

Ambitieuus ouder worden

Het beste komt nog

Colofon

ISBN: 978 94 6365 078 6

1e druk 2018

© 2018, André M. van Leijenhorst

Uitgeverij Elikser

Ossekop 4

8911 LE Leeuwarden

www.elikser.nl

Vormgeving omslag en binnenwerk: Evelien Veenstra

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op wat voor wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgeverij.

This book may not be reproduced by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the author and the publisher.

Ambitieuus ouder worden

Het beste komt nog

André M. van Leijenhorst



Voor mijn lief, Adrienne

Inhoudsopgave

Dingetjes doen	9
Ambitieuus mag!	18
Het beste komt nog	30
Richtingwijzers	38
Eerst geloven, dan doen	52
Met wie?	67
No pain, no gain	84
Als je maar gelukkig bent ...	98
Hoe ouder, hoe wijzer?	112
Home alone	128
Hersenenwerk	143
Who drives the bus?	155
Literatuur	169
Contact	184

Dingetjes doen

Dit boek is een pleidooi om anders en beter oud(er) te worden.

De wijdverbreide en stevig omarmde opvatting over ouder worden is dat je het op een gegeven moment rustiger aan moet gaan doen – met pensioen gaan, stoppen met werken. ‘Het is wel genoeg geweest’, ‘ik heb mijn bijdrage wel geleverd’, ‘nu rustig aan gaan doen en genieten van elke dag’ zijn de begeleidende zinnestukjes bij deze opvatting. Niet zelden zet je dan ook veel van je capaciteiten en talenten in de ruststand met als gevolg dat je op veel terreinen vertraagt en daardoor een ander levensverhaal krijgt. Nogal eens minder boeiend en meer gericht op je eigen (steeds kleiner wordende) wereld. Dit proces gaat met kleine stapjes en vaak ongemerkt.

Dit boek pleit ervoor de vaart in je leven te houden, actief je koers uit te zetten en je daarvoor in te spannen. Misschien op een aangepaste manier, maar wel actief, met doelen en gericht op je verdere ontwikkeling. En met de bereidheid je daarvoor bewust in te zetten. Goed ouder worden is niet een kwestie van blijven ademen. Het vraagt ook om kwalitatief goed omgaan met je resterende tijd.

Deze opvatting over ouder worden heeft als uitgangspunt dat het goed is om voluit te leven, en voluit te blijven leven, ongeacht je leeftijd. Een tweede uitgangspunt is dat je invloed hebt op je levensloop, dat

je er sturing aan kunt geven en dat het een goed gevoel geeft als je zelf de koers van je leven uitzet. Bij het ouder worden zijn er minder vanzelfsprekende markeringsmomenten of richtingwijzers. Je zult die zelf moeten creëren en dat kan weleens lastig zijn. Maatschappelijk gezien sta je als oudere een beetje (of meer) aan de zijlijn. Als je ook aan de zijlijn van je eigen leven gaat staan, dan gebeurt er waarschijnlijk niet meer zoveel.

Gemiddeld genomen leven we in Nederland steeds langer. Vanuit medische- en leefstijlhoek is er veel aandacht voor een langer, gezonder leven. Langer leven vraagt ook om een andere houding naar ouder worden in het algemeen en naar je eigen manier van ouder worden. De ‘binnenkant’ of anders gezegd je psychologische ontwikkeling wordt in de ‘hoe word ik honderd’ benadering maar marginaal of helemaal niet aangestipt. Langer leven schept potentieel meer ontplooiingsmogelijkheden en het gangbare denken over ouder worden geeft daar nauwelijks handvatten voor.

Zorgen voor een optimale levenskwaliteit op oudere leeftijd vraagt om eigen creatieve antwoorden. Antwoorden die uitgaan van je voortdurende ontplooiing. De gangbare levenslooptheorieën en ontwikkelingspsychologische modellen bieden weinig houvast voor je innerlijke voortgang op latere leeftijd.

Met pensioen gaan of anderszins stoppen met werken wordt veelal gezien als de bekroning van je arbeidzaam leven. Het tijdperk van ‘er hoeft nu niets meer’ breekt aan en dat werd en wordt door veel mensen als erg gewenst beleefd. ‘Genieten’ is het adagium en neemt, niet alleen in taal, de plaats in van de woorden ‘werken’ en ‘inspanning’.

