

Ik ben 50

en jij?

IK BEN 50 EN JIJ?

Linda Verburg

Schrijver: Lauda Verburg

Coverontwerp: MoniqueFotoldee

Coverfoto front: Hylke Greidanus Photography

Coverfoto back: MoniqueFotoldee

Foto's binnenwerk: Hylke Greidanus Photography en MoniqueFotoldee

Geredigeerd door: Marloes van Zuijlen

ISBN: 9789402193435

©Lauda Verburg

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door print-outs, kopieën, of op welke manier dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

www.laudaverburg.nl

 Dit boek is in een prettige lettergrootte geschreven

Voorwoord deel 1

Je hebt een boek in handen, waarvan het idee is ontstaan uit euforie. Het schrijven ervan uit een stuk wanhoop, volharding en doorzettingsvermogen.

Een boek dat bestaat uit twee delen, die zo verschillend zijn, maar ook zo nauw met elkaar verbonden. Het ene deel zou er niet zijn zonder het andere.

Zomer 2018, een zomer waarin ik mij na jaren weer topfit voelde. De zomer waarin het idee voor dit boek is ontstaan.

Net als de zon, straalde ik die zomer. En ik was niet de enige die dit zag. Voor het eerst in jaren kreeg ik weer te horen dat ik er goed uitzag. De zomer waarin ik het lopen heb ontdekt... Een zomer vol inspiratie en nieuwe plannen, niet wetende wat ons dat najaar te wachten stond.

Het schrijven van dit boek heb ik uitgesteld. Met een opeens ernstig zieke man, alle afspraken die ik vanwege zijn ziek-zijn heb afgezegd en de terugval in mijn oude patronen door stress die deze situatie meebracht, was de drive die ik vorig jaar zomer had, gedaald tot beneden nul.

Gelukkig heb ik doorgezet, ondanks de zware rugzak. Met een bedrijfssaldo op de bank van 3 euro, een zieke man die nooit meer beter wordt en wat afspraken waar ik echt niet omheen kon, ben ik toch begonnen met schrijven. Juist door te schrijven, proberen de negatieve spiraal te doorbreken. Een boek dat eigenlijk een andere inleiding hoorde te hebben, maar ook een boek dat door nog meer tegenslag juist meer kracht heeft gekregen. Kracht wat ik hoop mee te kunnen geven aan iedere vrouw die dit boek leest.

Ze zeggen weleens 'de sterkste schouders dragen de zwaarste lasten'. Keer op keer opstaan na iedere tegenslag in je leven, maakt je sterker, maakt tot wie je bent. Dit kan je verharden, gevoelloos maken, maar je kunt ook ervoor kiezen je er niet onder te laten krijgen. Kies voor jezelf, want jij bent belangrijk!

50 jaar ben ik geworden. Geboren in The Summer of '69. Geboren op de eerste dag van die zomer. De langste dag van het jaar, 21 juni. Een kind van de zomer (oh, wat haat ik de winter).

50 jaar met een drive het beste uit mijzelf te halen, te gaan voor wat ik belangrijk vind, te bewijzen dat wat onmogelijk lijkt, toch voor elkaar te krijgen.

Met dit boek hoop ik een boodschap mee te kunnen geven... Van mij als vrouw, voor jou als vrouw:

Waarom dit boek een eyeopener kan zijn;
Waarom op je bek gaan niet erg is, maar blijven liggen wel;
Waarom geen enkel dieet werkt;
Waarom afvallen en sporten een kwestie van de juiste mindset is;
Waarom we niet meer zelf kunnen of willen nadenken;
Waarom ik wil bewijzen dat het wel kan;
Waarom jij als vrouw niet alles maar hoeft te accepteren, wat je niet wilt accepteren.

Waarom elke 45-plus vrouw dit boek in haar bezit moet hebben.

Want ik ben 50, en jij?

