۲

MATHIEU VANDENBULCKE

HET BESTE KAN NOG KOMEN

Over goed ouder leren worden

Lannoo Campus

Inhoud

Voorwoord 7

DEEL 1
Ontwikkel een mildere blik op de jaren 11

Bevrijd jezelf van vooroordelen over ouder worden 16
Denk en praat anders over ouder worden 45

DEEL 2
Leef naar je mogelijkheden 69

Leer omgaan met je beperkingen 75
Zie hulp als deel van het menselijk verhaal 95

DEEL 3
Blijf betrokken 117

Doe wat je kunt voor de samenleving 121
Blijf dicht bij wie je lief is 154

Slotwoord 183
Dank 192
Referenties/aanbevolen literatuur 194

Voorwoord

Als ouderenpsychiater zie ik grote verschillen in de manier waarop mensen oud worden. Sommigen hebben er echt wel een talent voor en floreren in het avondland als nooit tevoren. Anderen zijn er niet zo goed in en worstelen met de oude dag alsof het hun ergste vijand is. Zelf beschik ik niet echt over een natuurtalent op dit vlak, maar ik heb tijdens mijn loopbaan wel veel zaken geleerd over ouder worden die helpend kunnen zijn en waar ik anders nooit achter zou zijn gekomen. Bovendien zie ik veroudering nu als een vriend die het beste met me voorheeft en ik kijk nu ook echt positief naar de toekomst. En deze kennis wil ik, nee, móét ik met anderen delen.

Er is een tweede reden waarom ik mij verplicht voel om dit boek te schrijven. Ik publiceerde eerder het boek *Rimpelingen in het hoofd van ouderen. Over psychische problemen, het brein en het leven*. In dat boek beschrijf ik hoe op latere leeftijd psychische problemen ontstaan. Ik kreeg veel positieve reacties, maar heel wat – vooral oudere – mensen fluisterden me toe dat ze eigenlijk niet wilden weten wat er allemaal mis kan lopen in hun hoofd en ze vroegen me of ik misschien een boek kon schrijven over hoe het goed

kan lopen. Met dit boek poog ik een antwoord te geven op hun vraag.

Wat ook bijdroeg aan het schrijven van dit boek is dat ik tijdens mijn loopbaan steeds meer inzag hoeveel ouderen kunnen betekenen voor de samenleving. Jammer genoeg blijft die betekenis grotendeels onderbelicht – niet alleen bij ouderen, maar ook bij jongeren – waardoor dat potentieel onvoldoende wordt benut. Met dit boek hoop ik je te inspireren om anders naar de oude dag te kijken en de rol van ouderen in onze maatschappij in een nieuw daglicht te plaatsen.

Wanneer het op ouder worden aankomt, zijn we meer bezig met de kwantiteit van leven dan met de kwaliteit. Dit boek gaat *niet* over zo lang mogelijk leven, maar over je zo goed mogelijk voelen bij het ouder worden. Wie vooral geïnteresseerd is in zo oud mogelijk worden, raad ik aan om een van de vele boeken te lezen over hoe je honderd jaar wordt. Je kunt je ook die moeite besparen en mijn samenvatting lezen die uit twee woorden bestaat: leef gezond. Mochten adviezen als bewegen, gezond eten, niet roken, niet te veel alcohol, stress mijden enzovoort, hierbij vreemd in de oren klinken, dan raad ik je toch maar aan om deze literatuur eens door te nemen. Voor de rest hoop ik van harte dat je een goed lootje getrokken hebt.

De ondertitel van het boek impliceert dat je kunt leren om goed oud te worden. Dat is mijn overtuiging. Ik denk dat heel wat leed vermeden zou kunnen worden door anders te kijken naar de oude dag en er anders mee om te gaan. Dit boek is bedoeld voor jong en oud. Je bent nooit te oud

om goed oud worden te leren, maar je leert dat het beste zo vroeg mogelijk, zodat je goed voorbereid aan je oude dag begint. 'Men moet zich in de jeugd een stok snijden, zodat men er in de ouderdom op leunen kan', zei de Chinese filosoof Confucius (551-479 v.C.). Bovendien bepalen je levenswandel en hoe je terugkijkt op het leven ook hoe je je voelt wanneer je oud bent.

