

## Oud zijn is voor losers - aftakelen is je eigen schuld

Bron de Volkskrant Ianthe Sahadat 9 oktober 2020



Beeld Studio V

Gezond en fit oud worden lijkt niet langer een streven, maar een morele plicht. Wie niet kan meedraaien, hoort er niet meer bij. Waar komt dat idee van gezondheid als keuze vandaan?

Ooit, tot pakweg vijftig jaar geleden, werden mensen oud. Wie de 65 passeerde, was bejaard (een term die geen oudere nu wil horen) en deed een stapje terug. Oude mensen vertraagden en bewogen zich rustig en bedachtzaam naar de randen van de maatschappij.

Het 21ste-eeuwse ‘oud’ is allang niet meer oud-oud. Oud is tegenwoordig: vitaal. Lees: nog best jong.

Ons beeld van ouderdom wordt bepaald door tamelijk dwingende clichés, zegt emeritus hoogleraar wetenschapstheorie Trudy Dehue (69). Ze heeft een effectief trucje om clichés te peilen: Google Images. Probeer maar eens met ‘gezond oud worden’, zegt ze. Die zoekopdracht resulteert in een reeks afbeeldingen van grijnzende, blakende, witharige (‘nooit grijs of kaal’)

senioren die een gat in de lucht springen, complex gymmen, gewichtheffen of elkaar fruit voeren. Dehue: ‘O, en ze zijn altijd wit, maken nooit eens gezond ruzie, ze hebben alleen man-vrouwrelaties en het is altijd de man die de vrouw iets aanwijst of aanbiedt.’

Waar zijn de beelden van oudere mensen die iets simpels doen, zoals een boek lezen of naar muziek luisteren, van ouderen met kleinkinderen, die vrijwilligerswerk doen en voor naasten zorgen, of mijmerend naar een merel staren, vraagt ze zich af. Dehue, zelf ‘oud en fit’, springt nooit een gat in de lucht.



Beeld Getty - bewerking Studio V

## **Twee gerechten**

De tegenhanger van het archetype zwitserlevengevoel is wat sinds de komst van het coronavirus de ‘kwetsbare oudere’ is gaan heten. Degene die in een verpleeghuis woont, die niet meer zelfstandig een toilet kan bezoeken, bij wie de dood figuurlijk aan de deur klopt.

Ouderdom als keuzemenu met maar twee gerechten. ‘Het is óf huppelen in de branding met je witte haren, óf kwijlen in een rolstoel’, zegt Aagje Swinnen, hoogleraar verouderingsstudies aan de Universiteit Maastricht, die lesgeeft over en onderzoek doet naar culturele opvattingen over ouder worden en hoe die te veranderen.

Swinnen toont haar studenten beelden die morrelen aan de maatschappelijke normen en verwachtingen, die lastig rijmen met ons intuïtieve idee van wat ‘past bij een leeftijd’. Zoals de [fotoserie](#) *Mature* van Erwin Olaf, waarin vrouwen op leeftijd als klassieke pin-upmodellen poseren. ‘Het veroorzaakt verwarring, want we associëren oud niet met seksueel aantrekkelijk of actief. Zeker studenten doen dat niet. Ik wil ze daarmee aanzetten tot nadenken over hoezeer we gericht zijn op jeugdigheid als norm.’

## NIET PARACHUTESPRINGEN

Al snel na de opkomst van de ‘succesvol verouderen’-stroming verscheen de eerste kritiek. Een mooi voorbeeld is een sarcastisch [essay](#) uit 2005 van een wetenschapsjournalist van *The New York Times* die zijn voorland beschrijft. Met de titel ‘No, You Can’t Just Dodder’, wat zoiets betekent als suffen, voortsukkelen. Nee, je kan niet gewoon in de schommelstoel op de veranda (de Amerikaanse variant van achter de geraniums) gaan zitten mijmeren, je ‘moet’ nog van alles. ‘Maar ik wil niet Italiaans leren koken in Florence of parachutespringen.’

