

Hoe wordt je gelukkig ouder – tips van ouderen

Nederland heeft steeds meer negentigers, en straks ‘honderders’. Veel supersenioren zijn fysiek jonger dan hun leeftijd. Hoe word je gelukkig ouder?

Bron Trouw 20 augustus 2019

Combineer de populaire markt voor geluk met die voor gezond ouder worden en je hebt een bestseller. Hoogleraar verouderingsonderzoek Rudi Westendorp (net 60) verkocht van ‘Oud worden zonder het te zijn’ (2014) en ‘Oud worden in de praktijk’ (2015) 70.000 exemplaren. Hij rondt momenteel nummer drie in de serie af: wetenschappelijke tips om zo lang mogelijk gezond te blijven.

Het specialisme van Westendorp, een paar jaar geleden van Leiden verkast naar de universiteit in Kopenhagen, is het thema vitaliteit ofwel levenslust. “Kalenderleeftijd en biologische leeftijd lopen dankzij medisch-technische ontwikkelingen steeds verder uit elkaar”, zegt hij. “Het stereotype beeld dat wij hebben van eenzame ouderen is gebaseerd op verpleeghuizen, waar slechts een klein deel van de senioren woont. De meest eenzame groep zijn de twintigjarigen.”

Volgens recente cijfers van het CBS is ruim tachtig procent van de 80-plussers in Nederland gelukkig. Het aantal tevreden 75-plussers is hoger dan twintig jaar geleden. Sociale contacten, (vrijwilligers)werk en gezondheid dragen bij aan een zinvol leven. Een partner, geld en optimisme helpen ook. De ingrediënten voor fit oud worden zijn bekend: matig eten en alcohol drinken, actief en positief zijn. Wie veel te zwaar is, heeft weinig kans de honderd te halen. Elk decennium winnen we twee à drie jaar aan levensverwachting. “Een baby die nu geboren wordt, wordt gemiddeld ruim honderd. Uitschieters gaan naar 135 jaar.” Westendorp relateert dat vooral het land waar je woont welvaart en persoonlijk welzijn bepalen. Angola zal altijd verliezen van Noord-Europa. De

genetica van Hongaren en Denen is hetzelfde, maar toch scoren Denen twee keer hoger op geluk.

Omgeving en gedrag

Of en hoe je oud wordt, hangt in gelijke mate af van genen, toeval en omgeving: “Met dat laatste bedoel ik opvoeding, scholing en je eigen gedrag”. Interessant is dat een leven ondanks tegenslag, verlies en gebrek toch waardevol kan blijven. Hoe je dat doet, kunnen we leren van supersenioren, een geschiktere term dan hoogbejaarden als het aan Westendorp ligt.

“Stel dat er een been af moet, je man sterft, of een kind pleegt suïcide. We noemen het disability paradox, als je dankzij je levenswijsheid toch een vorm van gelukkigheid kunt vinden.” Ouderen die zich kunnen aanpassen aan verlies en verval noemen zichzelf vaker succesvol: “Vrienden hebben en je goed voelen bepalen voor de meeste ouderen sterker de kwaliteit van leven dan fysieke en mentale beperkingen.” Aanraders zijn focussen op wat je nog wel hebt, investeren in wat goed is en compenseren. Denk aan een hobby die werk vervangt, een hond nemen of vrolijke mensen opzoeken. Eén miljoen Nederlanders hebben inmiddels last van artrose. Farmaceuten ruiken kansen: “Of daarin de oplossing zit, is maar de vraag”, zegt Westendorp.

Zij kunnen lekker een e-bike nemen... “Nee”, briest de hoogleraar. “Niet doen! Wie rechtop zittend, fluitend tegen de wind in fietst, is niet in beweging. Het oude lijf moet zweten. Oké, je mag e-biken. Maar dan wel ter compensatie wel drie keer per week in de sportschool spinnen.”



Uit de documentaire Buddy: Edith van der Meulen en Makker. Beeld *

Haar les: Zorg dat je onafhankelijk bent

Gaan voor wat je echt wilt, is wat Edith van der Meulens (88) leven tot een succes maakte. Als blinde heeft zij 45 jaar paard gereden. ‘Tegenslagen horen erbij.’

Nog steeds holt ze soms door het bos met haar ‘gepensioneerde’ hond Makker, ook al werd Edith van der Meulen onlangs 88 jaar. “Dat is voor zijn plezier.” Knuffelaar Makker is haar zevende blindengeleidehond: “Hij is de grootste en de mooiste. Met zo’n hond kan ik heerlijk ontspannen - lopen.”

