

Ben ik hier te oud voor?

vraag 62

Veel van hun leeftijdgenoten doen het al wat rustiger aan. Maar Dorine (71), Peter (76) en Henk (80) zetten nog een tandje bij.

TEKST: PATRICIA VAN DEN HEUVEL BEELD: MANON VAN DER ZWAAL

76

Peter Struch (76) nam tien jaar geleden voor het eerst salsales. Nu danst hij zo vaak mogelijk.

'Op de vrije dansavond, iedere vrijdag, ben ik een van de weinigen die aan één stuk doordansen. Om een uur of twee 's nachts ga ik met gepaste tegenzin naar huis, want vaak hoor ik dan net weer muziek die me heel erg aanspreekt. Mijn omgeving reageerde verbaasd toen ik begon met salsalessen – ik was de muzikale minnikel van de familie. Het zou ook nooit in me zijn opgekomen als mijn dochter geen dansschool had. "Waarom kom je niet op les?" vroeg ze. Ook al was ik tegen de zeventig. Ik heb erg de neiging om af en toe iets nieuws te doen.

Veel ouderen hebben pijn in hun rug, een kapotte heup of artrose. Ik ben blij met mijn goede fysieke gesteldheid: ik loop nog net zo vlot als toen ik twintig was. Twee jaar heb ik staan zweten om me de danspassen eigen te maken. Omdat ik de salsa onder de knie heb, leer ik nu de *bachata* en volg ik *zouk*-lessen. Twee keer per week rijd ik van Bergen naar de dansschool in Leiden. Het is dat mijn vrouw het gezellig vindt dat ik af en toe thuis ben, anders zou ik nog vaker gaan.

Mijn vrouw vindt dat ik er maar niet te veel over moet praten, ze denkt dat mensen dwaas vinden wat ik doe. Veel mensen zullen inderdaad denken: "Je rijdt 's avonds om negen uur toch niet meer helemaal naar Leiden?" Maar waarom niet?

Ik ben heel vrolijk van aard maar van de muziek word ik nog vrolijker. Ook al ben ik verreweg de oudste, de jongere vrouwen willen graag met me dansen. Ik ontken niet dat ik het leuk vind, al die jonge vrouwen. Het geeft me het gevoel dat ik aan een tweede jeugd ben begonnen. Als ik met een vrouw dans met wie het klikt en ik zie haar ogen glimmen, dan vind ik dat prachtig. Volgens mij is het vrij uniek om op deze leeftijd weer tussen de jeugd te zitten. Veel leeftijdgenoten zijn een stuk bezadigder. Als je alles al hebt meegemaakt en je hebt geen uitdagingen meer, hobbelt je leven door. Een nieuwe hobby kan dan een enorme prikkel geven.'

'Jongere vrouwen dansen graag met me'

Henk Knol (80) rijdt sinds zijn 18e motor en toert nog steeds veel op zijn Harley Davidson.

'Als ik met mijn Harley onderweg ergens stop, zeggen mannen van in de zestig vaak: "O, wat leuk. Ik heb ook altijd motor gereden, maar ik ben er te oud voor geworden." Als ik dan zeg hoe oud ik ben, zijn ze stomverbaasd. Jonge motorrijders zien mij als hun voorbeeld. Ze zeggen tegen me dat ze hopen dat ze er op hun oude dag nog net zo bij zitten als ik. Natuurlijk merk ik dat ik ouder word. In de tuin werken gaat niet meer zo soepel als voorheen. Als ik fiets, ben ik steeds sneller moe. En op de motor heb ik het na maximaal driehonderd kilometer echt wel gehad; vroeger reed ik met gemak het dubbele. Maar daar leg ik me bij neer. Ik ben geen veertig meer. Ik geniet met volle teugen van het leven, samen met mijn vrouw, met wie ik al bijna achteventig jaar getrouwd ben. Regelmatig gaan we met z'n tweeën of met wat vrienden een paar dagen toeren. Dan rijden we een paar honderd kilome-

ter en zoeken we 's avonds een hotelletje of bed and breakfast op.

