

Extra tijd

Stef de Bont

EXTRA TIJD

Ontdek en leef de tijd van je leven

Ontwerp omslag en binnenwerk: vandijk ontwerpt, Eindhoven
Foto omslag: Pexels

© 2025 Uitgeverij Palmslag | Stef de Bont

www.palmslag.nl
info@palmslag.nl

Alle rechten voorbehouden. Niets uit dit boek mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, internet, fotokopie, microfilm of op welke andere (digitale) wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is bovendien uitdrukkelijk niet toegestaan, ook niet voor het trainen van kunstmatige intelligentie (AI) en/of soortgelijke technologieën.

All rights reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technology. No part of this book may be reproduced in any form by print, internet, photoprint, microfilm or any other (digital) means without written permission from the publisher.

ISBN 978 94 934 6507 7
NUR 770

Dit boek is voor alle midlife volwassenen
in de bloei van hun leven.

Ontdek extra tijd. Je kunt er zo veel mee doen.

EXTRA TIJD

is geen extra uur in de dag,
maar een moment dat telt.
Niet omdat het moet,
maar omdat je kiest.
Het ontstaat
wanneer je ruimte maakt:
voor jezelf
én voor jongeren.

INHOUD

Voorwoord 11

Inleiding 13

Mijn zoektocht 14

Onze ervaringen 18

Jouw vertrekpunt 25

Herkenning uit het verleden

Onbezorgde jeugd 30

Modern ouderschap 37

Succesvolle carrière 44

Bewuste bijdrage 50

Zorgeloze toekomst 54

Kijk op het heden

Zelfreflectie 62

Beeld van de omgeving 67

Ouderen en jongeren 74

Boomer meets Gen Z 80

Generatiebrug 93

Jongeren aan het woord

Maud 100

Benji 102

Emily 105

Vooruitblik op de toekomst

Gezond en fit blijven 110

Leiden zonder de baas
te zijn 115

Meegaan met de
voortgang 126

Duurzaam leven 132

Maatschappelijk
vernieuwen 139

Normen, waarden en
erfgoed doorgeven 146

Ruimte geven 152

Vanaf vandaag

Jezelf blijven
ontwikkelen 166

Meebewegen in een
veranderende wereld 176

Ritme vinden en
vasthouden 192

Extra tijd ontdekken 199

Leef de tijd van je leven 205

Nawoord 210

VOORWOORD

'Now I've had the time of my life' ... En toch voel ik dat er iets nieuws aankomt. Geen nieuw begin, maar een nieuw hoofdstuk. Geen sprint, maar een bewuste stap. Niet méér, maar béter.

Ik leef, net als jij misschien, in de tweede helft van het leven. Mooie mijlpalen en herinneringen liggen achter me, maar wat doe ik met wat nog komt? En hoe maak ik daar tijd voor?

Tijd is er gewoon. Extra tijd ontstaat door anders te kijken, beter te kiezen, en bewuster te leven.

Dit boek beschrijft mijn zoektocht in de tweede helft van het leven. Geen succesverhaal. Geen betoog, maar een reisverslag dat hopelijk herkenning biedt.

Misschien voel je, net als ik, het verlangen om iets bij te dragen. Iets te betekenen. Iets door te geven.

Ik geloof dat we in deze fase nog iets te brengen hebben – voor onszelf én voor jongeren.

Ontdek het. Vind extra tijd.

Veel leesplezier!

INLEIDING

Iedereen krijgt evenveel uren per dag. En toch voelt het soms alsof jouw uren sneller wegtikken dan die van anderen. Hoe kan dat? Het zit hem in hoe je met de tijd omgaat – en dat is bepaald niet eenvoudig in een wereld vol prikkels, verplichtingen en verwachtingen. Maar als je het lukt om bewust te kiezen, ruimte te maken en je aandacht te richten, dan verandert er iets. Dan voelt tijd niet meer als iets wat je tekortkomt, maar als iets dat je cadeau krijgt. Dan voelt het als extra tijd.

MIJN ZOEKTOCHT

‘Up on the hill
They think I’m okay
Or so they say’
Steely Dan – Aja (1977)

Dit boek is het resultaat van mijn zoektocht in de tweede helft van het leven.

Die zoektocht begint in 2008, wanneer ik mijn succesvolle carrière in het bedrijfsleven inruil voor zelfstandigheid. De aanleiding is mijn rol bij een Amerikaans bedrijf: ik wil zo niet verder. In de daaropvolgende jaren van mijn ondernemerschap komt er een dimensie bij: hoe vind ik de balans tussen keihard werken aan mijn droom en het invullen van mijn rol als partner, vader en vriend?

Als founder van een startup moet ik mijn plek vinden in een snelle wereld vol technologie en jongeren. Ik vraag me regelmatig af wie er, zakelijk en privé, überhaupt op mij zit te wachten.

