

Je carrière **BEGINT** pas **NA** je **VIJFTIGSTE!**

Wies Verbeek (56) oprichter en eigenaar van BLOW, dat staat voor een Beetje Leuk Ouder Worden. Zij plaatst regelmatig blogs en vlogs over dit onderwerp op haar website en op sociale media. Over dit onderwerp schrijft zij ook in tijdschriften zoals Margriet, Libelle, Nouveau en Zin. Al doende is zij is erachter gekomen dat je carrière pas na je vijftigste begint!



Ik volg Wies al geruime tijd op Instagram en lees haar blogs en columns. Het lijkt mij geweldig haar rechtstreeks te kunnen vragen hoe zij denkt over hoe wij een beetje leuk oud kunnen worden. Wat heeft zij ontdekt en welke adviezen heeft zij voor ons?

Waarom ben je met BLOW gestart?

“Tot je veertigste denk je niet na over hoe je eruit gaat zien en of de boel gaat verzakken. Op een dag realiseer je je dat je ouder wordt. Toen dacht ik: ‘hoe kun je dat op een leuke manier doen.’ Je kunt natuurlijk de hele dag in de sportschool doorbrengen en leven van sla, maar dat leek me toch niet de manier. De naam BLOW kwam tevoorschijn omdat ik heel vaak zei ‘wat een gedoe allemaal! Ik wil wel een beetje leuk ouder worden.’ BLOW gaat over uiterlijk, maar ook over leefstijl. Mijn doel is niet de eeuwige jeugd na te streven, wel hoe je het zo lang mogelijk leuk kunt houden. Dat wil ik uitdragen aan de hand van eenvoudige tips. Ik neem de lezer mee in mijn zoektocht naar hoe we veroudering kunnen vertragen. Als journalist doe ik veel research en raadpleeg wetenschappers om antwoord te krijgen op de vragen die ik heb. Over gezondheid zijn veel tegenstelde meningen. De reguliere gezondheidszorg erkent alleen wetenschappelijke resultaten terwijl het alternatieve circuit ook goede resultaten kent. In die brij volg ik mijn eigen gevoel. Uiteindelijk komt het erop neer: beweeg een beetje, eet gezond en sta positief in het leven. Gaat dat laatste niet vanzelf dan kun je het jezelf aanleren.”

Spits je je toe op bepaalde onderwerpen?

“Het gaat in hoofdlijnen om geestelijke en lichamelijke gezondheid en uiterlijk. Hoe kun je gezond en gelukkig oud worden en een rol blijven spelen in de maatschappij. Zijn voedingssupplementen bijvoorbeeld nuttig als je ouder wordt, hoe voorkom je dat je rug bol trekt, tot aan kan ik iets doen aan de rimpels op mijn bovenlip?

Hormoonsuppletie tijdens de overgang is een populair onderwerp waarover bijvoorbeeld nog veel onduidelijkheid is. Met hormonen kun je klachten voorkomen en/of verminderen. Ik wil mensen niet aan de hormonen praten, maar de voorlichting daarover is beperkt. Veel huisartsen weten zelfs niet wat de mogelijkheden zijn.

Verder ben ik erachter gekomen dat opvullen en platspuiten dweilen is met de kraan open. De conditie van je huid is essentieel. Een bezoekje aan de schoonheidsspecialist, goede producten gebruiken en gezond eten zijn veel belangrijker. Ik doe regelmatig een peeling of een laserbehandeling om het collageen te stimuleren en de huid gezond en stralend te houden.”

Zie je al maatschappelijke veranderingen in de drie jaar dat je bezig bent?

“Mensen zijn meer gaan inzien dat leefstijl en preventieve gezondheidszorg heel belangrijk zijn. Nederland heeft een goede gezondheidszorg, maar zit meer op het genezingsproces dan op preventie. Een gezondheidscheck moet je zelf bekostigen, gewoon je bloeddruk of cholesterol bij de huisarts laten checken, kan alleen bij klachten.” Een andere verandering die Wies heeft waargenomen is de mening over grijs haar. Zij heeft een korte documentaire over dit onderwerp gemaakt. Vrouwen van vijftig+ en ouder staan veel krachtiger en onafhankelijker in het leven dan de generatie daarvoor. Grijs is niet alleen mooi, maar ook een statement ‘ik ben wie ik ben’. Wies heeft wel vijftig vrouwen gesproken en geen enkele vrouw heeft spijt van haar grijze look. “Ik heb ook een filmpje van Kleurrijk60plus (een vrolijk en bruisend vrouwen trio van inmiddels 70+’ers toont dat je er goed kan blijven uitzien) gemaakt en daarop zijn enorm veel reacties via mijn website en de sociale media gekomen, veel meer dan verwacht. Dat is één van mijn betere video’s geweest. Verder zie ik dat er duidelijk meer belangstelling is voor de onderwerpen die ik behandel. Kijk naar de publiciteitsuitingen, op de catwalk lopen nu oudere vrouwen. Nu meer dan de helft van de volwassenen boven de vijftig is, merk je dat de doelgroep interessanter voor media en commercie wordt.”

Lange tijd is bij het ouder worden de nadruk op het verval gelegd. De media hebben het voortdurend over er jonger willen uitzien, je ‘oudere’ uiterlijk moet verjongen en allerlei anti-aging producten moet gebruiken. In het verlengde daarvan hoor je mensen nog wel eens zeggen: ik ben die en die leeftijd, maar voel me (veel) jonger. Wat vind je van bovengenoemde benadering en deze laatste uitspraak?

