

Liever jong dan oud, toch? Om die reden werd ik jaar op jaar wéér 29. Maar 2019 is het jaar waarin ik het roer omgooi en accepteer dat ik toch echt 35 ben. Want het is de hoogste tijd om het beeld van ouder worden bij te stellen.

Iedereen wil oud worden, maar niemand wil het zijn



Joyce Meakin (80), Julie Mee (58), Karen Wadelin (33) en Harry Wadelin (4) uit de serie Generations door Julian Germain

Dit jaar zou ik voor de zevende keer 29 worden.

Al jaren maak ik rond mijn verjaardag hetzelfde grapje over mijn leeftijd. Geïnspireerd door mijn jeugdheldin, *the Nanny*. Waarom ik dat doe? Verjaren vind ik maar lastig. En ik ben niet de enige, meer mensen in mijn omgeving hebben moeite met oud worden.

In één week kwam het volgende voorbij in gesprekken met collega's, vrienden, hardloopmaatjes en een toevallige ontmoeting op straat:

- 'Een colbert dragen? Nooit. Anders zie ik er oud uit.'
- 'Het komt aan als een mokerslag als iemand voor het eerst voor je opstaat in de tram.'
- 'Mijn vrouw en ik gaan bewust een week naar Rome, zodat we niet haar vijftigste verjaardag hoeven te vieren.'
- 'Ik vond het zo confronterend toen iemand mij voor het eerst "u" noemde.'
- 'Verf je soms je haar? Je wordt grijs.'

Indirect zeggen deze mensen uit mijn omgeving en ik tegen elkaar dat jonger beter is dan ouder. En deze houding beperkt zich niet tot mijn kringen.

Er ¹is zelfs zoiets als 'leeftijdsverwarring'. Uit een groot Amerikaans onderzoek (*Lees hier het onderzoek 'Age Differences in Age Perceptions and Developmental Transitions'.*) onder een half miljoen mensen van tussen de 10 en 89 jaar blijkt dat de meeste deelnemers vanaf halverwege de 20 zich jonger voelen dan ze daadwerkelijk zijn. En wie jonger dan 20 is, voelt zich juist ouder.

De perceptie van 'oud' verandert mee, zo blijkt. In de woorden van een deelnemer van dit onderzoek: 'Ik zal nooit een oude man worden. Voor mij is "oud" altijd vijftien jaar ouder dan ik ben.'

Wat verder nog uit dit onderzoek naar voren komt: hoe ouder je wordt, hoe groter het gat tussen je echte leeftijd en je gevoelsleeftijd. In de psychologie wordt dit effect 'leeftijdsgroep-dissociatie' (*age group dissociation*) genoemd. Wat hieraan ten grondslag ligt volgens de onderzoekers?

De dissociatie blijkt een natuurlijke reactie te zijn. Je neemt psychologisch afstand van een gestigmatiseerde leeftijdsgroep: ouderen.

En dat terwijl oud worden gewoon bij het leven hoort. Sterker nog, het is een onlosmakelijk onderdeel daarvan. En bovendien, oud(er) worden gaat per definitie over ons toekomstige zelf.



Advira Smith (69), Bransford Smith (51), Michael Collins (28) en Joshua Flude (10) uit de serie Generations door Julian Germain

¹ Hoe ouder je wordt, hoe groter het gat tussen je echte leeftijd en je gevoelsleeftijd

De lessen van mijn burens in het seniorencomplex

Wat weet ik, iemand die elk jaar opnieuw 29 claimt te worden, nou over oud zijn? Nog lang niet alles, maar ik woon stomtoevallig in een seniorencomplex. Tot voor kort waren mijn geliefde en ik er zelfs als je onze leeftijden bij elkaar optelde de jongste bewoners. Wat ik al snel na onze verhuizing leerde, sluit naadloos aan bij het Amerikaanse leeftijdsonderzoek: vrijwel geen van de burens omschrijft zichzelf als ‘oud’.

Oud, zo zegt het echtpaar van halverwege de zeventig van de tweede etage, ben je pas als je je nieuwsgierigheid verliest én ergens in de negentig bent.

Les één van mijn burens: oud zijn is een begrip dat met je meegroeit.

Mijn burens zijn niet de enige ‘ouderen’ die beslist niet oud genoemd willen worden. Hoe dat zit?

