

EEN GIDS VAN PROUDIES

De derde levensfase

*Een korte gids over wat er werkelijk
verandert na je zestigste — en wat
dat van je vraagt.*

THEMA

Identiteit, verbinding,
doorgeven

GEGROND IN

Bridges · Carstensen
Steверink · McAdams

LEESTIJD

Ongeveer twintig
minuten

Voor wie deze gids is

Deze gids is voor mensen die merken dat er iets verschuift. Niet altijd dramatisch. Soms eerder als een onderstroom: een vraag die opkomt op een onverwacht moment, een gesprek dat blijft hangen, het besef dat de structuur die je leven jaren droeg er straks niet meer is.

Misschien ben je nog aan het werk en zie je de horizon. Misschien ben je net gestopt en is het stiller dan verwacht. Misschien ben je al jaren gepensioneerd en denk je: en wat nu, eigenlijk?

In alle drie de gevallen ben je aangekomen bij wat onderzoekers de derde levensfase noemen. Geen overgangswEEKJE, maar een periode die zomaar twintig, dertig jaar kan duren. Een fase die we cultureel slecht hebben ingericht — er is verbazend weinig taal voor — maar die misschien wel de meest betekenisvolle van je leven kan worden.

Deze gids geeft je geen tien tips. Geen hacks. We coachen je niet en we vertellen je niet hoe je moet leven. Wat we wél doen: we delen wat de wetenschap inmiddels weet over deze fase, we vertalen dat naar leesbare verhalen, en we laten zien hoe je er zelf richting aan kunt geven.

Als je hier doorheen leest, weet je wat de drie grote transities zijn die zich onder de oppervlakte voltrekken. Je herkent de signalen. En je hebt taal om het tegen jezelf, tegen je partner, tegen je kinderen, tegen je vrienden te benoemen.

Dat is, zo blijkt uit elk onderzoek, de helft van het werk.

Geschreven door de redactie van Proudies, op basis van onderzoek van onder anderen William Bridges, Laura Carstensen, Nardi Steverink, Dan McAdams en het lopende onderzoek van prof. dr. Yvonne Brehmer en Lisanne de Moor (Tilburg University).

Leestijd: ongeveer twintig minuten.

Wat je hier leest

Eén — De fase die niemand je heeft uitgelegd	04
Twee — De drie transitie's	06
Drie — Wat de wetenschap weet over geluk na je zestigste	10
Vier — Tien vragen die ertoe doen	13
Vijf — Hoe het verder gaat	15

De fase die niemand je heeft uitgelegd

Generaties lang hadden we drie levensfases: jeugd, werk, oude dag. Daar gingen rituelen, verhalen en verwachtingen mee gepaard. Wie zestig werd, was bijna klaar. Wie zeventig werd, woonde bij de kinderen of in het bejaardentehuis.

Die structuur is in een paar decennia ingestort. We worden gemiddeld bijna twintig jaar ouder dan onze grootouders. We zijn op ons zestigste fysiek én cognitief vaak vitaler dan ooit een generatie van die leeftijd is geweest. En toch hebben we voor de drie decennia tussen het einde van het werkende leven en de echte ouderdom — geen taal, geen rituelen, geen vanzelfsprekend script.

Wetenschappers spreken inmiddels over de derde levensfase: de periode tussen ongeveer je zestigste en je tachtigste, waarin je niet langer wordt gedefinieerd door je werk, je nog niet wordt gedefinieerd door zorgbehoefte, en waarin je voor het eerst sinds je adolescentie écht moet kiezen wie je bent.

Het probleem van te weinig taal

Omdat de fase nieuw is, ontbreekt het vocabulaire. We spreken over "senioren" of "ouderen" — woorden waarmee bijna niemand zich identificeert die ze beschrijven. We spreken over "met pensioen gaan" alsof het een gebeurtenis is, terwijl het een proces is dat soms tien jaar duurt. We spreken over "de derde leeftijd" maar bedoelen vaak een vakantiefolder.

