



*Opgedragen aan mijn lieve ouders
Douwe Abma en Anne Posthuma. Zij zijn
de bron van inspiratie voor dit boek.*

Nieuw oud

Met levenslessen van
rolmodellen op leeftijd

TINEKE ABMA

Lannoo
Campus

Inhoud

Waarderend kijken naar de ouderdom	11
Deel I Verbondenheid en zingeving	33
1. Stop het bashen van boomers!	37
2. De wooncrisis is niet de schuld van ouderen	41
3. Tieners tegen kwalen	46
4. Tussenland	51
5. Olderpreneurs	57
6. Babybotox	61
7. Typisch geval van leeftijdsdiscriminatie	67
8. In de boksring	71
9. De reus uit de Rif	75
10. Mrs. Senior Pride	79
11. Een paar simpele leefregels	83
12. The Raging Grannies	87
13. Troostliedjes	91
Deel II Liefde en zorg	95
14. Verdwijntruc	99
15. Een onseje meer welzijn scheelt kilo's aan zorg	105
16. Voorbij, voorbij	111
17. Zonder zorg zijn we nergens	117
18. The Dancing Nurse	122

19. Omke Teakes protest	125
20. De Smaakmakers	129
21. Teun for president	133
22. Zorgkunstenaar	138
23. Museum op recept	143

Deel III Worden wie je bent 149

24. Vader wás de vrede	153
25. Beladen huis	157
26. Op toneel ben je veilig was mijn conclusie	163
27. Louise Bourgeois	167
28. Oudste fashionista	173
29. GerdaLentenHavertong	177
30. Ik dans dus ik besta	183
31. Both sides now	187
32. Statement van oma	191
33. De pijn van het ongewild kinderloos zijn	195
34. Yayoi Kusama	199
35. Ik heb mezelf goeddeels achter de rug	203

Epiloog	207
Dankwoord	213
Biografie	215
Bronnen	217





Waarderend kijken naar de ouderdom

*‘Het duurt lang om
jong te worden.’*

PABLO PICASSO (91 JAAR)

Met deze paradoxale uitspraak biedt de Spaanse kunstschilder en beeldhouwer Pablo Picasso een verfrissende kijk op de ouderdom. Voor hem draait de ouderdom niet om ouder worden, maar om jonger worden in de zin van open, nieuwsgierig en enthousiast in het leven staan. Dat is verfrissend omdat de meeste mensen als je ze bevraagt over de ouderdom spontaan beginnen over ziektes, gebreken, functieverlies, gemis van dierbaren en de angst om hun onafhankelijkheid kwijt te raken. Oud worden roept negatieve associaties op. Picasso ziet de ouderdom juist als een verrijking, als een levensfase om naar uit te kijken. Een fase met meer vrijheden en groeipotentieel.

Dit weerspiegelde zich in zijn beeldende werk. Al op zeer jeugdige leeftijd kon Picasso schilderen zoals Rembrandt en andere oude meesters. Je zou kunnen zeggen dat hij al vroeg oud was. Zijn schilderijen waren klassiek en realistisch, en ze voldeden aan de verwachtingen die mensen van beeldende kunst hadden. Gedurende zijn leven werd zijn werk steeds abstracter en hij bleef zich steeds weer vernieuwen. Uiteindelijk

schetste hij in een paar eenvoudige lijnen een stier of een vrouw. Juist in die eenvoud toonde zich de meester. Picasso legde daar een lange weg voor af. Hij werd steeds vrijer en kwam los van allerlei conventies in de schilderkunst. Net als in zijn werk voelde hij zich steeds meer kind en omarmde hij de waarde van speelsheid, creativiteit, fantasie en verbeelding.

Helaas verliezen veel mensen hun vrolijke, creatieve geest naarmate ze opgroeien en meer verantwoordelijkheden krijgen. Als volwassenen dragen we vaak een zware last op onze schouders, met opgroeiende kinderen en een baan die het nodige eist. Er ‘moet’ zoveel. Blijf dan maar eens nieuwsgierig, creatief en flexibel. Ons tijdsgewricht werkt ook niet mee. Tegenwoordig zijn we vaak zo druk bezig met het najagen van succes dat er geen tijd is om te genieten van de wonderen van het leven. Constante druk en serieus bezig zijn, maakt iedereen oud en moe; we jakkeren maar voort en leven in een samenleving die velen uitput. Picasso's woorden herinneren ons eraan om het kind in onszelf te koesteren en ons af te vragen wat er nu echt belangrijk is in het leven.

