

# SARIE

# S

ons inspirasie

#oorgawe

## VERHOUDINGS

■ **Trou ná 40**  
'Nóú voel dit reg'

■ **A nee a!**  
Só maak jy  
nie uit nie bl. 110

## GESONDHEID

Hartsiekte,  
kanker, asma, lupus  
**Skuil kindertrauma**  
dalk hieragter?

## NUWE KOSTREND

**Pap nou gourmet**  
5 beste resepte

JUNE 2019  
R40,50 (BTW ONGESLUIT)  
ISSN 1608-1000



# Manne

gesels saam ...

1STE ONDERHOUD IN 10 JAAR

**HANS STRYDOM**

Plat op die aarde  
in sy gene,  
sê akteur & boer

SARIE KUIER OP EL NIDO

**NICO PANAGIO**

'oorleef' met gesin op  
Survivor-eiland

PA EN SY DILEMMA

As puberteit  
en Ma se  
menopouse  
bots  
bl. 46

Laaste *Edik*-kosprogram

# Nataniël

VIND SY HART  
IN NANTES

## Sterdinge

- ★ Sy mode, jou styl
- ★ Jy en hy saam mooi
- ★ Stad-blyplek vir een

GESELS | IDEES | BOEKE | GESOND | MODE | MOOI | KOS | WOON

# LATER VOOR DIE KANSEL ... EN gelukkiger?

Nie almal ontmoet hul trouman in hul prille jeug  
nie. Baie trou eers op veertig, en selfs later. Daar  
is nie 'n reg en verkeerd nie, maar om 'n bietjie te  
wag met die jawoord het sy pluspunte ...

DEUR MARGUERITE VAN WYK

**N**iemand kyk meer skerp op as 'n vrou eens op veertig kassel toe stap nie. Die stereotipiese beeld van die ouerjongvrou sonder 'n man aan haar sy op die ouderdom is lankal iets van die verlede. Deesdae se veertigplus-vrou is wêreldreisiger, avontuurlik, bevry. Hulle kies dikwels om later – of selfs nooit nie – te trou.

Plaaslike aktrises soos Mary-Anne Barlow (destyds die karakter Coreen Edwards in die sepie *Egoli*) en Therese Benade, en Hollywood-sterre soos Jessica Chastain en Salma Hayek maak deel uit van 'n groeiende groep vroue wat besef jy kan later voor die kassel staan. Mary-Anne (44) trou later vanjaar en Therese is verlede Oktober op 40 met die Kaapse argitek Christian Bam getroud. Sandra Bullock was 41 toe sy in 2005 met die TV-persoonlikheid Jesse James afgehaak het (hulle is intussen geskei) en Salma Hayek 42 toe sy in 2009 met die Franse sakeman François-Henri Pinault getroud is. Die aktrise Jessica Chastain het nooit eens gedink aan trou nie. Maar verlede jaar is sy op 40 met die Italiaan Gian Luca Pasi de Prepositis getroud. Hy is direkteur van die bekende Italiaanse Moncler-modehandelsmerk.

En Elsa Krüger, joernalis en skrywer van die skoonheidsblog *Moopraatjies met Elsa*, is 23 jaar gelode – ná 40 – met die Australiese sakeman Randal Godden, 14 jaar haar senior, getroud. Sy kyk vandag met dankbaarheid terug na die keuse. "Dit het my kans gegee om volwasse te raak en 'n sukses van ons huwelik te maak."

Dit lyk asof dieselfde gebeur op ander plekke in die wêreld. Volgens 'n Britse peiling in 2012 trou al hoe meer vroue eens later in hul lewe – en byna dubbel soveel as 'n dekade gelode wag tot in hul laat dertigs of veertigs.

"As jy later trou, het jy meer begrip vir die ander persoon, en nie verwagtinge dat een mens jou begin en einde moet wees en jou lewe perfek sal maak nie. Jy besef die huwelik verg werk en baie kompromis," sê Elsa.

Daar is verskeie redes hoekom vroue deesdae al hoe later trou. Dr. Maetlize Swart, Kaapse sielkundige en sekopert van Health24, sê: "Dit is nie altyd 'n keuse nie. Soms is dit bloot die verloop van die lewe. Baie vroue het 'n behoefte om hulself eens beter te leer ken en onafhanklik te wees voor hulle trou."

• Belinda Train, 'n kliniese sielkundige van Kaapstad, meen weer reënse stel die verantwoordelike van die "vubrase lewe", soos kinders grootmaak en om in 'n toegewyde verhouding/huwelik te wees, uit bloot omdat hulle nie daarvoor kans sien nie.

