

Libelle 17
23 t/m 29 april
2026

IN THERAPIE NA JE *vijftigste*

Altijd een
goed idee



Veel mensen denken dat therapie na je vijftigste niet meer de moeite is. Onterecht, want ook op latere leeftijd valt er nog veel te helen, leren en winnen aan levenskwaliteit.

Tekst CARLIJN SIMONS

“Drie jaar geleden kregen drie broers van mij tegelijkertijd de diagnose uitgezaaide prostaatcancer”, vertelt Anja (66). “Ik had al eerder twee broers verloren en wist dat ik nu hulp moest zoeken, omdat ik anders echt diep het donker in zou zinken. Want hoewel ik naar buiten toe deed alsof het prima met me ging, voelde ik vanbinnen dat er van alles rommelde aan pijn, angst en verdriet. Tot die tijd had ik mijn emoties nooit durven aankijken, omdat ik bang was dat ik ze niet kon dragen.

is gebeurd met meer mildheid te bekijken. Ook komt het voor dat mensen minder medicatie hoeven te slikken en dat lichamelijke kwalen zoals migraine verdwijnen. Omdat emoties, acties en gedachten beter worden begrepen, verbeteren bovendien de relaties met anderen. Want doordat je de omgeving nu kunt uitleggen hoe je in elkaar zit, begrijpt die jou ook weer beter.” Zo deelde cliënt Vivian, die was gaan inzien dat haar continue alertheid en waakzaamheid voortkwam uit de mishandeling van vroeger, haar geschiedenis met haar kinderen. Zij snapten daardoor waarom hun moeder is zoals ze is. Ondertussen groeide bij haarzelf het besef dat ze helemaal niet zwak en incapabel is, zoals Vivian altijd had gedacht, en dat ze er best mag zijn.

Balans opmaken

Dit laat meteen zien waarom therapie na de vijftig nog meer zinvol is. “Tussen de 55 en 65 jaar maken mensen de balans van hun leven op”, weet Videler. “Om dat te kunnen doen is het belangrijk dat je je levensverhaal helder hebt. Therapie kan helpen onder ogen te zien wat er allemaal is gebeurd, wat je daarbij beleefd hebt en waar je wel en niet verantwoordelijk voor was. Als die puzzelstukjes op hun plek zijn gevallen, is er meer begrip voor waar bepaalde dingen vandaan komen en waarom dingen zijn gegaan zoals ze zijn gegaan. Dat helpt bij de acceptatie ervan en geeft rust. Daarnaast biedt inzicht in het levensverhaal openingen om er in therapie aan te schaven en zo een nieuw, beter passend verhaal te schrijven voor de jaren die nog komen.”

Anja leerde in therapie om oude

gedachtenpatronen te herkennen. “Daardoor kan ik dingen nu in het juiste perspectief plaatsen. Ik heb ervaren dat ik de pijn en het verdriet wél kan dragen, zelfs al is dat niet altijd makkelijk. Ook ben ik opener geworden. Ik zeg veel meer wat ik denk, vind en voel en merk dat ik daardoor veel liefde en begrip terugkrijg. Zo helpt de therapie me niet alleen om het verleden te verwerken, maar vooral ook om het leven nu beter te maken. Ik weet me beter staande te houden in moeilijke situaties en heb stukken minder last van migraine. Wat dat betreft kan ik het iedereen aanraden: het is een prachtig gegeven dat je je leven beter kunt maken door wat je in therapie leert.”

De meeste cliënten van Videler en Wilting nemen afscheid met het idee dat ze zijn gezien, gehoord en begrepen. Ze snappen zichzelf beter, ervaren meer innerlijke rust en hebben het gevoel krachtiger in het leven te staan. Waarom hebben ze dan niet veel eerder bij een therapeut aangeklopt? Een van de belangrijkste redenen is de onterechte, maar wijdverspreide ▶



**“Ik zeg meer
wat ik denk
en voel, en
krijg er liefde
voor terug”**

Na therapie kun je jezelf vaak met meer mildheid bekijken

Nu leek ik daar opeens wel klaar voor. Dus ben ik in therapie gegaan bij een rouw- en verliescounselor. Behalve onverwerkte rouw is er tijdens onze gesprekken meer omhooggekomen. Zo heb ik ontdekt dat ik een dikke muur om mezelf heen had gebouwd om mezelf te beschermen tegen het kwijtraken van mensen.”

