een zaal, een pad of een clubje waar het niet gek is dat je voor jezelf zorgt. Ze staan alleen zelden op de voorgrond, dus je moet even zoeken.

Zoek dus. Vraag rond. Loop een keer ergens binnen waar je nog nooit geweest bent. Dat is geen bijzaak. Het is misschien wel de belangrijkste voorwaarde onder alles wat hier staat.

Want in je eentje volhouden kan. Maar het hoeft niet, en het is veel zwaarder dan nodig.

Als je in de buurt van Boxmeer woont

Dit boek geeft je de inzichten. Maar als er iets is wat ik in al die jaren geleerd heb, dan is het dit: inzicht is zelden het probleem. Het is het in je eentje volhouden.

Daarom nog dit, voor wie in de buurt van Boxmeer woont. Bij Donna Vitale hebben we een plek gemaakt waar vrouwen precies dit samen doen. Waar je niet hoeft uit te leggen waarom je er bent, waar niemand oordeelt, en waar je gewoon mag beginnen, hoe ver of dichtbij je ook staat.

Misschien sport je zelf al bij ons. Loop dan gerust eens langs bij een van onze personal coaches als dit boek iets bij je losmaakt, daar zijn ze voor. En ken je iemand voor wie dit precies op het juiste moment komt? Geef het door, of neem haar een keer mee.

Je hoeft je nergens voor in te schrijven om eens te kijken of het iets voor je is. Kom vrijblijvend kennismaken, en ervaar zelf hoe het voelt om dit niet alleen te doen. Je bent van harte welkom.

→ Meer weten of langskomen? Kijk op donnavitale.nl of loop gewoon eens binnen.

Over de auteur

Tineke van der Klok werkt al veertig jaar met mensen. Voordat ze in 2010 Donna Vitale oprichtte, gaf ze jarenlang trainingen, in binnen- en buitenland, aan groepen en aan individuen, over eerlijk zijn, present zijn, en jezelf niet groter of kleiner maken dan je bent. Duizenden mensen zijn door haar handen gegaan.

Wat haar in al die jaren het meest is bijgebleven: mensen willen echt wel. Ze hebben alleen geleerd om sterk te zijn op een manier die ooit slim was. Vasthouden, aanpassen, pleasen, controleren, jezelf wegcijferen. Dat hielp je toen. Maar wat je ooit hielp overleven, staat je later precies in de weg bij wat je eigenlijk wilt.

Daar komen de vier types in deze reeks vandaan. Geen hokjes, maar oude manieren om jezelf te beschermen, die je op een dag niet meer nodig hebt.

In 2010 begon ze, op haar 51e, aan iets nieuws: Donna Vitale, een plek voor vrouwen die zich weer levend willen voelen. Inmiddels zestien jaar en een heel team verder weet ze aardig wat van vrouwen in en na de midlife. Van hun lichaam, hun energie, hun twijfels voor de spiegel, en hun verlangen om er weer helemaal te zijn.

Of je nu 47 bent, of 57, of 67 zoals zij.

Eén ding wil ze nog kwijt over de vier types: **zo simpel ligt het natuurlijk niet.** Geen vrouw is één type. De meeste herkennen zich in twee of drie, en wat er echt speelt is altijd persoonlijker dan een categorie. De types staan er niet om je in een hokje te duwen, maar voor dat ene moment van herkenning, als iemand jouw patroon opschrijft en je denkt: hoe weet je dit van me?

Vanaf daar kun je verder.

Tineke van der Klok

Nawoord, wanneer een boek niet genoeg is

Dit boek gaat over de gewone wrijving tussen jou en de mensen om je heen. Die wrijving is echt en hij is vermoeiend, maar hij is normaal.

Soms is er meer aan de hand. Als iemand in je leven bepaalt wat jij mag eten, waar je heen mag, met wie je omgaat. Als je thuis niet vrij bent. Als opmerkingen over je lichaam of je keuzes zijn overgegaan in iets wat je bang maakt.

Dan gaat het niet meer over groepsdruk. Dan verdien je meer dan een boek. Dan verdien je iemand die met je meekijkt. Praat met je huisarts, of bel Veilig Thuis: 0800-2000. Gratis, ook anoniem.

Dat is geen falen en geen zwakte. Het is precies hetzelfde als wat in dit hele boek staat: jezelf belangrijk genoeg vinden om er iets aan te doen.

En dat is altijd de eerste stap geweest.

Tineke van der Klok, omdat gezond leven vanaf 40 niet begint met discipline, maar met toestemming.