

The
Optimist

Longread:

MANNEN KUNNEN DE MIDLIFECRISIS BETER ALS
EEN KANS ZIEN

Doorbreek het taboe op midlifecrisis van de man

THE OPTIMIST | 18 NOV 2021 | GEZONDHEID

De mannenovergang: we horen er nooit iets over, maar het bestaat wel degelijk. Internationale mannendag (19 november) is een mooie gelegenheid om hier bij stil te staan met midlife-expert Aafke Dijkstra. Zij pleit voor verandering, want de stilte omtrent de midlifecrisis van de man schaadt de maatschappij.

DOOR: AAFKE DIJKSTRA

Nog altijd is er een taboe op de midlifecrisis van de man. Alle mannen komen in de andropauze, de mannenovergang, waarin de productie van het hormoon testosteron geleidelijk afneemt. Volgens het Centraal Bureau voor de Statistiek krijgt één op de vier mannen tijdens die andropauze een midlifecrisis. Mannen praten echter liever niet over hun gevoelens en problemen, laat staan over hun midlifecrisis. Dat moet veranderen, want het ontwricht relaties, gezinnen en daarmee de maatschappij.

Oorsprong van het taboe

Door het ontkennen en niet durven praten over hun midlifecrisis, ontstaan problemen in de relatie, op het werk én eindigt een flink aantal huwelijken in een echtscheiding. In de jaren 70 strandde 15 procent van de huwelijken. Maar tegenwoordig eindigt 40 procent van de huwelijken in een scheiding, waarbij één op de drie mannen boven de 50 jaar is.

Dat mannen niet geleerd hebben hun gevoelens te uiten en over hun problemen te praten, zelfs niet met hun partner of beste vrienden, ligt besloten in onze opvoeding. Zo'n 90 procent van de mannen in mijn praktijk hebben niet van hun ouders geleerd hun gevoelens te uiten, of er was eenvoudigweg geen ruimte voor. Mannen in een midlifecrisis worstelen vaak met hun vader; het schouderklopje hebben ze niet van hem gekregen. Het gemis van hun vader breekt hen dan op tijdens de midlifecrisis.

De sleur doorbreken

Maar bovenal voelen mannen in een midlifecrisis zich ongelukkig, vaak zonder reden. Ze hebben het gevoel dat zij vastgelopen zijn in de dagelijkse verplichtingen. Dat, wanneer ze aan de toekomst denken, het te laat is om andere keuzes te maken en hun leven voorbij is. Door hun leven te analyseren, denken ze vaker na over de dood. De gedachte aan de toekomst kan zorgen voor depressieve gevoelens.

het tweede geval overwegen ze van baan te veranderen of voor zichzelf te beginnen, of ze storten zich op het werk.

In deze levensfase verandert het uiterlijk van de man. De gespierde, vitale jongeling maakt plaats voor een vermoeid ogende middelbare man. Het haar gaat wijken, de buik groeit, de spieren zijn minder stevig, het libido neemt af, en – net als bij vrouwen – kan hij last hebben van opvliegers. Hobby's worden ingeruild voor bankhangen.

Om de sleur te doorbreken en de depressieve gevoelens en lusteloosheid te compenseren, schaffen mannen vaak een dure auto aan, kopen een jeugdige outfit en gaan vreemd.

Zie de midlifecrisis als kans

In plaats van zich af te zetten tegen de midlifecrisis of deze te ontkennen, kunnen mannen deze levensfase beter als een kans zien. Er ontstaat ruimte om terug te kijken op hetgeen zij tot stand hebben gebracht, op lief en leed dat gepasseerd is en daaruit het positieve te halen. Accepteer de midlifecrisis, het is nooit te laat om het maximale uit het leven te halen.

Een midlifecrisis leert de man om stil te staan bij het verleden en na te denken over de toekomst, nieuwe keuzes te maken om gelukkig en gezond te blijven, een bijdrage te leveren aan de maatschappij.

Praten over de midlifecrisis is daarbij een must. Als het taboe op de midlifecrisis van de man verdwijnt, geeft het mannen de ruimte om hun gevoelens te uiten en hun problemen op te lossen. Dat legt de basis voor de man om een gezonde relatie met zichzelf en daarmee met hun partner en gezin op te bouwen en te behouden.

Tips bij een midlifecrisis

Voor mannen in de overgang is het van belang om actie te ondernemen, want actie geeft energie en creëert nieuwe kansen:

1. Praat over jouw gevoelens en problemen; het taboe op de midlifecrisis doorbreken begint bij jezelf.
2. Investeer in jouw relatie (of maak een andere keuze, als je echt niet meer gelukkig bent in de huidige situatie).
3. Werk aan jouw gezondheid en vitaliteit.
4. Verander van werk of begin voor jezelf (zolang je er maar gelukkig van wordt).
5. Neem een nieuwe hobby of doe een nieuwe studie.
6. Denk na over jouw legacy (wat wil je nalaten voor jouw kinderen/jouw naasten/de wereld?).
7. Realiseer je dromen (er is vast nog wel tijd voor een bed & breakfast in Frankrijk, die wereldreis of gewoon bungy jumpen).

Het is nooit te laat voor nieuwe keuzes, nieuwe doelen.

*Aafke Dijkstra is Midlife Happiness Expert, grondlegger en eigenaar van de Midlife Happiness Method™ en auteur van het boek **In 10 stappen je midlifecrisis de baas**.*



The Optimist

The Optimist is een onafhankelijk opinietijdschrift over mensen en ideeën die de wereld veranderen.

[Meer over The Optimist >](#)

DEEL DIT ARTIKEL



Reageren? [Log in](#)

Je moet **inloggen** om een reactie te kunnen plaatsen.



Magazine 206

€9.95



Bestel direct



Magazine 205

€9.95



Bestel direct



Magazine 204

€9.95



Bestel direct



Magazine 203

€9.95



Bestel direct

Ontvang gratis positief nieuws

Schrijf je gratis in voor onze PositiefNieuwsBrief (1 tot 3 e-mails per week). Uitschrijven kun je ieder moment door op de unsubscribe-link te klikken die onderaan iedere mailing staat.



Inschrijven

The Optimist

Uitgeverij The Optimist BV,

The Optimist

Vragen? [Klantenservice](#)

Tips? [Redactie](#)

Email: info@theoptimist.nl



THE OPTIMIST

Huidig nummer

Los nummer bestellen

Doneren

Over ons

Vacatures / stage

Colofon

Privacy

Algemene Voorwaarden

ADVERTEREN?

Advertentiemogelijkheden

ACCOUNT

Klantenservice

Abonnee worden

Inloggen