

Weg met de vergrijzing, hier komt de verzilvering



Manu Keirse

Emeritus hoogleraar faculteit geneeskunde (KU Leuven).

Dinsdag 17 januari 2023 om 3.25 uur

Ouderdom wordt gezien als een bron van ziekte en ellende, terwijl het een geschenk is van wijsheid en vrijheid, schrijft Manu Keirse. Het gaat er niet om hoe oud we zijn, maar *hoe* we oud zijn.



Sterke sociale relaties beïnvloeden de kwaliteit van je leven, maar ook hoe lang je leeft. Berlinda van Dam/hh

Enkele wetenschappers publiceerden vorige week het opiniestuk ‘Pensioen op 65 is een recht en geen plicht’ (DS 9 januari). Volgens hen laat een pensioenregeling op 65 jaar uitschijnen dat ouderen niet langer hun plaats hebben op de arbeidsmarkt. Maar is het probleem niet veel breder en moeten we niet komen tot een totaal andere waardering van de ouderdom? Je creëert een heel andere beeldvorming als je spreekt over ‘de rijkdom van de verzilvering’ in plaats van over ‘de problematiek van de vergrijzing’. Ik heb het liever over zilver dan over grijs. Zilver is kostbaar en als kleur scherper zichtbaar dan grijs.

Ouderdom wordt gezien als een chronische ziekte, als gebrek en een hoop ellende, niet als groei van wijsheid en van vrijheid. Het is geen wonder dat mensen bang zijn om ouder te worden. De negatieve beeldvorming tast de eigenwaarde van ouderen aan. Je kunt ouderen ook zien als mensen die rijker zijn geworden door duizenden contacten en die vanuit die wijsheid een belangrijke rol kunnen - spelen in de samenleving.

- Laat ook ziekenhuisartsen na hun 65ste aan de slag blijven

We moeten mensen leren kijken naar hun ouderdom met het enthousiasme waarmee ze aan het laatste jaar van hun studies beginnen: vol opwinding, uitziend naar bekroning. Als je ouderdom alleen ziet als zitten in een rolstoel of in een woonzorgcentrum en wegglijden in dementie, doe je op jonge leeftijd geen inspanningen om dat te bereiken. Laten we afstand nemen van de hardnekkige miseriemythes dat ouderen ongelukkig en eenzaam zijn, van het grimmige beeld over ouder worden. De angst voor iets dat je niet wilt zijn, leidt ertoe dat je er niet aan denkt, dat je er niet op voorbereidt.

Dertig jaar golf spelen

Is het grote probleem niet dat we verbeelding missen over hoe je ook ouder kunt worden? Iedereen wil misschien wel ouder worden, maar niemand wil oud zijn. Probeer je jezelf eens voor te stellen als lesgevend, beminnend, lachend, bijdragend tot de samenleving als je 90 bent. Wat wil je doen met die dertig extra jaren? Niemand heeft geleerd om te gaan met dertig jaar pensioen. Je kunt toch geen dertig jaar golf spelen, reizen.

Gezond ouder worden is niet een probleem van geriaters, maar van - gynaecologen en kinderartsen. De basis van gezond ouder worden wordt gelegd in de kinderjaren met gezonde voeding, - lichaamshygiëne, gezonde levensomstandigheden, verbondenheid en sociale contacten, de kans om te studeren. Hogeropgeleiden leven - gemiddeld langer. Leven in een goed sociaal netwerk is een betere garantie voor gezond ouder worden dan heel je leven het roken laten. Verwacht niet alles van de geneeskunde. Een gezonde omgeving en betere hygiëne zijn belangrijker geweest voor de toename van de gemiddelde levensverwachting dan de ontwikkeling van de medische mogelijkheden.