"Die samelewing het ook verander teenoor twintig, dertig jaar gelede. Baie jongmense (mans en vroue) wil hulself en die wêreld eers verken voordat hulle trou. Hulle reis, werk oosce, vestig hulself in hul loopbaan. Hulle sorg dat hulle 'n verskeidenheid romantiese maats ontmoet. Teen die tyd dat hulle wel trou, het hulle al heelwat lewenservaring opgedoen wat hulle moontlik help om 'n beter lewensmaat te kies," sê Belinda. Hulle voel ook hulle het geleef en nie "uigensin" op die lewe nie.

Marelize voeg by dat baie mans deesdae versigtig is vir die finansiële verantwoordelike van die huwelik. Dit ekonomiese resessie in Suid-Afrika, wat werkloosheid meerbring, maak dat hulle karvoet is om die groot stap te neem. Elsa beam dit: "Baie mense, veral mans, wil nie te jonk trou nie. Hulle wil eers vasttrapplek in hul loopbaan hê sodat hulle kans bekostig om te trou en huis op te sit."



Insa Chastain



Mary-Anne Barlow  
FOTO PHYLLIS GREEN



Sandra Bullock



Janna Hayek



Therese Benade



Elsa Krüper

Mary-Anne sê sy is op die gereed om te trou soon wat sy ooit kan wees.

Sy het haar verloofde, Greg Carstens, 'n beleggingsbrouer, in November 2010 ontmoet. "Ek was nou wat ek in 'n lewensmaat soek. Dit het 'n wonderlike sin vir humor, is emosioneel volwasse, vrygewig, sorgsaam en 'n goeie luisteraar."

'n Ruk nadat sy en Darren Kellens 'n verhouding van ses tien en 'n half jaar beëindig het, het sy aan Greg verloof geraak. Sy en Darren het mekaar op stel van Egoli ontmoet. (Dams het die karakter Jie Smith vertolk.) "Ek

het die voorreg gehad om sy seun by sy ekovrou, Oliver, te help grootmaak. Ek het sonder lewenslesse in ons verhouding geleer."

Mary-Anne wat glo aan tweede kans, sê: "Dit was 'n onverwagte verrassing om Greg te ontmoet. Magic. Ek glo aan die wonder van die liefde en dat geluk om die draai wag as jy ontvanklik is daarvoor, maak nie saak hoe oud jy is nie. My tante van 70 plus het onlangs die liefde van haar lewe gevind en is gelukkiger as ooit. Liefde maak alle die moeilike goed. Dit is wonderlik." Dan spot sy dat Greg liefver sal moet neem dat sy haar hond dalk so 'n bietjie liewer as vir hom het.

Sy is egter gereed vir 'n lang lewe saam met Greg. "Hy weet wat hy wil hê en was ook nog nooit getroud nie. En om wil albei kinders hê. Hoewel ons later in ons lewe trou, my hoop op 'n goeie ..."

Ook Therese sê dit was die moeilike werd om te wag om te trou. "As ek nog tien jaar moes wag, sou ek. Ek is baie rustiger as in my twintigs, sekerder van myself. Ek stel duidelike grense aan my lewensmaat oor wat ek toelaat en wat nie.

"Ek het 'n lang was ek in die net nie kon was om te beïnvloed dit. Sy besef ook vir onsekerheit laat werk en die bagasie van

Marelize n en uit vrees hulle bang is oortuigings. Uiteraard en hō. Soos te trou nie. In hulle na die liefde - romansse gel vergelyk nie.

Sekere p is vir meka Bok-loske die donker Malherbe vroeë twint weete dat h Die voorn Strauss wa is met ha haar senio liefde as i man is ha alle tye o

Of jy j trou, ge die sukses

Marelize werk vergedersyd nie, hum bietjie op

Elsa is doen dit verwaag, jou o e Ek en F saamtre

"Pass moet da respek, saam te oorse

"Ek het 'n lang pad in verhoudings gestap. Voor Christian was ek in talle lang verhoudings, maar daar was altyd iets wat net nie kon uitwerk nie. Iets wat gemaak het dat ons nie rûg was om te trou nie. As jy egter saam met die regte mens is, bemoed dit jou hele lewe. Ek voel gelukkiger en sterker."

Sy besef ook nou hōe kosbaar liefde is. "Daar is minder plek vir onsekerhede – jy moet fokus op dinge wat die verhouding laat werk en jou ego in jou sak steek. Jy moet vrede maak met die bagasse van die verlede."

Marelize reken mensse trou dikwels jonk weens groepsdruk en uit vrees om nie "anders" te wees nie. Hulle trou omdat hulle bang is om alleen te wees. Baie trou ook vanweë geloofs-oortuigings – hulle glo seka voor die huwelik is verkeerd.