LIFE IS A BOOK
WE FILL THE PAGES

Inhoud deel 1

Titel van dit boek	15
Summer of '69	17
Rood haar, scheve neus en flaporen	19
De mooiste navel, compleet met moedervlek	22
Mijn vader in zijn pyjama op de fiets	23
Eigen wil en eigen mening	25
Geen getrut met poppen, nee auto's	27
Onderwijs aan tafel	29
Smurf	31
Vriendjes	33
Just for seks, why not...	35
Werken	36
Mijn grote liefde	39
Super intelligent	41
Cultuurbaar	43
Eigen baas en ziek	45

Sarcoïdose	47
Zelfmoordgedachten	48
Chronische vermoeidheid	50
Olifant	51
Meelbaal	53
Huidkanker	54
Ik ben lelijk!	55
Laatste waarschuwing	57
Schelden op de weegschaal	59
Lopen, gewoon lopen... JUST WALK	61
De zwartste bladzijde	63
Geen finishlijn	67
Het geloof, the hell with it!	71
Acceptatie staat niet in mijn woordenboek	73
Mijn boek	75

THE BEST THING
I EVER DID
WAS
BELIEVE
IN ME!

Titel van dit boek

Door het gevoel anders te zijn en iets te willen betekenen, heb ik dit boek geschreven.

De titel zou eigenlijk zijn: 'Ik ben 50, wat is jouw excuus?'

Iedereen valt tegenwoordig over andermans mening. In deze moderne tijd waarin toch een heleboel is geaccepteerd, wordt moeilijk gedaan over elke uitspraak, elke punt en elke komma. En om nu heel de wereld over me heen te krijgen, daar voel ik niet zo veel voor. Deze titel is misschien leuk voor een volgend boek, maar dat terzijde...

Met dit boek wil ik laten zien dat ook al ben je vrouw, ook al behoor je niet tot de mooiste vrouwen van deze wereld en ook al ben je geen twintig meer, je er toch mag zijn. Je mag werken aan jezelf. Je bent meer dan van je verwacht wordt. Je hoeft niet te accepteren, wat je niet wilt accepteren. Met dit boek laat ik zien dat het WEL kan. Dat je kunt bereiken wat jij wilt.

Compleet met quotes die op dat hoofdstuk slaan, die op dat moment zoveel betekenen. Meestal in het Engels, want dat klinkt zoveel krachtiger dan dezelfde tekst in het Nederlands.

Met dit boek wil ik een vuist maken. Een vuist tegen de medische wereld, een vuist tegen dat wat er van jou als vrouw verwacht wordt... Hopelijk komt hiermee een verandering op gang in positieve zin, al is het alleen maar in hoe jij over jezelf denkt.

Het eerste deel van mijn boek bevat korte stukjes uit mijn verleden. Zodat je begrijpt waarom ik zo denk. Waarom het in mijn hoofd nooit stil is, waarom acceptatie niet in mijn woordenboek staat. Waarom ik met dit boek een miljoen ga verdienen...

EVERY SUMMER
HAS ITS STORY

Summer of '69

Every summer has its story. *My story begins in the summer of '69*

Als ik in de auto zit en het nummer van Bryan Adams, 'Summer of '69' is op de radio, dan zing ik echt keihard mee. Niet zozeer omdat ik het nu zo'n geweldig nummer vind, maar die ene regel, die is onbetaalbaar.

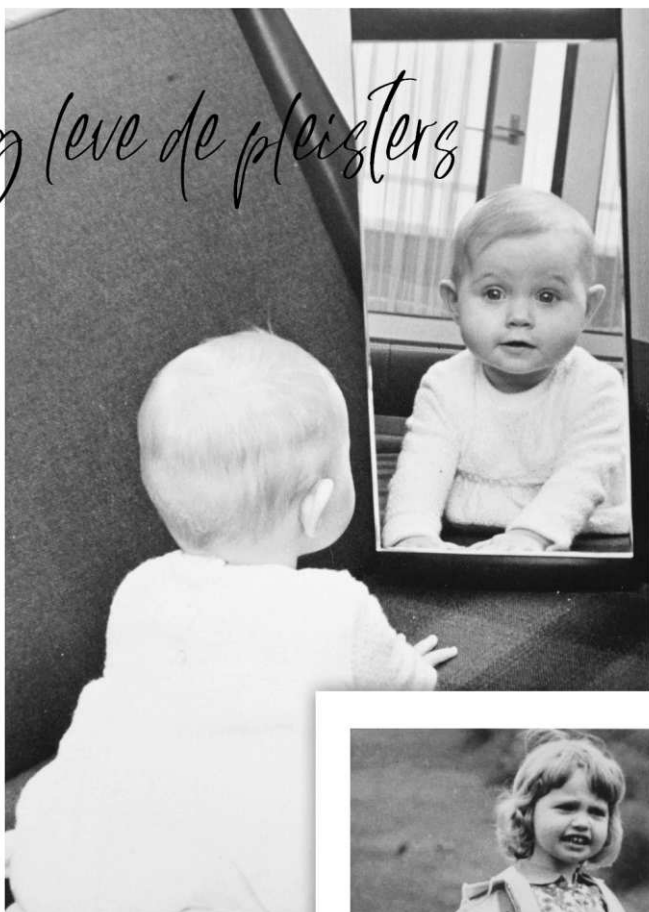
Op de warmste dag in dat jaar, de eerste dag van de zomer, de zomer van 1969, werd ik geboren op een kleine, idyllische zolderkamer midden in het centrum van Leiden.

