



MANU
KEIRSE

De laatste 1000 dagen

Anders omgaan met
ouder worden
ziekte en sterven

Lannoo



Inhoud

Een handvol zaadjes	9
Anders ouder worden	16
Anders omgaan met ziekte	40
Anders sterven	73
Omkijken in dankbaarheid	105
Literatuurkeuze	109

Wanneer de lente komt,
En als ik dan al dood ben,
Zullen de bloemen net zo bloeien
En de bomen zullen niet minder groen zijn
dan het vorig voorjaar.
De werkelijkheid heeft mij niet nodig.

Ik voel een enorme vreugde
Bij de gedachte dat mijn dood volstrekt onbelangrijk is.

Wanneer ik wist dat ik morgen zou sterven
En het was overmorgen lente,
Zou ik tevreden sterven, omdat het
overmorgen lente was.
Als dat haar tijd is, wanneer dan zou ze
moeten komen tenzij op haar tijd?
Ik houd ervan dat alles werkelijk is en alles
zoals het moet zijn;
Daar houd ik van, omdat het zo zou wezen
ook als ik er niet van hield.
Daarom, als ik nu sterf, sterf ik tevreden,
Want alles is werkelijk en alles is zoals het moet zijn.

Men mag Latijn bidden boven mijn kist, indien men wil.
Indien men wil, mag men rondom dansen en zingen.

*Ik heb geen voorkeur voor wanneer ik toch
geen voorkeur meer kan hebben.
Wat zal zijn, wanneer het zijn zal, zal het
zijn wat het is.*

Fernando Pessoa

Een handvol zaadjes

*Er zijn twee dingen die een kind
van zijn ouders moet krijgen:
wortels en vleugels.*

— Johann Wolfgang von Goethe

De eerste 1000 dagen bepalen wie je bent

In haar boek *De eerste 1000 dagen* beschrijft Tessa Roseboom hoe we de eerste 1000 dagen van ons leven kunnen zien als de basis voor de rest van ons leven. Het is wetenschappelijk aangetoond dat de eerste 1000 dagen bepalen hoe we worden, wie we zijn en waarom sommige mensen veel kwetsbaarder zijn dan anderen.

Roseboom stelt dat je kwetsbaarheid niet mag zien als een uitsluitend medisch probleem, maar ook als een biologisch, maatschappelijk en econo-

misch probleem. Door de kennis van de epigenetica weten we dat onze vroege omgeving (stress, liefde, aandacht, stimulatie, voeding, infecties) als het ware onder onze huid kruipt en de manier waarop onze genen tot expressie komen beïnvloedt. Het is van invloed op onze gevoeligheid voor ziekten en voor stress.

Op eenzelfde manier bepaalt onze vroege omgeving onze cognitieve ontwikkeling en dus ook de mate waarin we kunnen genieten van onderwijs en stimulatie, en een productief leven kunnen leiden. Onze genen kunnen we niet veranderen, maar wel de omgeving waarin we leven en de manier waarop hun genetische make-up tot expressie komt.

We weten inmiddels ook dat als we investeren in de eerste 1000 dagen dit het meeste rendement oplevert. De eerste 1000 dagen leggen de basis voor een gezonde samenleving waarin mensen de kans krijgen om zich te ontwikkelen. De kennis van het belang van de eerste 1000 dagen is ondertussen doorgedrongen tot de Wereldgezondheidsorganisatie (Roseboom, 2023).

Dat roept op tot een andere aanpak en een nieuw beleid. Juist omdat die vroege omgeving zo bepalend is voor onze levenslange kansen zouden we daar meer in moeten investeren. In plaats van

grote uitgaven te plannen aan het eind van de levensloop, zouden we meer moeten uitgeven aan een goed begin. Dat bespaart veel leed en kosten. Natuurlijk is het belangrijk om goed te zorgen voor zieken, en behandelingen voor ziekten te blijven ontwikkelen en te verbeteren. Maar het is nog beter en effectiever om de oorzaken van ziekten weg te nemen (Roseboom, 2022).

Een handvol zaadjes is het begin van een bos

Net als een handvol zaadjes het begin is van een bos, zijn investeringen in een goede start voor elk kind de basis voor een maatschappij waarin minder ongelijkheid heerst, waarin meer kinderen de kans krijgen zich te ontwikkelen en een bijdrage te leveren aan de arbeidsmarkt, en een grotere kans hebben om gezond oud te worden. Het wetenschappelijke bewijs voor het belang van de eerste 1000 dagen van een mensenleven is overduidelijk: in die periode wordt de basis gelegd voor de rest van je leven.