De tragiek wil dat het ‘positieve’ beeld van de oudere – dat van de energieke, fitte 70-plusser – niet afkomstig is uit een gelikte reclamekoker, maar uit de gerontologie, de ouderdomswetenschap. ‘Gerontologen streefden naar een optimistischer en realistischer perspectief’, zegt Swinnen (43). Het was bedoeld als geruststelling: wie oud is, is niet uitgerangeerd, doet er heus nog toe.

Zo maakte de term ‘succesvolle oudere’ in de jaren negentig van de vorige eeuw academisch furore. De nieuwe norm: niet je genen, het lot en een natuurlijk biologisch proces van verval zijn bepalend voor hoe je oud wordt, maar je leefstijl.



Beeld Getty - bewerking Studio V

‘En in een neoliberale consumptiemaatschappij kom je dan al snel op het gezonde lichaam en de gezonde geest als keuze, als moreel project’, zegt Swinnen. ‘Gezond oud worden is dan een vorm van moeten: de e-bike, op reis, een sportclub en uit eten met vrienden om actief en onafhankelijk te blijven.’

### **Maakbare mens**

Sindsdien is er een eindeloze stroom wetenschappelijke publicaties en populair-wetenschappelijke zelfhulpboeken verschenen over de vitale oudere. Aanvankelijk vooral in de VS, met titels als *Live Long, Die Short*, *Younger Next Year*, *Aging Backwards*.

Ook in Nederland is de maakbare mens alomtegenwoordig, zij het geserveerd op een iets minder glimmend dienblaadje. *Oud worden zonder het te zijn*, *10 jaar cadeau*, *Laat je hersenen niet zitten*, *Eeuwig houdbaar*.

Dit zijn geen boeken van zelfbenoemde goeroes, maar van wetenschappers met een gedegen kennis van het menselijke verouderingsproces in lichaam en brein: David van Bodegom (arts en onderzoeker in het LUMC in Leiden), Rudi Westendorp (hoogleraar ouderengeneeskunde en internist, ook LUMC), Erik Scherder (hoogleraar neuropsychologie aan de VU in

Amsterdam) en Andrea Maier (hoogleraar en hoofd van de afdeling ouderengeneeskunde in het VU medisch centrum).

Ze brengen hun boodschap stuk voor stuk aantrekkelijk. Heus geen onmogelijke diëten, de Mount Everest op of Chinees leren op je 70ste. Met simpele ingrepen kunnen we gezonde jaren winnen, stellen ze. Eet van een kleiner bord, neem vaker de trap, poets je tanden op één been.



Beeld Getty - bewerking Studio V

Ingrediënten voor de succesvolle oudere dag zijn niet alleen gezonde voeding en beweging, maar ook een actief mentaal (hoofdrekenen tijdens de afwas) en sociaal leven. En vergeet niet de actieve rol in de maatschappij, die bijdraagt aan het gevoel van zingeving (vrijwilligerswerk, mantelzorg). Kortom: doe mee, draai mee, trek je niet terug, vertraag niet – heus, het helpt.

En eerlijk is eerlijk, het ís een aantrekkelijk idee, zeggen Swinnen en Dehue: wie wenst zich geen energieke, gezonde en contente oude dag?

De onderzoekers richten zich op het algemene publiek, maar vaak ook op mede-artsen en zorgverleners, zoals huisartsen die dagelijks mensen zien die misschien nog niets mankeren, maar met hun leefstijl hard op weg zijn

om 'minder succesvol oud te worden'. Grijp in, stuur bij, voorkom, is de boodschap.

Hun opgewekte en ogenschijnlijk sympathieke betoog sluit echter naadloos aan bij de neoliberale tijdgeest, met zijn nadruk op autonomie, onafhankelijkheid, eigen verantwoordelijkheid en het beperken van de maatschappelijke lasten. Niet voor niets klinkt in de coronacrisis vaak: moeten wij (lees: de zich onkwetsbaar wanenden) voor hen (de kwetsbaren) op de blaren zitten?

Deze economische benadering van 'ertoe doen' maakt Aagje Swinnen mistroostig: 'Alsof de zogenaamd kwetsbaren, ongeacht hun leeftijd, van minder waarde zijn.'