21 juni, zonnewende. De langste dag van het jaar en de start van de zomer. De zomer is ook echt mijn seizoen. Ik fleur helemaal op als het warmer is dan 25 graden. Voor mij geen wintersport, sneeuw, Elfstedentochten; verschrikkelijk! Nee... Ik word gelukkig als ik palmbomen zie.

Doordat het zo warm was, mocht ik, ondanks mijn lage geboortegewicht, thuisblijven. Het eerste kindje van ouders van wie je nu zou zeggen: jonge ouders. Mijn moeder was 21 en mijn vader 26 jaar. Dat ik achteraf vind dat ik nog een kind was toen ik zelf op een leeftijd van 32 trouwde, maakt dat ik 21 en 26 jaar wel heel jong vind. Maar de tijd was toen anders.

Op die warme, eerste dag van de zomer lag ik met 3 kruiken in de wieg, en nog werd ik niet warm. Pas vele jaren later werd duidelijk wat hiervan de reden was en dat de dagen waarop ik het warm zou hebben, op een hand te tellen waren. Zelfs in de Vallei der Koningen in Egypte, waar iedereen in de schaduw bleef, stond ik met mijn toet in de zon. Oh, heerlijk die warmte...

lang leve de pleisters



ik wil geen rok aan



Rood haar, scheve neus en flaporen

Ze zeggen weleens lelijk in de luier, mooi in de sluier. Nee, een mooie baby was ik niet, en dat de tijd toen anders was en er anders tegen rood haar werd aangekeken, bleek wel uit de reactie van mijn moeder: “Ze is rood!” Dat de kraamhulp ook rood haar had, was ze in haar opwinding even vergeten.

Ook had ik enorme flaporen en een scheve neus. Nu zie je op de catwalk modellen voorbijlopen, die ook van die zeilers hebben en wordt het als iets aparts gezien, maar ik ben blij dat mijn moeder gedaan heeft, wat zij heeft gedaan.

Mijn moeder, de liefste moeder die je maar kunt hebben, was kinderverzorgster en had in haar opleiding trucjes geleerd om hier in een vroeg stadium wat aan te doen. Tegenwoordig worden kinderen naar de plastisch chirurg gestuurd, maar mijn moeder heeft gewoon met pleisters mijn oren een jaar lang aan mijn hoofd vastgeplakt.

Al heel vroeg was je mama, een geboren mama die leeft voor haar twee kinderen en kleinkind. Mama, ik houd van je!

Gelukkig is mijn neus uit zichzelf recht gaan staan en mijn haar, tja... Ik verf het al vanaf mijn 25^e, maar een mooie askleur krijgen ze er vanwege de warmte in mijn haar niet in. Zelf vind ik rood haar prachtig, maar door de koele ondertoon van mijn huid, staat het mij niet... Bouwfoutje?

Het rode haar heb ik van mijn vaders kant en ook al heeft hij nooit rood haar gehad; als hij een snor of een baard liet staan, dan was deze rood. In de twee fotoshoots voor dit boek, kun je toch wel zien dat mijn haar een rode ondertoon heeft. Dit boek bevat geen