

Rudi Westendorp over ouder worden en het imago van ouderen



‘Ouderdom is een ziekte’

Ruim een jaar geleden zag een nieuw instituut het licht in Leiden: de Leyden Academy on Vitality and Ageing. Dit onderzoeks- en opleidingscentrum stoopt jonge artsen klaar voor de uitdaging van onze maatschappij: complexe ouderenproblematiek. Aan het hoofd van het instituut staat hoogleraar ouderengeneeskunde, prof. dr. Rudi Westendorp. DENKBEELD vroeg hem naar zijn passies. Die simpele vraag bleek een trigger om eens vrijelijk te filosoferen over de (toekomstige) positie van ouderen in onze maatschappij.

door Caroline van den Akker

Mensen die werken in de gezondheidszorg, zoals psychologen, hebben doorgaans een aantal aannames over de ouderdom. Ouderen zouden wat trager worden, de uitvoerende functies zouden wat achteruitgaan, het episodisch geheugen wordt wat minder...

‘Daar denken jullie dan verkeerd over. Jullie gaan ervan uit dat mensen achteruitgaan. Jullie corrigeren in neuropsychologisch onderzoek voor leeftijd. Wat is dat voor een idioterie? Ik zal aangeven waarom dit onzinnig is: er zijn mensen die nog even rap zijn op 65-jarige leeftijd als op 45-jarige leeftijd. Waarom noemen we hen niet de norm?’

Omdat deze 65-jarigen bijvoorbeeld tot de minderheid behoren.

‘Dat én omdat we niet kunnen verdragen dat de cognities bij heel veel mensen achteruitgaan. Dus noemen we achteruitgang normaal. Maar als je je niet realiseert dat sommige 65-jarigen hun cognitieve functies wél behouden, word je ook niet gedreven om te onderzoeken wat die zogenaamde “normale achteruitgang” veroorzaakt. Achteruitgang is te voorkomen.’

Daarmee gaat u er kennelijk van uit dat ‘normale achteruitgang’, in de ouderenpsychologie een vrij normaal begrip, niet bestaat.

‘Die bestaat ook niet. Als ik mijn leven lang een snelle manier van denken heb gehad, dan is het toch abnormaal dat ik deze functie op 65-jarige leeftijd kwijtraak? Punt uit. Kijk, je hoeft

er niet depressief van te worden. We kunnen er best mee leven. Dat fenomeen staat bekend als de *disability paradox*: ouderen kunnen leven met de beperkingen die ze hebben, zich er overheen zetten. Ze genieten nog van het leven en ervaren perspectief. Dat is succesvolle veroudering: kunnen incasseren. Oude mensen van 95 voelen zichzelf niet oud, het is altijd de 80-jarige buurvrouw die niet meer goed kan lopen die oud is. Laten we het beestje ondanks deze prachtige copingstijl echter wel bij de naam noemen: achteruitgang is abnormaal en het is een ziekte. Ouderdom is een ziekte. Is dat een schande? Nee. Maar als je haar niet als ziekte benoemt, zullen onderzoekers er nooit aan werken. Er leeft onder behandelaren van ouderen helaas nog veel nihilisme.’

U ging zojuist zover te veronderstellen dat veroudering vermijdbaar is.

‘In de zeventiende eeuw was een 56-jarig mens gek en oud. Kijkt u nu eens naar de staat van een 56-jarige. We zijn er steeds succesvoller in om kwalen – hartaanvallen, diabetes, een hoge bloeddruk – effectief te behandelen. Veroudering is vermijdbaar in die zin dat een heleboel gebreken nu later in het leven optreden dan vroeger. Dat zijn leeftijdsspecifieke problemen, zoals dementie en spierslapte. Die problemen moeten we oplossen. Maar het punt waarop een ziekteproces begint, breekt vooralsnog steeds later in het leven aan.’

Het kwaallose leven rekt zichzelf dus op. Niet iedereen krijgt



Prof. dr. Rudi Westendorp:
*'De oude leeftijd is voor-
alsnog een groot zwart gat
geworden. Het einde van het
leven lijkt het rommelputje
te zijn.'*

Foto: Rob Webster

*meer een hartaanval op zijn vijftigste, niet iedereen een be-
roerte op zijn zestigste of dementie op zijn zeventigste. Heeft u
een idee tot hoever de rek kan gaan?*

'Eindeloos. De evolutionaire biologie is het beste verklarings-
model voor deze stelling: er is een begin aan het leven, maar
geen einde. We zijn niet geprogrammeerd om op een gegeven
moment 'af te slaan'. Daar zijn de data niet naar, dus de hoop
op een plots overlijden heb ik niet. Je bent een tijdlang gebrek-
kig voordat je dood gaat, tenzij je onder de tram loopt.'

'Kijk, sommige mensen beweren dat baby's die nu geboren
worden al duizend jaar oud worden. Dat geloof ik niet, er is
nu eerder sprake van een levensverwachting van honderd jaar.
Maar ik geloof wél dat we de voortschrijding van de levensver-
wachting van twee à drie jaar per decade kunnen vasthouden,
naarmate we bijvoorbeeld meer kennis krijgen over specifieke
ziekteprocessen op oudere leeftijd.'

