

DAPHNE  
DECKERS

**DE  
KRACHT  
VAN OUDER  
WORDEN**

FONTAINE UITGEVERS

# INHOUD

Geluk is een U-bocht	7
Wat is oud?	11
Ken je kut	51
Doe even gezond	95
In je gezicht	141
Vaardig ouder worden	185
Bronnen	233

# GELUK IS EEN U-BOCHT

De afgelopen decennia zijn er allerlei onderzoeken gedaan naar de mate van geluk die mensen tijdens hun leven ervaren, en het resultaat is steeds hetzelfde: een U-vormige grafiek. We zijn erg gelukkig in onze jeugd- en tienerjaren, maar daarna begint het geluksgevoel langzaam af te nemen. Er komen zware studies, eerste banen, hypotheeken, vaste lasten, huilende baby's, lastige pubers en de (nog steeds vooral voor vrouwen) moeizame balans tussen werk en privé. Maar dan, na het vijfenveertigste levensjaar, zie je de lijn weer omhooggaan: mensen worden almaar gelukkiger, tot de grafiek weer wat afvlakt rond het tachtigste levensjaar.

Vijftig- en zestigplussers blijken even gelukkig te zijn als kinderen en tieners – wie had dat gedacht? De

meeste mensen niet. En ik eigenlijk ook niet. Je hele leven krijg je te horen dat ‘jong’ het toverwoord is: je jonge jaren, daar gebeurt het. Jong is mooi, jong is nieuw, jong is beter. Maar er is slechts een beperkte tijd waarin je ‘jong en veelbelovend’ kunt zijn. Daarna ben je... ja, wat eigenlijk? Nou, gelukkig dus. Een van de redenen waarom de onderzoeken een aantal keren opnieuw werden gedaan, is omdat wetenschappers het resultaat zo moeilijk konden geloven: oudere mensen zijn gelukkiger dan jongere mensen? Ze hebben minder stress en zitten beter in hun vel? Dat druist in tegen alles wat we denken te weten over het leven van vijftig-, zestig- of zelfs zeventigplussers. Het is dan ook de hoogste tijd dat we meer gaan openstaan voor de kracht van ouder worden.

Dus ik dacht: ik ga het eens op papier zetten. Alles wat ik leuk vind aan ouder worden. Of grappig, of gek of gênant. Want die dingen zijn er ook genoeg. Ik weet nog dat ik rode bultjes op mijn lijf kreeg, waarop de dermatologe zei: ‘O, mevrouw Deckers (wacht even – wie is ‘mevrouw Deckers’? Dat was toch mijn moeder?), dat is heel normaal voor uw leeftijd, dat zijn seniele angiomen.’ Sorry, wat? Seniele angiomen? In het Engels doen ze tenminste nog een poging om die dingen enigszins charmant *cherry spots* te noemen. Waarom noemen wij ze eigenlijk geen kersenspuntjes? In de auto naar huis realiseerde ik me dat ik daar zelf voor kan

kiezen. Sterker nog: dat ik daar zelf voor moet kiezen. Woorden hebben niet alleen een betekenis maar ook een waarde, en veel woorden rondslopend worden vind ik ronduit negatief geladen. Neem alleen al die verschrikkelijke ‘dor hout’-discussie. Of de term ‘anti-aging’: hoezo zou je tegen veroudering moeten zijn? Wat ben je dan? Pro-dood? Inmiddels is meer dan de helft van de Nederlanders boven de vijftig en worden reclamebureaus langzaam wakker. Het werd ook wel een keer tijd. Het idee dat de oudste categorie ‘boodschappers’ (een doelgroep waar je reclames aan kwijt

### **Een jeugdig gemoed, daar zit de kracht van ouder worden.**

kunt) tussen de vijfendertig en negenenveertig jaar is, komt uit het jaar kruik. Boven die leeftijd zouden mensen zo gewend zijn aan hun vertrouwde spullen dat ze niet meer openstaan voor nieuwe smaken en ervaringen. Wat een bullshit. De vijftig- en zestigplussers van Nederland zijn daar juist helemaal klaar voor.