De beste uitleg kwam ik tegen in dit artikel ([*The New York Times: ‘The Joy of Being a Woman in Her 70s’*](#)) van *The New York Times*. Klinisch psycholoog Mary Pipher ([*Lees bij The New York Times meer over Mary Pipher*](#)) vertelt waarom haar vriendinnen van in de zeventig zich niet willen identificeren met ‘oud’. ‘Wat ze bedoelen is dat ze zich niet gedragen of voelen als de culturele stereotyperingen² over vrouwen van hun leeftijd. Oud betekent bazig, waardeloos, ongelukkig en een sta-in-de-weg.’

Zulke negatieve stereotyperingen belemmeren mijn burens soms in het dagelijks leven, merk ik al snel.

‘Ik ben toch zeker geen bejaarde’, zegt mijn alleenstaande bovenbuurvrouw van in de tachtig op een dag. Haar dochter heeft onlangs geopperd dat ze beter af zou zijn met een rollator. Deze buurvrouw valt vaak, daar weet ik alles van. Een paar keer per week schiet mijn hart in mijn keel als ik een harde dreun hoor, gevolgd door pijnkreten. Evenwichtsproblemen. Niets aan te doen.

Les twee staat genoteerd: indirect bejaard genoemd worden kan pijnlijker zijn dan jezelf regelmatig bezeren.

Een aardige buurman wiens conditie behoorlijk achteruit is gegaan, vertelt dat hij op straat soms wordt uitgescholden door passanten. Soms krijgt hij

² Indirect bejaard genoemd worden kan pijnlijker zijn dan jezelf regelmatig bezeren

‘bejaarde’ of ‘oude lul’ naar zijn hoofd geslingerd. Lachend: ‘Ik zeg dan: "wat zeg je daar?" en "deze oude lul gooit je zo de gracht in".’ Maar het is wel reden voor hem om liever niet naar buiten te gaan als het donker is.

Les drie: op leeftijd kan agressief gereageerd worden.



John Owen (92), Gerald Owen (67), Steven Owen (40), Chris Owen (21) en Connah Owen (6 months) uit de serie Generations door Julian Germain

Mensen worden ouder dan ooit

Natuurlijk krijgen niet alle ouderen een rollator aangepraat en worden ze niet allemaal uitgescholden. En uiteraard gaat iedereen anders om met negativiteit rond oud worden. Maar als je met negatieve stereotypingen geconfronteerd wordt, is het een begrijpelijke reactie die uit de weg te gaan. Dus zien mijn burens zich niet als oud, ook al zitten ze in het laatste kwartiel van hun leven. De collectieve moeite met oud worden is opvallend, want de gemiddelde mens wordt ouder dan ooit.

Dit wereldwijde fenomeen hangt samen met de medische revolutie. Ziekten waar de mens een eeuw geleden massaal aan doodging, kunnen tegenwoordig vaak genezen worden. In veel samenlevingen richten mensen zich, door deze uitgestelde dood, op zo oud mogelijk worden.

En toch heeft oud zijn een zweem van truttigheid over zich. ‘Iedereen wil oud worden, niemand wil het zijn’, luidt het gezegde. Oud is, vooral in de beeldvorming³, de antagonist van al het leuke in het leven: jong, nieuw, fris,

³ Oud is, vooral in de beeldvorming, de antagonist van al het leuke in het leven

mooi. De oude, gemene, grauwe slechterik versus de jonge, kleurrijke, pure heldin.

Is de oplossing dan door het leven te gaan als een soort Peter Pan – de jongen die voor altijd kind wil blijven en besluit weg te lopen voor de tand des tijds? En welke prijs willen we daarvoor betalen?

Voor wie voor eeuwig jong wil blijven, worden er tegenwoordig genoeg methoden aangeboden. Botox voor je 25ste verjaardag – ter preventie –, de vampierfacelift, liters antirimpelcrème bij elke drogist, verjongingsdiëten, haartransplantaties, peelings, gezichtsbehandelingen met bizarre bestanddelen, van babyvoorhuidjes (*Yup, De Telegraaf schreef het op.*) Tot nachtegalepoep. (*Daar schreef Knack over.*)

In het bezwermen van ouderdom gaan dan ook miljarden (*Bij Statista denken ze dat het om zo'n 50 miljard dollar per jaar gaat...*) om. Terwijl het maar de vraag is of deze middelen überhaupt werken.