*Maar dan dienen de ouderen en hun problemen wel in het
zicht te komen én te blijven van gedreven onderzoekers en
behandelaren. Een van de grootste problemen van ouderen
zou volgens u hun imago probleem zijn.*

*'Veroudering is vermijdbaar in die zin dat een
heleboel gebreken nu later in het leven optreden
dan vroeger'*

*'Het respect voor de hoge leeftijd neemt af. Alsof
de marktwaarde daalt nu er zoveel ouderen zijn'*

'Als je ouderen als een ui ziet waar je rokjes vanaf pelt, kom je
in het midden op het imago-probleem uit. De veranderingen
in de overlevingskansen hebben tot een enorme verandering in
de maatschappelijke positie van ouderen geleid. Vroeger was
het heel bijzonder om heel oud te worden. Een hoge leeftijd
was een lichtend baken in de zee, de engel op de piramide des
levens: dáár ging je met je leven naartoe. Nu wordt iedereen 75
jaar, begint af te takelen en te dementeren. De oude leeftijd is
vooralsnog een groot zwart gat geworden. Het einde van het
leven lijkt het rommelputje te zijn: daar komen ziekte en dood
voor en daar gaan we dan fijn met zijn allen naartoe. Met het
toenemen van de hoeveelheid ouderen steekt een ander pro-
bleem de kop op: het respect voor de hoge leeftijd neemt af.
Alsof de marktwaarde daalt nu er zoveel ouderen zijn.'

*Toch werden ouderen ook eeuwen geleden tweeslachtig bena-
derd. Werd niet de spot gedreven met 'oude gekken'?*

'Dat zie je door de eeuwen heen inderdaad gebeuren. Als het
moeilijk werd in de maatschappij, waren de ouderen de dupe.
Als het economisch tij naar beneden gaat, wordt op de AWBZ
gekort. Wat dat betreft is de omgang met ouderen van alle
tijden. Mensen zijn dubbelhartig. De vrouwen die in de zeven-
tiende eeuw tot op hoge leeftijd overleefden, werden vaak als
heks beschouwd. Desalniettemin heerste er in vroeger tijden
meer ontzag dan nu voor die uitzonderlijke oudere: "Ze was
wel een beetje gek, maar ze is wel honderd geworden!"'

*Zou de disability paradox niet ook van toepassing kunnen zijn
op het imago probleem? Met andere woorden: wiens probleem
is het imago van ouderen eigenlijk, dat van u of dat van de
65-plussers?*

'Het is het probleem van beiden. Met vijftig krijg je een Abra-
ham, op je vijfenvijftigste de titel 'senior' inclusief senioren-
dagen en op 65-jarige leeftijd ga je naar het andere portaal.
Mensen laten zich toch zo behandelen? Eenmaal de 58 jaar
gepasseerd, lijken er andere regels te gelden en iedereen doet
daaraan mee. Tot de uitwassen die ik in het ouderenportaal zie
– ik krijg er de kriebels van – behoren met name die massale,
volgeladen bussen op weg naar een "uitje". Ik vind het de
ultieme verbeelding van het schisma in de maatschappij tussen
jong en oud.'

Maar de mensen kiezen er zelf voor.

'Natuurlijk! Maar hier speelt ook het psychische proces mee dat
het veiliger is om met je soortgenoten in je eigen getto te blij-
ven. Je moet jezelf kwetsbaar opstellen en nieuwe dingen eigen
maken, als je uit de veilige zone wilt komen. Het kan mooi zijn,
maar het is niet gemakkelijk en het gaat niet altijd goed.'

>

‘Onze maatschappij moet omgevormd worden naar een multigenerationele samenleving, waarin we met zijn allen voor elkaar zorgen’

Dus ouderen hebben volgens u tegelijkertijd géén andere keuze dan maar in de bus te stappen naar het Openluchtmuseum.

‘Inderdaad, want dat is ontspannen en veilig. Als je niet meer hoeft te werken, gebruik kunt maken van allerlei sociale voorzieningen en door je kinderen wordt geadoreerd, dan ga je toch lekker op de bank zitten? Maar tegelijkertijd lopen de spanningen op tussen jong en oud. De spanningen binnen de multiculturele samenleving en het gebrek aan integratie gelden ook voor de groepen ouderen en jongeren. Hoe is de vergrijzing in ‘s hemelsnaam nog betaalbaar? Ontzag heeft plaatsgemaakt voor paniek vanwege de grote hoeveelheid ouderen die we nu hebben. Die kunnen we niet negeren. Natuurlijk is de vergrijzing relatief betaalbaar, laten we wel wezen. Het gros van de economen heeft voorgerekend dat de onbetaalbaarheid van de ouderdom grotendeels verdwijnt als je als maatschappij twee jaar langer blijft doorwerken. Maar moet je eens zien wat voor drama het is om alleen al de pensioengerechtigde leeftijd te verhogen. En dat is nog maar het eerste stapje, want eigenlijk moet onze maatschappij omgevormd worden naar een *multigenerationele samenleving*, waarin we met zijn allen voor elkaar zorgen.’