Uiteraard is daar jeuglike huwelike wat uitstekend werk en bōd. Soos Therese sê: "Ek dink nie dit verkeerd om jonk te trou nie. Sommige mensse weet al jonk-jonk wie die beste in hulle na vore bring, maar dit is moeilik om 'n besluit oor die liefde – of die huwelik – in jou jeug te neem as jy net een romanse gehad het. Jy kan die verhouding nie met iets anders vergelyk nie."

Sekere paartjies ken mekaar net goed en weet gou hulle is vir mekaar bedoel. SARIE het juis onlangs berig oor die

Bok-louskakel Handré Pollard en die donkerkop-skoonheid Marise Malherbe van die Paarl wat in hul vroeë twintigs getroud is, met die wete dat hulle "gemaak is vir mekaar". Dit voormalige Mej. Wêreld Rolene Strauss was maar 24 toe sy getroud is met haar sakeman D'Niël, 10 jaar haar senior, in 2016. Sy beskryf hul liefde as iets wat kom van Bo. Haar man is haar rols, iemand wat haar te alle tye ondersteun.

Of jy jonk of op 'n ouer oudenotom trou, gaan nie juis 'n verskil maak aan die sukses van jou huwelik nie, meen Marelize. "Om 'n huwelik te laat werk verg in enige ouderdomsgroep wedersydse respek, vertrout, kompromie, humor – en om te leer om jou ego bietjie op die agtergrond te skuif."

Elsa is nugter oor ouer huwelike. "Mense wat langer wag, doen dit waarskynlik juis omdat hulle meer van 'n huwelik verwag, maar ook realisties is. Jy het nie meer soveel sterre in jou oer as die 'droomman' wat jou lewe gaan vervolmaak nie. Ek en Randal besef dit is 'n vennootskap waar ons is 'n span saamtrek om 'n goeie samesyn te bewerkstellig."

"Passie en verlieftheid is gaaf, maar wanneer dit bedaar, moet daar 'n vaste grondslag wees van wedersydse liefde, respek, waandes en gesamentlike pret en vreugde om dinge saam te ervaar. Om saam te reis is vir my die toets – as jy saam oortse kan reis, kan jy trou," meen Elsa.

Sy het so lank gewag omdat sy "commitment-fobie" gehad het. "Ek het 'n paar keer by die kansel oergetraai. Dit was aaklig om die mans seer te maak, maar dit was nie hul fout nie, dit was ek. Ek het angsaanvalle gekry en vasgevang gevoel as dinge in die koers van trouklukke begin neig het. Randal het my stadig 'aangekeer". Dit het baie gehelp."

Sy was versot op haar loopbaan en Randal het gesien by gaan haar nie sommer van haar ma te rokspante in Suid-Afrika wegstrookel nie. Toe verhuis hy maar na Suid-Afrika.

"Hy is ouer, wyser en bedagsamer as ek. Dit maak 'n groot bydrae tot ons rustige, begte verhouding." En ja, sy kry nog elke oggend onbyts in die bed. Maar aanvanklik was dit vir haar soos om 'n jong, apsele Deense hond in die huis te hê, spot sy. "Waar jy kyk, is arms en bene en hy krap en stamp jou om en lek jou nat. Hy het 'n groot, robuuste teenwoordigheid," lag sy.

Dit was heel anders om, voor by verhuis het, mekaar gereeld vir 'n kort rukkie oorse of hier te sien. "Om saam te wees in die gloed van romanse ..."

Toe hulle skielik saamwoon, moes sy sy "gewoontesjies" aanleer wat sy nie vroeër opgemerk het nie. "En by moes reyne aanleer."

Sy het nooit besef by is so verdaaf aan sport op televisie nie. Hy moes weer vrede maak met haar laastaglesery en "skokkende retrootie".

Marelize reken die grootste nadeel van laat trou is dat jy baie verknog is aan jou eie leefwyse. "Jy is eintlik meer vasgehees in 'n sekere denkpattone en die aanpassing verg soms méér geduld. Jy raak onafhanklik, effens selfoutig en dit stel rise aan 'n verhouding."

Therese gee haar man volpunte vir sy aanpasbaarheid. "Christian is nie 'n diereiens nie, maar het hom honderd persent aangepas by my vierbeen-kroos." Sy sukkel weer om haarself deesdae as "mevrou Therese Bam" voor te stel. "Dit voel nie 'werklik' nie, ek wil myself elke keer knyp, maar ek is baie trots," lag sy.

Miskien som dié aanhaling van die aktrise Sophia Bush die huwelik mooi op: "Dit gaan nie oor die regte ouderdom nie, maar oor die regte mens."

Navrae: Dr. Marelize Swart [www.femalethoughts.com](http://www.femalethoughts.com)  
Belinda Train [www.belindatrain.com](http://www.belindatrain.com)



## Baie jongmense wil hulself en die wêreld eers verken voordat hulle trou

Belinda Train, kliniese sielkundige