

**De vraag is niet wat je op je oude dag gaat doen, maar wie je dan bent**

**Bron – Trouw 6 oktober 2019 - <https://www.trouw.nl/opinie>**



Frits de Lange

Is de term die *Trouw* bedacht voor de frisse oudere, yep, een goed idee? Frits de Lange, zelf bijna zo'n young elderly person, gaat op zoek naar wat beters. Iets met 'wijsheid'.

*Trouw* legt met 'De yep van tegenwoordig', een onderzoek naar de vitale zestigers en zeventigers, een lacune bloot in de maatschappelijke beeldvorming: voor vitale ouderen hebben we eigenlijk geen goed verhaal. Ze zijn niet meer jong (met hun leesbril en nieuwe heup zijn ze de illusie van forever young wel kwijt) maar oud voelen ze zich ook nog niet. Want oud, is de gedachte, staat gelijk aan aftakelen en zorgafhankelijk worden.

Het onderzoek schetst een beeld van een nieuwe levensfase die nu door de vergrijzende babyboomgeneratie voor het eerst wordt verkend.

Uitgangspunt is de gedachte dat de vitale zestigers en zeventigers zich in een aparte levensfase bevinden, voorafgaande aan de 'echte' ouderdom, die om nieuwe beeldvorming vraagt.

Yep (young elderly person) is wel een mooie vondst van *Trouw*, maar toch te trendy. Er is een nieuwe, betere naam nodig voor deze 'jongere oudere'.

Bij dat uitgangspunt maak ik een kanttekening die uitmondt in een suggestie. Mijn kanttekening: het onderscheid tussen een derde en vierde levensfase is hoogst problematisch. We hebben geen nieuwe naam voor alleen de derde levensfase nodig, maar zitten verlegen om een goed verhaal voor heel de ouderdom. En mijn suggestie: we doen er goed aan de yep als oudere-in-opleiding te beschouwen, die begint aan een (hopelijk) lang leren ontwikkeltraject richting het einde.

Waren ouderen vroeger doorgaans maar een paar jaartjes bejaard voor ze stierven, nu hebben we na ons zestigste statistisch gesproken nog een derde van ons leven voor ons. Dat vraagt om diversificatie in ons beeld van de ouderdom. Het onderscheid tussen een derde en vierde levensfase, de vitale senior en de zorgafhankelijke oudere, helpt zeker daarbij.

### **Adder ons het gras**

Maar er zit een ideologisch addertje onder het gras. De échte ouderdom begint pas als je fysiek en mentaal zo afgetakeld bent dat je jezelf niet meer kunt redden, zo is de achterliggende gedachte. Daarvóór ben je nog niet oud.

De term 'Derde Leeftijd' werd eind jaren negentig geïntroduceerd door de historicus en socioloog Peter Laslett. De toegenomen levensverwachting en hoge levensstandaard van de naoorlogse generatie vroegen om een *Fresh Map of Life*, zoals de ondertitel van zijn boek luidde. De Derde Leeftijd wordt voortaan de periode van persoonlijke vervulling en zelfverwerkelijking. Het is de bloeitijd van je leven, waarin je alle aandacht kunt vrijmaken voor het realiseren van je idealen.

Lasletts profetie lijkt in het Trouwonderzoek te zijn uitgekomen. Het zwitserlevengevoel, dat vanaf de eeuwwisseling furore maakte, verloor weliswaar sinds de crisis van 2008 veel van zijn glans. Toch zet een deel van de relatief welvarende ouderen nog volop in op het Grote Genieten. Ze zetten geld opzij voor vakanties (56 procent, met stip op 2), maar aan

lichamelijke gebreken willen ze niet denken. Slechts 8 procent spaart voor het inkopen van extra zorg.

De Vierde Leeftijd daarentegen kenmerkt zich door kwetsbaarheid en zorgafhankelijkheid. Dan, aldus Laslett, is het zaak je voor te bereiden op de dood en je terug te trekken uit het publieke leven. Dat is de wereld van Hugo Borst en Hugo de Jonge – het verpleeghuis waar niemand in wil, ook al is er plek voor je.

Met dit onderscheid kun je beleid maken. De kunst is dan ervoor te zorgen dat de knip tussen derde en vierde levensfase hard en helder blijft en zo laat mogelijk plaatsvindt, zodat de aftakeling lang op zich laat wachten en zo kort mogelijk duurt (*compression of morbidity*). Als overheid zet je massief in op preventie, als samenleving op maatschappelijke participatie en als individuele oudere probeer je zo lang mogelijk vitaal te blijven. In dat beeld past de yep die zichzelf na zijn pensioen opnieuw uitvindt en tot ver in de tachtig aan de dokter denkt te kunnen ontkomen.