Nellie Thorpe (85), Christine Ward (55), Lynne Bathgate (36), Lindsay Bathgate (18) en Tegan Bathgate (21 months) uit de serie Generations door Julian Germain

Een zaal vol uitgerangeerde 50-plussers

In het najaar van 2015 – ik ben dan voor de derde keer 29 – zie ik voor het eerst met eigen ogen hoe mensen op grond van hun leeftijd worden afgeserveerd. Op zoek naar een vaste baan in de journalistiek, besluit ik deel te nemen aan een geweldig coachingsinitiatief, (*Dit initiatief heet De Broekriem.*) waarbij werkzoekenden elkaar helpen met solliciteren.

Ik beland in een zaal van een lokaal buurthuis vol uitgerangeerde bankmedewerkers, gesjeesde ambtenaren en voormalige secretaresses. Zonder uitzondering vijftigplussers.

Een dame van begin vijftig vertelt aan alle aanwezigen hoe ze wil voorkomen in de bijstand te belanden. Honderden afgewezen sollicitatiebrieven verder zit ze namelijk bijna aan de maximale duur van haar werkloosheidsuitkering.

Die dans ontspringt ze door een eenmanszaak te beginnen. Trots laat ze haar versgedrukte visitekaartjes rondgaan met groot daarop haar initialen: BS. Ik slik als ik het kaartje zie, maar kan het niet over mijn hart verkrijgen haar te vertellen dat dit ook voor 'bullshit' staat.

Nu ik meer weet over stereotypering, weet ik dat ik er toen op basis van haar leeftijd op voorhand vanuit ging dat ze dat niet zou weten. Misschien was het juist een slimme woordspeling voor een nieuw mestbedrijf. Of een verhulde middelvinger naar het UWV. En dan nog, wat maakt het uit als ze het niet wist?

Zij en de andere vijftigers in de zaal zijn niet minder bekwaam dan hun twintig jaar jongere versies. Sterker nog, de kans is aanzienlijk dat ze bekwamer zijn dan twintig jaar geleden. Het waren stuk voor stuk mensen met talent én ervaring, maar door de rimpels, de grijze haren en het geboortjaar op hun cv's zien potentiële werkgevers dat kennelijk niet meer.

Wie over de helft van zijn of haar leven zit, gaat schijnbaar richting het onbegeerlijke 'oud'. Of, cynischer gezegd, de meter slaat dan bij veel bedrijven en organisaties door naar 'uitgerangeerd'.

Er zijn dus leeftijdsgroepen die, al met al, de rekening betalen voor de negatieve kijk op oud worden.



Lileth Park (2), Tim Park (22), Susan Smith (43) en Sylvia Smith (70) uit de serie Generations door Julian Germain

Niet altijd en overal is ‘oud’ negatief

Een term die het probleem goed vat is *ageism* – vrij vertaald: leeftijdsdiscriminatie. Ageism gaat behalve over ‘te oud’ ook over ‘te jong’. Het draait om vooroordelen over en uitsluiting van mensen op basis van leeftijd. Zoals bij elke vorm van discriminatie is er sprake van een onderliggende, sociale structuur. De vooroordelen en stereotyperingen over oud worden, worden dermate breed gedragen in de samenleving dat het vrijwel onmogelijk is om individuele boosdoeners aan te wijzen. Het zit in de haarvaten. Dat kan anders. Hoe iemand naar leeftijd kijkt, is in hoge mate cultureel bepaald. Waar het gros van de westerse mensen negatieve associaties heeft bij oud zijn, zijn er ook samenlevingen waar dit exact tegenovergesteld is.

In Ghana jokken sommige mensen ook over hun leeftijd, maar dan om ouder te lijken. Senioriteit geeft hier status. Ook in India is er een hoge mate van respect voor de oudere medemens.

De Amerikaanse Harvard-professor Atul Gawande, zoon van Indiase migranten, beschrijft dit in een interview ([*Lees hier het Guardian-interview ‘Atul Gawande: “Why, as you become older and sicker, should you give up your autonomy?”*](#)) met *The Guardian* als volgt: ‘Mijn grootvader had een geweldig leven. Hij werkte op de boerderij tot aan het einde van zijn dagen, geholpen door zijn kinderen en kleinkinderen. Hij was nog steeds het hoofd aan de dinertafel, mensen kwamen nog steeds naar hem toe voor advies.’

Persoonlijk zie ik een vergelijkbare rol van de oudste familieleden terug in de Marokkaanse⁴ kant van mijn familie. De status van ouderen zit hem ook in kleinere dingen. Mijn grootouders spreek je niet tegen. Als ze iets van je vragen, ben je moreel verplicht om dit verzoek in te willigen.

