



# ZIT JIJ AL IN JE *social* MENOPAUSE?

Wendy van Poorten vulde jarenlang elk gaatje in haar agenda met sociale verplichtingen, maar ineens was ze er klaar mee. Ze zit midden in haar *social menopause* en heeft zich nog nooit zo goed gevoeld.

TEKST WENDY VAN POORTEN BEELD ISTOCK

‘Wen, ik denk dat ik moet annuleren voor vanavond...’ Het is vrijdagmiddag, lunchtijd en vriendin T. appt. We zouden uit eten gaan en de kroeg induiken om eindelijk weer eens bij te kletsen, maar ze ligt ziek op bed. ‘Geef niks!’, reply ik. ‘Goed uitzieken, plannen we snel iets nieuws.’

Beroofd van een leuke avond? Nee, ik voel me verlost. Ik heb zojuist een avond cadeau gekregen. Ik kan lekker in m'n pyjama thuis op de bank gaan hangen. Kar op schoot, kop thee erbij – of misschien wel een glas wijn. Ik zit midden in m'n *social menopause* en niets maakt me gelukkiger dan het gevoel van géén sociale verplichtingen. Vroeger was dat wel anders. Ik was de belichaming van FOMO, *the fear of missing out*. Ik liep voor mijn werk openingen, feestjes en presentaties af, sloeg overal met liefde de gratis cocktails achterover en onwehoorde met alles en iedereen onder het mom van ‘netwerken’. Ik hield religieus bij waar er in de stad een nieuw restaurant open ging, zodat ik er kon gaan eten, en wilde het liefst vier avonden per week in een veel te kort glitterjurkje doorgaan tot het ochtendgloren. Van films tot festivals en van concerten tot clubavonden: ik was erbij. Tegenwoordig kijk ik liever Netflix.

### KLAAR MET SOCIALIZEN

De *social menopause* is een levensfase waarin veel vrouwen van eind twintig, begin dertig plotseling belanden. ineens ben je, tot je eigen verbazing, wel klaar met socializen en ben je liever gewoon thuis in plaats van ergens buiten de deur. Je hebt een beetje genoeg van willekeurige mensen om je heen, van nieuwe hotspots die eigenlijk niets toevoegen aan al bestaande plekken, en van een dag- en nachtritme dat, nou ja, bijzonder weinig weg heeft van een ritme, maar meer van het seismogram van een grillige vulkaan.

In de rij staan voor een club/garderobe/we voelt ineens als een zware opgave in plaats van als iets wat nu eenmaal bij een topavond hoort. Je preferert zitten op een bankruk boven zweeten op de dansvloer. Waarom is het overal zo ontzettend druk, wie zijn al die mensen, en waarom stellen ze zich zo aan? Je gaat liever vroeg naar bed dan dat je er pas tegen de ochtend inrolt en deelt

ineens ook een stuk slechter met die gigantische kater – daar heb je minstens twee dagen hersteltijd voor nodig. Langzaamaan bestel je steeds minder nieuwe hakken en jurkjes, en verschijnen er steeds meer sneakers en huispakken in je kast. Welkom in je *social menopause*. Heerlijk, toch?

### GEPENSIONEERDE NACHTVLINDER

Het is einde middag en vriendinnetje H. appt. ‘Hi! Er is vanavond een feestje in de stad waar m'n vriend draait, kom je ook?!?’ Ze probeert me te overtuigen met uitroeptekens. En eerlijk is eerlijk: mijn originele plan was natuurlijk niet om vanavond saai thuis te zitten. Maar nu ik m'n avonden een paar uur geleden ‘retour’ heb gekregen, heb ik helemaal geen zin meer om ze weer vol te plannen.

‘Ga het niet redden, maar veel plezier!’ Ik hoop dat mijn uitroepteken haar ook overtuigt.