### **Derde en vierde levensfase**

Toch weet iedereen uit ervaring dat een scherpe grens tussen derde en vierde levensfase niet is te trekken. De sluipende veroudering van lijf en leden zet veel eerder in dan je hoopte. En ook al voel je jezelf als zestiger nog soms veertig, je omgeving denkt er anders over en laat dat merken ook. Veroudering is een veel ambivalenter proces dan de tweedeling tussen derde en vierde levensfase wil doen geloven. Maar zolang we onszelf nog een young elderly person kunnen noemen, zitten we voor ons gevoel nog aan de veilige kant van de echte ouderdom. Daarom hechten we aan een knip tussen derde en vierde leeftijd.

Yeps, zo leert het onderzoek, denken baas over hun gezondheid te zijn (71 procent) en organiseren hun latere zorgbehoefte slecht. Ze vertrouwen op de overheid als het zover komt (69 procent). Als ze afhankelijk worden van anderen, hoeft het leven voor hen niet meer (45 procent). Het geloof in een

waterscheiding tussen derde en vierde levensfase versterkt alleen maar deze houding van zorgeloze zorgloosheid. Hoe meer we de derde leeftijd optuigen met nieuwe namen en beelden, des te meer gaan we met de rug naar de hoge ouderdom staan.

Wat ontbreekt is een aantrekkelijk en inspirerend verhaal dat ons niet bang maakt voor de oude dag maar ons ernaartoe lokt. Oud zijn, ja graag! We kunnen er niet vroeg genoeg mee beginnen! Er zijn nu slechts twee master narratives over de ouderdom in omloop, collectieve voorstellingen van de oude dag die onze verbeelding sturen. Het ene berust op een illusie, het andere maakt ons depressief. We hebben broodnodig een derde nodig, een realistisch alternatief. Een nieuw verhaal dat niet door angst wordt gedreven, en dat tegelijk de ouderdom eert en respecteert.

### **Eindeloos volwassene**

Nu kunnen we alleen kiezen tussen het ideaal van de eindeloos volwassene en het scenario van de ouderdom als verval. Beide verhalen gaan over ouder worden, maar geen ervan gaat eigenlijk over oud zijn. In het narratief van de eindeloos volwassene is de ouderdom een hinderlijk bijverschijnsel van zijn levensproject. Persoonlijke identiteit wordt immers gevormd door je leefstijl, niet door je leeftijd. Toen je dertiger of veertiger was, werd je als individu benaderd en niet als iemand in een uitzonderlijke levensfase. Dat moet zo blijven. Leeftijd is hoogstens een toevallige, bijkomende factor. Een oudere is hoogstens een persoon van zekere leeftijd. Ouderdom is de voortzetting van je volwassenheid met andere (hulp)middelen.

Als eindeloos volwassene bereid je je voor op de ouderdom door je er krampachtig tegen te verzetten. Je wordt voortdurend door hem gebeld, maar je neemt niet op: je snelheid neemt af, je verliest je haar, je knie of heup doet pijn, iemand maakt een confronterende opmerking. Maar je geeft niet thuis. Het gerontologische model dat bij dit grote ouderdomsverhaal past is dat van *successful aging*. Heel het volksgezondheidsbeleid lijkt erop

te zijn gebaseerd: mensen worden des te beter oud, naarmate ze meer in staat zijn fysiek gezond, mentaal weerbaar en sociaal actief te blijven.

Sommigen lukt het om zo vitaal honderd te worden. Van hen moeten we dan ook willen leren, is de boodschap. Maar vergeleken bij dit gerontische heldendom zullen de meeste mensen zich al gauw een loser voelen.

[Frits de Lange \(1955\)](#) is hoogleraar ethiek aan de Protestantse Theologische Universiteit, vestiging Groningen

Daarmee raken we aan het tweede Grote Verhaal over de ouderdom: oud worden is verval en verlies – en niets anders dan dat. We vertellen het niet graag, het spookt eerder op de achtergrond en voedt onze angst en weerzin. Het lichaam levert in aan kracht, de geest aan snelheid. Het begint met een pijnlijke hier en een kwaaltje daar, dan worden het gehoor en gezichtsvermogen minder, slijten de gewrichten en stijgt de bloeddruk. Het eindigt dan met hartfalen, kanker, COPD of een hersenbloeding. Als je al geen alzheimer krijgt. Oud worden is een en al inleveren. Ook sociaal gezien: mensen om je heen vallen weg en je doet er maatschappelijk niet meer toe. De ouderdom is, als je het objectief bekijkt, eigenlijk alleen misère.