Veel Nederlanders zagen haar rennen in de documentaire ‘Buddy’ over hulphonden, van Heddy Honigmann. Vroeger was het sprookje nog mooier, toen reed Van der Meulen op haar paard door de duinen en op het strand. Tegen alle weerstand in realiseerde zij in 1973 haar paradijs: In een huurhuisje op een landgoed in Wassenaar woont zij sindsdien met haar hond, en tot 2002 met haar paard.

De deurklopper heeft de vorm van een hoefijzer rond een paardenhoofd. Ychelstate, heet haar huis. “Fries voor egel, waar ik wel iets van heb.” Ze kan goed alleen zijn, met haar cd’s, radio en boeken. Van der Meulen is niet blind geboren. Toen ze in net bevrijd Nijmegen met haar zus op weg was naar Engelse artilleristen werden ze getroffen door Duitse bomscherven. Haar zus van 15 stierf. Edith werd blind. Het was 28 september 1944, zij was 13 jaar. Wie leert omgaan met tegenslag put meer voldoening uit het leven. Van der Meulen weet wat ze wil, maar liet het leven ook op zich afkomen. Blind worden? Dat onderga je. Ze deed mulo, steno, typen, was een half jaar op een blindeninstituut in Groot-Brittannië, werd tolk/vertaler Engels en zocht een baan. Het was toen spannend of een blinde een kantoorbaan zou vinden. Shell wilde het proberen: “Ik heb er tot vlak voor mijn pensioen gewerkt.”

Dat eerste jaar liep zij van de tram met een oude collega mee, en zat ze met de lunch dik te worden. De redding kwam van een geleidehond. “Vincent, Vinsje. Hij gaf me bewegingsvrijheid. Ik liep elke dag van huis naar werk. Heerlijk om zo onafhankelijk te zijn.” Toen Van der Meulen aan de maatschappij en zichzelf had bewezen dat ze het werk aankon, ‘werd het saai’. In Cambridge had ze gehoord van een blind meisje dat paard reed. Dat had zij altijd gewild. Doorzettingsvermogen helpt bij het realiseren van een gelukkig leven. “Je moet aftasten wat je kunt. Wat lukt, schenkt extra voldoening”, zegt Van der Meulen.

Onbetaalbare vrijheid

Paardrijden was zo’n kans, die zij pakte. Iedereen raadde het af, op haar vader na. In een boekje schreef ze herinneringen aan haar paard ‘Lady Linda’ op. Het kan, omdat een paard voor zichzelf uitkijkt, zegt ze. Toch ging het bij les één al mis, toen haar hoofd tegen een balk knalde. Ook brak ze haar neus tegen een tak in het bos. Ze viel van een hooizolder, brak

vingers. Maar de vrijheid was onbetaalbaar, de vreugde in de natuur totaal. Linda kocht ze op

haar 25ste. Een tien geeft ze haar 45 jaren met paard én hond. Het werk werd van een doel een middel om haar paradijsje te realiseren. “Ik heb iets van mijn leven gemaakt.” Ze houdt niet van arrogantie, geeft de voorkeur aan bescheidenheid. Zet haar niet in de vitrine, als de blinde die het zo goed kan: “Ik ben veeleer dankbaar.”

Terwijl ze praat, stoot ze haar thee over paperassen. Hoeveel ongelukken ze had, honderden? “Duizenden! Als je botst, bots je. Als ik een blauw oog had door een val van de trap, vond men het aannemelijk. Als het door paardrijden kwam, was ik onverantwoord bezig.”

Het blijft moeilijk blind zijn te accepteren. Als ze de nieuwe tandarts niet vindt. Als ze bij het hek Makker aan de riem doet, en met haar tanden op een fiets knalt. Dat te veel websites ontoegankelijk zijn. Iedereen wil gezond oud worden en dan snel sterven. Zo gaat het zelden. Vaker is er een rafelrand, met toenemende gebreken. In die fase is Van der Meulen nu. Vrienden zijn overleden, ze mist soms reserve-ogen. Ze heeft minder energie, minder incasseringsvermogen. Hoewel ze eind mei razendsnel herstelde met haar nieuwe heup.

Toch zegt ze: “Oud worden is een mooi loslatingsproces. Zonder Makkertje kwam ik mijn bed niet meer uit. Mijn doel is nu hem naar een goed einde te begeleiden.”



Bert Vos werkt in zijn tuintje. Beeld Maartje Geels

**Zijn les: Je hoofd moet aan de gang zijn
Bert Vos (90) had een moeilijke start als kind maar geeft zijn leven een dikke negen. ‘Hak de knoop door als je ongelukkig bent’.**

Is Bert Vos (90) vertelt, valt herhaaldelijk het woord: schitterend. Zijn diensttijd op vliegbasis Twente, zijn studie aan de elektrisch technische school, varen op een stoomschip, de Vierdaagse lopen, het stroomnetwerk voor de nieuwe metro in Amsterdam ontwikkelen, zelfs zijn jeugd in een kinderkuis in Bennekom: “Schitterend!”

