

Ouderen, dat zijn de anderen

Huib Buijssen (41), een van de meest vooraanstaande psychogerontologen van Nederland en auteur van verscheidene boeken over ouderen, over het klimmen der jaren en een dreigend generatieconflict.

Waarom doen zoveel mensen geheimzinnig over hun leeftijd als ze ouder worden?

'Velen associëren ouder worden met aftakeling en afhankelijkheid, met niet meer meetellen. Zelfs Jet Nijpels, fractievoorzitter van het Algemeen Ouderenverbond, heeft geen positief beeld van oud. Na de parlementsverkiezingen zei ze herhaaldelijk, dat het succes van haar partij niet alleen te danken was aan 'stokoude mensen', maar dat juist veel vitale, jonge ouderen, ja, zelfs personen beneden de zestig jaar, op haar partij hadden gestemd. Alsof 'stokoud' of hoogbejaard iets is om zich voor te schamen. Er klonk duidelijk een negatieve toon tegenover ouderen in door.

Dat negatieve beeld beïnvloedt ook de ouderen zelf. Wij denken dat bij ouder worden het geheugen achteruit gaat, en dat blijkt dan ook daadwerkelijk te gebeuren. In culturen waar dit niet wordt gedacht, bijvoorbeeld de Chinese, scoren ouderen beter op geheugentesten. Hetzelfde geldt voor mensen die een wat geïsoleerde positie innemen, de doven bijvoorbeeld. Zij raken niet 'geïndoctrineerd' door onze opvattingen over ouderen en uit Amerikaans onderzoek blijkt, dat ook zij minder lijden aan vergeetachtigheid.

Mensen noemen of vinden zichzelf trouwens zelden oud. Ik heb meegemaakt dat mensen van dik in de tachtig andere bejaarden voor 'ouwe zakken' uitmaakten. Het is zoals Simone de Beauvoir zei: 'Ouderen, dat zijn de anderen!'

Het ouder worden gaat vrij ongemerkt.

'Ouder worden voel je meestal niet zelf. Het zijn de anderen die je er attent op maken. Zoals wanneer je plotsklaps merkt, dat anderen je met 'u' en 'meneer' gaan aanspreken. Of als anderen in de bus of de trein voor je opstaan. Of als je bij terugkeer naar je dorp ontdekt, dat de vroegere kleine kinderen nu 'plotseling' zelf achter de kinderwagen lopen. Dan besef je: ik word zelf ook oud.'

Als mensen kunstgrepen toepassen om jonger te lijken, bijvoorbeeld door plastische chirurgie of het dragen van een toupet, wekt dat vaak de lachlust of ontwaardiging. Heeft u een idee waarom?

'Wij vinden dat andere mensen het oud worden moeten accepteren, maar voor onszelf leggen we stiekem andere maatstaven aan. Zelf hebben we altijd excuses voor zo'n kunstgreep. Misschien heeft het ook met jaloezie te maken. Zenuwarts J.A. Groen zei het al: afgunst regeert de wereld, en het zou ook in dit geval goed kunnen. Valse concurrentie? Ja, je zou het dan kunnen vergelijken met sport. Als vijf wielrenners doping gebruiken, verplichten ze anderen het ook te doen. Anders schiet je op de streep tekort, blijf je achter. Het is dan: allemaal aan de doping of de plastische chirurgie, of helemaal niemand.'