In de gerontologie spreekt men over het deficit-model van oud worden. Het model veegt alle ellende en verdriet van de oude dag bij elkaar en zet er dan nog een flinke toeter achter: het wordt alsmat alleen maar minder.

Beide verhalen lijken het tegendeel van elkaar, maar het ideaal van successful aging en het deficit-model houden elkaar als de poppetjes in een weerhuisje in evenwicht. Het ene beeld (misère) zet een domper op de oude dag, het andere (eindeloos volwassen) verkoopt een illusie. Bij het ene verhaal denk je: ja zo wil ik het ook! Bij het andere: dat voor geen goud! Maar ze ondersteunen elkaar in dezelfde basisovertuiging: de enige manier om goed oud te worden is eigenlijk niet oud worden. Ze staan beide met de rug naar de hoge ouderdom toe. Ze verschansen zich in de derde leeftijd, en trekken een muur op voor de vierde.

## Alternatief

Ik zou graag willen dat we een verhaal van de hele tweede levenshelft bedenken dat ons helpt om zin in de ouderdom te krijgen, *all the way down*. Dat verzin je niet zomaar, en zeker niet in je eentje. Ik doe een suggestie voor in elk geval één element erin. De ouderdom als levensfase waarin je wijs wilt worden, zou een inspirerend ideaal voor de ouderdom kunnen vormen. Het zou tot een rebelse counter-narrative kunnen leiden, tegen de collectieve beeldvorming van ouder worden als dansen op de Titanic. Zonder te ontkennen dat er bij ouder worden sprake is van verlies, is er ook winst te behalen: je kunt wijzer worden, en daar word je beter en meer mens van. Daar profiteren mogelijk ook anderen van.

Het nastreven van het wijsheidsideaal maakt van de ouderdom een levensfase met een eigen betekenis en – wat psychologen noemen – specifieke ontwikkelingstaak. Het levert een plot voor de ouderdom, een metanarratief, dat zin geeft aan eindeloos veel mogelijke scripts voor het latere leven. Of je nu doorgaat met werken of resoluut ermee stopt, kerngezond bent of krakkemikkig, vrijwilligerswerk gaat doen of op kleinkinderen gaat passen, op yoga gaat of meditatie, fanatiek gaat klussen of helemaal niets bijzonders omhanden hebt – de vraag is niet wat je op je oude dag gaat doen, maar welke persoon je dan (aan het worden) bent voor jezelf en anderen.

Daar moet je op tijd mee beginnen, als het kan al voor je zestigste, maar zeker niet later. De derde levensfase is dan niet meer geprolongeerde volwassenheid, maar een veelbelovend begin van de ouderdom die pas eindigt als je je laatste adem uitblaast. Een levensfase, waarin groei en ontwikkeling mogelijk is, zonder harde knip tussen derde en vierde leeftijd.

De wijze oudere – het is een visie met een behoorlijke bewijslast. Niet alleen doet hij hopeloos ouderwets aan, hij lijkt ook in strijd met de ervaring. Er zijn veel dwaze ouderen, en ook jonge mensen zijn soms wijs. En wat is wijsheid eigenlijk? Moeten we het niet eerst eens worden over wat we eronder

verstaan? Ik vermoed zelf dat het iets te maken heeft met zelfkennis en zelftranscendentie. Dat je ego het minder voor het zeggen krijgt, en je innerlijk meer ruimte krijgt voor wat van buiten komt. Daarvoor moet je wel eerst jezelf – dat is de paradox – goed leren kennen. Zoiets. Ik weet het ook niet precies, ik ben ook nog maar net begonnen als oudere-in-opleiding.

Ik herinner me rond mijn twintigste een gesprek in de vriendenkring, met veel rode wijn en Pink Floyd of Janis Joplin op de achtergrond, over het leven in het algemeen en wat wij er mee wilden. Ik weet dat ik op dat moment zei: 'Ik hoef niet per se gelukkig te worden, ik wil wijs worden.' Dat was jeugdige overmoed, zeg ik achteraf. Maar nu ik zelf als zestiger op de drempel van de ouderdom sta, lijkt de tijd rijp er snel werk van te maken. Ik begin echt oud te worden.

**Lees ook:**

### ***De yep van tegenwoordig***

*Ze zijn met pensioen, maar nog fit en vitaal: young elderly persons (yeps). Trouw besteedt de komende weken in een serie verhalen aandacht aan de zogenaamde 'derde levensfase': [de jonge oudere](#).*

### **De yep van tegenwoordig**

- [Yep André: Jezelf ontwikkelen doe je niet achter een appelpuntje](#)
- [Nieuwe vrienden maken is een makkie voor Jos en Pieter](#)
- [Deze yeps zijn klaar voor Het Grote Genieten in een oude schoolbus](#)