

BRIDGET MAASLAND

HOE WORD IK VIJFTIG?

Een zoektocht naar de beste mentale
en fysieke versie van mezelf

'VOLT

Amsterdam · Antwerpen



Copyright © 2024 Bridget Maasland
Opgetekend door Franke van Hoeven
Voor overname kunt u zich wenden tot Uitgeverij Volt

Omslag Saskia Janssen
Foto's auteur Wendelien Daan
Binnenwerk Zeno Carpentier Alting

ISBN 978 90 214 9053 3 / NUR 450
www.uitgeverijvolt.nl

Ik ben **Bridget**, megasuccesvolle A-ster.
Het leven lacht mij toe. Ik heb alles: een huis, een
puberzoon, co-ouderschap, opvliegers en een
glansrijke carrière. Het enige wat ik nog mis is
een boek.

Maar daar komt nu verandering in.
In mijn werk voor televisie ben ik inmiddels bejaard, in
de natuur niets meer waard.

Maar is dat eigenlijk wel zo? Mijn zoon is volwassen
aan het worden, de tijd om te zorgen voor het gezin
en alle ballen hoog te houden qua werk en een leuk
sociaal leven maakt plaats voor zorgen voor mezelf.
Het is eindelijk mijn tijd. Ik ga op zoek naar hoe ik op
de best mogelijke manier de beste versie van mijzelf
kan zijn, in de hoop jou te inspireren de beste versie
van jezelf te worden.

Liefs, Bridget

INHOUD

Inleiding 9

EEN NIEUWE START 15

1. Zo werd ik negenenveertig 23

DE EERSTE KEER (NUCHTER) 55

2. Blij alcoholvrij 59

TIKTOK-TALENT (NOT SO MUCH) 75

3. Kwestie van smaak 79

PIPPY LANGKOUS 105

4. Heel sportief, ja 111

OP DE BANK. ONDER EEN DEKENTJE 125

5. Slaap lekker! 129

BIRDS 141

6. Mental care 147

BEN JIJ... BRIDGET? 167

7. Selfcare 173

ITALIAN MAMA 187

8. Liefde is... 191

SPERMA-EMMER 207

9. Wát een icoon 213

BRIDGET (7), SUCCESVOL ONDERNEMER 229

10. Op de bucketlist 235

Nawoord 243

Literatuurlijst en verder lezen 247

INLEIDING

Dit is het dan. Mijn vijftigste verjaardag, hét moment waarop alles waar ik de afgelopen jaren hard voor heb gewerkt, samenkomt. Dat ik kan oogsten wat ik heb gezaaid. Vijftig vind ik een mooi cijfer, ik houd van symmetrie en ronde getallen. Het voelt als het begin van een nieuwe fase, een doorstart. Na jaren voor anderen te hebben gezorgd, gaan veel vrouwen tijdens de overgang meer aandacht aan hun eigen ontwikkeling besteden en beter voor zichzelf zorgen. Ze gaan anders naar het leven en hun relaties met anderen kijken. Hun interesses veranderen. Misschien slaan ze een ander carrièrepad in of pakken ze nieuwe hobby's op. Een psycholoog zei ooit tegen mij: 'Vrouwen gaan pas na de overgang hun meesterwerken maken.' (Meesterwerk. Gek toch eigenlijk dat daar geen

vrouwelijk woord voor is?) Ik denk dat voor veel vrouwen, mezelf meegerekend, hun vijftigste verjaardag een van de belangrijkste gebeurtenissen in hun leven is, of ze er nu tegenop kijken of naartoe leven.

