
De derde *levensfase*

Een korte gids over wat er werkelijk verandert na je zestigste, en over de vier manieren waarop mensen deze jaren binnenkomen.

THEMA

Identiteit, verbinding,
doorgeven

GEGROND IN

Bridges, Carstensen,
Erikson, McAdams

PROFIELEN

Vier, uit de
Proudies-test

LEESTIJD

Vijfentwintig
minuten

Voor wie deze *gids is*

Deze gids is voor mensen die merken dat er iets verschuift. Soms is dat duidelijk. Vaker is het 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 je had verwacht. Misschien ben je al jaren vrij en denk je: en wat nu, eigenlijk?

In alle drie de gevallen ben je aangekomen in wat onderzoekers de derde levensfase noemen. Een periode die twintig, dertig jaar kan duren. Cultureel hebben we die jaren slecht ingericht en er is verbazend weinig taal voor. Tegelijk kan het de meest betekenisvolle periode van je leven worden.

Wat deze gids *doet*

Deze gids geeft je geen tien tips en vertelt je niet hoe je moet leven. We delen wat de wetenschap inmiddels weet over deze fase, we vertalen dat naar leesbare taal, en we laten zien hoe het uitpakt in vier profielen. Want mensen komen deze jaren op verschillende manieren binnen.

Die vier profielen komen uit de Proudies-test, acht vragen die je op proudies.nl in twee minuten doet. Heb je de test gedaan, dan lees je vanaf hoofdstuk vier je eigen profiel terug. Heb je hem nog niet gedaan, dan werkt het net zo goed om de vier naast elkaar te leggen en te kijken welke je herkent.

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 en tegen je vrienden te benoemen. Dat is, zo blijkt uit elk onderzoek naar levenstransities, 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 Erik Erikson, en van het lopende onderzoek van prof. dr. Yvonne Brehmer en Lianne de Moor (Tilburg University).

Wat je *hier leest*

Eén · De fase die niemand je heeft *uitgelegd* 04

Waarom er geen script is voor de jaren na je loopbaan.

Twee · De *drie transities* 05

Van rol naar wie. Van breed naar diep. Van presteren naar doorgeven.

Drie · Wat de wetenschap weet over *geluk* 07

Vier vondsten die we waarschijnlijk niet vaak genoeg horen.

Vier · De *vier profielen* 09

De Ontdekkingsreiziger, de Zoeker, de Verbinder en de Genieter, met per profiel drie vragen.

Vijf · Tien vragen *die ertoe doen* 14

Om te laten rondhangen, soms maandenlang.

Zes · Hoe het *verder gaat* 15

De nieuwsbrief, het Proudies Programma en Club Proudies.

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 verzorgingshuis. Die structuur is in een paar decennia ingestort. We worden gemiddeld bijna twintig jaar ouder dan onze grootouders en we zijn op ons zestigste fysiek en cognitief vaak vitaler dan welke generatie van die leeftijd ooit is geweest.

Voor de drie decennia tussen het einde van het werkende leven en de echte ouderdom hebben we ondertussen geen taal, geen rituelen en geen vanzelfsprekend script.

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

Het probleem van te *weinig taal*

Omdat de fase nieuw is, ontbreekt het vocabulaire. We spreken over senioren, een woord waarmee bijna niemand zich identificeert die het beschrijft. 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 en bedoelen vaak een vakantiefolder.

Dat klinkt als een semantisch probleem. Het is een existentieel probleem. Zonder taal voor wat er gebeurt, weet je niet goed 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 om vanaf te wijken. Een vorig script gaf je iets om te overschrijven. Een leeg blad 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 ons eigen lezersonderzoek onder bijna duizend mensen, komen drie transities terug.

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. Op verjaardagen, aan een tafel in het buitenland, 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 vraagt iets dat dichterbij je zit dan een afkorting. Dat is moeilijker en interessanter tegelijk.

Transitie twee · Van *breed* naar *diep*

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

Carstensen noemt het de socio-emotionele selectiviteitstheorie. In gewone taal: je begint te kiezen. Je belt minder mensen, en de mensen die je belt zijn belangrijker geworden. Je gaat minder vaak ergens heen, en als je gaat geniet je er bewuster van. Je hebt minder doelen, en 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. Carstensen vond consistent dat mensen in deze fase gemiddeld gelukkiger zijn dan twintigers, dankzij die verschuiving.

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 echt gebruikt.

EEN LEZER, 67, UIT ONS JAARONDERZOEK 2025

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. Dat komt zelden uit altruïsme. Onze identiteit heeft het nodig. Wie niets doorgeeft, voelt zich in Eriksons woorden stagneren.