De volgende dag staat H.'s Instagram-account vol foto's van wat cruiziet als een steengoed feestje. Dat ik het gemist heb, vind ik jammer, maar het was ook heerlijk om een hele avond niets te doen. Bovendien kan ik nu fris aan m'n zaterdag beginnen, in plaats van dat ik nog uren brak in mijn bed lig. Waar ik even moeite mee heb, zijn al die andere blijde meisjes om haar heen. Allemaal nachtvlinders die genieten van hun *early twenties*, zoals ik dat ook ooit deed. Alleen ben ik blijkbaar met pensioen, terwijl zij vrolijk verder fladderen. Tsja. Over een paar jaar zitten zij ook midden in hun *social menopause*. Dus, ach. Het is een kwestie van tijd.

Je hebt een beetje genoeg van willekeurige mensen om je heen, nieuwe hotspots en een dag- en nachtritme dat eigenlijk geen ritme is...

## Tips voor jouw sociale menopauze

1. Bedenk wat je per maand maximaal aan sociale bezigheden wilt plannen.
2. Verdeel die goed over je agenda – niet alles in één week.
3. Zeg nee als iemand iets voorstelt wat niet in je planning past.
4. Stelen mag wel! Dus vraag of iets op een ander moment kan. Of als iemand iets alzoegt, dat je dan iets meewis impaant.
5. Je laten overhalen mag ook.
6. Wees eerlijk, vertel vriendinnen waarom je iets niet doet.
7. Geniet met volle teugen van de dingen die je wel doet.
8. Geniet ook met volle teugen van het niet doen van dingen.
9. Maak je wel rust ook met negatieve ik was daar niet bij gevoelens als je foto's op Instagram ziet.
10. Sta af en toe stil bij alle rust in je hoofd en wees trots op jezelf.

### SLAAF VAN SOCIALE AGENDA?

Word ik oud? Ik woon in de stad, heb nog geen kinderen, een liefje met een eigen planning – waarom gebruik ik al die vrijheid niet om alles uit het leven te halen? Het is simpel, omdat ik gemerkt heb dat ik een veel blijer mens ben als ik minder moet van mezelf. Ik ben geen slaaf meer van m'n sociale agenda, maar de baas van zeven van tijd. Mijn huis is mijn nieuwe hotspot. En met de kat op schoot zitten is óók leven. Hetzelfde geldt voor bijslapen – wat bovendien wonderen doet voor m'n humeur. Dat er minder mensen in m'n leven zijn, betekent niet dat het minder feestelijk is. Ik heb namelijk alleen contact met vriendinnen die er echt toe doen, waar ik écht mee wil praten, en daar haal ik dan ook alles uit. Het is klaar met de oppervlakkige praatjes met types waar ik me stiekem alleen maar aan erger. En het is ook niet zo dat ik helemaal geen sociale dingen meer doe. Maar wel alleen als het me zo uitkomt, en met mensen waar ik om geef. Ik kón gewoon niet meer.

### BETER PLANNEN

Er is zo langzamerhand ook een patroon in m'n *social menopauze* geslopen. Uitnodigingen waar ik geen zin in heb sla ik meteen af, zodat ik mezelf niet de tijd geef om er toch over te gaan twijfelen. Elke week is er één keer ruimte voor een etentje, borrel, avondje uit of lunch met een vriendin, en ik doe nooit twee weken achter elkaar hetzelfde. Koffieafspraken? Één keer per week. Misschien klinkt het streng, misschien klinkt het saai, maar ach. Het geeft me lucht. Want er zijn ook nog avonden sporten en avonden doorwerken en m'n vriend wil ook weleens aandacht. En op deze manier kan ik ook nog eens twee avonden per week he-le-maal nietsdoen. En die heb ik hard nodig. En ja, ver van tevoren afspraken maken heeft werkelijk waar niets te maken met young, wild and free, maar als die afspraak dan eenmaal staat, geeft het me wél iets om naar uit te kijken. En ik waardeer de tijd die ik met iemand doorbreng dan ook alleen nog maar meer. •

# 17%

van de werkende Nederlanders tussen de 25 en 35 jaar oud had volgens de Arbo Unie afgelopen jaar last van burn-outklachten. Een tandje terugschakelen is dus helemaal zo'n slecht idee nog niet.