Dat klinkt als een semantisch probleem. Het is een existentieel probleem. Want zonder taal voor wat er gebeurt, weet je niet wat je voelt, kun je het niet delen, en heb je het gevoel dat je het in je eentje moet uitzoeken.

"Wat er ontbreekt is een script. Niet om te volgen, maar om vanaf te wijken. Een vorig script gaf je iets om te overschrijven. Geen script geeft je een lege bladzij — en dat is voor veel mensen verlammerend dan ze denken."

— Naar William Bridges, *Transitions*

De drie transities

In het onderzoek dat we doen — onder andere met Tilburg University, en op basis van een eigen lezersonderzoek onder bijna duizend mensen — zien we drie transities terugkomen. Ze gebeuren niet na elkaar; ze gebeuren door elkaar heen, in verschillende tempo's. Wie ze herkent, voelt zich minder verloren.

Transitie één — Van rol naar wie

Het werkende leven geeft je een antwoord op de vraag: wat doe je? Dat antwoord is een handgreep. In gesprekken op verjaardagen, in het buitenland aan een tafel, op het schoolplein bij je kleinkinderen — overal wordt het gevraagd, en overal heb je een antwoord.

Op het moment dat dat antwoord wegvalt, valt vaak meer weg dan een baan. Wat wegvalt is de afkorting waarmee je jezelf samenvatte. "Ik werk in het ziekenhuis." "Ik ben advocaat." "Ik geef les." Achter die afkorting zat misschien meer dan je dacht — collegialiteit, ritme, status, doelgerichtheid, en het gevoel ergens bij te horen.

De transitie is niet om een nieuwe afkorting te vinden. De transitie is om de afkorting te vervangen door iets dat dichterbij wie zit. Dat is moeilijker en interessanter tegelijk.

Transitie twee — Van veel naar minder, maar dieper

De Amerikaanse psycholoog Laura Carstensen heeft dit dertig jaar onderzocht en kwam met een verrassende uitkomst: vanaf ongeveer je zestigste maakt je brein een stille keuze. Het kiest voor minder mensen, minder activiteiten, minder ambities — maar voor diepere kwaliteit binnen wat overblijft.

Carstensen noemt het socio-emotionele selectiviteitstheorie. In gewone taal: je begint te kiezen. Je belt minder mensen, maar de mensen die je belt zijn belangrijker geworden. Je gaat minder vaak ergens heen, maar als je gaat, geniet je er bewuster van. Je hebt minder doelen, maar de doelen die je hebt hebben meer betekenis.

Dit gebeurt niet omdat je het besluit. Het gebeurt omdat je impliciet weet dat tijd niet meer onbegrensd is. En dat is, anders dan veel mensen vrezen, geen verlies. Carstensen vond consistent dat ouderen gemiddeld gelukkiger zijn dan twintigers — niet ondanks deze verschuiving, maar dankzij die.

"Het is alsof je tot je vijftigste een huis bouwde met heel veel kamers, en daarna ontdekt dat het wonen pas begint als je weet welke kamers je écht gebruikt."

— Een lezer, 67, uit ons onderzoek

Transitie drie — Van presteren naar doorgeven

De ontwikkelingspsycholoog Erik Erikson noemde de tweede helft van het leven de fase van generativiteit: de behoefte om iets door te geven aan wie er na ons komt. Niet uit altruïsme, maar omdat onze identiteit het nodig heeft. Wie niets doorgeeft, voelt zich, in Eriksons woorden, stagneren.

Doorgeven kan grootouderschap zijn, maar het hoeft dat niet te zijn. Doorgeven is ook: een vrijwilliger die een kind leert lezen. Een buurman die de tuin van een ander bijhoudt. Een vrouw die haar werk-archief schenkt aan een museum. Een man die zijn ervaring met depressie deelt zodat anderen sneller hulp zoeken.

Wat de meeste vormen gemeen hebben: ze geven betekenis zonder dat je er een toekomst uit hoeft te halen. Het is niet een trap naar iets — het is het iets zelf.