Ze zijn digitaal en ondernemend, fit en avontuurlijk. Ze doen aan sport en zelfontplooiing, hebben zin in een verre reis en in een nieuw interieur, nu de meubels – met dank aan het lege nest – niet meer hufferproof hoeven te zijn. Maar deze leeftijdscategorie heeft ook nog een andere passie: de reis naar binnen. Veel vijftig-

plussers voelen dat het tijd is voor meer balans, rust en harmonie. Het jakkeren naar een geslaagd leven verandert in het verlangen naar een gelaagd leven. Geen wonder dat alerte marketingbureaus hen inmiddels hebben omgedoopt tot de *best agers*, die breder inzetbaar zijn dan reclames voor trapliften. De grijze golf is de *silver tsunami* geworden; anti-aging werd pro-aging en het tikje moralistische ‘waardig ouder worden’ is vervangen door *positive aging*. De nieuwste trend is *flat aging*: daarbij laten mensen zich niet meer definiëren door hun chronologische tijdslijn (wat maar goed is ook, want hoe ver moet je tegenwoordig niet naar beneden scrollen om je geboortedatum te vinden?) maar meer door hun jeugdige levenshouding. ‘De derde helft’ hoeft geen tijd te zijn waarin alles alleen maar minder wordt, al is het wel belangrijk dat je uit je stoel komt en mee blijft doen. Een jeugdig smoelwerk is op een gegeven moment voorbij – die strijd zal de zwaartekracht altijd winnen. Maar een jeugdig gemoed, daar zit de kracht van ouder worden. Uit al die wetenschappelijke onderzoeken is namelijk ook gebleken dat hoe je over ouder worden denkt een enorme invloed heeft op hoe je ouder wordt. Dus kom maar door met die positiviteit. Geluk is een U-bocht, en wij zitten in het pootje omhoog!

# WAT IS OUD?

Wat is oud? Dat ligt er maar net aan wie je het vraagt. Toen ik naar de lagere school ging en juf Marijke op de eerste dag alle regels stond uit te leggen (dat het kind met de minste schrijffouten een hele dag met De Rode Vulpen mocht schrijven bijvoorbeeld, waarna ik nog maar één koortsachtig doel had in mijn jonge leven) dacht ik dat de juf al behoorlijk oud was. Maar als ik nu naar de vergeelde foto's kijk, denk ik: wat zal ze geweest zijn? Een jaar of achtentwintig? Die dikgerande jaren-zeventig-bril hielp natuurlijk niet; mensen kleden zich vroeger veel ouwelijker dan nu en ze keken er ook nog eens erg serieus bij. Ik weet nog dat ik mijn ouders destijds ook al zo oud vond – al was mijn moeder toen pas dertig jaar. Is het niet wonderlijk hoe je

als kind denkt dat je ouders oud zijn geboren? Zeker in mijn puberteit dacht ik dat mijn ouders niks van mij begrepen omdat zij zelf overduidelijk nooit jong waren geweest. Wanneer ik in de plakboeken oude zwart-witfoto's van ze zag, verliefd lachend tijdens carnaval in Maastricht waar ze elkaar hadden leren kennen, dacht ik: wie zijn deze mensen? Nu ik zelf ouder ben, weet ik precies wie die zorgeloze, zwierige types waren: jonge mensen die nog geen hypotheek hadden, geen werkdruk, geen postnatale depressie en geen twee kinderen die jarenlang zo wagenziek waren dat ze de hele weg naar Zuid-Limburg zaten te kotsen in een Remia frietsaus-emmertje.

