



MAYA DETIÈGE
HUPPELT DOOR HET LEVEN

‘Er zit gewoon veel energie in mij’

Het nieuwe elan van tram 5 is een grote opluchting voor Maya Detiège, die 50 werd op 30 augustus. ‘Als ik bij mooi weer de hond uitlaat en er zijn niet te veel pottenkijkers, dan kan ik echt beginnen huppelen van plezier, zoals een jong meisje. Dat is volop genieten! Of bellen blazen met kauwgom. Ik steek er soms drie tegelijk in mijn mond voor extra grote bellen. Mijn kinderen schudden dan weleens hun hoofd: ‘zeg mama!’ Maar op mijn leeftijd mag dat. Dan komt het oud zot naar boven.’ *(lacht)*

In jouw kleerkast is dus nog geen plek voor lange onderbroeken en vleeskleurige beha’s?

Nee! Ik heb enkel warm ondergoed om te gaan skiën. Ook onder mijn kleren wil ik er mooi en sexy blijven uitzien. Met de jaren trek ik me minder aan van kledingvoorschriften. Op Graspop blijf ik gewoon jeans en sneakers dragen. Ik vind het wél leuk om me af en toe eens wat stijlvoller op te kleden, daar krijg ik goede reacties op. Zonder de madame te willen spelen, want dat ben ik niet.

Had je er moeite mee om vijftig te worden?

Wel, ik was gelukkig in goed gezelschap van andere bekende leeftijdgenoten, zoals Rob Vanoudenhoven en Koen Wauters. Ook nog echte jongens. Vóór mijn verjaardag zat ik met dat getal vijftig verveeld. Zou ik nog speels mogen doen? Flauwe moppen vertellen? Maar op mijn verjaardag kwamen er zoveel lieve berichtjes binnen. Mensen zien me nog altijd als dezelfde Maya. Aansteller dat ik was! Achteraf bekeken heeft mijn leeftijd me de laatste jaren méér bezig gehouden dan goed was. Vragen die lang door mijn hoofd spookten: wanneer ga ik nog eens een verre reis doen? Of die meisjesdroom, op een woonboot wonen, waarmaken? En ik heb nog geen lief! Ik was ervan overtuigd dat mijn leven op mijn vijftigste zou stoppen zonder lief.

▷ geluksgevoel tempert. 'Geluk is niet echt leeftijdsgebonden', weet gelukscoach Gert Voordeckers. 'Er zijn heel wat factoren die een veel grotere rol spelen, zoals je genen, opvoeding, achtergrond en mindset. Over het algemeen kun je wel stellen dat mensen zich rond hun vijftigste meer bewust zijn van wat voor hen werkt en wat niet. In die leeftijdsfase hebben de kinderen al minder zorg nodig, dat geeft je iets meer ruimte voor zelfontplooiing en eigen keuzes. Dat vergroot dan weer wél je geluksgevoel.'

De gelukscoach: 'Vijftigers weten beter wat voor hen werkt en wat niet'

WIND IN DE ZEILEN

Het leven heeft op je vijftigste misschien al flink wat mokerslagen uitgedeeld, maar dat neemt niet weg dat je nog even onbevangen gelukkig kan zijn als een twintiger. 'Naarmate we ouder worden, beseffen we dat doodgaan bij het leven hoort. We kunnen er beter mee omgaan. Als het glas altijd al halfvol was, zal dat ook zo blijven na je vijftigste', aldus Gert Voordeckers. 'Als je jong bent, wordt je geluk bepaald door de 'pleasant life': spelen, omgaan met vrienden. Vanaf de middelbare leeftijd haal je ook geluk uit je 'engaged life': je inzet voor je omgeving.' Voor een echte gelukspiek moet je echter wachten tot je 65ste. 'In je 'meaningful life' ga je het grotere geheel zien, de betekenis van je leven.'

Met zoveel wind in de zeilen is de mid-life het uitgelezen moment voor veel vijftigplussers om voluit van het leven te genieten. Omdat het nog kan, krijgt de jongen of het meisje in zichzelf wat meer ademruimte, zonder dat vijftigplussers daarbij hun leeftijd willen verloochenen.



▷ Tot afgelopen lente had je een vriend. Maar dat liep mis?

Bruno (*Mazereel, acteur en model, nvdr.*) en ik zijn een jaar samen geweest. Maar we matchten niet.

Je leek nochtans gelukkig toen je hem in *Story* voorstelde?

Onbewust had ik mezelf die druk opgelegd. Ik wou zó graag die grote liefde nog eens ervaren en gelukkig zijn met een man. De relatie met de vader van mijn dochters, met wie ik veertien jaar ben samen geweest, is een prachtig referentiekader. Maar ik beseef nu dat je zoiets niet kan forceren.

En dan ben je plots weer single, vlak voor je vijftigste. Was dat geen klap?

