

Inleiding

‘You are not old, you are vintage.’

Oud worden willen we allemaal. Liefst in goede conditie en omringd met een zorgzame familie, goede geburen en vrienden die veel voor ons betekenen. Daarenboven wensen we een zinvolle invulling van de tijd die rest. ‘Ik wil 107 worden’, zegt Helena Carron. ‘Om alzheimer geen kans te geven, studeer ik nu Russisch, om al die grote romans in de originele taal te lezen. Ik oefen elke dag mijn klassieke gitaar. Ik had rugproblemen, ging pilates volgen en ben nu zelfs instructeur. Ik heb altijd een boeiend en interessant leven gewild en dus blijf ik actief. Als student, als vrijwilliger, tussen de mensen’ (Peter Vantingham, 2022).

Goed ouder worden, hoe doe je dat? ‘Laat je vooral niet doen’ (*De Standaard*, 21 en 22 januari 2022, p. 22-23). In dit artikel, waaraan we met toestemming de titel van ons boek te danken hebben, getuigen 60-plussers over hoe ze hun dagen positief kunnen invullen. Niet voor iedereen is een leeftijd als deze van Helena Carron weggelegd en nog minder de uitdagingen waarmee ze haar dagen vult. We beseffen maar al te goed dat we niet alles zelf in de hand hebben. Een portie geluk blijft hoe dan ook nodig.

Met deze publicatie willen we een bijdrage leveren aan een positieve invulling van deze levensfase van ouderen. Na een schets van wat ouder worden op lichamelijk, mentaal, psychosociaal, cognitief, emotioneel en communicatief gebied betekent, bespreken we in het eerste deel van het boek de meest voorkomende geestelijke gezondheidsproblemen. Meer nog dan de chronologische leeftijd wordt ‘oud zijn’ bepaald door hoe iemand

zich voelt. Mensen van dezelfde leeftijd kunnen daarom zeer sterk van elkaar verschillen.

Ouderen willen nog meetellen en betekenis geven aan hun leven. Daarover gaat het tweede deel van het boek. Dit doen ze door zich in te zetten voor de familie, met de kleinkinderen op de eerste plaats en met mantelzorg. Ook hun bezorgdheid als opa of oma voor het klimaat brengen we hier onder de aandacht. In de samenleving vinden we ouderen in het vrijwilligerswerk en het verenigingsleven. Degenen die het niet kunnen laten en er nog de kans toe hebben, kunnen nog altijd wat blijven werken als gepensioneerde.

Goed zorgen voor jezelf is een voorwaarde om als persoon, familiaal en sociaal goed te blijven functioneren. Dit is het onderwerp van het derde deel in het boek. Welke factoren hebben een positieve invloed op het verouderingsproces en welke biologische processen spelen hierbij een rol? Hoe komt het bijvoorbeeld dat 'een doel hebben in het leven' de cellen beïnvloedt en we daardoor trager verouderen? Met een aantal aanpassingen in onze levensstijl kunnen we er inderdaad zelf voor zorgen dat we langer, gezonder en voorspoedig leven. In dit deel volgen aanwijzingen omtrent bevorderlijke (zelf)zorg voor lichaam, geest, brein, beweging, vriendschap en liefhebben.

In het vierde deel bespreken we de verschillende mogelijkheden die als doel hebben verbinding tussen de verschillende generaties te vergemakkelijken of te bevorderen. Je verbonden voelen met anderen is een van de basisbehoeften van mensen. Van alle mensen. Of je nu een kind van vijf bent, een jongvolwassen student, een poetshulp, een schooldirectrice, een asielzoeker of een dakloze. Verbinding heeft te maken met het gevoel er te mogen zijn en te weten dat je de moeite waard bent. Dit geldt zeker ook voor ouderen.

Vooruitblikken op een waardig levenseinde is het thema van het vijfde deel van dit boek. In ons leven kunnen we terugkijken en vooruitblikken. Bij het ouder worden evalueren ouderen vaker hun verleden. Vooruitkijken naar de toekomst, vooral als het over de laatste fase van het leven gaat, ligt doorgaans gevoeliger. Maar mensen worden, soms onvoorbereid, geconfronteerd met een heftige en beangstigende gebeurtenis in hun omgeving. Denk maar aan een kankerdiagnose of een plots overlijden. Dan worden er vragen gesteld over hoe men zichzelf in de toekomst

kan beschermen. In dit deel worden alle onderwerpen die verband houden met ziekte en het levenseinde — van de rechten van de patiënt tot en met de zorgvolmacht — toegelicht.

We besluiten dit boek met een aantal lessen die het leven ons leerde. Vaak waren ze het resultaat van ingrijpende gebeurtenissen of van een langdurig proces. We haalden deze uit twee boeken die een aparte plaats in onze boekenkast hebben, namelijk ‘Levenslessen van 100-jarigen’ van Marjon Bolwijn en ‘Levenslessen van iemand die (waarschijnlijk) eerder doodgaat dan jij’ van Margareta Magnusson. Deze levenslessen worden aangevuld met die van de ‘blauwe zones’, ‘Ikigai’, ‘(G)ouder worden’ en de Instagrammies van de Bond zonder Naam. Bewust hielden we het bij een selectie van lessen die ook voor ons betekenisvol en herkenbaar zijn. Onze twaalf persoonlijke levenslessen sluiten dit boek af. Ze vertolken niet alleen wat het leven ons tot nu toe leerde maar nog meer onze levensinsteldheid, onze houding tegenover anderen en de waarden waarvoor we staan.

Louis Heylen & Toon Blux