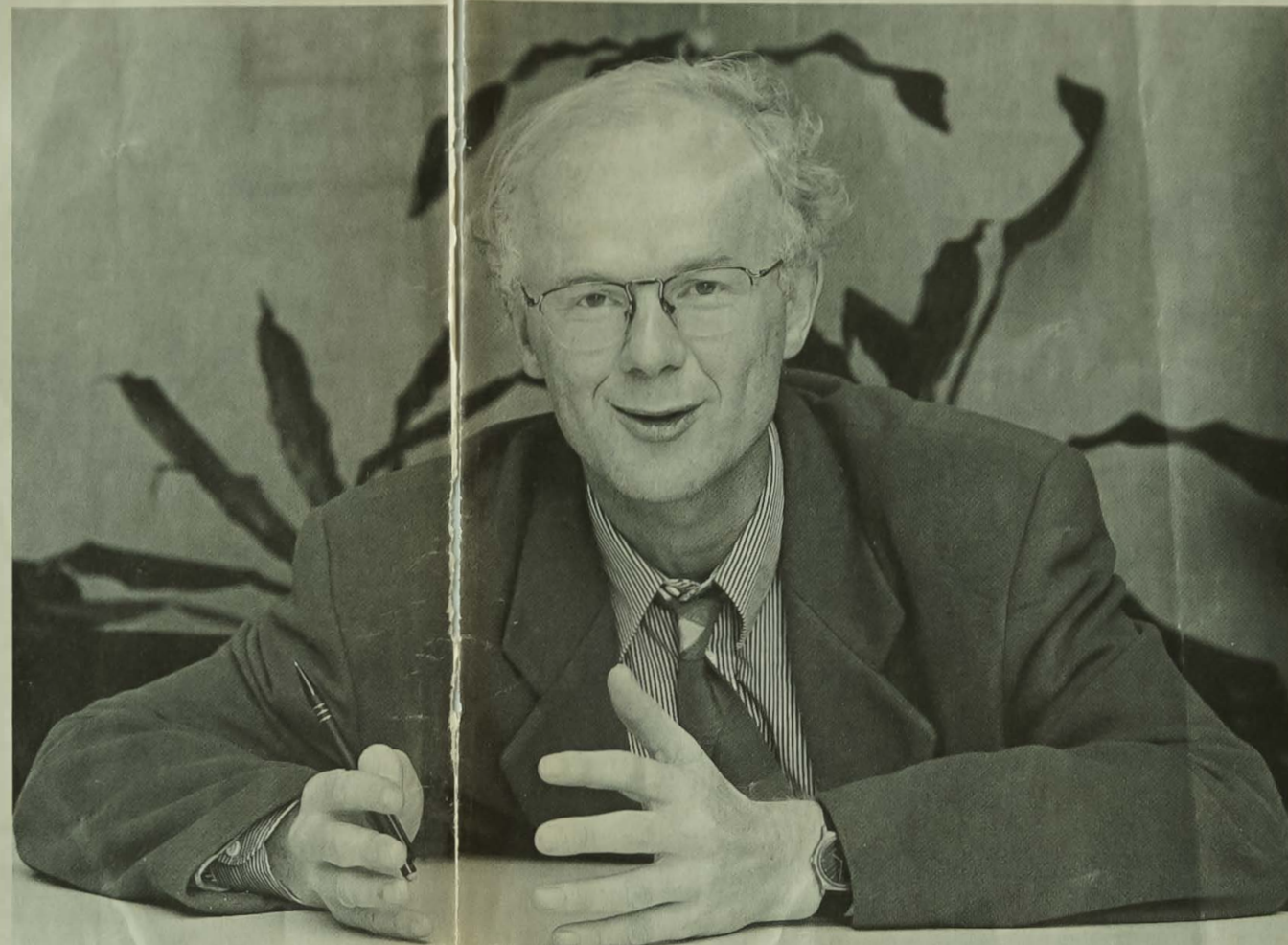
'Directeuren en managers krijgen meestal geen maagzweren; ze delen ze uit'

Sommige ouderen ervaren het oud worden als een verlossing. De feministische schrijfster Gloria Steinem (60), de gerontoloog Peter Laslett (77), en ook schrijfster Jan de Hartog (90-plus) zijn bijvoorbeeld blij van seks en romantiek af te zijn. Dat klinkt niet erg geloofwaardig.

'Cicero zei het al: wat een godsgeschenk van de hoge leeftijd als zij ons juist dat ontnemt wat de grootste ondeugd is van de jonge jaren. Als mensen in de menopauze zijn aangeland, voelen ze zich vaak verlost van iets dat ontzettend veel energie kost: het gevecht om de andere sexe, de drang naar seks. Wat dat betreft krijgen ze rust. Je hoeft niet meer te behagen. Je hoeft je niet af te vragen of je nog aantrekkelijk genoeg bent. Je hoeft, kortom, niet meer te imponeren.'

