

OPINIE

Nieuw oud!

Tineke Abma^{1,2,3}

We hebben een voorkeur voor jong boven oud. Jeugdigheid is de norm in onze samenleving en we hebben negatieve associaties bij de ouderdom, vaak subtiel en onbewust. Daardoor verliezen we uit het oog dat het ouder worden juist ook unieke kansen biedt om de mens te worden die je wilt zijn.

Hoe we kijken en praten over ouderen

“Schoonheid is een jonge vrouw,” zei Joyce Roodnat (69 jaar) ooit treffend. Jong, glad, strak en gespierd, dat is het beeld dat de media ons steeds weer voorschotelt. De cosmetische en *anti-ageing* industrie spint er garen bij. Het is een industrie die tegen de veroudering is. Maar waarom eigenlijk? Kunnen we schoonheid herdefiniëren, de rimpel eren?

Niet alleen de beelden die we zien, maar ook de taal spreekt boekdelen als het gaat om onze houding ten opzichte van ouderen. De vergrijzing wordt keer op keer weer voorgesteld als een doemscenario, als een grijze golf, als een tsunami van ouderen die de samenleving overspoelt. De laatdunkende manier waarop er over ouderen wordt gedacht, uit zich ook in woorden zoals ‘oudjes’, ‘dor hout’, en mensen die ‘over de datum zijn.’

Stereotype beelden en leeftijdsdiscriminatie

Een van de meest hardnekkige stereotypen over de ouderdom is het idee dat de ouderdom ofwel gaat om verval dan wel om *forever young* blijven. Die twee verhalen zijn alomtegenwoordig, maar geven een misleidend beeld van de ouderdom. Het ene verhaal zegt dat ouder worden alleen maar verlies is: van een vrolijke derde fase komt de jonge oudere terecht in een fase van verlies en verval. Niet echt iets om je mee te

-
- 1 Afdeling Public Health en Eerstelijnsgeriatrie, Leids Universitair Medisch Centrum
 - 2 Leyden Academy on Vitality and Ageing, Leiden
 - 3 Erasmus School of Health Policy & Management, Erasmus Universiteit, Rotterdam
Correspondentieadres: abma@leydenacademy.nl

identificeren. Vandaar ook dat bijna niemand zich met trots oud noemt of daarover wil nadenken. Het andere verhaal gaat over ouderen die jong blijven: fit, vitaal, actief. Dit klinkt aantrekkelijk, maar het ontkent de waarheid van ouder worden.

Deze stereotypen en vooroordelen hebben invloed op ons denken, voelen en handelen. Onlangs bracht de World Health Organisation een belangrijk rapport uit over *ageism* of leeftijdsdiscriminatie. Daaruit blijkt dat *ageism* een realiteit is die helaas overal ter wereld voorkomt, ook in Nederland. In 2025 heeft de ouderenbond ANBO-PCOB een onderzoek laten uitvoeren waaruit blijkt dat een derde van de ouderen in Nederland zich weleens gediscrimineerd voelt. De oud-jurist (81 jaar, met een formidabele staat van dienst) die secretaris wil worden van een harmonieorkest geeft een goed voorbeeld: "Men twijfelt aan je fysieke kwaliteit, men twijfelt aan je mentale kwaliteiten en men zegt: 'Je bent al oud, kan dat eigenlijk wel?'" Leeftijdsdiscriminatie leidt onder meer tot betutteling van ouderen en vermindert de kans op werk en toegang tot onderwijs en gezondheidszorg.

Medicalisering van de ouderdom

Nog zo'n hardnekkig vooroordeel: het idee dat de ouderdom een ziekte is. Natuurlijk is de kans op ziekte groter naarmate we ouder worden, maar de ouderdom in zichzelf is niet iets ziekelijks of pathologisch. Dit type biomedisch denken medicaliseert de ouderdom en speelt handig in op sentimenten van mensen. De toverdrank die ons eeuwig jong zal houden. Internist Andrea Maier wil bijvoorbeeld het verouderingsproces vertragen door het (zelf)monitoren van allerlei data die via *wearables* beschikbaar komen. Vanuit de *healthy longevity* kliniek adviseert ze mensen om zich te laten testen zodat er vroegtijdig ingegrepen kan worden op de veroudering. Het houdt de norm in stand en zadelt mensen op met de onrealistische verantwoordelijkheid om jong te blijven. Een ander voorbeeld is het Deltaplan Dementie, waarin wordt gezocht naar een medicijn tegen dementie. Dat heeft vooralsnog geen enkel medicijn opgeleverd, ondanks de vele miljoenen die daarin zijn gepompt. Dit soort *quick fixes* en technologische oplossingen gaan voorbij aan allerlei maatschappelijke en existentiële vragen waarop geen snel antwoord is. Denk aan de ethische vragen rondom het zorgdragen voor mensen die niet meer voor zichzelf kunnen zorgen, het omgaan met dood en rouw. Dat zijn 'trage vragen' die we niet even één-twee-drie oplossen met een pil of zorgrobot.

Behoefte aan zingeving en verbondenheid

Als je eenmaal 67 jaar bent krijg je te horen dat je je sleutels van je kantoor of werkruimte moet inleveren. Je telt niet meer mee. Je wordt rol-loos, je speelt in de samenleving geen rol meer van betekenis. Dat is een verlieservaring en kan een gevoel van overbodigheid geven.