Doorgeven kan grootouderschap zijn en 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 werkarchief 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. Ze zijn het doel zelf.

Wat de wetenschap weet over *geluk*

Eén van de best onderbouwde bevindingen uit de gerontologie is contra-intuïtief. Gemiddeld genomen is geluk hoger op je zeventigste dan op je dertigste.

Niet voor iedereen en niet altijd. Als je groepen vergelijkt, laat de zogenaamde U-curve van levensgeluk zien dat het dieptepunt rond je achtenveertigste ligt en dat we daarna langzaam stijgen. Dat klinkt onwaarschijnlijk in een cultuur die zegt dat ouder worden achteruitgang is. Het klopt, onder voorwaarden. Hieronder vier vondsten die we waarschijnlijk niet vaak genoeg horen.

VONDST ÉÉN

Sociale verbinding telt *zwaarder* dan we dachten

De 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 is simpel: de kwaliteit van je relaties op je vijftigste voorspelt je gezondheid en geluk op je tachtigste sterker dan welke andere variabele.

In ons eigen lezersonderzoek (n=932) noemde 71 procent verbinding als het belangrijkste thema van deze fase. Tegelijk zei 43 procent zich op sommige momenten eenzaam te 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 deze fase samenhangt met vijf basisbehoeften: affectie, gedragsbevestiging, status, comfort en stimulatie. Die behoeften blijven bestaan. 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 gereedschapskist.

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. Die narratieve identiteit is geen toeval. Het is een vaardigheid die je kunt oefenen.

VONDST VIER

Vorbereiden helpt *méér* dan we denken

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

De vier *profielen*

De drie transities gelden voor iedereen. Hoe ze aanvoelen verschilt sterk, en dat verschil is te herkennen.

Op proudies.nl staat een test van acht vragen. Daaruit komt een van vier profielen. Ze zeggen iets over waar je energie nu naartoe gaat, en dus over welke vragen op dit moment het meest opleveren. Het zijn geen types waar je in vastzit. Over vijf jaar kan er een ander profiel uitkomen.

Herken je jezelf in twee profielen? Dat komt vaak voor. Lees ze dan beide en let op de vraag die ongemakkelijk voelt. Daar zit meestal het werk.

01 De *Ontdekkingsreiziger*

Vol energie en nieuwsgierigheid. Deze jaren zijn een open landschap. De vraag is waar je in zakt.

02 De *Zoeker*

Midden in de overgang, op zoek naar wat nu telt. De vraag wie je bent zonder je werk houdt je bezig.

03 De *Verbinder*

Je komt tot je recht tussen mensen. De gesprekken en het gevoel ergens bij te horen doen het meest.

04 De *Genieter*

Je rust is gevonden en je weet wat je waardevol vindt. De vraag is wat je met die ruimte doorgeeft.

De Ontdekkingsreiziger

OI

"Ik wil nog zoveel ontdekken."

WAT JE HERKENT

Je zit vol energie en nieuwsgierigheid. Deze fase is voor jou een open landschap vol dingen die je nog wilt leren, maken en zien. Je schrijft je in voor de cursus voordat je erover uitgedacht bent. Je agenda is alweer voller dan je van plan was.

WAAR HET SCHUURT

Er zit een verschil tussen veel doen en ergens in zakken. Wie steeds iets nieuws begint, komt zelden op het punt waarop iets echt interessant wordt, en dat punt ligt vaak verder weg dan een introductiecursus. Drukke is bovendien een prettige manier om een vraag te omzeilen. Wie zijn weken vult, hoeft zich niet af te vragen wat hij afmaakt.

WELKE TRANSITIE BIJ JOU HET ZWAARST WEEGT

Transitie twee, van breed naar diep. Carstensen laat zien dat de winst in deze jaren in kiezen zit. Voor jou is dat de minst natuurlijke beweging, en daarom de meest waardevolle. De vraag bij elk nieuw plan: komt dit naast iets anders, of in plaats van iets anders?

DRIE VRAGEN VOOR JOU

- Welke twee dingen zou je kiezen als je er van je hele lijst maar twee mocht doen?
- Waar ben je vorig jaar aan begonnen, en waarom is het gestopt?
- Wat zou je over drie jaar willen kunnen, in plaats van geprobeerd hebben?

WAT HIERBIJ PAST BINNEN PROUDIES

MODULE	Vooruitkijken, over de vraag hoe je van veel ideeën naar een paar keuzes komt.
CURSUSSEN	Fotografie, Olieverf Schilderen en de Wijn cursus.
ONTMOETINGEN	De uitjes en de College Tours bij universiteiten.