De kritische lezer zal denken: maar waarom jong blijven of worden, is oud op zichzelf dan niet goed? Dat is een goed punt. We hechten weinig waarde aan de ouderdom, omdat jeugdigheid de norm is in onze samenleving. Kijk maar naar de mode, de marketing en de media. Die zijn in de ban van alles dat jong is. We zijn liever jong dan oud en we hebben negatieve associaties bij de ouderdom. Vaak is dat subtiel en onbewust. Zelfs oudere mensen zijn geneigd om te ontkennen dat ze op leeftijd zijn; de ander is oud, zij niet. Kennelijk willen we ons niet identificeren met de ouderdom. Deze negatieve associaties vertalen zich in beleid, wetgeving en structuren. Dit werd pijnlijk duidelijk tijdens de coronapandemie die alles uitvergrootte. De overheid investeerde als eerste in IC-bedden en ‘vergat’ de verpleeghuizen waar de meest kwetsbare ouderen woonden.

Dit boek heb ik geschreven vanuit een waarderende kijk op het ouder worden en op oudere mensen. Ik zie die levensfase als een unieke periode waarin zich nieuwe kansen voordoen en zich tegelijkertijd nieuwe levensvragen aandienen. Het is een fase zoals alle andere levensfasen, met verlies én groei, en ontwikkeling. Kunstenaars zoals Picasso, maar ook vele andere rolmodellen op leeftijd, kunnen ons inspireren met hun levenslessen om ons perspectief op de ouderdom te verrijken. Er zijn zoveel creatieve manieren om oud te worden.

*‘Als je heel oud wilt worden, moet je
gewoon heel vaak je verjaardag vieren.’*

LOESJE

WAT IS OUD?

Wat is oud eigenlijk? Het lijkt zo’n simpele vraag, maar is dat allesbehalve. Het eerste antwoord is dat oud verwijst naar de kalenderleeftijd. Het moment waarop we worden geboren bepaalt onze leeftijd. Het is de kloktijd die dan als meetlat fungeert. Als we die aanhouden, zien we dat mensen in de loop van de geschiedenis steeds ouder zijn geworden. In 1800 waren er amper oudere mensen. Gemiddeld stierven mensen rond hun 30e levensjaar. Rond 1900 was de gemiddelde levensverwachting al opgeschoven naar 40 jaar. Weer 100 jaar later, in het jaar 2000, steeg de levensverwachting van 40 naar 70 jaar. Tegenwoordig worden de meeste mensen oud. De wereldwijde gemiddelde levensverwachting is inmiddels 72 jaar. In 2030 zal van de wereldbevolking één op de zes ouder zijn dan 60 jaar. Dat is best een heuglijk feit.

Fotograaf Ilvy Njiokiktjen besloot om met twee andere fotografen een internationale serie te maken – *1 by 6 in 2030* – met als doel de ver-

grijzing een menselijk gezicht te geven. Op de foto zie je haar vader (72 jaar) die vol jeugdige overmoed een salto maakt in de plaatselijke plomp onder goedkeurend oog van kinderen en kleinkinderen.

Naast de kalenderleeftijd werken wetenschappers met de zogenoemde biologische leeftijd. De biologische leeftijd is eenvoudig uit te leggen aan de hand van een voorbeeld: mensen die een zwaar leven hebben gehad – bijvoorbeeld door chronische ziekte, jarenlange mantelzorg, zwaar fysiek werk of trauma's en ingrijpende gebeurtenissen (zoals migratie) – zijn eerder oud in biologisch opzicht. Ze zijn lichamelijk en psychisch meer versleten en ogen vaak ook ouder dan hun kalenderleeftijd. Met andere woorden: iemand van 55 jaar kan door zware arbeid in biologische zin al 65 jaar zijn. Voor deze mensen hanteren onderzoekers daarom een andere leeftijdsgrens in wetenschappelijk onderzoek. Vaak houden wetenschappers voor mensen die vroeg oud zijn geworden 55 jaar aan in plaats van de gebruikelijke pensioenleeftijd.

