

KOLET JANSSEN

Hoe
word
ik een
leuk
oud
mens?



MANTEAU

Inhoud

Vooraf 9

1

Wat kan ik verwachten?

De laatste etappes

Als de deadline dichterbij komt 15

Het gevaarlijke woordje 'nog' 18

Dat is voor later, als ik met pensioen ben 18

Happy oldies 20

Hoop voor de toekomst 21

2

Wanneer werd ik onzichtbaar?

De blik van mannen 25

Mannen en vrouwen (on)gelijk voor de wet 27

De voordelen van onzichtbaarheid 28

Hoe trek je de aandacht? 30

De kijk van de maatschappij 31

Steeds meer ouderen 33

Waarom agisme slecht is voor iedereen 35

3

Een nieuwe levensfase

Wat gebeurt er met je als je oud wordt?

Wat gebeurt er met mijn lichaam? 43

Wilde haren 43

Rimpels en uitsteeksels: de elastiek is eruit 47

Heksenwratten: als een sproet een pigmentvlek wordt 49

Minder scherpe zintuigen: alles wordt een beetje flou 51

Waar is mijn middel naartoe? Van zandloper tot balk 54

Hoge hakken of hakken in het zand? 56

Sneller moe 58

- Seks hoeft nooit te stoppen **60**
Wat is er aan de hand met mijn geest(kracht)? **61**
 Waar is mijn geheugen? **61**
Dementie: het zwaard van Damocles? **66**
 Zou ik daar nog wel aan beginnen? **68**
Andere verwachtingen en behoeftes **69**
 Realiteitsbesef **73**
 Het leven draait niet meer om ons **73**
 Maar onze bijdrage blijft belangrijk **76**

4

Van 55+ tot 95+ Ouder worden doe je niet ineens

- Fases van oud-zijn **83**
 Jong oud: tussen 55 en 65 jaar **84**
 Midden oud: tussen 65 en 79 jaar **86**
 Oud oud: vanaf 80 jaar **87**
Iedereen wordt oud op zijn eigen manier **89**
 Als je wereld kleiner wordt **91**
 De ultieme vorm van mindfulness? **94**

5

Waarom krampachtig jong willen zijn niet helpt

- Leeftijdsrecords breken **99**
Je vastklampen aan je job of je vrijwilligerswerk **102**
 Ben je zonder functie nog de moeite waard? **104**
Aangepast aan je leeftijd? Over kleding en gedrag **108**

6

Hoe blijf ik zo fit en gezond mogelijk?

- De onzin van opgefokte tips **113**
 Alles is beter dan zitten **114**
Bewegen: zacht en regelmatig **115**
 Doen wat je graag doet **117**
 Elk pondje gaat door 't mondje **118**

- Doseren als levenskunst **120**
- Wat geeft mij energie? **121**
- Realistisch zijn en alternatieven zoeken **121**
- Buiten is best **123**

7

Niemand wil een oude zeur worden

- Oude en nieuwe vriendschappen **127**
- Klankbord en weerwerk **130**
- Hou de wereld bij **134**
- Nieuwe dingen beleven **136**
- Het digitale doolhof **138**
- Leren door je te engageren **140**
- En mantelzorg? **141**

8

De wijsheid in pacht?

- De valkuil van het eigen gelijk **145**
- Leren luisteren **148**
- Constructief meedenken **150**
- Oud en wijs? **152**

9

Welke lijn zie je in je leven?

- Terugblik: wat was belangrijk, wat niet? **157**
- Op zoek naar samenhang **160**
- De kunst van het afronden **161**
- Denken over de dood **164**
- Dood en dan? **166**
- Toekomstperspectief **167**
- Voor onderweg **169**

Bibliografie **174**

Vooraf

Oud ben je eerst in de blik van anderen. Dat ervaar ik zelf nu ik stilaan de zeventig nader, en ik hoor het ook van anderen. Op een dag merk je dat je met enige omzichtigheid wordt benaderd. Mensen laten jouw uitspraken of voorstellen over zich heen glijden en doen vervolgens iets helemaal anders. Dat is natuurlijk hun goed recht, maar het nieuwe is dat ze er zelfs niet meer met jou over in discussie gaan. Ze zullen het nooit rechtstreeks toeven, maar in de hoofden van veel dertigers, veertigers en vijftigers ben je zo goed als afgeschreven als je eenmaal zestig bent. Er sluipt iets vriendelijk meewarigs in hun manier van met jou praten, waardoor je soms de neiging krijgt om agressiever dan nodig uit de hoek te komen. Diep in je binnenste voel je je nog steeds dezelfde persoon als toen je twintig was. Natuurlijk heb je in de loop der jaren veel meegemaakt en ben je daardoor ook veranderd. Maar oud, nee, zo voel je je niet. Je bent soms humeurig omdat iets minder vlot gaat, of je voelt je minder gewaardeerd als mensen je negeren, maar je voelt je niet oud. Het zijn altijd eerst anderen die je bestempelen en behandelen als oud.