Pedagogen Stefan Ramaekers van de KU Leuven en Philippe Noens van het Kenniscentrum Gezinswetenschappen van de Odisee Hogeschool wijzen terecht op het gevaar dat alle druk op het oudergedrag wordt gelegd en dat het grote plaatje uit het

oog wordt verloren, zoals de sociaaleconomische status van het gezin. Je mag niet vergeten dat de plaats waar je wieg staat, een enorm verschil maakt.

Dit is dan ook een warm pleidooi om ouders te ondersteunen tijdens de eerste 1000 dagen. Soms betekent dat intensieve hulp, maar ook een klein steuntje in de rug tijdens de eerste 1000 dagen kan al een wereld van verschil maken. Als ouders zich gesteund voelen, worden zij gesterkt in hun ouderschap en zijn zij beter in staat hun kind een goede start te geven. Niet alleen zorg en hulp vanuit het medisch en sociaal domein zijn belangrijk, maar ook steun vanuit het informele netwerk.

De laatste 1000 dagen bepalen het leven van je dierbaren

Wat heeft dit alles nu te maken met de laatste 1000 dagen? Oud worden begint niet met een discussie over ouderen, maar met een verhaal over baby's. De eerste stap die je zet om de mijlpaal van honderd jaar te halen, is je eerste 1000 dagen overleven. Gezond honderd jaar worden is dus niet een zaak van geriateren, maar van gynaecologen en kinderartsen, voor zover de medische wereld daarin een rol te spelen heeft.

Maar zoals de eerste 1000 dagen de basis voor je verdere leven vormen, zo kunnen ook de laatste 1000 dagen van je leven in belangrijke mate het leven bepalen van je familie en je dierbaren. Zij moeten een leven lang verder leven met de herinnering aan die laatste 1000 dagen van jouw leven en die herinnering blijft vaak zeer actueel hun dagelijks leven beïnvloeden. Hoe je je tijd op aarde besteedt, is een van de belangrijkste morele vragen in je leven. Morele ambitie begint met een simpel besef: je hebt maar één leven. De tijd die je hebt op deze aarde is je kostbaarste bezit (Bregman, 2024).

Hoe mensen sterven blijft in de herinnering van hen die verder leven. Sterven doe je nooit alleen. Het laat sporen na in het leven van je dierbaren die verder leven. Een goede dood kun je dus niet alleen bekijken vanuit de stervende en zijn vrede en comfort, maar ook vanuit de omgeving van de stervende en hun herinneringen. De wijze waarop je omgaat met de laatste 1000 dagen van je leven, met ouder worden, met ziek zijn en met sterven kunnen het levensgeluk en de kwaliteit van het leven bepalen van de mensen die je achterlaat.

Maar ouder worden en sterven zijn voor veel mensen abstracties, iets wat anderen overkomt. De historicus en schrijver Yuval Noah Harari noemt

de dood in zijn boek *Homo Deus: Een kleine geschiedenis van de toekomst* zelfs een misdaad tegen de mensheid. In de Universele Verklaring van de Rechten van de Mens van de VN staat dat het recht op leven een fundamenteel recht is van de mens. Omdat de dood dit recht duidelijk schendt, is het een misdaad tegen de mensheid en moeten we de strijd aangaan om haar te verslaan, redeneert Harari. Volgens hem is de dood een soort technisch probleem dat moet en kan worden opgelost. De uitbanning van de dood is volgens hem een logisch vervolg op bijvoorbeeld de ontwikkeling van medicijnen en de verbeterde levensstandaard.

In de volgende hoofdstukken wil ik duidelijk maken hoe een andere manier van kijken naar ouderdom, ziekte en sterven ervoor kan zorgen dat de laatste 1000 dagen van je leven voor altijd een bijzondere betekenis kunnen blijven hebben in de herinnering van je dierbaren. Er is een land van de levenden en een land van de doden en de brug ertussen is de liefde: het enige wat blijft en ertoe doet. Wat sterven echt is – het herstel van de liefde, zowel de liefde die we geven als de liefde die we ontvangen.

Genesis

*Oud worden is het eindelijk vermogen
ver af te zijn van plannen en getallen;
een eidelijke verheldering van ogen
voordat het donker van de nacht gaat vallen.*

*Het is een opengaan van vergezichten,
een bijna van gehavendheid genezen;
een aan de rand der tijdeloosheid wezen.
Of in de avond gij de zee ziet lichten.*

*Het is, allengs, een onomstotelijk weten
dat gij vernieuwd zult wezen en herschapen
wanneer men van u schrijven zal: 'ontslapen'.
Wanneer uw naam op aarde is vergeten.*

Ida Gerhardt

Anders ouder worden

*De oude Grieken zagen de ouderen
als de edelstenen van het volk.*

Van bevroren grootouderbeeld naar de realiteit

Ouderen zijn, in termen van persoonlijkheid en levenservaring, het meest diverse deel van de bevolking. Op oudere leeftijd verenig je alle leeftijden die je ooit in je hebt gehad. Baby's lijken allemaal op elkaar. Wanneer je opgroeit, maakt elke week van je leven, elke keuze op je levenspad je individueler. Dat betekent dat je chronologische leeftijd naarmate je ouder wordt steeds minder zegt over wat je lijkt te zijn. Het is dan ook onzinnig om oudere populaties te reduceren tot hun kleinste gemene deler. Het is evenmin zinvol beslissingen te nemen op basis van leeftijd.