Er is dus geen eenduidige definitie van wat oud is. Het vreemde is dat we ouder worden dan ooit tevoren, maar dat we minder waarde toekennen aan oudere mensen dan in het verleden. We hebben dan wel enorme vooruitgang geboekt als het gaat om de levensverwachting, maar we denken, voelen en gedragen ons negatiever dan ooit als het gaat om oudere mensen. Het gekke is: we vergrijzen maar ouderen zijn onzichtbaar. Om dat te begrijpen, moeten we kijken hoe de sociaal-maatschappelijke positie van ouderen door de tijd heen is veranderd.

OUD DOOR DE TIJD HEEN

We worden niet alleen ouder, we worden ook op een andere manier oud dan vorige generaties. Vandaar de titel *Nieuw oud*. Wat oud is, is relatief en hangt nauw samen met de sociale, culturele en historische context. Ik herinner me mijn Friese overgrootmoeder beppe Anne die 96 jaar werd. Ze zat altijd in dezelfde stoel en droeg altijd een zwarte

jurk. De zus van mijn pake, muoike Dukke, zorgde voor haar. Het was in die tijd heel gewoon dat de ongetrouwde dochter voor de ouders zorgde. Mijn moeder, geboren in 1939, is inmiddels 86, loopt rond in de meest kleurrijke outfits, woont op zichzelf en redt zich nog goed. Terwijl ze zich moest conformeren aan een leven als huisvrouw en moeder van vier kinderen, heb ik het geluk gehad dat ik mede dankzij de emancipatie van vrouwen in de jaren '60 van de vorige eeuw tot op hoge leeftijd kan doorwerken.

Mensen die nu met pensioen zijn, maakten een enorme welvaartsstijging en veel technologische vernieuwingen mee. Kunstenaar Melanje Benajo legde de belangrijke innovaties pakkend vast in een video-installatie getiteld: *Progress or regress?* De titel van de video-installatie zet aan het denken. Is er nu sprake van vooruitgang of achteruitgang met al die nieuwigheden? Benajo stelt de vraag, maar geeft bewust geen antwoord. De anticonceptiepil uit 1957 is natuurlijk een geweldige vooruitgang, want die geeft vrouwen zeggenschap over hun vruchtbaarheid. Maar hoe zit het met het antidepressiemiddel Prozac uit 1987? Met het internet, gelanceerd in 1990? De introductie van de smartphone in 1994? Brengt iedere technologische vooruitgang de beloofde voorspoed? Is het geloof in technologische oplossingen zoals AI en robots in de zorg wel gerechtvaardigd?

Degenen die voor de Tweede Wereldoorlog werden geboren, groeiden op in wat de socioloog Abram de Swaan een 'bevelsamenleving' noemde. Ze gehoorzaamden autoriteit en autoriteitsfiguren: de dokter, de dominee en de notaris. De babyboomgeneratie – waartoe ik zelf behoor – is geboren na de oorlog. Ze worden ook wel de protestgeneratie genoemd omdat ze in de jaren '60 in verzet kwamen tegen de gevestigde orde en de strakke hiërarchische structuren. Ze gingen het anders doen. Scheiden als het huwelijk niks meer voorstelde, de wereld ontdekken, zich ontplooien. Ze ontketenden de seksuele revolutie en ze sprongen op de bres voor de emancipatie van vrouwen, homo's en

andere minderheidsgroepen. Zo ontwikkelde zich een 'onderhandelingsamenleving' waarin deskundigheid en gezag niet meer klakkeloos worden geaccepteerd.

Born To Be Wild uit 1968 vertolkt dat levensgevoel. Het lied werd gebruikt in de film *Easy Rider* waarin twee motorrijders op zoek gaan naar vrijheid en avontuur. Het levensgevoel dat in die jaren was uitgevonden, zien we terug bij de ouderen van nu. Zij kleden zich anders, gedragen zich anders dan vorige generaties, staan volop in het leven, zijn mondig, hebben veel vrije tijd, doen leuk werk, werken langer door als ze dat willen, verkennen alle windrichtingen van de wereld en zijn langer vitaal. Beviend fotograaf Janine Schrijver legde dit in 2003 vast in een tijdsdocument getiteld *Forever Young*. Ik heb enkele van haar foto's uit die serie in dit boek opgenomen omdat ze een gezicht geven aan de generatie die niet oud wenst te worden, die eeuwig jong wil blijven.