Het is niet mijn bedoeling om een uitputtend overzicht te geven van alles wat kan helpen bij het ouder worden, maar ik reik wel een aantal inzichten aan die naar mijn mening interessant zijn. Goed oud worden ziet er voor iedereen uiteraard anders uit. Neem de inzichten mee waar jij iets aan hebt, negeer de rest. Wees niet boos als ik zaken schrijf die wringen, veel van die zaken wringen ook bij mij.

DEEL 1

Ontwikkel een mildere blik op de jaren

Een verhaal van jong en oud
Robin en Maria

Robin en Maria zitten op het groene bankje onder de oude plataan in het park. In gedachten verzonken kijken ze naar een koolmeesje dat heen en weer huppelt op zoek naar enkele kruimels die eerdere bankzitters hebben achtergelaten. Maria denkt aan Robin, haar achterkleinzoon, en Robin denkt aan Maria, zijn overgrootmoeder.

Robin heeft medelijden met Maria. Hoeveel inspanning kostte het haar om naar het bankje te wandelen? Zonder looprekje zou het haar nooit gelukt zijn. Robin voelt zich triest wanneer hij denkt aan het harde leven van Maria. Ze verloor haar vader tijdens de oorlog en haar man aan kanker toen ze nog geen zestig jaar oud was. Zoveel jaren alleen en nu oud en versleten, wachtend op de dood. Hoe ellendig, denkt Robin, en hij voelt zich haast schuldig omdat hij zelf nog een heel leven voor de boeg heeft.

‘Weet je, Robin, ik voel me goed’, zegt Maria alsof ze de gedachten van haar achterkleinzoon kan lezen. Robin kijkt haar verrast aan en hij bloost. ‘Als ik zo oud was als jij, had ik nooit gedacht dat ik dit zou zeggen op mijn leeftijd die ik nu heb, maar toch is het zo. Ik heb het gevoel dat ik mezelf en het leven beter begrijp. Heel soms, wanneer ik eens tijd vind’, knipoogt Maria naar Robin, ‘denk ik terug aan de moeilijke vragen die ik mij stelde toen ik jong was. Wie ben ik? Wat kan ik? Wat loop ik hier te doen? Het leven geeft je antwoorden, Robin. Dat geeft rust in je hoofd.’ Robin kijkt haar geïnteresseerd aan en ontdekt een kracht in haar diepe groene ogen die hij nog nooit eerder opmerkte. ‘Ja, ik heb moeilijke momenten gehad, dat weet je’, vervolgt Maria, ‘maar ik leerde ermee omgaan. Op jouw leeftijd wist ik dat nog niet. Soms sterven mensen die je heel graag ziet, maar ze verlaten je nooit. Ik was vroeger bang, maar nu veel minder. Ik heb geleerd dat de meeste dingen waar ik bang voor was, niet zo erg zijn als ze lijken.’

Maria zwijgt een poosje en kijkt voor zich uit. Dan zoekt ze de blik van Robin. ‘Wat zie je wanneer je naar mij kijkt?’, vraagt ze een beetje uitdagend en zichtbaar geamuseerd. Robin weet niet goed wat hij moet antwoorden. ‘Een stokoude vrouw natuurlijk!’, lacht Maria en de lachrimpeltjes vormen diepe stralen rond haar ogen. Robin vindt niet direct de juiste woorden om de waarheid te verzachten en wendt zijn blik verlegen af. ‘Niet erg hoor’, stelt Maria hem gerust, ‘belangrijker is wat je niet ziet, wat vanbinnen zit. Laat me je een geheim