Wat de wetenschap weet over geluk na je zestigste

Eén van de best onderbouwde bevindingen uit de gerontologische literatuur is contra-intuïtief: gemiddeld genomen is geluk niet hoger op je dertigste, maar op je zeventigste. Niet voor iedereen, niet altijd, maar als je groepen vergelijkt: de zogenaamde U-curve van levensgeluk laat zien dat het dieptepunt rond je achtenveertigste ligt, en dat we daarna langzaam stijgen.

Dat klinkt onwaarschijnlijk in een cultuur die ons zegt dat ouder worden achteruitgang is. Maar het klopt — onder voorwaarden. Hieronder vier vondsten die we waarschijnlijk niet vaak genoeg horen.

Vondst één — Sociale verbinding telt zwaarder dan we dachten

Het Harvard Study of Adult Development volgt sinds 1938 een groep mannen — inmiddels ook hun partners en kinderen — om te zien wat een leven goed maakt. De voornaamste bevinding na bijna negentig jaar onderzoek is verrassend simpel: niet rijkdom, niet status, niet IQ, maar de kwaliteit van je relaties op je vijftigste voorspelt je gezondheid en geluk op je tachtigste sterker dan welke andere variabele dan ook.

In ons eigen lezersonderzoek (n=932) noemde 71% "verbinding" als het belangrijkste thema van deze fase. Tegelijk zei 43% dat ze zich op sommige momenten eenzaam voelen. Die twee getallen samen zeggen meer dan elk getal apart.

Vondst twee — Doelen veranderen, en dat is gezond

Onderzoek van Nardi Steverink (Rijksuniversiteit Groningen) laat zien dat welbevinden in de derde levensfase samenhangt met vijf basisbehoeften: affectie, gedragsbevestiging, status, comfort en stimulatie. Die behoeften blijven bestaan — alleen de manier waarop je ze invult verandert. Wie status alleen uit werk haalde, heeft een probleem. Wie status ook uit kennis, vakmanschap of zorg voor anderen kan halen, heeft een hele toolkit.

Vondst drie — Verhalen helpen

De psycholoog Dan McAdams heeft laten zien dat mensen in de tweede helft van hun leven gelukkiger zijn als ze hun leven kunnen vertellen als een coherent verhaal — een verhaal waarin tegenslagen ergens toe leidden, en waarin de hoofdpersoon (jij) handelde, niet alleen overkwam. Dit "narratieve identiteit" is geen toeval; het is een vaardigheid die je kunt oefenen.

Vondst vier — Voorbereiden helpt méér dan we denken

Bridges, in zijn werk over levenstransities, vond consistent dat mensen die voor de transitie nadenken over wat ze loslaten, en wat ze willen vasthouden, achteraf significant gelukkiger zijn met hoe het is gegaan dan mensen die het over zich heen lieten komen. Het verschil zit niet in het uitstippelen van een plan, maar in het toelaten van het gesprek met jezelf.

Tien vragen die ertoe doen

Deze gids geeft geen oefeningen. Maar als je de drie transities herkent, en de wetenschappelijke vondsten op je in laat werken, dan zijn er een aantal vragen die het verschil maken. We delen ze hieronder. Niet om snel te beantwoorden — om te laten rondhangen, soms maandenlang.

Een paar lezers zeiden dat ze deze vragen op een rustige zondagochtend doornemen, één per week, met de partner of een goede vriend. Het hoeft niet. Het kan.

Over wie je bent

- Als je werk geen antwoord meer is op de vraag wie ben je, wat is dan het beste antwoord dat je nu hebt?
- Welk deel van je werkende identiteit wil je vasthouden, en welk deel ben je eigenlijk blij om los te laten?
- Wat zou een vreemde, na een uur met jou, zeggen dat je belangrijk vindt — los van wat je doet of deed?

Over wat je doorgeeft

- Wie zou er, op je tachtigste verjaardag, kunnen zeggen dat je leven hun leven heeft veranderd? Wat zouden ze precies zeggen?
- Welke kennis, vaardigheid of ervaring bezit je waarvan het zonde zou zijn als die niet werd doorgegeven?
- Aan wie ben je iets verschuldigd dat nog niet is gegeven?