En nu, na de verkoop van 12Return, zit ik in een overgang. Mijn rol bij mijn huidige werkgever, de koper van mijn bedrijf, is compleet anders. Het draait niet meer om mij. Ik zit niet meer achter het stuur. Over een paar jaar beëindig ik definitief mijn ondernemerschap. Dat roept vragen op: ben ik zakelijk geslaagd? Waarom werk ik nog zo hard? Waarom vind ik het zo moeilijk om los te laten? Is het passie of toch iets anders? Hoe vind ik een goede balans tussen rust en actie, tussen alles willen en grenzen stellen, tussen zorgen voor mezelf en voor anderen?

Dwars door die zoektocht loopt al jaren dezelfde grote vraag: hoe kan ik bijdragen aan de toekomst? Die vraag houdt me bezig. En eerlijk gezegd: er zit ook twijfel bij. Over de rol van mijn generatie. Over wat wij gedaan hebben – en wat we misschien hebben laten liggen. In mijn hoofd klinkt al jaren een stemmetje. Soms zacht, soms dwingend. Het zegt dat we nog niet klaar zijn. Dat er nog iets van ons gevraagd wordt. Mijn twijfels, vragen en gedachten komen voort uit het feit dat ik in een persoonlijke én maatschappelijke overgang zit.

| **De overgang naar een nieuwe levensfase**

Ik sta met één been in het werkende leven en met het andere al een beetje in het leven erna. Het ene been staat stevig in de werkelijkheid van het heden, terwijl het andere ietwat onwennig in het vooruitzicht van de toekomst staat. Het heden is volop in beweging – de werkomgeving verandert door voortdurende technologische ontwikkelingen én door de komst van jongeren. Het is van invloed op het toch al onwennige vooruitzicht van de toekomst. Ik ben er bewust mee bezig.

| **De overgang naar een nieuw tijdperk**

Volgens mij is er sprake van een overgang naar een nieuw tijdperk. Op sommige gebieden is de overgang reeds in gang gezet en op andere gebieden kan ik misschien een bijdrage leveren? Ik voel dat ik in de oude en de nieuwe wereld sta en een brug kan vormen tussen twee tijdperken. Vanuit die brugfunctie kan ik de overgang naar het nieuwe tijdperk faciliteren. En ervoor zorgen dat de universele normen en waarden van het oude tijdperk niet verloren gaan, door juist de vernieuwing ervan te ondersteunen. Hoe? Door met jongeren samen te werken en ze ruimte te geven. Het houdt me bezig.

| Van een gedachte naar een boek

Eerlijk is eerlijk: ik heb een fijn leven. En waarschijnlijk velen met mij. Onze generatie heeft niet het imago van de grote idealen. Ik voel dat we nog iets moeten brengen, omdat we best veel met onszelf bezig zijn geweest. We zijn gewend aan een zorgeloos leven en verwachten dat onbezorgd te kunnen voortzetten. Iets in mij zegt dat een zorgeloze overgang naar de volgende levensfase geen vanzelfsprekendheid is. Ik maak me best wel zorgen over de toekomst van de wereld. Hoe hebben we een aantal dingen zo ver laten komen?

De verkoop van mijn bedrijf in 2022 is een bekroning op mijn carrière. Ik sta uiterst positief in het leven en kijk met vertrouwen vooruit. Toch heb ik kansen laten liggen. Zakelijk kan ik makkelijk keuzes maken, maar privé heb ik daar meer moeite mee. Ik heb nooit in het buitenland gewoond, een sabbatical genomen en een wereldreis gemaakt. Mijn privédreams zijn ondergeschikt aan mijn verantwoordelijkheidsgevoel voor het werk. Privé verzuim ik om door te pakken.

Ik wil graag beter worden in het onderhouden van relaties. Ik vind mezelf vriendelijk, maar niet heel attent. Ik onthoud geen verjaardagen en bel zelden iemand voor een praatje pot. Als iemand iets bijzonders meemaakt, vergeet ik ernaar te vragen. Het is geen onwil of desinteresse, ik denk er simpelweg niet aan.

Ik ben streng voor mezelf en dat is voor mijn omgeving soms lastig. Op het werk kan ik elke uitdaging aan, terwijl ik thuis uit mijn dak ga als ik een pot jam laat vallen. Gelukkig heb ik nooit lang last van boze buien en ben ik altijd positief gestemd.

Ik sta op het kruispunt van het werkende leven en de tijd erna. Ik zie hoe jongeren de toekomst inkleuren en ik wil ze de ruimte geven. Tegelijk wil ik zelf volop meedoen.

Al die gedachten en vragen houden mij al een aantal jaren bezig. Ik voel een sterke motivatie om mijn verhaal op te schrijven, omdat ik denk dat veel leeftijdsgenoten soortgelijke gedachten en vragen hebben. Wie ben ik om dit te doen? Ik ben geen coach, psycholoog of goeroe. Maar ik ben wel een ervaringsdeskundige met een verhaal dat misschien herkenning biedt. Daarom durf ik het boek te schrijven. Het is deels autobiografisch, om mijn zwaktes, twijfels, denkbeelden, opvattingen, idealen, ervaringen, en inzichten met je te delen.