VITALER OUD, MAAR DE KANS DAAROP IS ONGELIJK VERDEELD

We worden niet alleen ouder, maar ook vitaler oud. Dat komt deels door een betere gezondheidszorg en deels doordat de babyboomers de adviezen van wetenschappers opvolgden. Ze stopten met roken toen dat gevaarlijk werd, gingen bewegen en verstandig eten. Daardoor is de gezonde levensverwachting – het aantal jaren in goede gezondheid – toegenomen. Over het algemeen voelen mensen tussen 65 en 75 jaar zich relatief fit en vitaal. Waar we eerder 55-plussers beschouwden als senioren, is die leeftijd inmiddels flink opgeschoven. 'Oud met 50? Kom op, zeg!' was de algemene reactie op de SIRE-campagne 'Je bent nooit te oud om te leven' die 50-plussers aansprak als ouderen. De brede verontwaardiging en commotie die ontstond is logisch; tegenwoordig wordt een 50'er niet meer als oud beschouwd.

Dat we langer fit en vitaal zijn is mooie ontwikkeling, maar niet iedereen profiteert daar evenredig van. De kans op een vitale ouderdom hangt nauw samen met sociaaleconomische factoren, zoals de opleiding die iemand heeft genoten, het beroep dat iemand heeft uitgeoefend en het genoten salaris. De kans op een vitale ouderdom is daarmee ongelijk verdeeld. Mensen die een praktische opleiding hebben genoten worden niet alleen minder oud (het verschil kan oplopen tot 6 jaar!), maar ze hebben ook eerder en langer last van gezondheidsklachten dan mensen met een theoretische opleiding. Simpel gezegd, arme mensen zijn minder gezond en worden minder oud dan rijke mensen. Vitaal oud worden is een privilege.

De verschillen in gezonde levensverwachting werken door in de politiek-maatschappelijke discussies over de pensioenleeftijd. Gingen we eerder met 65 jaar met pensioen, nu is de pensioengerechtigde leeftijd in Nederland opgeschoven naar 67 jaar. En in mei 2025 nam het parlement in Denemarken zelfs het besluit om door te werken tot de 70e verjaardag (maar zover is het in de Lage Landen nog niet!). Net als in Denemarken is de pensioenleeftijd in Nederland gekoppeld aan de levensverwachting, en gaat de AOW (Algemene Ouderdomswet)-leeftijd in stapjes omhoog. Dat gaat bij ons niet zo snel als in Denemarken. Eind vorig jaar besloot minister Van Hijum van Sociale Zaken en Werkgelegenheid dat Nederlanders in 2030 AOW krijgen als ze 67 jaar en drie maanden zijn. Over de periode daarna is nog niets besloten.

Belangrijk om mee te nemen in de besluitvorming over de pensioenen zijn de verschillen in de gezonde levensverwachting tussen ouderen met een praktische en theoretische opleiding. Als de pensioenleeftijd voor iedereen verplicht omhoog gaat, dan heeft dit nadelen voor mensen die praktische beroepen uitoefenen. Een Deense dakdekker stelde in reactie op het nieuws over de pensioenverhoging in zijn land dat dit voor hem niet realistisch en redelijk is: *“We blijven maar doorgaan, maar we kunnen niet doorgaan.”* Hij verwacht zijn werk als dakbedekker niet

tot zijn 70e te kunnen uitvoeren en gaat ervan uit dat hij zich een keer moet omscholen naar een ander, minder zwaar beroep.

Hoewel we over het algemeen vitaler oud worden dan vorige generaties, blijven mensen de ouderdom associëren met ziekte, kwetsbaarheid en gebrek. Hoe zit dat?

IS DE OUDERDOM EEN ZIEKTE?

Het antwoord op die vraag is 'nee'. Maar toch hebben experts bij de *World Health Organisation* (WHO) nog niet eens zo heel lang geleden geprobeerd om veroudering te classificeren als een ziekte en ze op te nemen in de *International Classification of Diseases* (ICD). De ICD beschrijft ziektes en legitimeert daarmee onderzoek en behandeling. Om de zoveel tijd wordt de ICD herzien. Dankzij een groep activistische collega's is het gelukt om de WHO ervan te weerhouden de ouderdom als ziekte te classificeren. Gelukkig maar, want zoiets is niet onschuldig en niet zonder maatschappelijke gevolgen. Denk maar aan homoseksualiteit. Eens was dit ook een ziekte die bestreden moest worden en dit versterkte het stigma op homoseksualiteit in de samenleving. Stel je voor wat het zou hebben betekend als we de ouderdom hadden opgenomen als een ziekte. Vanaf welke leeftijd zou je dan ziek zijn verklaard door een dokter?