Het bracht net rust. Ondertussen beseef ik dat ik best goed alleen kan zijn. En ik heb aan die relatie een goede vriend overgehouden: Marc, een lieve homo bij wie ik altijd mijn hart kan luchten. Hij voelt me heel goed aan en had snel door dat het tussen Bruno en mij niet zou blijven duren. Daar was ik zelf ook snel uit. Met het ouder worden, kan je dat sneller inschatten. Je leeft maar één

keer, je moet er dus wel het beste uit halen. Als de liefde niet meer komt, vind ik wel voldoende invulling in andere zaken. Mijn dochters, mijn vriendschappen, die koester ik. En het geluk om al vijftig te mogen worden.

Hoe heb jij je vijftigste verjaardag gevierd?

Met een grote reis. Mijn moeder wordt straks 75 en Tine, mijn oudste dochter, is achttien geworden. Afgelopen zomer zijn we samen met Meret, mijn jongste van vijftien, naar Indonesië geweest. We zijn gaan snorkelen en gaan fietsen tussen de rijstvelden. Op mijn verjaardag, in België, had mijn familie een verrassingsbrunch georganiseerd. Heel gezellig. Weet je, het leuke aan vijftig worden, is dat veel mensen me hebben gecontacteerd om nog eens af te spreken. Dat wil ik heel graag doen.

Hoe oud voel jij je eigenlijk? Toch geen vijftig?

Nee. 38. Klinkt dat niet raar? Veel mensen schrikken ook als ik mijn echte leeftijd zeg. Net zoals er mensen 'oud geboren' worden, ben ik iemand die heel makkelijk kan ontspannen en het kind in mij loslaten. Mijn beste vriendin, die ik al vijftig jaar ken, zei onlangs: ik ga een discofeest geven! Geweldig, ik ben al kleren aan het zoeken.

Je ziet er ook een pak jonger uit. Welk geheim schuilt daar achter?

Ik heb nooit gerookt en ga vaak sporten. Waarmee ik bedoel: lange wandelingen maken met de hond, zwemmen, fietsen in de stad of lopen. Het doet goed om die adrenaline in mijn lichaam te voelen stromen. Soms ga ik lopend naar de bakker. Er zit gewoon veel energie in mij.

Je tienerdochters houden je vast ook jong.

Absoluut. Deze zomer hebben we samen de Netflix-reeks *Stranger Things* zitten bingewatchen, een reeks over jongeren. Tine en Meret leren mij vooral om meer te ontspannen. Om eens vaker op stap te gaan of een boek te lezen, in plaats van mijn mails te checken.

Er zullen vast momenten zijn dat je leeftijd je wél bij je nekvel pakt?

Als ik de radslag of flikflak wil doen. Af en toe check ik of het nog lukt, in de tuin bij mijn moeder. Dan voel ik aan mijn knieën dat de vering wat begint te verslijten. De laatste jaren kan ik ook minder goed tegen alcohol. Twee glazen zijn al voldoende om mij licht in mijn hoofd te voelen. Maar dat is geen drama. Na mijn fictiesongeval, vier

jaar geleden, heb ik lang gedacht dat mijn gezondheid om zeep was en het verval was ingezet. Maar ondertussen zijn er dagen dat ik zelfs geen nekpijn meer voel.

Als de natuur tegenwerkt, zijn er nog altijd oplossingen, zoals Botox of plastische chirurgie. Zou je dat ooit overwegen?

Nee, zo lelijk. Courteney Cox heeft groot gelijk dat ze met Botox is gestopt. Zo'n mooie vrouw. Ik probeer mijn huid wel goed te verzorgen en ik let meer op mijn voeding. Minder snoepen geeft me meer energie.

Maya: 'Ik had mezelf de druk opgelegd om die grote liefde nog eens te ervaren'

En ik durf erom te wedden dat je op straat nog wordt nagefloten.

Dat gebeurt soms. Vooral door jonge gasten. Dan denk ik: weten die niet hoe oud ik ben? Of zouden ze gewoon benieuwd zijn of ik nog zou reageren? Ik beschouw het als een compliment. Sinds ik vijftig ben, krijg ik trouwens veel meer aandacht van mannen. Ik voel me goed in mijn vel, dat zal ik wel uitstralen, vermoed ik.

Zou je nog opnieuw twintig willen zijn?

Nee. Als studente aan de universiteit heb ik me geweldig geamuseerd, maar vandaag geniet ik van de fijne sfeer van de politiek. De jeugdige onbezonnenheid heeft plek gemaakt voor wijsheid, ervaring én berusting. En ik blijf leergierig. Ik ben niet van plan om gauw te stoppen met leren. Straks komt er misschien nog iets anders... Sinds enkele maanden ben ik veel bezig met fotografie. Het kan allemaal nog. Leeftijd is zó relatief. Voor een negentiger ben ik een snotneus.

Je kinderen hebben jou steeds minder nodig. Maar je moeder misschien stilaan wat meer?

Ja, dat voel ik ook. Zeker nu haar partner is weggefallen, vang ik haar vaker op. Ze helpt de kinderen dan bij hun huiswerk, terwijl ik eten klaarmaak. Iedereen gelukkig. En als het straks fysiek niet meer lukt, mag ze bij mij komen inwonen. Samen met haar zus. Ze hebben me samen grootgebracht, daar wil ik gerust iets voor terugdoen.