Je kunt in organisaties bestuurder blijven tot de leeftijd van tachtig jaar en ouder. Voor sommigen is dat te lang, voor anderen is dat te kort. Veel belangrijker is wie die persoon is geworden op die leeftijd, wat hij met zijn leven en zijn ervaring heeft gedaan en met welke vitaliteit hij zich nog ten dienste kan stellen van de maatschappij.

*Mythes die een grimmig
beeld schetsen van ouderdom
creëren angst en maken
dat je je er niet op voorbereidt.*

Wanneer je je voorstelt hoe je zelf oud zult worden, dwalen je gedachten al snel af naar je ouders, je grootouders en andere belangrijke figuren uit je verleden. Op grond van hun verhalen en de kennis die je van hen hebt, probeer je je in te beelden hoe het moet zijn om oud te worden en oud te zijn. Veel mensen hebben over ouderdom enkel een bevroren grootouderbeeld in hun gedachten.

Regelmatige interacties tussen jongeren en ouderen in buurtgemeenschappen, organisaties en bestuursraden kunnen zorgen voor een meer genuanceerd beeld over ouderen in de samenleving. Uit onderzoek in de sociale psychologie weten we dat

frequente contacten tussen generaties vooroorde-
len doen verdwijnen en de kans op samenwerking
tussen ouderen en jongeren bevorderen.

*Bij gebrek aan een cultureel
levensvatbaar ideaal van ouderdom,
ontbreekt het onze beschaving aan een
concept van het leven als een geheel.*

Erik Erikson

Vooroordelen en hardnekkige mythes over ouderdom creëren zorgen die je verbeelding verduisteren. Ze nemen je hoop af, ook al zijn ze niet waar. Ze leiden tot een verdeeldheid tussen de generaties die beter niet zou bestaan. Ze bevorderen verwachtingen over ouder worden die niet meer overeenkomen met hoe we vandaag de dag leven. Ze schetsen een grimmig beeld van de toekomst. De angst voor iets dat je niet wilt zijn, zorgt ervoor dat je er niet aan denkt en dat je er dus ook niet op voorbereidt. Heel praktisch betekent dit dat het je beter lukt om een gelukkige toekomst voor jezelf te plannen, een gezond lang leven te leiden en een samenleving te creëren waarin dit voor

velen mogelijk is wanneer je afstand neemt van de hardnekkige mythes over ouder worden. Er is trouwens geen andere manier om oud worden te vermijden dan vroeg sterven.

De meeste mensen ontwikkelen in hun leven al vroeg stereotypen over ouder worden. Je moet even nadenken over welk beeld je van de levensloop hebt. Vaak heb je dit van thuis uit reeds meegemaakt. Je ouders of grootouders zijn misschien jong gestorven of hebben lang geleefd. De herinneringen aan wie of wat ze waren in die laatste 1000 dagen hebben wellicht onbewust je beeldvorming over ouderdom bepaald.

De rijkdom van de verzilvering

*Voor een jong mens is het bijna een zonde,
of op z'n minst een gevaar, zich te
veel met zichzelf bezig te houden.*

*Voor de oudere mens is het
een plicht en een noodzaak, zich
ernstig te verdiepen in zijn zelf.*

Carl Gustav Jung

Wat zeer sterk leeft, is de ‘miseriemythe’ dat ouderen ongelukkig en eenzaam zijn. In haar onderzoek stelde Laura Carstensen, een sociaal psychologe die in 2012 op voorstel van Mathieu Vandenbulcke een eredoctoraat kreeg aan de KU Leuven, echter vast dat de beste jaren op het vlak van emoties later in je leven komen. Als we de impact van dementie buiten beschouwing laten, neemt de geestelijke gezondheid met de leeftijd toe.

Dementie is overigens nog zo’n typisch schrikbeeld: veel jongvolwassenen leven met de idee dat ouder worden onherroepelijk tot dementie leidt, ook al lijdt slechts 5 procent van de totale ouderenpopulatie aan die aandoening. Bij de groep die

ouder is dan tachtig, loopt dit percentage weliswaar op tot 18-20 procent (Van de Ven, 2006), maar ook hier gaat het nog altijd om een minderheid.