De oudere als seksloos wezen.

'Dat is een veel verkondigde mythe. Uit onderzoek blijkt dat het merendeel van de Nederlandse bevolking helemaal niet denkt dat ouderen geen seks meer hebben, of zouden mogen hebben. En lang



Huib Buijssen: 'Als je voor iemand zorgt, verleng je je leven'

niet alle ouderen zijn bevrijd van het 'juk' van de hormonen. Veel oudere mannen en vrouwen kunnen en willen, als ze lichamelijk gezond zijn, nog wel degelijk aan seks doen.'

Laslett vindt vooral de vrijheid een groot goed.

'Mensen moeten die vrijheid ook aankunnen. Geen verplichtingen meer hebben, is een last als je je leven lang niet hebt kunnen doen wat je eigenlijk wilde. Dit geldt voor veel ouderen. Velen hebben steeds moeten doen wat anderen zeiden en hebben nooit kunnen experimenteren met vrijheid. Ouderen die nooit de zin of gelegenheid hebben gehad voor het ontwikkelen van hobby's worstelen ook vaak met vrije tijd.'

Werden ouderen vroeger meer gewaar-

deerd in Nederland?

'Oud is gewaardeerd in culturen waar het niveau van kennis stabiel blijft, in niet snel evoluerende samenlevingen. Zodra de kennis snel verouderd, worden de ouderen minder hooggeschat. In onze huidige maatschappij verouderd kennis vlugger dan ooit tevoren. Het maatschappelijk ouder worden, het ouder voelen, neemt navenant toe. In de personeelsadvertenties zie je de leeftijden dalen: vaak mag je niet ouder zijn dan veertig of vijfenvertig jaar. Voor mensen boven de veertig wordt het in de meeste beroepen steeds moeilijker om werk te vinden. Dat hangt samen met de snelle veroudering van kennis.'

Maar worden we wel écht ouder? Harry Mulisch propageert de theorie van de absolute leeftijd. Die leeftijd hou je je hele le-

ven en duidt je manier van denken aan, hoe je in het leven staat. Hij kent pubers van vijftien tot zestig. Zelf is hij nog steeds zestien.

'Volgens de psycho-gerontologische theorie kan het kloppen. Er wordt wel gesteld dat karaktertrekken van mensen hun hele leven lang grotendeels hetzelfde blijven. Een paar eigenschappen veranderen wat: ze verhevigen of ze verminderen iets. Zo neemt bijvoorbeeld de agressie met het ouder worden af. Mede daardoor zie je zelden oudere criminelen.'

Wat de veranderingen betreft, is er een belangrijk verschil tussen man en vrouw. Mannen zijn in hun eerste levenshelft vooral op zichzelf gericht, op hun eigen prestaties. Vrouwen richten zich daarentegen in hun eerste levenshelft op de ander, zij willen juist verbondenheid. In de

latere levenshelft, zeg maar rond het vijftienvijftigste jaar, zie je een verschuiving. Als de kinderen het huis uit zijn, ontdekken veel vrouwen zichzelf, en denken: hé, ik ben er ook nog! Voor hen is het vaak een hard gelag als ze dan voor hun man moeten zorgen.

Toch zie je ook dat veel mannen ineens de ander ontdekken en meer zelf de zorg ter hand nemen. Dat is voor hun partner aantrekkelijk, maar ook goed voor hen zelf: want mannen die gaan zorgen - mits de zorg niet te zwaar wordt - leven over het algemeen iets langer.'

Pardon?