HOLISTISCH GEHEEL

Voor mij betekent vijftig worden: terugkeren naar de basis. Een omgekeerde of tweede puberteit waarbij je dichter tot je kern komt. Omdat je duidelijker voor jezelf en je eigen ontwikkeling durft te kiezen, kom je er steeds beter achter wie je werkelijk bent zonder invloeden van buitenaf. Voor mij betekende het dat ik terug wilde naar wie ik ooit was. Daarom liet ik mijn borstimplantaten verwijderen, stopte ik met het drinken van alcohol, bezocht meerdere yogaretreats en las ik alles wat los en vast zat, als het me maar verder hielp. Ik heb me verdiept in krachttraining en voeding, meditatie en schematherapie. De afgelopen jaren heb ik heel hard gewerkt om de beste versie van mezelf te worden. Niet alleen fysiek, maar ook mentaal.

Veertig worden vond ik lastig. Het voelde 'oud jong': het aftakelen begint. Toen ik jong was, kregen actrices na hun veertigste amper nog rollen aangeboden. Ze waren te jong om grootmoeders te spelen, werden niet meer gevraagd voor de 'aantrekkelijke moeder'-rol en belandden in een soort niemandsland. Op de dag dat ik veertig werd, dacht ik: nu stopt alles. Ik kom net als mijn moeder ongetwijfeld vroeg in de overgang en dan verlies ik biologisch gezien mijn nut. Ik kan me niet

meer voortplanten, word oud en onaantrekkelijk, mijn kind heeft me niet meer nodig, het is klaar. Onzin natuurlijk, maar zo voelde het wel een tijdje. Daarnaast begon ik me vanaf mijn drieënveertigste steeds slechter te voelen. Ik sliep slecht, was vermoeid en overprikkeld, zat niet meer lekker in mijn vel. Mijn te grote borsten zaten in de weg, ik kon niet meer tegen alcohol, sportte veel, maar viel niet af terwijl ik dat wel graag wilde. Daarom pakte ik van alles aan om me beter te voelen. Mijn focus op een gezonder, fitter leven vroeg om een holistische aanpak, bedacht ik, en ik gooide mijn hele leefwijze om. Ik leerde anders te sporten, anders te eten, volgde therapie en dacht intensief na over mijn toekomst. Het was een samenspel van lichaam en geest, buiten- en binnenwereld. Wat ik gaf, wat ik kreeg. Zodra ik begon met het zetten van kleine stappen naar een nieuwe manier van leven waarbij ik me prettiger voelde, leidde het een al snel tot het ander. Er ontstond een sneeuwbaaleffect.

Veertig worden vond ik moeilijk, maar vijftig worden vind ik een heel ander verhaal. Vijftig is 'jong oud' worden, het begin van de rest van mijn leven. Het leven houdt niet op bij vijftig, er is nog een lange weg te gaan. De afgelopen tien jaar ben ik heel erg bezig geweest met de vragen: wat wil ik, hoe gaan we door? Wat moet er veranderen om dat tweede deel van mijn leven fris te starten? Gezonder leven hoort daar voor mij bij, maar ook een nieuwe carrière. Mijn podcasts, nieuwe platform [Mygrapeskin.com](https://www.mygrapeskin.com), huidverzorgingslijn Grapes en

@grapescommunity zijn daar een groot onderdeel van. Dit is de basis waarop ik verder wil bouwen aan een leuk, vervuld leven vol spannende avonturen. In een gezond lichaam en met een gezonde geest.

Nu, op mijn vijftigste, na jarenlang rustig te hebben gewerkt aan al die verschillende facetten van mijn leven, is het roer definitief om. In dit boek vertel ik open en eerlijk, met een dotje humor her en der, hoe

Het leven houdt niet op
bij vijftig, er is nog een
lange weg te gaan.

die zoektocht mij is ver-
gaan. Ik laat een kant van
mezelf zien die veel men-
sen vermoedelijk nog niet
kennen. Mijn sterke kant,
maar ook mijn kwetsbare.