In therapie gaan is vrijwel altijd de moeite waard, ook na de vijftig. Niet alleen om eventuele trauma's te verwerken en daarvan te helen, een diagnose te krijgen, van mentale klachten af te komen of te leren daar beter mee om te gaan. “De kwaliteit van leven neemt erdoor toe”, zegt klinisch psychotherapeut Rosalien Wilting. Zij schreef samen met Arjan Videler, bijzonder hoogleraar psychotherapie bij ouderen, een boek over de behandeling van ouderen met psychische problemen. “Het lukt bijvoorbeeld vaak om daarna jezelf en alles wat er

Behandelvormen

Leeftijd speelt geen rol bij de behandelvormen die een therapeut kan inzetten. Die zijn voor jong en oud hetzelfde.

Veelgebruikte therapieën zijn:

Schematherapie

Er wordt onderzocht hoe ervaringen uit de jeugd hardnekkige patronen veroorzaken in denken, voelen en doen, om die vervolgens te herkennen en te veranderen.

EMDR

Terwijl een nare herinnering wordt opgehaald, wordt die tegelijkertijd belast met een afleidende taak. Zo verliest de herinnering de negatieve lading en kan die worden verwerkt.

Narratieve exposuretherapie

Door zowel positieve als schokkende gebeurtenissen te bespreken en te herbeleven, worden emoties gereguleerd en vermindert de impact van traumatische ervaringen.

Psychomotorische therapie

Met lichamelijke oefeningen wordt stilgestaan bij lichaamssignalen, gevoelens en gedragspatronen om die te kunnen herkennen, te verwoorden en te begrijpen.

Beeldende therapie

Met bijvoorbeeld verf, potloden, metaal, steen of hout wordt vorm gegeven aan gedachten, gevoelens of problemen, om zo uit te drukken wat moeilijk onder woorden te brengen is.

Cognitieve gedragstherapie

Door te leren negatieve gedachtepatronen positief om te buigen, kunnen ook gedrag en gevoel veranderen.

overtuiging dat het op oudere leeftijd onmogelijk is om nog te veranderen. En dus dat therapie geen zin heeft. "Mensen denken: mijn gedrag en patronen zijn zo ingesleten, ik leef al zo lang op deze manier, wat valt daar nog aan te doen?" aldus Arjan Videler. "Ook kleeft er voor sommigen nog steeds een negatief imago aan therapie. In behandeling gaan bij een therapeut zou betekenen dat je zo ongeveer rijp bent voor het gekkenhuis."

Balans opmaken

Dat mensen uiteindelijk toch de stap naar therapie zetten, komt doordat het niet meer gaat. Er zijn klachten die niet langer te omzeilen zijn. "Nachtmerries bijvoorbeeld," aldus Wilting, "of depressieve gevoelens of angsten

Het idee van nu of nooit geeft een enorme motivatie

waar opeens het deksel vanaf gaat. Dat iemand het niet meer redt, kan komen doordat een overlijden of ziekte de balans die er altijd was heeft verstoord. Het kan ook dat een copingmechanisme, zoals hard werken of sporten, niet meer functioneert doordat iemand met pensioen is gegaan of lichamelijke klachten heeft." Daarnaast zijn mensen steeds beter op de hoogte van wat er allemaal mogelijk is. Ze hebben bijvoorbeeld een dochter die cognitieve gedragstherapie heeft gevolgd of een buurvrouw bij wie EMDR goed heeft geholpen. Ook al worstelen oudere mensen soms met andere vragen, zoals zingeving, rouw of een nieuwe levensfase, de problemen waarmee ze bij een therapeut komen verschillen niet van die van jongere mensen. Videler en Wilting zien cliënten met depressieve gevoelens, angststoornissen en persoonlijkheidsproblemen zoals

borderline. Ze spreken ook mensen die klachten ervaren doordat ze AD/ of autisme hebben. En dan zijn er n degenen die iets ingrijpends hebben meegemaakt, waardoor ze een traur hebben opgelopen. Soms komt het een voort uit het ander. Zo bleek ac ter de hevige stemmingswisselingen en oncontroleerbare emoties van cliënt Ans een moeilijke jeugd met seksueel grensoverschrijdend gedra en alcoholmisbruik schuil te gaan. I boosheid en paniek waarmee cliënt Renate worstelde, werd stukken bet te verklaren nadat de diagnose autis me was gesteld.