De Zoeker

02

"Ik zoek naar wat nu echt belangrijk is."

WAT JE HERKENT

Je staat midden in een overgang en zoekt naar wat nu telt. De vraag wie je bent zonder je werk houdt je bezig, soms op momenten dat je er niet om vroeg. Dat je die vraag stelt is een teken van diepgang. De meeste mensen slaan hem over en lopen er tien jaar later tegenaan.

WAAR HET SCHUURT

Zoeken kan een houding worden. Er komt een moment waarop iets proberen meer oplevert dan nog een boek lezen over wat het zou kunnen zijn. Bridges vond dat het gesprek met jezelf het verschil maakt, en dat gesprek heeft af en toe een uitkomst nodig: een klein besluit, met een datum.

WELKE TRANSITIE BIJ JOU HET ZWAARST WEEGT

Transitie één, van rol naar wie. De afkorting waarmee je jezelf jarenlang samenvatte doet het niet meer. Je bent op zoek naar iets dat dichterbij je zit, en dat laat zich zelden in één woord zeggen. Reken op maanden, en op een paar valse antwoorden onderweg.

DRIE VRAGEN VOOR JOU

- Wanneer voelde je je voor het laatst helemaal op je plek, en wat deed je toen?
- Wat mis je van je werk als je heel eerlijk bent, en wat mis je helemaal niet?
- Welk klein besluit kun je deze maand nemen dat je zoektocht ergens vastmaakt?

WAT HIERBIJ PAST BINNEN PROUDIES

MODULE	Identiteit, over wie je bent als je werk geen antwoord meer geeft.
CURSUSSEN	Filosofie: Levenskunst en Omgaan met verandering en groei.
ONTMOETINGEN	De lezingen en de vragenuurtjes.

De *Verbinder*

03

"Ik kom het meest tot mijn recht tussen mensen."

WAT JE HERKENT

Voor jou draait het om mensen. Je koestert de gesprekken, de gedeelde momenten en het gevoel ergens bij te horen. Je bent vaak degene die belt, die uitnodigt en die de datum prikt. Dat je dat doet valt anderen meer op dan jij denkt.

WAAR HET SCHUURT

Werk leverde contact zonder dat je erom hoefde te vragen. Nu vraagt het initiatief, en dat is vermoeiender dan het lijkt. In ons lezersonderzoek (n=932) noemde 71 procent verbinding als het belangrijkste thema van deze fase, en zei 43 procent zich op sommige momenten eenzaam te voelen. Dat zijn vaak dezelfde mensen.

WELKE TRANSITIE BIJ JOU HET ZWAARST WEEGT

Transitie twee, van breed naar diep. Je kring wordt kleiner en in het begin voelt dat als verlies. Carstensen vond dat de kwaliteit meestal stijgt terwijl het aantal daalt. De vraag is bij wie je die diepte opzoekt, en of je het aandurft om daarin te kiezen.

DRIE VRAGEN VOOR JOU

- Wie zijn de drie tot vijf mensen die je leven werkelijk maken, en wanneer heb je hen voor het laatst echt gesproken?
- Bij wie ben jij degene die belt, en wie belt jou?
- Welke plek of groep zou je missen als hij morgen ophield te bestaan?

WAT HIERBIJ PAST BINNEN PROUDIES

MODULE Relaties, over de mensen om je heen als het werk hen niet meer aanlevert.

CURSUS Hoe houd je je relatie spannend.

ONTMOETINGEN Het Proudies Café en de Clubhuis-avonden in jouw regio.

De *Genieter*

04

"Ik heb mijn rust gevonden en wil ervan genieten."

WAT JE HERKENT

Je weet wat je waardevol vindt en je hebt je rust gevonden. Deze fase is voor jou een tijd om te genieten, in balans, zonder de behoefte om nog iets te bewijzen. Dat is een positie waar veel mensen jaren over doen.

WAAR HET SCHUURT

Rust die je zelf kiest is iets anders dan rust die langzaam kleiner wordt. Erikson noemde de tegenhanger van doorgeven stagnatie, en die komt zelden aangekondigd. Het eerste teken is meestal een week die je achteraf niet meer kunt navertellen.

WELKE TRANSITIE BIJ JOU HET ZWAARST WEEGT

Transitie drie, van presteren naar doorgeven. Doorgeven hoeft niets groots te zijn. Een kleinkind dat leert zwemmen. Een buurman die je op weg helpt. Een verhaal dat je opschrijft voordat het verdwijnt. Het houdt de rust die je hebt gevonden ook interessant.