Omdat ik denk dat het fijn is om van iemand van wie je alles denkt te weten, die altijd in een geboetseerde versie van zichzelf op tv verschijnt, eerlijk en oprecht laat zien hoe het nu wérkelijk gaat. Ik hoop dat je al lezend ontdekt: goh, daar is Bridget ook tegenaan gelopen, daar heeft zij ook last van. Dat je je herkent in mijn verhalen. Want uiteindelijk zijn we allemaal hetzelfde. Hoe de verpakking er ook uitziet, we hebben allemaal gevoelens, onzekerheden, struggles, dingen waar we doorheen moeten, levenslessen die we meekrijgen. Ik hoop dat je in mijn verhaal herkenning en erkenning vindt, troost of tools waar je iets aan hebt.

Daarom schreef ik dit boek. Alle vrouwen zullen uiteindelijk de overgang meemaken, en het neemt ook nog eens een groot deel van je leven in beslag. Dan is

het toch fijn om die periode zo prettig mogelijk door te komen? Het onderwerp 'overgang' is misschien geen taboe meer, maar er valt nog een hoop te ontdekken. In de medische wetenschap is nog te weinig onderzoek gedaan naar het vrouwenlichaam. Er is nog veel onontdekt, dus we hebben elkaar nodig om informatie uit te wisselen, elkaar te voorzien van handvatten en tips. Maar liefst 80 procent van de vrouwen ervaart klachten tijdens de overgang. Dan is het toch fijn als je van anderen hoort hoe zij het hebben aangepakt, wat zij in hun zoektocht hebben ontdekt? Geruststellende woorden, een grapje ter verlichting, een luisterend oor: we kunnen het allemaal goed gebruiken.

In de tweede fase van mijn leven wil ik me richten op het helpen van andere vrouwen, met dit boek en mijn platform. Misschien kan ik op die manier wel een veel grotere bijdrage leveren dan ik tot nu toe heb gedaan. Vijftig worden is het kantelpunt, het begin van de rest van mijn leven. Hoe dat allemaal gaat verlopen, weet ik niet. De puzzel is nog lang niet gelegd, maar het begin is er. Op naar de volgende fase!

Liefs, Bridget

EEN NIEUWE START

Mijn ouders, vierehalf jaar oudere broer Bryan en ik woonden een aantal jaar in een rijtjes-huis in Wateringen. Dat huis had mijn oma helemaal blauw geschilderd, met roze bloemetjes erop. Een echt Pippi Langkous-huis was het, een Villa Kakelbont. Gek genoeg zag ik dat toen niet. Ik vond juist het huis van mijn vriendin Laura prachtig. Zij woonde vlak bij het Vondelpark, in de Van Eeghenstraat in Amsterdam, in een huis met een grote, houten trapleuning met brede randen en een vide. Dat vond ik heel erg Pippi Langkous, terwijl het juist een enorm luxueus huis was in een van de chicste straten van Nederland. Maar ik was zeven jaar oud en had geen idee.

Mijn hele leven ben ik gefascineerd geweest door huizen; verhuizen vind ik misschien wel het allerleukste

wat er is. Dat heeft ongetwijfeld te maken met het feit dat mijn ouders in mijn jeugd achttien keer zijn verhuisd, ikzelf in totaal zo'n dertig keer. Van woonplek veranderen, ik ben het gewend. Mijn ouders hebben verschillende bedrijven gehad en elke keer als ze aan iets nieuws begonnen, gingen we naar de plek waar het werk ons bracht. Ik geloof niet dat het een vlucht was, ze vonden het gewoon oprecht leuk om ergens anders een nieuwe start te maken. We woonden overal en nergens: in Den Haag, Wateringen, Hoorn en Amsterdam, weer terug naar Den Haag om voorlopig te eindigen in wederom Amsterdam, waar mijn broer, ouders en ik nu dicht bij elkaar wonen. Ik heb leuke herinneringen aan al die verschillende plekken waar we hebben gewoond, van het blauwe bloemetjeshuis in Wateringen tot het piepkleine huisje in de Vondelstraat in Amsterdam waar we woonden toen ik zes jaar oud was. Dat huis bevond zich boven de zaak die mijn ouders hadden. Alleen via het locatiebureau, een bureau dat zorgt voor mooie locaties waar gefilmd of gefotografeerd kan worden, kon je dat huis bereiken. De kamers waren zo klein dat als je de deur van de slaapkamer opendeed, je zó in bed viel. In 1980 waren er krakersrellen in de straat. 'De Vondel', een groot kraakpand, werd ontruimd door de politie en krakers hadden het gebied tot 'vrijstaat' uitgeroepen. De bommen vlogen door de straat. Letterlijk!