Want ongezond zijn, of niet vitaal, dat is een last. Niet louter voor de oudere zelf, maar vooral ook voor de directe omgeving en de samenleving als geheel, die voor de kosten opdraait. Wie dan nog niet met een schuldgevoel haperend richting graf gaat, is een taaie.



Beeld Getty - bewerking Studio V

## **Morele plicht**

Met de almaar toenemende zorgkosten en nadruk op preventie en leefstijl lijkt ‘een goede gezondheid’ tot aan de dood niet langer een streven, maar een morele plicht. Dik zijn, drinken, roken, stress, niet bewegen, weinig vrienden, ruzie met je familie en schulden – hoe durf je?

Dat zeggen de betrokken wetenschappers natuurlijk niet, maar het is wel een onbedoeld effect van hun boodschap.

Nederland telt steeds meer 65-plussers. Op het moment zijn het er iets meer dan drie miljoen. Het CBS becijferde dat het er over twintig jaar al bijna vijf miljoen zijn. Het verbaast niet dat de zorg meer aandacht krijgt voor preventie, want hoe moeten ‘we’ het straks anders betalen in ons solidair geachte systeem? Maar hoe eerlijk is dit leefstijlgebod in de praktijk?

Emeritus hoogleraar Dehue ziet ‘de gezondheidspolitiek, met niet langer de maakbare samenleving, maar het maakbare individu’ met lede ogen aan. Niet dat ze het oneens is met leefstijladviezen, maar het opleggen van vitaliteit als plicht noemt ze schadelijk. ‘Voor elke leeftijdsgroep overigens, want het miskent dat mensen gewoon pech kunnen hebben met hun gezondheid.’

Een maatschappij die gezondheid, succes en geluk tot keuze reduceert, doet dit met een gebrek aan deze zaken namelijk ook. Bovendien, zegt Dehue: ‘De nadruk op goed voor jezelf zorgen ondermijnt ons gevoel voor solidariteit en empathie.’

Dehue wijst op de enorme invloed van inkomensverschillen, die maakt dat mensen met lage inkomens of weinig opleiding bij voorbaat 3-0 achterstaan. Het CBS becijferde: de hogeropgeleide met meer vermogen

leeft gemiddeld zes jaar langer, en in totaal vijftien jaar langer in goede gezondheid.



Beeld Getty - bewerking Studio V

Inpraten op mensen met te weinig inkomen over leefstijl werkt duidelijk niet, concludeert Dehue. ‘In hun geval is het idee van succes en gezondheid als eigen keuze het meest onrechtvaardig.’ Je gaat niet naar de sportschool als je in de schuldsanering zit, wil ze maar zeggen. Of: ‘Mensen moeten eerst het gevoel krijgen dat hun bestaan de moeite waard is, voordat ze kunnen werken aan de kwaliteit ervan.’

Ook Anja Machielse (63), filosoof en hoogleraar aan de Universiteit voor Humanistiek (specialismen: eenzaamheid en zingeving bij ouderen), wijst onmiddellijk op de sociaal-economische ongelijkheid op het terrein van gezondheid. ‘Niet iedereen kan gezond eten en sporten.’ Maar ze heeft meer bezwaren tegen het ‘storende, vreselijk eenzijdige zwitserlevenarchetype’. Want wat te denken van erfelijkheid, ingrijpende levensgebeurtenissen of domme pech?



‘De mens is op elke leeftijd kwetsbaar. Fysiek, relationeel en existentieel’, zegt Machielse. ‘Het is niet zo dat je vitaal bent tot je kwetsbaar bent. Het is een illusie om te denken dat als je maar heel gedisciplineerd leeft, jou niets ergs kan overkomen. Levenskunst is juist dat je je daartoe verhoudt.’ En dat gebeurt in haar ogen te weinig. ‘Afwijken en ambivalentie worden uitgesloten, moeilijkheden worden ‘overwonnen’, we strijken glad en gaan weer door in de zoektocht naar geluk.’