vertellen ...' Heel traag buigt Maria haar oude hoofd verder richting Robin en fluistert samenzweerderig in zijn oor: 'In mijn hoofd zit een schatkamer.' Als om de onthulling kracht bij te zetten, recht Maria langzaam haar rug en pauzeert kort. Robin is op een leeftijd waarop schatten nog tot zijn verbeelding spreken en is benieuwd naar wat volgt. 'Op jouw leeftijd moest ik de parels buiten mezelf zoeken', herneemt Maria, 'nu vind ik ze binnen in mezelf. Het doet er ook niet veel meer toe of anderen ze mooi vinden, als ik ze zelf maar mooi vind. Op mijn leeftijd is het gras aan de overkant niet meer groener. De schatkamer in mijn hoofd maakt de wereld om me heen ook veel rijker, voller. Als ik om me heen kijk, zie ik meer dan ik vroeger zag. Wat ik zie, komt bovenop alles wat ik eerder zag. Soms ook dingen die ik liever niet zie, maar die zoek ik ook niet meer op. Ik heb wel geluk dat de fakkels in mijn schatkamer nog redelijk branden, dat is niet bij iedereen zo', besluit Maria en ze legt haar hand op Robins been om zich overeind te duwen. 'Tijd om de Mount Everest weer te beklimmen.' Robin helpt haar overeind en het voelt alsof zij hem kracht geeft in plaats van omgekeerd. Maria laat zich helpen en vraagt zich af wanneer Robin de kleine parel die ze net in zijn schatkamer heeft verborgen, zal herontdekken.

Bevrijd jezelf van vooroordelen over ouder worden

Een aantal hardnekkige misvattingen over ouder worden moet ik eerst uit de weg ruimen. Dat er heel wat misvattingen zijn, leid ik af uit de vragen die ik dagelijks krijg over ouder worden en wat ik er allemaal over hoor en lees. Maar evenzeer uit de vooroordelen die ikzelf, net als Robin, had voor ik mij verdiepte in de boeiende wetenschap van het ouder worden.

Eerste misvatting: **geluk neemt af met de jaren**

Als je mij als kind had gevraagd hoe ik mij de gelukscurve over de levensloop voorstelde, zou ik vermoedelijk een gestaag dalende lijn hebben getekend, of misschien een vlakke lijn die rond de leeftijd van veertig à vijftig jaar onder een hoek van ongeveer dertig graden naar beneden begint te buigen. Of, toen ik later verliefd werd, zou ik me misschien een bergparabool hebben voorgesteld. Maar aan een U-vormige curve had ik toen zeker niet gedacht. Toch is dat precies wat tal van studies aantonen en wat Jonathan Rauch beschrijft in zijn bestseller *The Happiness Curve: Why Life Gets Better after Midlife*. Hij stelt dat het geluksgevoel

daalt vanaf de vroege volwassenheid tot middelbare leeftijd (vaak rond vijfenveertig tot vijftig jaar) en nadien weer stijgt. Maar zoals dat vaak gaat met spraakmakende boeken: eerst is er euforie, gevolgd door ruime media-aandacht en daarna komen de nuanceringen en kritische kanttekeningen. Is de curve niet te sterk gebaseerd op westerse studies? Geldt ze nog op zeer hoge leeftijd? Is ze niet misleidend, als je let op de grote verschillen tussen ouderen? Bovendien zegt de curve misschien meer over de stress en onzekerheid die jongvolwassenen ervaren, dan over het geluk van ouderen. En als ouderenpsychiater zie ik uiteraard heel wat mensen bij wie de curve allerminst richting hemel reikt. Ik ben me maar al te bewust van de beproevingen die de oude dag met zich meebrengt. En toch: heel wat nationale statistieken wijzen op een duidelijke stijging in welbevinden en geluk na de leeftijd van zestig jaar. In het Verenigd Koninkrijk scoren mensen tussen vijfenzestig en negenenzeventig jaar het hoogst op het vlak van welbevinden en rapporteren zelfs mensen boven de negentig jaar meer geluk en tevredenheid dan mensen van middelbare leeftijd. En hoewel slechts een minderheid van de bevolking honderd jaar wil worden, zit deze uitzonderlijke groep opvallend goed in haar vel, met een verrassend hoog mentaal welbevinden.

Ook in België geeft meer dan tachtig procent van de zestigplussers zichzelf een geluksscore van meer dan 7 op een schaal van 0 (zeer ongelukkig) tot 10 (zeer gelukkig). En wanneer je de zestigplussers opsplitst in leeftijdsgroepen van vijf jaar, zie je dat het geluksgevoel niet afneemt met de leeftijd, integendeel zelfs.