Wanneer ben je oud? Voor kinderen zijn dertigers al stokoud, maar als je zelf meer jaren op de teller krijgt, schuift je definitie van 'oud' langzaam naar achteren. Er zijn wel een paar ijkpunten in een mensenleven die je

met de neus op de feiten duwen: de menopauze voor vrouwen, met pensioen gaan, grootouder worden. Of je eigen kinderen veertig of vijftig zien worden. In het laatste decennium maakte ik al die dingen mee en dat was soms behoorlijk confronterend. Met vriendinnen en vrienden dacht ik erover na en wisselde ik ervaringen uit en manieren om ermee om te gaan. Ik bestudeerde allerlei invullingen die mensen gaven aan hun 'oude dag' en overwoog wat wel of niet bij mij paste. Ik ging na hoe ik de nadelen kon minimaliseren en de voordelen uitbuiten. Iedereen vanaf een jaar of vijfenvijftig is af en toe bezig met het thema van ouder worden. Als je zoals ik bijna zeventig bent, sta je er middenin. En met wat geluk is er ook voor een zeventiger nog toekomst. Dit boek richt zich vooral tot de groep van actieve ouderen. Oud zijn op je zestigste is iets anders dan oud zijn op je negentigste. Op je zestigste en vaak een hele tijd daarna sta je nog in het volle leven, terwijl je perspectief op je negentigste toch anders is.

Hoe wordt een mens oud? Dat gaat in feite vanzelf. De ene dag vloeit automatisch over in de volgende en zo rijg je zonder dat je het merkt de jaren aan elkaar. 'Blijven ademen', zeggen honderdjarigen wel eens als je hen vraagt hoe ze het voor elkaar hebben gekregen om zo oud te worden. Over hoe je oud kunt worden, vind je meer dan genoeg informatie en eigenlijk weten we allemaal waar het op aankomt, ook zonder ons er zwaar in te verdiepen: actief blijven met lichaam en geest, gezond eten en drinken, en 'onder de mensen' blijven komen. Maar 'leuk' oud worden of zijn, dat is andere koek. Dat wordt niet automatisch bijgeleverd bij het stijgend aantal jaren. En daar wringt vaak het schoentje.

Regelmatig hoor je klachten van mensen die vinden dat ze als oudere aan de kant worden gezet. Dat niemand nog naar hen luistert. Dat ze na hun pensioen opeens niet meer voor vol worden aangezien. Dat heel hun expertise van de ene dag op de andere bij het grofvuil wordt gezet. Terwijl ze vinden dat ze nog zoveel te bieden hebben. Dat hun levenservaring tal van actuele problemen kan helpen oplossen. Als de maatschappij maar het benul zou hebben om naar oude mensen te luisteren.



**Zeuren dat het vroeger
allemaal beter was, zet geen
zoden aan de dijk.**

Het probleem is echter dat oude mensen niet altijd leuk zijn om naar te luisteren. Er wordt heel wat afgezaagd en geklaagd. Zeuren dat het vroeger allemaal beter was, zet geen zoden aan de dijk. Oudere mensen die het altijd beter weten zonder rekening te houden met de veranderde omstandigheden, worden in het beste geval beleefd genegeerd. En als ze vervolgens beweren dat de wereld naar de verdoemenis gaat als niemand naar hen luistert, worden ze helemaal gemedend. Met dit soort inbreng kan de samenleving weinig beginnen.

Natuurlijk is het niet verboden om te zeuren. Dat doen mensen trouwens op elke leeftijd, en zeker als ze het gevoel hebben dat het hen allemaal wat te veel wordt.

Maar je mag dan niet verwachten dat dit geluid dankbaar wordt opgepikt. Als je echt wilt meedoen met wat er leeft, en invloed wilt hebben op hoe de dingen geregeld worden, moet je ook jezelf in vraag durven stellen. We hebben vanuit onze levenservaring zeker iets te bieden, maar niet al onze oprispingen zijn van goud. Ons blijven informeren en kritisch blijven voor nieuwe trends en voor onszelf, is van levensbelang. Alleen dan kunnen onze ervaringen en onze levenswijsheid echt iets betekenen.

In dit boek neem ik jullie mee langs de valkuilen en de kansen van de oude dag. Met veel relativeringsvermogen. Maar ook met de gepaste scherppte. Want alleen zo kunnen we hout snijden, en dat is wat we willen.

Kolet Janssen

Maart 2025

© 2025 Uitgeverij Manteau / Standaard Uitgeverij nv,
Franklin Rooseveltplaats 12, B-2060 Antwerpen en
Kolet Janssen

www.standaarduitgeverij.be
info@standaarduitgeverij.be

Vertegenwoordiging in Nederland
New Book Collective, Utrecht
www.newbookcollective.com

Omslagontwerp en vormgeving:
Klaartje De Buck, Letterwerf
Auteursfoto: Frank Bruggeman

Eerste druk april 2025

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden
verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbe-
stand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij
elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op welke
wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de
uitgever.

Ondanks alle zorg die aan de samenstelling van de uitgave werd be-
steed, kan de redactie of de auteur noch de uitgever aansprakelijk-
heid aanvaarden voor eventuele schade die zou kunnen voortvloei-
en uit enige fout die in deze publicatie zou kunnen voorkomen.

ISBN 978 90 223 4188 9
D/2025/0034/63
NUR 740