## Houdbaarheidsdatum

In haar boek *Successful Aging as a Contemporary Obsession* (uit 2017) onderzoekt de Amerikaanse antropoloog Sarah Lamb (met collega’s) de keerzijden van de ogenschijnlijk inspirerende boodschap van ‘succesvol ouder worden’. Haar voornaamste kritiek: wie niet kan meedraaien en doorrennen, wie ten prooi valt aan kwetsbaarheid, afhankelijkheid, broosheid en vergankelijkheid, hoort er niet meer bij. Wat eigenlijk hetzelfde is als zeggen: oud zijn is niet oké.



Beeld Getty - bewerking Studio V

‘Mensen kunnen het idee hebben dat ze falen, dat het hun eigen schuld is als ze niet kunnen voldoen aan het ideaal van vitale, gezonde oudere’, zegt ook Aagje Swinnen, die Lamb altijd met haar studenten leest. ‘Dat hoor ik

vaak in gesprekken met ouderen. Een vorm van schaamte voor hun beperkingen of kwalen. Een hekel aan ouder worden, aan het vooruitzicht van een rollator of afhankelijkheid. Dat vind ik treurig, want niet ouder worden is onmogelijk. Er zit een houdbaarheidsdatum op zo lang mogelijk jong zijn.’

Lamb illustreert de leeftijdsdiscriminatie in haar boek met een triest voorbeeld. Een vitaal, semi-zelfstandig wonend echtpaar vertelt de antropoloog in een interview dat het niet met de ‘echte oudjes’ wil lunchen in een aanpalend verzorgingstehuis. Ze wensen niet geconfronteerd te worden met mensen die hulpbehoevend zijn, met rollators, schuifelen en andere zichtbare manifestaties van ouderdom.

Wetenschapsfilosoof Dehue ziet het als onvermogen om de eigen sterfelijkheid een plek in het dagelijks leven te geven, te accepteren dat we allemaal op een zeker moment zullen doodgaan. Swinnen denkt dat de grootste angst zich vooral richt op die fase ervoor, waarin we schijnbaar overgeleverd zijn aan hulp van anderen. ‘En het taboe op ‘aftakeling’ wordt de laatste jaren alleen maar groter.’

Wat wetenschappers als Swinnen, Machielse en Dehue daarom veel meer voor het voetlicht zouden willen zien, is het idee dat ouder worden niets bijzonders is. Dat het hoort bij het mens-zijn. Dat het een levensfase is als elke andere.



Beeld Getty - bewerking Studio V

Machielse breekt bovendien een lans voor beschouwen, of mijmeren, in de wetenschappelijke literatuur ‘gerotranscendentie’ genoemd. ‘Noem het wijsheid, levenservaring. Een blik die verleden, heden en toekomst meer in elkaar laat overlopen. Omdat het besef er is: ik houd een keer op te bestaan, maar ik haal voldoening uit het feit dat mijn kinderen doorleven, of de kleinkinderen.’

Ze hoort vaak varianten hierop in interviews met ouderen. ‘Mensen denken veel terug aan het verleden, bezien hoe hun leven is verlopen, pogen daar een coherent verhaal van te maken. Vragen zich wellicht af er nog zaken zijn waarmee ze in het reine willen komen, mensen die ze nog iets willen zeggen, zaken die ze nog willen goedmaken.’ Daar kunnen ‘de jonkies’ nog wat van leren, denkt ze. ‘Wat meer afstand nemen van je individuele zelf en plek geven aan de tijdelijkheid van het leven.’

## WAT WE EERDER SCHREVEN OVER OUDER WORDEN

Lees het [essay](#) van Wilma de Rek over omgaan met ouderdom in de coronacrisis. Of de interviews in de reeks over de zin van het leven die journalist Fokke Obbema maakte, zoals [deze](#) met Maxim Februari. Ook bijzonder is de zelfgeschreven variant van

gepensioneerd bedrijfskundige [Willem Marcelis](#): 'Het leven is als een rivier: na een beetje toeval en veel hindernissen lost het op in iets oneindigs.'

Oordeel zelf over de adviezen van ouderdomsarts David van Bodegom, in dit interview: [wat we van dieren kunnen leren over ouder worden](#).

Ellen de Visser beschreef in 2015 al hoe 'oud worden' tot [trend](#) verwerd in een stuk over onder anderen *very old men in lycra* (kortweg 'vomit').