Vier jaar geleden heb ik een motor met zijspan aangeschaft. Mijn vrouw vindt dat minder leuk, maar het werd me te zwaar met haar achterop. Als ik stop en mijn voet glijdt weg, dan kan ik hem niet meer houden. En stel dat we omvallen, dan kan ik de motor niet meer optillen.

Ik ben een zondagskind. Alle ellende is aan mijn deur voorbijgegaan. Vijfentwintig jaar geleden heb ik mijn wegebouwbedrijf verkocht en sindsdien gaan we er zoveel mogelijk op uit met onze motor, boot of caravan. En als het even kan, ben ik op vrijdagavond in mijn stamkroeg te vinden. Om een biertje te drinken en een sigaretje te roken. "Ik moet er niet aan denken," zeggen leeftijdgenoten. "Al die rottigheid in de stad." Maar ik vind het leuk. Er komen veel andere motorrijders, de meeste zijn rond de vijftig. Met hen kan ik over heel andere dingen praten dan met vrienden van mijn eigen leeftijd.'

80



'Jonge motorrijders zien me als hun voorbeeld'

'Ik vind dat ik steeds beter klink'

71

Dorine Bijl (71) deed vier jaar geleden mee aan het tv-programma X Factor. In 2008 kwam haar debuut-cd *Oud en wijs genoeg* uit.

Zingen vind ik het leukste wat er is. Ik kan het uren volhouden, moe word ik er absoluut niet van. Ik vind ook dat ik steeds beter klink. Mijn ouders hebben altijd tegengehouden dat ik zou gaan zingen. Ik werd logopediste – een mooi vak, maar mijn hart bleef bij de muziek liggen.

Toen zag ik een promotiefilmpje van het tv-programma X Factor en daarin liep een oude dame met een wandelstok voorbij. "Wat zij kan, kan ik ook," dacht ik. Ik meldde me aan, mocht auditie doen en werd toegelaten tot de volgende ronde. Met mijn oude hersens vond ik het verdraaid lastig om nieuwe teksten te leren, maar uiteindelijk ben ik zesde geworden.

Niet iedereen begreep wat ik aan het doen was. Een vriend zei: "Je gaat op jouw leeftijd toch niet meer aan een zangcarrière beginnen?" Wat een onzin, dacht ik, waarom niet? Wat mij betreft was het juist het perfecte moment. Ik heb twee kinderen opgevoed, voor het grootste gedeelte als alleenstaande moeder; ik heb mijn vader en moeder tot hun einde verzorgd, ik heb de kleinkinderen opgevangen. Nu die op school zitten, heb ik tijd genoeg om iets voor mezelf te doen.

Na mijn deelname aan X Factor kreeg ik een platencontract bij Sony en mocht ik een cd opnemen. Even dacht ik dat ik misschien wel zou doorbreken als zangeres, maar een grootse zangcarrière is niet van de grond gekomen. Eigenlijk was het me daar ook niet om te doen. Ik wil gewoon heel veel zingen. Een paar keer per jaar treed ik op en met elk optreden ben ik blij, of dat nu op een festival, beurs, verjaardag of in een verzorgingstehuis is.

Om me heen zie ik ook mensen waarvan ik denk: "Zo oud worden? Liever niet." Ik vind het fijn om te merken dat ik steeds meer mezelf word. Ik ben zoveel gelukkiger dan toen ik veertig, vijftig of zestig was.'

Oud zijn is maar een gedachte

Voldoende bewegen, gezond leven, sociale contacten onderhouden, breintraining; er zijn tal van tips om de tand des tijds een loer te draaien. Of om in ieder geval de aftakeling te vertragen die onlosmakelijk met ouder worden is verbonden. Bij al deze adviezen wordt vaak iets vergeten: de invloed van perceptie. Simpel gezegd: hoe we ergens tegenaan kijken, hoe we onszelf en de wereld bezien.