Verhuizen deed ik, toen ik eenmaal op mezelf ging wonen, ongeveer om de vijf jaar. Er zijn periodes geweest dat ik elke dag op Funda zat om te kijken wat er

te koop stond. Regelmatig ging ik naar bezichtigingen. Niet per se om iets te kopen, maar alleen om een kijkje te nemen. Ik vind het heerlijk, interieurs van anderen bekijken. Wandelen over de grachten in het centrum van Amsterdam en bij iedereen naar binnen gluren is dan ook mijn favoriete hobby. Een huis kopen en het helemaal inrichten, opnieuw beginnen, fantastisch vind ik dat. Mijn ouders, broer en ik hebben een wooncadeauwinkel, Melting Pot Amsterdam, en als we daar spullen voor inkopen, kijk ik altijd of er nog iets tussen zit wat mooi in mijn interieur zou staan. Mijn inrichting blijf ik verfraaien totdat het voor mijn gevoel helemaal af is. En dan begin ik ergens anders weer opnieuw.

Dromen van een nieuw huis kan ik goed, er staat altijd wel iets op mijn wensenlijst. Mijn eerste droom was een huis op het strand, zo'n Malibu *Beachhouse*, dat leek me wel wat. Totdat ik de film *Sleeping with the Enemy* zag. Julia Roberts speelt daarin Laura, die haar eigen dood in scène zet om uit haar gewelddadige huwelijk te ontsnappen. Laura en haar man wonen in een op het eerste gezicht prachtig strandhuis, totdat duidelijk wordt dat zij daar door haar man 'gevangen' wordt gehouden, afgeschermd van de buitenwereld. Ze vlucht door te faken dat ze verdrinkt en zet op die manier haar eigen dood in scène. Laura's man komt er uiteindelijk achter dat ze niet verdrongen is en neemt wraak. Doodeng. Het idee van een huis op het strand heb ik toen snel laten varen.

Later in mijn leven droomde ik van een loft, een open woning waarbij alle kamers met elkaar verbou-

den zijn, en mijn meest recente verlangen is een oud schoolgebouw. Ik zie mezelf al helemaal zitten in zo'n gymzaal met oorspronkelijke elementen in het interieur verwerkt, zoals een boksbal of ringen aan het hoge plafond. Openslaande deuren naar de tuin, brede trappen, veel licht: dat gevoel, dat lijkt me wel wat. Voorlopig zit ik nog goed, ik ben erg tevreden met de plek waar ik nu woon. Het is een appartement met veel licht, grote ramen en zonder overburen. Alles is op loopafstand, de supermarkt, de sportschool, ik kan mijn auto voor de deur parkeren en toch zit ik midden in de stad. Hier woon ik nog wel even, denk ik.

STRESSMOMENT

Omdat ik zo vaak ben verhuisd met mijn ouders, levert verhuizen mij overal het algemeen weinig stress op. Al is er één verhuizing die in mijn geheugen gegrift staat. Dat was toen ik na de scheiding van mijn ex Pepijn jarenlang mijn huis niet verkocht kreeg.