De kijk op oud zijn is in westerse landen weleens anders geweest. Een belangrijke aanwijzing is hoe grote westerse filosofen door de eeuwen heen over oud worden hebben geschreven. Plato gaat uit van ‘hoe ouder, hoe wijzer’, Cicero schrijft dat oude mensen hun identiteit behouden, een van de ideeën van Hegel valt samen te vatten als ‘veroudering door verjonging’. De positie van oude mensen veranderde met de komst van de drukpers. Voor die tijd waren zij het geheugen van een gemeenschap en brachten zij over hoe de dingen waren. Maar boeken en archieven namen de rol van ‘collectief geheugen’ over.

⁴Mijn Marokkaanse grootouders spreek je niet tegen. Als ze iets van je vragen, ben je moreel verplicht om dit verzoek in te willigen



Cynthia Rowe (68), Maureen Rowe (46), Natalie Hunt (25) en Dehaney Hunt (5) uit de serie Generations door Julian Germain

Hoe van ageism af te komen?

Het heersende, overwegend negatieve, beeld van oud zijn is weleens anders geweest en is bovendien cultureel bepaald. Het kan, kortom, worden bijgesteld. Maar hoe?

Dat wil ik nog uitvogelen. Met de volgende vier vragen wil ik een eerste aanzet tot verandering geven.

Mag je zo oud zijn als je je voelt?

Negatieve sentimenten over 'op leeftijd zijn' waren reden voor positiviteitsgoeroe Emile Ratelband om onlangs de gang naar de rechter te maken.

Hij eiste dat hij in officiële documenten twintig jaar jonger mocht worden. Want, zo redeneert hij, als je je naam of gender kunt laten aanpassen, dan moet dat bij leeftijd ook kunnen. Vergeefs, eind 2018 werd zijn eis afgewezen. ([Lees er meer over in dit persbericht: 'Rechtbank wijzigt geboortedatum Emile Ratelband niet'](#).) Voor de wet wordt hij dit jaar gewoon zeventig.

Hoe bizar deze rechtszaak ook mag klinken, het is uiteraard meer bedoeld als statement en daarmee heeft Ratelband ergens wel een punt. Vanaf je zestigste wordt het steeds moeilijker een ommezwaai te maken in je carrière, een nieuw bedrijf te beginnen, een huis te kopen of online leuke dates te vinden. Ongeacht hoe je in het leven staat of wie je bent als persoon.

Wetende dat de gemiddelde Nederlander ruim tachtig jaar oud zal worden en langer vitaal blijft, komt het voor-je-zeventigste-op-de-achterbank-van-het-leven-moeten-zitten voor veel mensen te vroeg.

Mijns inziens zoekt Ratelband echter de oplossing in de verkeerde hoek. Niet de leeftijd in je paspoorten moet kunnen veranderen. Wat moet kunnen veranderen is de negatieve kijk op leeftijd.

Hoe kun je zelf voorkomen dat je op leeftijd discrimineert?

Uit het boek *This Chair Rocks* ([*Lees meer over dit boek op de website van de auteur.*](#)) van activist Ashton Applewhite, een manifest tegen leeftijdsdiscriminatie, destilleerde ik de volgende concrete tips om minder negatief over ‘ouderdom’ te denken:

- Het is logisch dat je onbewuste vooroordelen⁵ hebt op basis van leeftijd (en andere persoonlijke kenmerken), iedereen heeft ze. Vooroordelen maken de wereld een stuk overzichtelijker. Ze erkennen ([*Lees ook dit verhaal van Bregje Hofstede over vooroordelen.*](#)) is een belangrijke eerste stap.
- Iets afleren is moeilijker dan iets aanleren. Gun jezelf dus de tijd om je beeld of gedrag ten aanzien van leeftijd bij te stellen. En ja, ook oudere mensen (of jongere mensen) kunnen negatieve vooroordelen hebben over mensen van hun eigen leeftijdsgroep. Een goed begin is: eerlijk zijn over je eigen leeftijd en bij sociale bijeenkomsten niet alleen praten met mensen van je eigen leeftijdsgroep.
- De moeilijkste stap: herken ageism bij anderen en zeg daar wat van op een vriendelijke, tactvolle en gepaste manier. Zo draag je bij aan bewustwording en een samenleving die beter leert omgaan met oud worden.