Wat mensen precies verstaan onder geluk is minder duidelijk. Geluk betekent voor iedereen net iets anders. Het bevindt zich ergens tussen een goed gevoel en een tevredenheid over het leven. Bij oudere mensen merk je vaak dat ze wat meer afstand nemen van het gevoel van het moment en dat ze meer rekening houden met hun hele levensloop – en het wel en wee van hun dierbaren – wanneer ze hun geluk beoordelen. 'Levensgeluk is de optelsom van gelukkige momenten. Vandaag ben ik veel dichter bij dat geluk dan toen, met twintig,' schrijft de eenentachtigjarige Duitse literatuurcriticus Elke Heidenreich in *Altern*.

Opvallend is dat ouderen zich vaak nog redelijk gelukkig voelen ondanks een behoorlijke portie ongeluk. 'Ongelukkig is hij, die het ongeluk niet kan dragen', zei de oud-Griekse filosoof Bias van Priëne, een van de zeven wijzen, al honderd jaar voor Socrates. Natuurlijk helpt het als je gezond bent en omringd wordt door geliefden, maar de basis waarop het geluksgevoel bij ouderen rust, is doorgaans breder.

Toen ik mijn eertijds vierentachtigjarige vader vroeg hoe hij naar het ouder worden keek, schreef hij het volgende:

Bejaard zijn is dubbel leven
Vrij en niets meer moeten
Verlangens in je geest geborgen
Alleen vandaag telt nog
En morgen is nog zonder zorgen
Droom zalig weg en geniet
Van alles wat was en wat is

Ontdek de vreugd
Van nieuw en jeugd
Verwonder en bewonder
Kijk en voel nu
Treuren is vergeten
Beleef en leef
Gelukkig jouw oude dag.

Net als bij mijn vader hoor je wel vaker dat een gevoel van vrijheid in belangrijke mate bijdraagt aan het geluksgevoel van ouderen: mogen in plaats van moeten, leven als een geschenk en niet als een opgave. Veel filosofen, zoals Goethe en Montaigne, hebben zich verheugd over de bevrijding van de lasten die verplichte arbeid met zich meebrengt. 'De ouderdom brengt een niet te onderschatten voldoening met zich mee: je bent nergens meer toe verplicht', merkte ook de Amerikaans-Franse schrijver Julien Green op. Zelfs Jean-Jacques Rousseau, die het ouder worden als een gruwel zag, nam met genoegen afstand van het streven in zijn jonge jaren naar de hunkering naar literaire roem, naar de wereld en haar ijdelheden.

Wat het geluksgevoel op latere leeftijd ook verklaart, deze misvatting – dat ouderdom per definitie gepaard gaat met een geluksdaling – breng ik niet onder de aandacht omdat ik geluk als levensdoel zie. Integendeel: ik denk dat veel ouderen zich juist gelukkiger voelen omdat ze het geluk niet meer actief najagen en gemakkelijker aanvaarden dat er ook mindere dagen zijn.

Ik wijs er vooral op omdat ze de oude dag onterecht donker inkleurt. Zo'n negatieve verwachting drukt immers op het gemoed van zowel jongeren als ouderen. En als psychiater zie ik bovendien de schadelijke gevolgen ervan. Door te gemakkelijk aan te nemen dat het normaal is dat ouderen zich ongelukkig voelen, loop je het risico om een depressie ten onrechte toe te schrijven aan het ouder worden, met als gevolg dat die depressie onbehandeld blijft. Net daardoor springen deze uitzonderingen in het oog en versterken ze het stereotype dat ouder worden onvermijdelijk gepaard gaat met geluksverlies. Dat er zo weinig gebeurt om het tij te keren bij ouderen die zich diep ongelukkig voelen, is heel schrijnend. Zeker als je weet dat sommige aspecten van ouder worden – zoals het vermogen tot relativeren en levensreflectie – bijdragen aan een succesvolle therapie.

Tweede misvatting: **oudere mensen zijn negatiever**

Het is opmerkelijk hoe vaak we het adjectief 'oud' gebruiken wanneer we iets negatiefs willen zeggen over iemand. Denk maar aan 'oude zaag', 'oude zeur' of 'oude brompot', om maar te zwijgen over de meer platvloerse varianten die iedereen wel kent. Waar deze associaties precies vandaan komen, laat ik in het midden, maar ze doen de waarheid in ieder geval