Begin vroeg in je leven na te denken hoe je zult genieten van je oude dag. Stel je voor wat het zou kunnen zijn honderd te worden en gelukkig te zijn

Langer leven heeft met cultuur te maken: mensen gingen anders leven. Dat betekent dat twintigers evenzeer moeten nadenken over ouder worden als zestigers, misschien zelfs meer. Want je kunt er iets aan doen. Je kunt er al op jonge leeftijd op toezien dat je ouderdom eerder een verrijking is dan een last. Op oudere leeftijd verenig je alle leeftijden die je ooit in je hebt gehad. De oudere vrouw is ook nog degene die je op haar trouwfoto ziet. Ze is tegelijkertijd haar oude en haar jonge zelf, en alles daartussenin.

- **Waarom CD&V de boomers wil bekoren**

Het is menselijk om te geloven in het lot en in voorbestemming, maar het is adequater te geloven in het lot dat je zelf in handen neemt. Voor de kwaliteit van je leven ben je in de eerste plaats zelf verantwoordelijk. Vraag je af waarvoor je leeft en wat je ambities zijn. Als je die helder voor ogen hebt, kun je die nastreven, ook tot op hoge leeftijd. Kijk niet alleen naar de problemen van de ouderdom, maar naar de uitdagingen en kansen. Het is een formidabele prestatie dat mensen de afgelopen honderd jaar hebben geleerd langer en langer gezond te leven. De uitdaging is te leren hoe je dat langere leven vorm kunt geven, hoe je van het leven tot op hoge leeftijd iets moois kunt maken. Het gaat er niet in de eerste plaats om hoe oud we zijn, maar hoe we oud zijn.

Alle facetten ineens

Begin vroeg in je leven na te denken hoe je zult genieten van je oude dag. Stel je voor wat het zou kunnen zijn honderd te worden en gelukkig te zijn. Dagdroom daarover zoals je als puber droomde van een geliefde, een partner, een baan. Wat zou je willen doen zodra je de verplichtingen van je werk achter de rug hebt en je de opvoeding van je kinderen hebt volbracht? Hoe wil je en hoe kun je anderen dan nog helpen met je expertise? Denk na over welke betekenisvolle herinnering je in de wereld wil nalaten.

Streef een boeiende diversiteit na. Je leven bestaat uit verschillende - dimensies: arbeid, zorg, opleiding, ontspanning, ontmoeting en spiritualiteit. Je moet die zes facetten in elke fase van je leven integreren, in plaats van ze na elkaar te doen. Stop met je leven in te delen in opeenvolgende stadia die elk focussen op één belangrijke bezigheid: opleiding, daarna gezin en werk, om vervolgens te

genieten van niets anders dan vrije tijd vanaf je pensioenleeftijd.
Geniet van al die zaken in alle stadia van je leven en pas ze in volume aan.

Stop niet al je investeringen in je kinderen, je partner of je baan, zoals je ook niet al je geld in één fonds steekt. Bouw een breed sociaal netwerk uit, want familie is niet genoeg voor zo'n lang leven. Raad je kinderen bij het beëindigen van hun schoolcarrière of studie aan om na te denken welke schoolvrienden ze willen behouden voor hun verdere leven, en help hen daar concrete afspraken over te maken. Sterke sociale relaties beïnvloeden de kwaliteit van je leven, maar ook hoe lang je leeft. Je moet op jonge leeftijd nadenken over wat het beste gezelschap kan zijn voor een reis die honderd jaar kan duren.

Help je kinderen te dromen over hoe ze oud zouden willen worden. Leer hen ouder worden te zien als iets waarvan je kunt genieten. Leer hen vragen te stellen aan hun overgrootouders en grootouders over hoe het vroeger was. Laat de grenzen tussen generaties vervagen, en zorg dat kinderen en jongeren ouderen echt kennen en waarderen, en ook omgekeerd. Laat de ouderen iets overnemen van de jeugdigheid van de jongeren en iets van hun jaren geven aan de jongeren, dan voel je je merkwaardig beter opgewassen tegen wat er kan gebeuren. Naargelang de ouderen meer worden geïsoleerd of genegeerd en afgewezen, krijgen ze minder kansen om hun specifieke bijdrage aan de samenleving te leveren en dreigt hun bestaan eerder te vervallen tot zinloosheid. En jongeren kunnen wijsheid putten uit de levenservaring van ouderen.