Over verbinding

- Wie zijn de drie tot vijf mensen die je leven werkelijk maken? Wanneer heb je hen voor het laatst echt gesproken?
- Waar voel je je het meest jezelf — in welk gezelschap, op welke plek, in welke activiteit?

Over deze fase, eerlijk

- Wat is het beste wat de derde levensfase je tot nu toe heeft gegeven, en wat is het moeilijkste?

- Als je over twintig jaar terugkijkt op nu, wat hoop je dat je hebt gedaan met de tijd die nu voor je ligt?

Hoe het verder gaat

Deze gids is een korte introductie. Het lichte einde, zou je kunnen zeggen. Wat we hier in vijftien pagina's hebben samengevat, is in onze cursussen, gesprekken en uitgaven uitgebreider, persoonlijker, en interactiever uitgewerkt.

De Proudies-nieuwsbrief

Elke week schrijven we voor onze lezers één essay, één interview of één onderzoeksstuk over deze levensfase. Geen tips, geen lijstjes, geen reclame. Wel verhalen die je elders niet leest, vertaald uit wetenschappelijk onderzoek en gesprekken met mensen die er middenin zitten. Je bent ingeschreven als je deze gids hebt ontvangen — welkom.

Het Proudies Programma

Voor wie dieper wil gaan, ontwikkelen we het Proudies Programma: een twaalf maanden durende, modulaire reis door deze fase, ontwikkeld met onder anderen prof. dr. Yvonne Brehmer en Lisanne de Moor (Tilburg University). Geen coaching, wel kennis. Geen groepsdwang, wel community. We delen meer in de nieuwsbrief zodra het zover is.

Club Proudies

Voor wie het sociale wil: Club Proudies is onze membership-community, met cursussen, lokale ontmoetingen (Proudies Cafés) en een digitaal platform waar lezers met elkaar in gesprek gaan over de thema's die je in deze gids hebt gelezen.

Mocht je iemand kennen voor wie deze gids ook iets zou kunnen betekenen — stuur 'm gerust door. We hebben hem zo gemaakt dat hij ook losstaand iets te zeggen heeft.

Tot in de inbox.

— *De redactie van Proudies*

Verantwoording

Deze gids is geschreven door de redactie van Proudies, geïnspireerd door en gegrond in onder andere het werk van: William Bridges (Transitions, Managing Transitions), Laura L. Carstensen (Stanford Center on Longevity, socio-emotionele selectiviteitstheorie), Nardi Steverink (RUG, Social Production Function-theorie), Dan P. McAdams (Northwestern University, narratieve identiteit), Erik H. Erikson (psychosociale ontwikkelingsfasen), en de Harvard Study of Adult Development.

De geciteerde lezersinzichten komen uit het Proudies-jaaronderzoek 2025 (n=932).

Het werk dat we doen met prof. dr. Yvonne Brehmer en Lisanne de Moor (Tilburg University) is in ontwikkeling en wordt verder gedeeld in onze nieuwsbrief.

© Proudies. Tekst mag worden gedeeld met bronvermelding.

Vragen, reacties of een verhaal te delen? Reageer gerust op een van onze nieuwsbrieven — een mens leest mee.

EEN AANBOD, ALLEEN VOOR JOU

Verder lezen, verder gaan.

Voor wie dieper wil — Club Proudies is onze membership-community: cursussen, lokale Proudies Cafés en een digitaal platform met lezers die deze fase serieus nemen.

ACTIECODE

CLUBPROUDIESGIDS

GEEFT JE

€ 49 korting

SCAN MET JE TELEFOON

ZO GEBRUIK JE DE CODE

- 01** Scan de QR-code hierboven, of ga naar proudies.nl/club-proudies
- 02** Vul bij het afrekenen de actiecode CLUBPROUDIESGIDS in
- 03** Je ontvangt direct €49 korting op je Club Proudies-jaarabonnement