Hoe word je gezond en tevreden oud? Bij Vos kun je alle vakjes afvinken. Hij duikt lenig onder tafel om lepels op te rapen, is te druk om hard te lopen, maar zit wel op zijn racefiets, en is altijd in de weer. Hij rookt niet, drinkt zelden alcohol en heeft altijd gesport. Aan de muur hangen voetbal- en marathonmedailles. Conditie? Check!

In de vriezer van zijn ruime galerijwoning in Amsterdam-Noord staan fruit en jam van de tuin, waar nu snijbonen plukklaar zijn. “Regelmaat is belangrijk”, zegt Vos. “Elke ochtend schil ik de aardappels. De worteltjes staan klaar, ik heb een toetje in huis, en maak er straks een gehaktbal bij. Ik neem ’s avonds nooit snel een boterham.” Zijn serviesborden zijn opvallend klein, hij eet langzaam. Gezond eten? Check! De oudste mensen ter wereld, de Japanners, hebben een woord voor het doel dat je hebt als je ’s ochtends wakker wordt: ikigai. Vos herkent het concept. “Je hoofd moet constant aan de gang zijn. Wat wil je gaan doen?”

Sloten dreggen

Hij heeft al 36 jaar een volkstuin in ‘de mooie gemeenschap’ Kweeklust bij Durgerdam. Vos is er de nestor die je altijd kunt vragen voor een klus. Hij coördineert snoei- en tuinbeurten, en dregt modder uit sloten bij lesbische stellen en alleenstaande vrouwen: “Te zwaar voor hun”. Vos kreeg een ‘ontzettend mooi feest’ toen hij in maart 90 werd. Het toont de waardering voor zijn inzet. Dan helpt hij al jaren elke woensdag bij een boerderij, en op andere dagen houdt hij zijn woonbuurt schoon. “Ik maai met een sikkel langs de sloot voor de flat, zodat de waterhoentjes niet door de brandnetels hoeven. Soms komt een poes drinken. Heerlijk om zo bezig te zijn.”
Sociaal contact? Check!

“Toch is mijn leven heel raar verlopen.” Zijn nét zestienjarige moeder stond hem direct af. Na een gelukkig kinderhuis met een bokkenwagen, buitenspelen en liefde, was het gereformeerde weeshuis in Haarlem de hel. “Mijn matrozenpakjes en voetbal heb ik nooit meer gezien. Die kenau knipte onze nagels zo kort dat het nog dagen pijn deed.” Later organiseerde Vos voetbalwedstrijden tussen weeshuizen en leerde zo zijn vrouw kennen.

Halfzus

Na het overlijden van zijn moeder in 2006 ontdekte Vos dat hij een halfzus had. Ook zij was na de geboorte afgestaan. Hij vond haar na lang zoeken in Australië: “Sindsdien ga ik elk jaar twee maanden daarheen, en andersom.” Zus Corrie heeft net bij hem gewoond. Samen legden ze voor het raam puzzels. “En we zijn naar de Pyreneeën geweest.” Andersom verraste Corrie hem met een zeeruise rond Australië. “Zij kan fenomenaal organiseren. Een zus hebben, iets van mijzelf, is een openbaring. Ik ben er zo dankbaar voor.” Het helpt dat er geld is om te reizen. Belangrijker vindt Vos interesse hebben in andere culturen en mensen.

Met zijn echtgenote kreeg hij drie kinderen. Met hen en de kleinkinderen heeft hij veel contact. Maar zijn vrouw was vaak ziek, werd steeds negatiever en jaloers. Haar dood, vijf jaar geleden, bracht een gelukkiger levensfase. Eerlijk gezegd heeft hij spijt van dat te lange huwelijk. Vos is een doorzetter, dat heeft misschien ook nadelen. Hij zou haar nooit in de steek laten. Toch, een levensles: “Als je echt ongelukkig bent, moet je de knoop eerder doorhakken.” Hij voelt zich nu bevrijd.

Maar nu vreest Vos dat hij de relatieboot gemist heeft. Soms is het moeilijk alleen te zijn. Maar waarom zou een 90-plusser niet verliefd worden? Is er nog een dame die van de natuur houdt en sportief is? Die niet in een hoekje blijft zitten, maar sociaal is? Vos geeft zijn leven een dikke negen. Hij voelt zich succesvol en gelukkig. Hoe oud wil hij worden? Honderd? “Ik ben zo bevoorrecht. Dat ik dit allemaal kan doen. Mijn lichaam lijkt 50 of 60 jaar.” Hij tekent zo voor ‘zeker tien jaar erbij’.