Waar komen de ideeën vandaan dat de ouderdom iets ziekelijks en pathologisch zou zijn? En hoe behandel je veroudering? Dit laatste komt vooral neer op het vertragen van het verouderingsproces door het (zelf)monitoren van allerlei data die via zogenoemde *wearables* (kleine apparaatjes die je om de arm of pols draagt om allerlei informatie te verzamelen over je gezondheid) beschikbaar komen. Internist Andrea Maier die in Singapore de eerste *healthy longevity*-kliniek oprichtte, adviseert mensen om zich te laten testen zodat er vroegtijdig ingegrepen kan worden op de veroudering: 'Laat je microbiom testen.'

Je epigenetica, je VO₂max (maximale zuurstofopnamevermogen, red.). Als die nu al 20 of 30 milliliter per minuut per kilogram is, haal je waarschijnlijk de 80 jaar niet. We hebben zo veel kennis die evidence-based is, we hebben data die betrouwbaar zijn; waarom zouden we langer wachten om te optimaliseren?’

Het idee dat veroudering te behandelen is, maakt de weg vrij voor een nieuw medisch specialisme (*healthy longevity medicine*) en vraagt grote investeringen in wetenschappelijk onderzoek. De gedachte is dat het behandelen van veroudering uiteindelijk kostenbesparend werkt, omdat mensen minder een beroep zullen doen op de zorg. Dit soort onderzoek speelt handig in op sentimenten bij de bevolking en angst voor de ouderdom. Vooralsnog spint vooral de *anti-ageing* industrie er garen bij. Hét medicijn om veroudering de wereld uit te helpen; dat is de worst die ons wordt voorgehouden. Een wondermiddel om onze diepe angst voor de ouderdom te bezweren. Al zadelt het ons wel op met een dagtaak om onszelf continu te monitoren op basis van een eindeloze stroom aan informatie over onze gezondheid.

Dit type biomedisch denken is misleidend omdat het veroudering voorstelt als een proces dat ontrafeld, voorspeld, beheerst en geoptimaliseerd kan worden. Alsof het leven maakbaar is en we allerlei ongemakken kunnen en moeten verhelpen met snelle (medische) oplossingen. Het leven is meer dan het oplossen van problemen.

Daarmee medicaliseert het ouderen en worden er weinig realistische beloftes gedaan. Een voorbeeld is het Deltaplan Dementie. In 2013 maakte het ministerie van Volksgezondheid Welzijn en Sport 32,5 miljoen euro vrij voor onderzoek naar het bestrijden van dementie. Het Deltaplan 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 een-twee-drie oplossen met een pil of zorgrobot.

Ouder worden is een universeel en natuurlijk proces. Het is geen ziekte en moet niet worden geclassificeerd als een ziekte. Het is wel gelinkt aan ziektes zoals reuma, parkinson of dementie. De ouderdom is te zien als een risicofactor die de kans verhoogt dat iemand ziektes krijgt op oudere leeftijd. Maar de ouderdom is op zichzelf geen ziekte. De menopauze is bijvoorbeeld een natuurlijk onderdeel van het ouder worden. Natuurlijk kunnen de symptomen heel vervelend zijn. Denk aan nachtzweeten, opvliegers en stemmingswisselingen. En als die symptomen te behandelen zijn, moeten we dat niet nalaten, zeker als die een vrouw beperken in haar dagelijks functioneren. Maar dat is wezenlijk iets anders dan het hele proces van het ouder worden behandelen alsof het een ziekte is.

Het verlengen van de gezonde levensverwachting en uitstellen van kwetsbaarheid en ziekteverschijnselen zijn veel effectiever dan pillen om 140 jaar te worden. Dat komt neer op goede zelfzorg door regelmatig bewegen, onderhouden van sociale contacten en ervaren van plezier en vreugde. Bijzonder hoogleraar Vitaliteit in een verouderende populatie David van Bodegom schrijft precies dat voor aan oudere mensen om vitaal te blijven: iedere dag samen in de buitenlucht bewegen, weer of geen weer.

OUD ALS MAATSCHAPPELIJK FENOMEEN

Tot nu toe kwam de ouderdom als een medisch en biologisch vraagstuk aan bod. Maar voor een completer beeld en om de (zorg)ethische en maatschappelijke implicaties van een ouder wordende samenleving te bespreken, moeten we de bredere sociale, economische en culturele context in ogenschouw nemen.