Ook de diverse behandelvormen die een therapeut kan inzetten, zoals schematherapie of beeldende therapie, verschillen niet van die op jonge leeftijd. Net zomin als het resultaat. Videler: "In tegenstelling tot wat va wordt gedacht, laat onderzoek zien dat therapie op latere leeftijd net zo effectief is als op jongere leeftijd. Ps chotherapie om depressie te behand len bijvoorbeeld werkt net zo goed voor iemand van boven de vijftig of zestig als voor iemand van dertig." Paula is daarvan het levende bewijs: zij kwam met behulp van therapeuti sche gesprekken van haar depressie af. Zelfs voor autisme en ADHD, helj het om in therapie te gaan. Want me bijvoorbeeld acceptatie- en commitment- therapie (ACT) valt in elk geva te leren hoe je er beter mee omgaat.

Sterke motivatie

Dat mensen met meer jaren op de teller eerder kiezen voor wat écht belangrijk is en meer oog hebben vo het positieve dan het negatieve, is e voordeel voor als ze in therapie gaar Het zorgt er namelijk voor dat emoti beter te reguleren zijn, ook bij pijn e het verdriet dat tijdens de behande ling onvermijdelijk naar boven kom Nog een voordeel is de veerkracht waarover oudere mensen beschikke ze staan immers nog steeds overeini

GRENZEN STELLEN

"Ik had als kind een hechte band met mijn vader," zegt Pauline (56), "maar hij was vaak weg. Dan was ik alleen met mijn twee jongere broertjes en mijn moeder. Zij gaf mij weinig aandacht en zat regelmatig als een zombie op de bank, terwijl ze de zorg voor mijn broertjes naar mij delegeerde. Ik moest voor ze koken, hun brood voor school smeren en ze naar bed brengen. Alsof het de normaalste zaak van de wereld was, deed ik dat allemaal.

Vorig jaar kwam ik voor de derde keer met een burn-out thuis te zitten. In gesprek met mijn psycholoog realiseerde ik me voor het eerst dat het verre van normaal was dat ik de rol van mijn moeder op me had genomen. Ook besepte ik dat ik ben

opgegroeid met het idee dat ik er alleen toe doe als ik zorg. Geen wonder dat ik in een burn-out belandde, want op mijn werk en ook thuis zorgde ik erop los, in de hoop daarvoor gewaardeerd en gezien te worden. Met behulp van schematherapie heb ik beetje bij beetje mijn patronen ontrafeld en veranderd. Dat ging gepaard met een flinke dosis verdriet: opeens zag ik hoe ik mezelf altijd opzette voor anderen en hoe ik andere keuzes zou hebben gemaakt als ik in een gezonde situatie was opgegroeid. Ik heb moeten leren om bewust voor mezelf te kiezen en mijn grenzen te stellen. Dat is nog steeds niet altijd makkelijk, maar ik heb wel het gevoel dat ik eindelijk een leven ga leiden zoals ik dat wil."

ondanks alle uitdagingen die ze al zijn tegengekomen. Daarnaast kent een langer leven meestal ook een reeks mooie kanten waarop teruggekeken kan worden. Dat helpt allemaal om de therapie tot een goed einde te brengen, zelfs al is dat af en toe hard werken. "Bovendien," zegt Rosalien Wilting, "doen mensen die op latere leeftijd nog voor therapie kiezen dat vaak met het idee van nu of nooit. Dat geeft ze een enorme motivatie. Nog een belangrijke motivatie op latere leeftijd zijn de naasten. Ik hoor vrouwen zeggen dat ze hun kinderen niet het voorbeeld willen geven van een moeder die is vastgelopen. Of dat ze niet willen dat hun partner zich zo veel zorgen om ze maakt. Of dat hun kleinkind, als er sprake is van iets erfelijks, weet wat er aan de hand is en daardoor zelf gericht om hulp kan vragen. Het maakt dat mensen op leeftijd veel minder snel afhaken dan jongere mensen." □

Arjan Videler en Rosalien Wilting 'Met de jaren' over psychische problemen bij mensen op latere leeftijd € 32,50 (Boom Uitgevers).

**"Ik weet nu dat ik
de pijn en het verdriet
wél kan dragen"**