Hoe sta jij erin?

“Soms denk ik met weemoed aan mijn gladde huid; het moet geen schande zijn dat je dat dit soort gedachtes wel eens hebt. Ik wil oneffenheden zoals rimpels camoufleren met make-up, daar schaam ik me zeker niet voor. Maar er geforceerd jong willen uitzien, vind ik niet gezond. Ik wil er gewoon goed uitzien op elke leeftijd.

Het woord anti-aging versterkt het gevoel dat je tegen het ouder worden bent. Een grote kentering vindt nu plaats: alle grote middenklasse schoonheidsmerken hebben anti-aging op de potjes veranderd in pro-aging. Met het idee dat je bij het ouder worden er ook goed kunt uitzien. Het Amerikaanse Allure heeft zelfs recentelijk verboden het woord anti-aging in haar tijdschrift te gebruiken. Ikzelf gebruik bijvoorbeeld in plaats van ‘jonger er uit willen zien’, de woorden ‘frisser er uit willen zien’.

En om je tweede vraag te beantwoorden ‘voel ik mij veel jonger?': nee, ik voel me wel een paar jaar jonger maar geen tien jaar. Ik vind dit trouwens de leukste leeftijd, het wordt alleen maar leuker op de lichamelijke ongemakken na. Eigenlijk zou het andersom moeten zijn: vroeger was je onzeker over je uiterlijk terwijl je er prachtig uitzag. Nu ben je zeker over jezelf en heb je een lichaam dat aftakelt!”

Voel jij je meer/minder zichtbaar nu je ouder bent? En zo ja, hoe merk je dat?

“In het publieke leven voel ik me minder zichtbaar. Op straat word ik niet meer nagefloten en op het werk vinden jongeren me oud en zien ze me minder staan. In mijn eigen vriendenkring ervaar dat ik niet, die zijn allemaal van mijn leeftijd. Ook de grote onzichtbaarheid zoals die in de media wordt aangekaart, voel ik niet. Door mijn huidige werk voel ik me juist wel gezien en heel sterk. Rond je vijftigste ga je je realiseren wat je leuk vindt, waar je kennis ligt en waar je goed in bent. Voor sommigen begint hun carrière pas na het vijftigste levensjaar! Ik merk dat de groep die belangstelling krijgt ►

“opvullen en platspuiten is dweilen met de kraan open”

voor dit onderwerp jonger wordt. Veertigers zijn er eerder bij. Mensen realiseren zich dat je vroegtijdig wat tegen veroudering kunt doen om later daar de vruchten van te plukken.”

Wat vind je dat een rolmodel voor de ouder wordende vrouw en man moet doen of zijn om dat uit te stralen?

Wies denkt aan Hedy d’Ancona die zegt: ‘blijf nieuwsgierig, daag jezelf uit.’ “Dat is de grote kracht van energieke oudere mensen. Kleurrijk60plus is daar ook een goed voorbeeld van. Gewoon lekker doorgaan en dingen proberen; ook als het soms tegenvalt.”

Ben je je anders gaan kleden nu je ouder bent?

“Ik kleding me voorzichtiger, niet zo zeer in kleuren, maar wel in model en vorm. Een rokje boven de knie of blote armen doe ik niet meer. Wel ben ik mij iets gedurfter gaan kleden dan mijn vriendinnen.“

Als jij een imagocoach zou inhuren, wat zou jouw hulpvraag zijn over je uiterlijk, je uitstraling op deze leeftijd?

“Ik denk te weten hoe ik mij moet kleden, maar ik zou wel willen weten hoe ik mijn vrouwelijke kant kan combineren met mijn stoere kant. Die vraag bestaat al heel lang trouwens. Ik zou ook wel eens verrast willen worden met kleding waaraan ik zelf niet zou denken.”
Wies laat een foto van een fotosessie zien waar zij door een stylist is aangekleed in een totaal andere outfit dan zij gewend is. Ze is daar zeer over te spreken! “Imago-advies zou meer een gewoonte moeten worden, zoals de schoonheidsspecialiste of de nagelstyliste. Kleding is onderdeel van je totale uitstraling. Misschien is het een idee een soort imagobar op te richten, waar je gemakkelijk langs kunt gaan. Na zo’n kort advies ziet een

klant misschien het voordeel en kiest deze voor een uitgebreider traject. Ik zie veel vrouwen boven de vijftig een onzichtbare houding aannemen. Ze kunnen meer floreren en veel meer stralen. Stop toch met die donkere basic kleuren. Laat zien wie je bent! Ik heb bijvoorbeeld ook veel opgestoken van een make-upworkshop voor vrouwen van 60+.”

Hoe ga jij een beetje leuk ouder worden?

“Op dezelfde manier gezond doorleven. Ik hoop altijd te blijven werken, dat vind ik leuk. Ik kijk niet uit naar mijn pensioen. Ik kom net kijken”, lacht Wies. “Ik zie mezelf nog wel eens op een boerderij wonen en werken, lekker tussen de beesten. Dat lijkt me geweldig. Haaks op mijn werkende leven in de stad. Maar... eerlijk gezegd, ben ik niet meer zo bezig met de toekomst, maar leef veel meer in het hier en nu.” &

(advertentie)



OK-TOOL DIGITALE KLEURANALYSE

Download de GRATIS DEMO-versie



IMAGE || **COMPANION**

TRAINING & TOOLS

www.imagecompanion.nl/OK