Zijn er voorbeelden van positievere beeldvorming van oud worden?

In dit, ruim één miljoen keer bekeken, sociale experiment op YouTube waarin millennials eerst schuifelend en met kromme ruggen uitbeelden hoe ‘oud zijn’ eruit ziet. Vervolgens ontmoeten de millennials mensen die daadwerkelijk ouder zijn en totaal niet voldoen aan hun beeld.

⁵ Ook oudere mensen kunnen negatieve vooroordelen hebben over mensen van hun eigen leeftijdsgroep



[Millennials Show Us What 'Old' Looks Like | Disrupt Aging](#) Bron: Youtube (AARP)

Een interessante beweging is ook de *grombre movement*. (*Lees bij Vox.com: 'Gray hair is still taboo for women. This popular Instagram account celebrates it.'*) Dit is een groep van, met name, vrouwen die voortaan de haarverf in de kast laten staan. Ze *rocken* hun natuurlijke, grijze lokken. Hiermee laten ze zien dat ze een onderdeel van oud worden met open armen ontvangen. Afgelopen jaren ben ik op sociale media vele juichverhalen tegengekomen met een hoog 'oud-worden-zo-kan-het-ook'-gehalte. Troostrijk bedoelde verhalen, zijn het. Verhalen (*Deze verhalen heb ik eens verzameld voor mijn nieuwsbrief op De Correspondent 'populair op social media Granny Pottymouth en DJ Sumirock (82)', die hier is te vinden.*) over een model van honderd in modemagazine *Vogue*, (*Zie dit item van de BBC over Bo Gilbert, het Vogue-model van honderd.*) een oudere man (*Lees in Het Parool: 'Groot technofeest voor 85ste verjaardag house-opa Johan'*.) die technofeesten afgaat en 's werelds oudste (*Bekijk hier een video met de oudste dj.*) professionele dj vinden gretig aftrek op social media.

Interessant, maar dit is het toch niet helemaal. Mijn bezwaar is dat er doorgaans te weinig wordt getoond tussen de uitersten in. Of héél positief, of heel negatief. Hierdoor is de kans kleiner dat mensen hun beeld zullen bijstellen naar een realistischer beeld.

Waar vind je dan wél een realistischer beeld van leeftijd?

Door mensen van alle leeftijden te leren kennen, ook de oudste mensen die je ontmoet. Het liefst hele gewone mensen, de oudere *next door*, zo je wil. Soms moet je dan willens en wetens buiten je bubbel van je leeftijdsgroep treden.

De afgelopen jaren leerde ik met name via vrijwilligerswerk in een hospice, aquajoggen in een verwarmd zwembad en pilates in een buurthuis tientallen gepensioneerde mensen kennen. Maar dus ook letterlijk naast de deur, mijn vriendelijke burens.

Wat mijn kijk op oud worden ook heeft doen veranderen is de 'U-curve'. Dit komt uit een fascinerend onderzoek ([Lees hier meer over de U-curve of happiness.](#)) uit 2012 naar het verband tussen leeftijd en geluk. Wat blijkt is dat de meeste mensen aan het begin én aan het eind van hun leven het gelukkigst zijn. Levensgeluk verloopt in een U. Als kind zijn de meeste mensen het gelukkigst en dat loopt geleidelijk af tot je vijftigste. Na je vijftigste neemt geluksbeleving weer gestaag toe. De verklaring? ([The Guardian: 'Life gets better after 50: why age tends to work in favour of happiness.'](#))? Uit het onderzoek blijkt dat status dan minder een rol speelt, dat stress en berouw afnemen en het gemakkelijker wordt je emoties een plek te geven.

Ongetwijfeld bestaan er meer constructieve benaderingen. Voor mij is in ieder geval één ding duidelijk geworden: deze maand ben ik 35 jaar oud geworden, voor het eerst én voor het laatst.



Generations De portretten bij dit stuk zijn gemaakt door de Britse fotograaf Julian Germain en zijn onderdeel van de serie *Generations*. Zoals de titel al doet vermoeden, tonen de beelden steeds één individu uit elke generatie van eenzelfde familie. Zo brengt Germain verschillende stadia van het leven samen in één beeld. Met zijn onconventionele familieportretten nodigt hij ons uit om stil te staan bij het verstrijken van de tijd en te overwegen wat het betekent om ouder te worden. **Bekijk hier meer werk van Julian Germain**