Als er iets is waaraan ouderen behoefte hebben, dan is het zingeving en verbondenheid. Oud-politicus Jan Pronk (85 jaar) zegt het kernachtig: "Ik word alleen benaderd over het verleden. Het frustreert me dat ik alleen nog maar word gerelateerd aan het verleden. Ik heb ook wel wat te melden over nu en straks." Hij schrijft een boek over het Midden-Oosten, is actief op LinkedIn en zet zich in voor allerlei maatschappelijke doelen. Pronk vormt geen uitzondering. Er zijn steeds meer ouderen die langer doorwerken en zich inzetten voor de samenleving. Niet als een leuk tijdverdrijf, maar omdat het van wezenlijk belang is voor mensen om ertoe te doen en erbij te horen. "We are because we belong," zei aartsbisschop en vredestitelier Desmond Tutu.

Het ingewikkelde is dat zinvolle sociale verbanden in onze hyper geïndividualiseerde samenleving steeds meer uiteen zijn gevallen. De Amerikaanse politicoloog Robert Putnam beschrijft en analyseert in zijn invloedrijke boek *Bowling Alone*, de erosie van sociaal kapitaal in de Amerikaanse samenleving vanaf 1950. Putnam gebruikte de metafoer van het alleen bowlen om de afnemende deelname aan gemeenschapsactiviteiten te illustreren. Vroeger bowlde je samen met je club in het dorp. Dat gaf plezier en verbondenheid. Nu staan mensen alleen op de baan, of met oortjes in bij Basic Fit. We doen steeds meer in ons eentje. Dat is de afbrokkeling van sociaal kapitaal. De gevolgen zijn groot, vooral voor oudere mensen. Zij voelen zich vaak minder gewaardeerd, terwijl hun ervaring en wijsheid juist van grote betekenis zijn.

Eenzaamheid en het belang van intergenerationeel contact

Niet zo gek dat velen zich eenzaam voelen. Uit onderzoek blijkt dat eenzaamheid twee pieken kent: bij jongeren tijdens de identiteitsvorming en bij 75-plussers. Voor ouderen spelen verlieservaringen, gezondheid en mobiliteit een rol. Voor ouderen met een migratieverleden komt daar nog heimwee en een gebrek aan gemeenschap bij. Eenzaamheid blijft intussen een taboe. Het wordt gezien als persoonlijk falen: je bent niet in staat om vrienden te maken en een sociaal netwerk te onderhouden, dus niet zelfredzaam genoeg. Het beleidsdiscours rond jezelf redden versterkt die schaamte. Er zit bijna een stigma op hulp vragen. Het voelt beschamend, zo vertellen vele ouderen.

We zouden daarom moeten inzetten op het herstellen van het sociale weefsel in onze samenleving. Intergenerationele ontmoetingen zijn daarin bijzonder helpend. Onderzoek naar ontmoetingen tussen generaties laat namelijk zien dat mensen uit verschillende leeftijdscategorieën veel van elkaar kunnen leren over wezenlijke vragen in het leven. Vooral voor tieners en 75-plussers, de leeftijden waarop zich een eenzaamheidspiek voordoet, is dit heilzaam. Ze herkennen zich in elkaar op universele menselijke thema's, zoals hoe ga ik om met kwetsbaarheid, of het gevoel van

overbodigheid en uitsluiting? Hoe kan ik een fijn en prettig leven leiden en ervaren dat mijn leven ertoe doet en de moeite waard is? Juist door het delen van deze persoonlijke ervaringen ontstaat verbondenheid voorbij leeftijd.

Worden wie je bent

Ouder worden is een unieke levensfase die naast uitdagingen ook unieke kansen biedt: Hoe kun je je blijven ontwikkelen en groeien als mens, ook na je 67^e?

Bij velen dringt deze vraag zich pas op na de volwassenwording. Eerder hebben we er gewoonweg de tijd niet voor. We zijn bezig met de opvoeding van kinderen, om onszelf professioneel te ontwikkelen en om een maatschappelijke positie verwerven. Reflecteren op wie we zijn geworden en hoe we zijn gevormd door het leven, daar is amper ruimte voor. De noodzaak van verdere menswording dient zich pas weer in alle hevigheid aan vanaf de derde levensfase, wanneer het werkzame leven richting afronding gaat en de vraag naar het daarna zich aandient. In deze fase kunnen we eindelijk toekomen aan onze zelfverwerkelijking, in navolging van het adagium van Nietzsche: Worden wie je bent.

Filosoof Daan Rovers zegt dat worden wie je bent gepaard gaat met 'nee zeggen,' je losmaken; dat is de bevrijding. Vrijheid komt pas na de bevrijding, op het moment dat de mens 'ja' zegt. Rovers wijst op het gevaar dat het leven je overkomt zonder dat je er zelf richting en sturing aan geeft: "Het risico is erin gelegen dat je wel weet wat je niet wil, maar dat je niet weet wat je wel wil. Dat je praat zoals iedereen praat en doet zoals iedereen doet." Dan voltrekt het leven zich aan je zonder dat je er bewust invulling aan geeft. Hoe kun je dan wel vrij zijn? Dat is iets dat je moet leren. Het is vooral een kwestie van uitproberen, experimenteren, jezelf engageren en durven. Net zo lang totdat je je potentie hebt verwezenlijkt.

Je kunt altijd nog je passie volgen

Ik schreef 'Nieuw oud' om de vergrijzing een menselijk gezicht te geven. Het boek nodigt uit tot gesprek en reflectie. Het benadrukt hoe ouderen via participatie niet alleen hun eigen levenskwaliteit versterken, maar ook een enorme rijkdom betekenen voor de maatschappij als geheel.

Het slotwoord is aan Marjan Berk (91 jaar), ze staat op de cover en is een van de rolmodellen in mijn boek: "Je kunt altijd nog je passie volgen." (Abma, T. *Nieuw oud. Met levenslessen van rolmodellen op leeftijd*. Uitgeverij Lannoo, 2025.)