Onze maatschappij is doordrenkt van stereotiepe denkbeelden over ouderdom. Als jongeren bijvoorbeeld iets vergeten, hebben ze even niet goed opgelet. Als ouderen iets vergeten, wordt het toegeschreven aan hun ‘; dat doen ouderen immers.

vraag 63

Maar als je ouder wordt, gaan je lichaam en geest toch onvermijdelijk achteruit? Uiteindelijk wel, maar klassiek onderzoek door de Amerikaanse sociaal psychologe Ellen Langer lijkt erop te wijzen dat dit proces minder simpel ligt dan we denken. In 1979 trok Langer zich met een groep zeventigers en tachtigers, allen mannen, een week terug in een oud klooster. De mannen werd gevraagd zich te gedragen alsof de klok twintig jaar was teruggedraaid. Alles in het huis was aangepast alsof het daadwerkelijk weer 1959 was, van het interieur tot aan de muziek die ze beluisterden en de films die ze bekeken. Wat bleek? Na een week liepen de mannen soepeler, hadden ze een lagere bloeddruk, minder last van artritis en scoorden ze beter op geheugen-, gehoor- en oogtesten. Voor Langer was dat het bewijs dat als je de geest stimuleert zich jonger te gedragen, het lichaam vanzelf volgt.

vraag 64

Zit ouderdom dan tussen de oren? In zekere zin wel, zo blijkt bijvoorbeeld uit een Amerikaans onderzoek. Daarin moesten proefpersonen door elkaar gehusselde zinnen in de juiste volgorde zetten. Degenen die zinnen kregen voorgeschoteld met woorden die gerelateerd zijn aan ouder worden – zoals rimpel, grijs en oud – bleken vervolgens significant langzamer naar de lift in de testruimte te lopen dan proefpersonen die ‘neutrale’ zinnen op volgorde moesten zetten.

Dergelijk onderzoek laat zien dat ons gedrag samenhangt met de cultuur waarin we leven. ‘Iedere samenleving heeft over de bevolkingsgroepen waaruit ze is opgebouwd natuurlijk ideeën en stereotypen,’ zegt sociaal psycholoog Michael Vliek van

de Universiteit van Amsterdam. ‘Zo bestaat er ook een algemeen idee over ouderdom. In de westerse wereld worden ouderen gezien als slachtoffer van een sociaal en biologisch proces van aftakeling. De stereotypen in onze samenleving – ouderen zijn traag, fragiel, eenzaam – zouden kunnen terugslaan op de perceptie die ouderen van zichzelf hebben. Als je dergelijke ideeën hebt, is het waarschijnlijk dat je je daar ook naar gaat gedragen.’

Hoe kun je de ouderdom afremmen? Door je bewust te zijn van de vooroordelen en automatische denkpatronen over ouderdom, zegt Ellen Langer. Sinds het experiment in het klooster verricht ze al ruim dertig jaar studie naar dit onderwerp. Volgens haar kun je je gezondheid verbeteren door aandacht te hebben voor dit soort denkpatronen, en te denken in mogelijkheden in plaats van te berusten in aannames over wat onmogelijk is. Uit een van haar onderzoeken bleek bijvoorbeeld dat mensen die verwachten beter te kunnen zien ook daadwerkelijk beter scoren op gezichtstests. Een ander onderzoek toonde dat vrouwen die zichzelf er na een haarverfbeurt jonger uit vonden zien niet alleen een lagere bloeddruk hadden, maar ook jonger werden gevonden door anderen; dat laatste was zelfs het geval als op de foto’s hun haar niet was te zien. Langer is niet de enige die zulke ontdekkingen deed. Zo ontdekten andere onderzoekers dat mensen met een positiever beeld over hun eigen veroudering gemiddeld zevenenhalf jaar langer leefden dan mensen met negatievere beelden.

Het is dus belangrijk om vastliggende ideeën over ouderdom uit te dagen, en er niet in te berusten. De portretten op de vorige pagina’s vormen alvast een beginnetje.

SANDERIJN LOONEN

vraag 65

Wie positief aankijkt tegen het klimmen der jaren leeft gemiddeld zevenenhalf jaar langer