Wat jongvolwassenen niet beseffen, is dat oudere mensen op veel vlakken gelukkiger zijn dan zij; ze ervaren minder negatieve emoties dan twintigers en dertigers en lijden minder aan depressie, middelengebruik en angst dan jongeren. Ook al brengt de hoge leeftijd beproevingen mee – zijn de jongeren in de huidige consumptiemaatschappij zonder beproevingen? – toch kun je niet zeggen dat de ouderen als groep minder geluk en welbevinden ervaren dan jongeren. Uit onderzoek in het Verenigd Koninkrijk blijkt dat mensen tussen 65 en 79 het hoogst scoren op welbevinden en dat mensen boven de 90 meer tevredenheid ervaren dan mensen van middelbare leeftijd.

Ook in België geeft meer dan 80 procent zichzelf een geluksscore van meer dan 7 op een schaal van 0 (zeer ongelukkig) tot 10 (zeer gelukkig). En wanneer je de zestigplussers opsplijt in leeftijdsgroepen van vijf jaar, zie je dat het geluksgevoel niet afneemt met de leeftijd, integendeel zelfs (Vandenbulcke, 2025).

Het is natuurlijk zo dat bepaalde kwaliteiten die je jongeren toedicht – denk aan een goede

gezondheid, schoonheid en kracht – achteruitgaan als je ouder wordt. Hoe komt het dan dat ouderen gemiddeld gezien toch best tevreden zijn met hun leven? Het antwoord ligt in wat we ‘levensperspectief’ noemen. Als je jong bent, focus je op kennis verwerven, nieuwe ervaringen opdoen en innestelling in een breed netwerk van vrienden en collega’s. Wanneer je ouder wordt, verschuift je aandacht naar genieten van de tijd die je rest, de diepte van ervaringen, nabijheid, een beperkter aantal doelen en een selectere groep van vrienden en getrouwen.

*Ontdek in het heden
het verleden vol herinneringen
en de toekomst vol verlangen.*

Kahlil Gibran

Door die verandering in perspectief beschouw je andere zaken als de moeite waard om je tijd en je aandacht aan te besteden. Je bent sneller geneigd om negatieve ervaringen te laten voor wat ze zijn en meer te focussen op het positieve. Eenvoudige genoegens groeien in belang. Het heeft geen zin om je zorgen te maken over moeilijke interpersoon-

lijke situaties. Je geniet van de goede momenten, en de moeilijke zullen wel voorbijgaan. Je hebt meer de neiging om te vergeven als de tijdshorizon beperkter is. Je gevoelens worden rijker en complexer. Huwelijken verdiepen zich. Je begrijpt elkaar veel beter, soms zonder woorden, omdat al de woorden al eens zijn gezegd.

Jonge mensen hebben soms minder tijd om van elkaar te genieten. Kinderen creëren soms spanningen tussen ouders. Je ziet vaak hoe ouders zich weer met elkaar verbinden als de kinderen het huis verlaten. Een decennialange relatie geeft soms meer comfort. Je hebt de meeste conflicten opgelost en geleerd er met elkaar omheen te leven. Grootouders genieten van kleinkinderen, zonder de lasten.

Laten we ophouden met de dagelijkse berichten in de media over de kostprijs van de vergrijzing, maar schrijven over de weldaad van de verzilvering. Zilver is een kostbaardere kleur dan grijs. Tegenover de problematische aspecten van de veroudering die door iedereen dik in de verf worden gezet, staat een kapitaal aan ervaring, aan inzet, aan verantwoordelijkheidszin, aan wijsheid en aan inzichten waarmee niets wordt gedaan.

Een tijd om terug te kijken en er te zijn voor anderen

*Wie geen vertrouwen stelt in anderen,
zal ook nimmer het vertrouwen
van anderen winnen.*

Lao-Tse

Eenmaal boven je tachtigste kom je in de periode waarin niets meer moet, maar waarin je nog veel kunt betekenen voor de samenleving. Een tijd om terug te kijken en er te zijn voor anderen. Je kunt bomen planten, wetend dat je niet meer in de schaduw zult zitten. Abraham Joshua Heschel (2009) schrijft: ‘Je zou aan de ouderdom moeten beginnen op de manier waarop je aan je laatste jaar op de universiteit begint, vol opwinding uitziend naar de bekroning. Wie op jaren is, heeft overzicht, heeft van zijn mislukkingen geleerd en is in staat zich van vooroordelen te ontdoen. Hij moet niet meer koortsachtig zijn belangen nastreven. Hij is opgehouden in elke medemens iemand te zien die hem in de weg staat en ziet het leven niet langer