Hoe ziet zo’n samenleving er concreet uit?

‘Riedlingen in Duitsland is een lichtend voorbeeld. De bewoners van dit dorp zijn verantwoordelijk voor en naar elkaar: ze verlenen elkander diensten voor een bepaald tarief. Ook ouderen doen daaraan mee. De Riedlingse ouderen staan niet meer alleen te boek als een kostenpost, zoals in Nederland nog wel het geval is. In de gedachtetrend van die multigenerationele samenleving heeft De Zonnebloem eens bekeken wat mantelzorgers zouden kunnen bijdragen aan het economisch product. Veel mantelzorg wordt door ouderen verricht. Als je een vrolijk tariefje van vijf euro op mantelzorg zou zetten, levert dit al miljarden euro’s aan bruto nationaal product op!’

Binnen de multigenerationele samenleving geef je ouderen dus een rol terug.

‘Precies. Maar los van de liefdadigheid, kent het ook een noodzakelijk element. De kennis dat de 65-plussers van nu Nederland hebben wederopgebouwd en dat jij het zo naar je zin hebt, omdat zij hard gewerkt hebben, zou voldoende moeten zijn om iets terug te willen doen voor de ouderen. Dat historisch besef is echter onvoldoende. Daarom zul je wederkerigheid met economische regels moeten vormgeven. Als een noodzakelijk soort olie om de verhoudingen in de samenleving goed te houden. Riedlingen is wat mij betreft een ideaalbeeld waar we als samenleving naartoe zouden moeten groeien.’

‘Er is geen enkele grote filosoof die gezegd heeft dat het late leven niets voorstelt. Dat is gewoon niet zo’

Bent u altijd zo de barricades op gegaan voor ouderen?

‘Zoiets groeit. Ik ben internist en behoor tot de groep dokters die de complexe problemen oplost. Complexe problemen zitten vast aan oude mensen. Als je geen interesse hebt in deze doelgroep, heb je als internist een verkeerd vak gekozen.’

Niet iedere internist besluit directeur van de Leyden Academy te worden: het onderwerp raakt u op een dieper niveau.

‘Ik ben dokter geworden, omdat ik een bepaalde sociale bewogenheid heb. Als ik zie dat er allerlei problemen zijn rondom de doelgroep die ik vaak op spreekuur krijg, kan ik daar mijn ogen niet voor sluiten. Ouderen zijn in Nederland het nieuwe werkterrein van artsen, maar we worden maar niet wakker. Tegen jonge dokters die kinderarts willen worden, zeg ik: ga naar Afrika, dáár heb je nog kinderziekten. Zij zijn niet meer de uitdaging van onze maatschappij. We hebben al die complexe ouderdomsproblematiek in Nederland en één dode peuter in een achterbak is voldoende om een minister van Jeugd en Gezin in het leven te roepen. Hoeveel oude mensen in de achterbak tellen we inmiddels? Die negeren we gewoon, dat leidt tot geen enkele beweging. Waarom nou toch?’

Clichés: baby’s zijn schattig, kinderen hebben de toekomst?

‘Het kost gemiddeld ruim twee ton om een kind tot achttien jaar te laten opgroeien. Dus productiviteit kan niet de reden zijn. Ik vrees dat het te maken heeft met ons brein. Dat is ingesteld om van kinderen te houden. Wij zijn niet gemaakt om van oude mensen te houden, dat is het vast. De manier waarop er met ouderen wordt omgegaan, kun je eigenlijk alleen maar begrijpen – en wat mij betreft ook alleen maar verdragen – vanuit een evolutionair perspectief.’

Het evolutionair perspectief houdt in dat mensen in feite geen biologische reden hebben om langer te leven dan 40 jaar; een voldoende lange tijd om een nieuwe generatie op te laten groeien. U voert dus eigenlijk een strijd tegen het leven zélf met uw pleidooi voor meer compassie met de ouderen.

‘Ja... we hebben een brein dat achterloopt. We zijn nog steeds ingesteld op voortplanting. Maar feit is dat we in een maatschappij leven waarin we massaal oud worden en veel ouderen hebben. Ben ik een somber iemand? Nee. Maar je moet je wél realiseren dat je cultuur moet inbouwen, daar waar we biologisch nog onaangepast zijn. Zoals een pensioengerechtigde leeftijd van 67 jaar. Zoals een multigenerationele samenleving. Er is een enkeling die roept dat oude mensen zichzelf maar van kant moeten maken. Maar kijk dan naar de rijkheid van de ervaring, van het individu; een eigenschap die gepaard gaat met juist die hoge leeftijd. Er is geen enkele grote filosoof die gezegd heeft dat het late leven niets voorstelt. Dat is gewoon niet zo.’

Caroline van den Akker is psycholoog en journalist.