'Op het moment dat jij voor iemand gaat zorgen, of zelfs als je kijkt naar iemand die zorgt, werkt je immuunsysteem beter. Daar is onderzoek naar gedaan. Wetenschappers lieten studenten bijvoorbeeld filmpjes bekijken, waarop Moeder Teresa aan het werk is. Na afloop werd bij hen een stijging van immunoglobuline A concentraties geconstateerd. Als je regelmatig voor iemand zorgt, verleng je je leven. Het tegendeel, gericht zijn op jezelf, een egocentrische houding, verkort het leven. Ook relaties werken levensverlengend: goede contacten kunnen een mens door de moeilijke periodes van zijn leven helpen. Het is mijn overtuiging, dat mannen gemiddeld korter leven dan vrouwen, omdat ze minder zorgen en minder investeren in relaties.'

Dat zijn toch niet de enige redenen?

'Nee, maar wel heel belangrijke. Vrouwen worden ook ouder, omdat ze gemid-

Ouderen die 'de jeugd van tegenwoordig' vervloeken, bedoelen meestal hun eigen kinderen

deld minder vet en meer groentes eten. Vrouwen eten überhaupt minder en ook dat werkt levensverlengend. Gerontologen hebben dat ontdekt door met ratten en muizen te experimenteren: ratten die zoveel mogen eten als ze willen, leven half zo kort als ratten die op rantsoen worden gezet. Naarmate men minder eet, zo luidt de theorie, produceert het lichaam ook minder afvalstoffen die het lijf kunnen vergifigen.

Oudere vrouwen van nu hebben ook minder last gehad van stress dan mannen. Ze hebben vaak als huisvrouw hun leven grotendeels zelf ingericht en hun eigen agenda bepaald. Stress wordt niet zozeer veroorzaakt door werkdruk, alswel door de geringe mate waarin men controle heeft over het eigen bestaan. Directeuren en managers krijgen meestal geen maagzweren; ze delen ze uit. Dat vrouwen nu meer buitenshuis gaan werken, zal hun levensverwachting negatief beïnvloeden.

Wat voor ouderen hebben we, generaliserend gesproken, in Nederland?

'Nederland heeft waarschijnlijk de meest zelfbewuste ouderen van Europa, die zich, net als elders overigens, gemiddeld zo'n vijftien jaar jonger voelen dan ze daadwerkelijk zijn. Mede door dat zelfverzekerde hebben we als enige in Europa een grote ouderenpartij. Zelfs in Amerika kennen ze dat niet. Dat zelfbewuste zit nu eenmaal in onze volksaard. Zo worden Nederlandse soldaten het cement van de Navo genoemd vanwege hun improvisatievermogen. Andere soldaten wachten op bevelen, maar de Nederlander gaat iets regelen, gelooft in zichzelf en denkt iets aan de wereld te kunnen veranderen.'

U bent niet zo'n voorstander van die ouderenpartijen.

'Nee. Categorieel denken is niet in het belang van de oudere. Het levert strijd op tussen de generaties en die valt altijd in het nadeel uit van de oudere. Jongeren vinden het prettig om te knokken tegen ouderen. Dat is goed voor het volwassen worden en daar lijden ze niet onder. Ouderen die terugknokken, krijgen het moeilijk: zij hebben vooral geïnvesteerd in een nalatenschap, in jongeren. Dat idee geeft hun gemoedsrust. Voor die groep is het pijnlijk en verwarrend om met jongeren ruzie te maken.

Ouderen die wel kunnen knokken tegen jongeren zijn te verdelen in twee categorieën: ouderen zonder kinderen en ouderen die geen goede band met hun kinderen hebben. Het is mijn ervaring, dat ouderen die de 'jeugd van tegenwoordig' vervloeken uiteindelijk meestal hun eigen kinderen bedoelen.

De meeste ouderen vinden het dus vervelend om te strijden met jongeren. Kinderen durven tegen ouders ook alles te zeggen, maar omgekeerd is dat lang niet het geval. Ouderen hebben immers meer te verliezen. Ouderen hebben geïnvesteerd in jongeren en willen hen niet kwijt raken. De eersten zijn daarom geneigd verschillen van mening te minimaliseren. Dat wordt de *generational stake theory* genoemd.'