DRIE VRAGEN VOOR JOU

- Wat zou er verloren gaan als jij je kennis of ervaring niet doorgaf?
- Wie heeft er deze maand iets aan jou gehad, en waaraan merkte je dat?
- Waar wil je meer van, en wat houdt je tegen om het te vragen?

WAT HIERBIJ PAST BINNEN PROUDIES

MODULE Vitaliteit, over de energie om te doen wat je wilt.

CURSUSSEN Meditatie en Mindfulness en de Wijncursus.

ONTMOETINGEN De filmmiddagen en de wandelingen.

Tien vragen *die ertoe doen*

Deze gids geeft geen oefeningen. Als je de drie transities herkent en je profiel hebt gelezen, zijn er tien vragen die het verschil maken.

Ze zijn er om te laten rondhangen, soms maandenlang. Een paar lezers nemen ze door op een rustige zondagochtend, één per week, met hun partner of een goede vriend.

Over wie *je bent*

- Als je werk geen antwoord meer is op de vraag wie je bent, 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 bezigheid?

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 voor je ligt?

Hoe het *verder gaat*

Deze gids is een korte introductie. Wat hier in een paar pagina's staat, werken we in onze uitgaven, cursussen en gesprekken uitgebreider en persoonlijker uit.

De *nieuwsbrief*

Elke week schrijven we één essay, één interview of één onderzoeksstuk over deze levensfase. Verhalen die je elders niet leest, vertaald uit wetenschappelijk onderzoek en uit 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 is er het Proudies Programma: een modulaire reeks door deze fase in dertien modules, ontwikkeld met onder anderen prof. dr. Yvonne Brehmer en Lianne de Moor van Tilburg University. Kennis en gezelschap, in je eigen tempo, met een tweede levensplan als resultaat. De modules Vooruitkijken, Identiteit, Relaties en Vitaliteit uit de profielpagina's horen daarbij.

Club *Proudies*

Voor wie het sociale wil: Club Proudies is onze membership-community, met cursussen, lokale ontmoetingen in het Proudies Clubhuis, het maandelijkse online Proudies Café en een platform waar leden met elkaar in gesprek gaan over de thema's uit deze gids. Op de laatste pagina staat een welkomstaandbod, speciaal voor lezers van deze gids.

Ken je iemand voor wie deze gids ook iets zou kunnen betekenen? Stuur hem 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 (Rijksuniversiteit Groningen, Social Production Function-theorie), Dan P. McAdams (Northwestern University, narratieve identiteit), Erik H. Erikson (psychosociale ontwikkelingsfasen) en de Harvard Study of Adult Development.

De vier profielen komen uit de Proudies-test op proudies.nl. De geciteerde lezersinzichten komen uit het Proudies-jaaronderzoek 2025 (n=932). Het werk met prof. dr. Yvonne Brehmer en Lisanne de Moor van Tilburg University is in ontwikkeling en wordt verder gedeeld in de nieuwsbrief.

UITGAVE

Proudies Gids N° 01, editie 2026

REDACTIE

De redactie van Proudies

RECHTEN

© Proudies. Tekst mag worden gedeeld met bronvermelding.

REAGEREN

Reageer gerust op een van onze nieuwsbrieven. Een mens leest mee.

JE HEBT DE GIDS UITGELEZEN

Nu begint *het pas*.

Deze gids was de korte introductie. Club Proudies is waar het verder gaat, met dertien verdiepende modules, een community van gelijkgestemden en ontmoetingen door heel Nederland.

WAT JE LIDMAATSCHAP JE GEEFT

- **Het Proudies Programma**
Dertien modules, elk verankerd door een academisch expert.
- **De cursussen bij jouw profiel**
Van Filosofie: Levenskunst tot Fotografie en Meditatie en Mindfulness.
- **Een echte community**
Het Proudies Clubhuis in de regio, het online Proudies Café, lezingen en wandelingen.
- **Wekelijkse verdieping**
Exclusieve essays, interviews en onderzoek, alleen voor leden.

WELKOMSTAANBOD

15% korting

op je eerste jaar Club Proudies

MET CODE **CLUBPROUDIESGIDS**



SCAN MET JE TELEFOON

01 Scan de QR-code, of ga naar proudies.nl/club-proudies

proudies.nl/club-proudies

02 Vul bij het afrekenen de code CLUBPROUDIESGIDS in

03 Je krijgt direct 15% korting op je eerste jaar

Een uitnodiging van de redactie