Wat ik de afgelopen decennia heb gemerkt, is dit: oud, dat zijn de anderen. En als je zelf ouder wordt? Dan nog steeds. Want *oud*-oud is altijd vijftien jaar ouder dan je zelf bent. Toen ik veertig werd en dat totaal niet het einde-van-alles-trauma bleek te zijn waar iedereen me voor had gewaarschuwd, dacht ik: vijfenvijftig, dan zul je je vast oud voelen. Maar inmiddels ben ik vijfenvijftig en denk ik: nee, bij zeventig, dan beginnen de jaren pas echt te tellen. Maar ja, dan lees ik een post van zangeres Cher die op haar zevenenzeventigste verjaardag schrijft: 'Oké, kan iemand mij alsjeblieft vertellen wanneer ik me oud ga voelen?' Of ik denk aan mijn oma Mien, die op haar tachtigste in een verzorgingstehuis terechtkwam en het maar niks vond dat ze daar werd



omringd door ‘allemaal ouwe struiken’. Dus wat is oud? Daar zijn een aantal studies naar gedaan en het zal niemand verbazen dat het voor iedereen iets anders betekent. Uit een onderzoek onder verschillende generaties van U.S. Trust bleek dat babyboomers van mening waren dat je vanaf je drieënzeventigste oud genoemd kon worden. Generatie X hield het op vijftenzestigplus maar voor millennials was de grens al gezakt naar zevenenvijftig jaar. Generaties Z en Alfa was niks gevraagd, maar ik denk dat zij vijftig jaar al behoorlijk oud zullen vinden. Waarom? Omdat ik dat vroeger ook vond.

Tijdens mijn middelbareschooltijd gingen mijn vrienden en ik in het weekend vaak uit in een kleine club waar vooraan bij de ingang een bar zat. Wij liepen dat gedeelte altijd snel voorbij want daar zaten de Oude Mensen, onder wie mijn eigen wiskundeleraar, achter een biertje te treuren over al hun gemiste kansen en de verloren jeugd. Tenminste, dat dachten wij, daarom noemden wij dat hoekje de *occasion bar*: als je daar op die leeftijd nog zat... dan kon je toch niet anders dan een kneus zijn? Terwijl ik dit schrijf, moet ik gewoon lachen om de arrogantie van de jeugd. Deze mannen en vrouwen waren waarschijnlijk veertig- of vijftigplus en zaten gewoon gezellig te borrelen. *Living their best life*, zouden we nu zeggen – alleen een beetje jammer van die pubers verderop in de zaak. Inmiddels zijn de tieners van toen de *occasions* van nu, en lopen wij zelf nog

‘Word oud, maar nooit saai.  
Blijf wild, en durf buiten je  
eigen comfortzone te gaan.’

IRIS APFEL,  
stijlicoon

steeds alle festivals plat. Dat is tegenwoordig veel geaccepteerder dan vroeger – denken we graag. Want soms geven de aanwezige jongeren wat subtiele hints, door je bijvoorbeeld bij de bar vóór te laten, met de tekst: ‘Ga maar hoor, mevrouw, want anders staat u op uw leeftijd zo lang te wachten’, of door te zeggen: ‘Goh, wat leuk dat jij hier op jouw leeftijd nog van houdt.’

Maar waarom zou ik er niet meer van houden? De beroemde dj’s David Guetta en Tiësto zijn allebei vijftig jaar – even oud als ik. Het zou een beetje gek zijn dat zij wel mogen blijven draaien maar ik niet zou mogen blijven dansen, toch? Nu is het uiteraard niet zo dat ieder festival even geschikt is (of blijft) voor iedere leeftijd. Er zijn tegenwoordig behoorlijk wat evenementen die wat mij betreft in de categorie ‘teringherrie’ vallen. De muziek staat zó hard dat de zwaarte van het geluid voelt als een aanslag op je lichaam. Toen wij vroeger uitgingen (ja, ik weet het, ‘vroegah’ is zelden een goed argument maar in dit geval wel) zat er een natuurlijke grens aan het geluidsniveau: analoge muziek vervormt boven een bepaald aantal decibellen. Nu is alles digitaal, en digitale muziek kun je opschroeven tot het niveau van een straaljager. Er vervormt niks, behalve de trilhaartjes in je oren: die gaan er dood van. Oorartsen en audiciens luiden al jaren de noodklok over alle doofheid en tinnitus die ze voorbij zien komen door het overmatige gebruik van oortjes en het bizarre geluids-