Dat statige pand in de Van Breestraat in Amsterdam met grote tuin hadden we gekocht vlak voordat ik het tv-programma *Hoe word ik mama in Amsterdam-Zuid?* maakte. Ik was zwanger van Mees, filmde in het reservaat en opeens woonde ik er zelf. Mees was een paar maanden oud toen we gingen scheiden. De woning die we voor ons gezin hadden gekocht was fantastisch, maar voor mij alleen veel te groot. Bovendien betaalde ik er een bloedprijs voor. Ik wilde het verkopen maar (het is nu bijna niet meer voor te stellen) 2009 was niet de

beste tijd op de woningmarkt. Ik kwam er maar niet van af. Pas na vijf jaar, in 2014, was er eindelijk een serieuze bezichtiging. Deze mensen waren enthousiast en zeiden: 'Ja, dit willen we! We betalen cash maar dan moeten we er wel over vier weken in kunnen.' 'Prima!' zei ik, al had ik geen idee hoe ik dat ging doen. Een nieuw huis had ik niet en Mees en ik zouden in die periode ook nog op vakantie naar Ibiza gaan. Ik zei tegen Mees, toen een klein ventje van vijf jaar oud: 'Als we terugkomen, is dit huis niet meer van ons. Ik ga al onze spulletjes inpakken maar ik weet nog niet waar we daarna gaan wonen.' Hij reageerde zo intens lief: 'O mama, maakt niet uit, zolang we maar samen zijn.' Je kon me opvegen, echt.

Twee weken later stond alles in de opslag, ik ging als een gek door het huis. Het opruimen werkte therapeutisch, eindelijk kon ik een nieuwe start maken. Al snel was het huis leeg en vertrokken Mees en ik naar Ibiza, nog altijd zonder nieuwe verblijfplaats. Dat was spannend, maar gek genoeg wist ik zeker dat het goed zou komen. Tijdens de vakantie scrolde ik eindeloos op Funda en ja hoor: er kwam een waanzinnige loft voorbij, een van mijn droomhuizen!

Het huis werd verkocht middels een gesloten bieding, wat inhoudt dat je niet weet wat andere kijkers bieden. Omdat ik nog op Ibiza was, heb ik mijn ouders gevraagd of ze samen met de makelaar naar de bezichtiging wilden, met FaceTime aan zodat ik via internet kon meekijken. Liepen ze daar rond met hun telefoon in de hand, mij hardop van alles uit te leggen over het

huis. Het zag er op dat kleine scherm goed uit: niet extreem groot maar wel ruimtelijk en met een keukenblok in het midden. Het was net helemaal strakgetrokken. Eén kant van het huis bestond uit een partij ramen die je als een soort harmonica kon openvouwen, zodat je bijna op straat zat. Ik zei: 'Jeetje wat gaaf. Doe maar een bod.' Het huisnummer was 64, ik heb een bod gedaan dat eindigde op die getallen. Toen was het wachten, wachten, wachten. Zenuwslopend. Net voordat Mees en ik het vliegtuig instapten terug naar huis, kreeg ik het verlossende telefoontje: 'Het is van jou.' Er hadden uiteindelijk heel veel mensen een bod gedaan op dat huis. Waarom ik het uiteindelijk gekregen heb, weet ik nog steeds niet. Misschien kwam het door de hoogte van mijn bod, misschien door die laatste vierenzestig euro. Misschien had ik de gunfactor. Bij de makelaars waren de bidders immers met naam en toenaam bekend, en gunden de vorige eigenaren mij het huis. Hoe dan ook, toen mijn ouders ons kwamen ophalen van Schiphol reden we meteen door naar het huis. Stonden we daar op een donderdagavond met een zaklamp naar binnen te schijnen. Tegen Mees zei ik: 'Dit is het, dit ons nieuwe huis. Hier gaan we wonen.'

‘TO THE
WOMAN I
WAS, I LOVE
YOU.

TO THE
WOMAN I AM,
I’M PROUD OF
YOU.

TO THE
WOMAN I’M
BECOMING,
I’M EXCITED
FOR YOU.’