Toch dreigt er een generatieconflict. We leven in een vergrijzingsstaat: straks zijn er te weinig jongeren om de last van die vergrijzing te dragen. Ziet u een oplossing?

'Het is onmogelijk dat de krimpende groep jongeren de kosten gaat dragen voor die enorm groeiende groep ouderen, de straks gepensioneerde *babyboomers*: de jongere generatie kan dat niet alleen af. Gelukkig zijn er erg veel vitale ouderen. Die zouden de minder vitale ouderen een handje moeten helpen. Ze zouden gedurende een aantal jaren van hun vitale leven een verplicht aantal uren in de zorg voor ouderen moeten stoppen. Dat is ook in hun eigen belang: zorgen werkt niet alleen levensverlengend, maar het geeft mensen tevens structuur en richting aan hun leven. Bovendien zullen zij later zelf zorg nodig hebben die moet komen van andere vitalen. Daar komt nog bij, dat het een generatiestrijd zal helpen voorkomen.

In Breda kennen wij inmiddels het fenomeen 'gezondheidsbezoeken'. Hiervoor

speciaal getrainde ouderen bezoeken collega-ouderen en geven hun gezondheids-tips. Dat gaat prima. Ouderen begrijpen elkaar beter en voorlichting door een oudere is ook goed voor het zelfrespect van de bezochte oudere. Die ziet dat je niet jong hoeft te zijn om wat te kunnen.

Een ander belangrijk punt is het terugdringen van de kosten in de gezondheidszorg. De medische wetenschap voegt relatief weinig gezonde jaren aan oudere levens toe: elk jaar dat moeizaam gewonnen wordt, bestaat voor tweederde deel uit ongezondheid, uit sukkelen, kwakkel en lijden. Dat is dan de verworvenheid van de medische wetenschap. Een van de hoofdvragen van de toekomst is daarom voor mij: gaan we daar mee door?'

Heeft u nog een advies aan de nieuwe regering?

'Als de politici iets willen doen aan de inkomenspositie van de steeds groter wordende groep welgestelde ouderen, dan moeten ze dat nu doen. In de toekomst wordt dat steeds moeilijker, omdat hun politieke macht, de macht van het getal, nog zal verdubbelen. In 2011 worden de eerste *babyboomers* vijftenzestig, enkele jaren later is een kwart van de volwassen

'De strijd tussen de generaties valt altijd in het nadeel uit van de oudere'

bevolking 'senior'. Eenderde van alle kiesgerechtigden is dan 65-plus! Je moet daarnaast rekening houden met 55-plussers, die, net als bij de afgelopen verkiezingen, ook op ouderenpartijen stemmen. Bovendien: de *babyboomers* die over zeventien jaar vijftenzestig worden, zijn misschien nog wel zelfbewuster dan de huidige ouderen. Ze hebben in hun jonge jaren op de barricades gestaan, ze kennen de kracht van het protest, de demonstratie en de lobby. En ze weten zich te organiseren.

Ik ben niet tegen een goed inkomen voor ouderen, maar ik vind niet dat ze recht hebben op een voorkeursbehandeling. Als wao'ers, bijstandsmoeders en gehandicapten moeten inleveren, moeten zij dat ook. Zeer zeker de rijkere ouderen. En het punt is: onder ouderen vind je relatief de meeste miljonairs, maar ook de meeste mensen die leven van een minimumuitkering. Er is geen leeftijdsklasse waar de sociaal-economische verschillen zo groot zijn. Daarom moeten die rijke ouderen wat inleveren. Noem het een vorm van solidariteit binnen de generatie. En ook daarom pleit ik voor onderlinge zorg en mantelzorg van ouderen onder elkaar: de vitalen helpen de minder vitalen.'

Frans Willem de Zoete

Boeken van Huub Buijssen: *Ideeën over ouderen, feiten tegenover mythen* (1983); *Dementie, een praktische handleiding voor de omgang met Alzheimer-patiënten* (1991); *Hulpverlening aan zorgende familieleden* (1993); *Als je beroep een nachtmerrie wordt* (in druk).