

Griet Geeraert

Midlife staat niet gelijk aan crisis

Fifty and fabulous

Op schoonheid staat geen leeftijd

Wouter Torfs

Afscheid als CEO



Interview

Hugo Sigal

“Nicole is altijd mijn drijvende kracht geweest en is dat nu nog.”

Lees meer op [Fokus-online.be](https://fokus-online.be)



CALCIUM zonder vieze smaak ?

VISTA-CalD™



Bij uw apotheker of uw online apotheek



Griet Geeraert

“De midlife is een roep om oude dromen te doen uitkomen”

Deze zomer word ik 50. En ik merk dat dat toch iets met me doet. Het voelt als een mijlpaal, het symbolische midden in een mensenleven. Een leeftijd die doet stilstaan. Maar wat is die midlife en gaat die altijd gepaard met een crisis?

Ik was pas 31 toen ik in 2005 in mijn midlifecrisis belandde, veel vroeger dan ik toen had kunnen vermoeden. Maar als ik erop terugblik, was het eigenlijk niet zo vreemd. Ik heb me van kindsbeen af altijd een buitenbeentje gevoeld, matuurerder en wijzer dan mijn leeftijdsgenoten. En blijkbaar - zo leerde ik achteraf - kan trauma ervoor zorgen dat de rugzak die doorgaans pas later in het leven doorweegt, vroegtijdig zo'n diep existentieel proces uitlokt.

De midlife (30-60 jaar) is een levens- en ontwikkelingsfase waarin de bubbels uit het leven verdwijnen. Waarbij we geconfronteerd worden met een gevoel van onrust, onvrede of een plotse crisis die ons op de knieën dwingt. Allerlei klachten zoals depressie, stress en fysieke ongemakken steken de kop op. Mensen stellen zichzelf de vraag: “Wat is er met mij aan de hand?”. Vaak zijn deze symptomen een wake-upcall. Een noodrem die ons verplicht om stil te staan.

De midlife(crisis) staat symbool voor de roep van ons hart die zich niet langer in de kiem laat smoren. Het wordt steeds moeilijker om compromissen te sluiten die niet passen bij wie we écht zijn, bij onze diepere levensmissie, bij wat ons echt in vervulling brengt. Tijdens de eerste helft van ons leven zijn we jong en onwetend. We worden gevormd door onze opvoeding en onze omgeving en we leren ons aan-



**De midlife
brengt ons in een
existentiële crisis en
roept op om opnieuw
te verbinden
met onze diepste
essentie: ‘Wie ben ik,
wie wil ik zijn, wie
kan ik zijn?’**

— GRIET GEERAERT
MIDLIFE EXPERT, PSYCHOLOGE EN AUTEUR

inpassen. Hierdoor verwerven we een plek in de wereld. Maar we betalen ook een prijs, we sluiten compromissen waarbij we (een deel van) onszelf verliezen of verloochenen. Pas in het midden van ons leven komen we erachter dat we niet zijn wie we dachten. Het is de roep van het niet-geleefde leven, van oude of onvermoede dromen die op vervulling wachten.

De midlife brengt ons in een existentiële crisis en roept op om opnieuw te verbinden met onze diepste essentie: “Wie ben ik, wie wil ik zijn, wie kan ik zijn?”. We voelen een drang om ons innerlijk leiderschap op te nemen en meer te leven vanuit ons hart, vanuit onze kern, onze waarden en onze talenten. We passen ons minder aan.

Mijn eigen midlifecrisis was schokkend, (her)traumatiserend en heel intens, maar tegelijk ook zo levensveranderend dat het me spiritueel deed ontwaken en ik er mijn levenswerk van maakte. In mijn boek ‘Eigenwijs door de midlifeshift’ beschrijf ik theoretisch en praktisch het ingrijpende proces van een midlifecrisis en hoe die kan leiden tot een vruchtbare midlifeshift en een verruiming van onze blik en mogelijkheden. Zo kunnen we ons volle potentieel ontwikkelen en op het einde van ons leven vreugdevol en vervuld terugblikken op de moedige keuzes die we hebben gemaakt en het leven dat we ten volle hebben geleefd. ■

LEES MEER

- 4 Op schoonheid staat geen leeftijd
- 6 Oude gewoontes verleren we niet, tenzij op karakter
- 8 “Dé mantelzorger bestaat niet”
- 12 Interview · Hugo Sigal
- 16 Expertpanel · Zij blijven actief door voluit voor hun passie te gaan
- 18 SmartList · “Vrijwilligerswerk geeft mijn vrije tijd een diepere betekenis”
- 20 “Laat u niet gek maken door beurskoersen van blitse technologiebedrijven”
- 22 Nawoord · Wouter Torfs

COLOFON

Country manager
Christian Nikuna Pemba
Creative director
Baïdy Ly
Content director
Janne Vandevelde
Lay-out
Daphné Van Orshaegen
Tekst
Héleen Driesen
Tuly Salumu
Daan Vanselebrouck
Marleen Walravens
Coverbeeld
Ian Hermans
Drukkerij
Roularta



Smart Media Agency
Leysstraat 27
2000 Antwerpen
+32 (0)3 289 19 40
redactie@smartmediaagency.be
Fokus-online.be



Veel leesplezier!
HANNE CLAES
PROJECT MANAGER



Stichting Wereld Dorpen
voor Kinderen

**ONDERWIJS
VOOR ELK KIND**
EEN BLIJVENDE WEG UIT DE ARMOEDE

Elk jaar vangt Stichting Wereld Dorpen voor Kinderen meer dan 20.000 extreem arme kinderen op in Werelddorpen in 6 landen.

Het onderwijs in de Werelddorpen is de sleutel tot een toekomst zonder armoede.

MEER INFO



www.werelddorpenvoorkinderen.be