Dat maakt Extra Tijd wat het is: een reisverslag. Niet geschreven om te onderwijzen, maar om te inspireren. Om herkenning te bieden. En misschien een beetje richting.

ONZE ERVARINGEN

'You can go your own way

Go your own way

You can call it

Another lonely day

You can go your own way

Go your own way'

Fleetwood Mac – Go Your Own Way (1977)

We staan allemaal anders in het leven. Toch delen we een aantal opvallende ervaringen. Het zijn de gebeurtenissen en herinneringen die ons hebben gevormd. Het zijn de ervaringen van onze generatie.

| Wij zijn midlife volwassenen

Afhankelijk van de generatie-indeling, behoren we tot generatie X of de pragmatische generatie. Noem ons liever midlife volwassen; personen tussen veertig en vijfenzestig jaar, die zich in een levensfase bevinden waarin lichamelijke veranderingen en heroverwegingen van levensdoelen centraal staan.

We groeien op in een tijd waarin de televisie nog maar één knop heeft, met drie zenders. Eerst in zwart-wit, later in kleur, met programma's zoals Toppop, Stuif es in en Bassie en Adriaan die hele gezinnen aan de buis kluisteren. We moeten stil zijn als het journaal begint. Dat hoort gewoon zo.

Onze ouders geven ons een vrijere opvoeding dan ze zelf hebben gekregen. Minder streng en traditioneel. Ze zijn thuis

wanneer we van school komen. De rollen zijn duidelijk: we zeggen 'u' tegen de juf, we zitten recht aan tafel en ons bed moet opgemaakt worden. Er is veel vrijheid. We spelen buiten tot de lantaarns aangaan. Voetballen op straat, touwtjespringen, knikkeren, en fietsen zonder helm of mobieltje. Gewoon op goed vertrouwen – buiten is avontuurlijk, opwindend en veilig.

Op school leren we netjes schrijven met een vulpen, rekenen uit het hoofd en werkstukken maken op een typemachine. Als we iets moeten opzoeken, pakken we de encyclopedie of gaan naar de bibliotheek. Later komen de eerste computers zoals de Commodore 64 of een pc met een zwart-groene monitor. We voelen ons pioniers, ook al weten we vaak niet precies wat we doen.

In onze tienerjaren gaan we van disco naar Doe Maar, van punk naar Prince, van Madonna naar Metallica. Muziek is onze identiteit. De hysterische taferelen rondom Doe Maar staan ons nog helder voor de geest. We kijken naar *'You play the guitar on the MTV'* op een kleurentelevisie met een VHS-videorecorder. Voor de nieuwste films huren we een videoband bij de videotheek, en cassettebandjes worden eindeloos opgenomen en uitgewisseld.

We krijgen mee dat alles mogelijk is, zolang we er hard voor werken. Het is een optimistische boodschap. Tegelijkertijd worden we ons al vroeg bewust van de wereld. We herinneren ons de beelden van de hongersnood in Afrika, de protestmarsen tegen kernwapens en de val van de Berlijnse Muur. Grote thema's komen de huiskamer binnen, maar we filteren ze vaak via volwassenen. We luisteren, maar begrijpen niet alles.

Helaas worden we geconfronteerd met echtscheidingen. Vaders en moeders gaan uit elkaar, en kinderen moeten ineens op twee plekken wonen. Het gebeurt misschien niet

thuis, maar wel bij vriendjes of vriendinnetjes. Het is een vreemde gewaarwording.

We gaan met de auto naar de camping in Frankrijk of naar een huisje in Limburg. Broodjes in een plastic trommel, spelletjes op de achterbank en ruzie over wie bij het raam mag zitten. Er is geen airco, geen iPad, maar er is wel tijd om te dromen, te tekenen en verhalen te verzinnen.

We groeien op zonder internet, maar worden ermee volwassen. We gaan van cassette naar Spotify, van brief naar e-mail, van zwart-wit naar 4K. We zien de wereld veranderen, soms sneller dan we kunnen bijhouden.

En ergens tussen de eenvoud van vroeger en de snelheid van nu leren we wie we zijn. Dat spullen kapot gaan en weer gerepareerd kunnen worden. Dat we niet alles kunnen hebben, maar dat genoeg ook echt genoeg is. Dat vriendschap belangrijker is dan bezit. Dat de wereld groter is dan onze straat, maar dat we altijd ergens vandaan komen.

Nu, jaren later, bevinden we ons in een uniek middelpunt: we hebben de herinneringen aan toen, maar ook een duidelijk zicht op wat komen gaat. Dit maakt onze positie bijzonder. We kunnen bruggen bouwen tussen generaties, wijsheid doorgeven en vernieuwing ondersteunen. We kunnen de overgang vormgeven.