Werk is een structurerende factor in je leven. Als dat wegvalt – en daarmee ook veel sociale contacten – ontstaat de vraag: wat nu? Het is onder veel gepensioneerden bon ton om te zeggen: ‘Ik heb het zo druk.’ Of soms nog sterker: ‘Ik begrijp niet hoe ik er vroeger bij heb kunnen werken.’

Dat druk hebben betekent nogal eens dat de dag en het leven gevuld worden door tal van kleine activiteiten die relatief weinig inspanning kosten en die voor het overgrote deel binnen je kunnen en gemakszone liggen. Die activiteiten doen dus weinig beroep op je vermogen je steeds te blijven ontwikkelen. De externe prikkels en eisen, kenmerkend voor het vroegere (arbeids)leven, zijn er steeds minder.

Zo ontstaat – vaak ongemerkt – een andere manier van leven. Een leven van ‘dingetjes doen’. Een groot ordenend aspect van het leven is er vaak niet meer en een keten van kleinere activiteiten – ‘dingetjes’ – wordt de nieuwe rode draad.

Vaak prettig en gemakkelijk, gangbaar – het is zo’n beetje de norm om zo te leven – en dat is herkenbaar aan een ander levensverhaal. De dynamiek gaat er wat uit, verhalen worden gedetailleerder en er zijn minder persoonlijk getinte belevingen. Behalve over ziekte en ongemakken, die krijgen veel meer aandacht dan je ongemakken in eerdere levensfasen, lijkt het wel.

In Nederland gaan mensen steeds wat later met pensioen. Ook blijven steeds meer mensen tot op hogere leeftijd door werken. Zo ook **Bert de Keizer**, arts. In zijn blog op Filosofie Magazine vertelt hij hoe hij op 64-jarige leeftijd begon te worstelen met zijn nadere pensionering. Het wordt tijd voor wat anders, dacht

hij. ‘Nu kan het nog, want als je te lang door werkt dan word je lichamelijk en geestelijk zo stram dat je, als je ermee ophoudt, de rest van je dagen in een verkrampte houding achter de geraniums zult moeten slijten, God en mens in machteloze woede vervloekend.’ De Keizer piekert over wat wel te doen en krijgt daarbij veel ‘goede’ raad: “‘Dan kun je nu eindelijk lekker de hele dag lezen!’”, hoor ik vaak. Maar dat kan ik juist niet. Als ik ’s morgens om negen uur aan een boek begin dan heb ik het gevoel dat ik midden in de zomer de kerstboom aan het zetten ben. Zoiets doe je niet.’ Uiteindelijk hakt hij de knoop door: ‘Ik kwam tot de briljante oplossing om gewoon door te werken.’

‘Wie vroeg stopt met werken, gaat eerder dood’ was de titel van een artikel in de Volkskrant van 13 januari 2012. De auteurs (**Kees Klinkhamer** en **Ton de Kok**) legden een verband tussen stoppen met werken en gezondheidsgevaren. ‘Niet alleen matiging bij de inname van voedsel, drank en andere genotmiddelen is dringend nodig om gezond en voor de gezondheidszorg zo goedkoop mogelijk te blijven. Ook langer doorwerken heeft belangrijke gezondheids- en tevredenheidseffecten. Nieuwe onderzoeken in de geneeskunde en de psychologie laten zien dat (te vroeg) ophouden met werken ‘dodelijk’ kan zijn in meerdere betekenissen. Werken tot op hoge leeftijd blijkt gezond. Makkelijk gezegd? Je zal maar een zwaar beroep hebben gehad? Hier heerst een hardnekkig misverstand. Uit een recent onderzoek bij 18.000 werknemers met een zwaar beroep blijkt dat zij die eerder ophouden met werken om ‘lekker

te genieten' eerder gezondheidsproblemen krijgen en eerder dood gaan.'

Dat genieten zou gepaard (kunnen) gaan met een ongezonde levensstijl, het er 'goed' van nemen, volgens Klinkhamer en De Kok. Misschien wat gemakkelijk en ongenueanceerd gezegd, maar het is een van de vele studies en artikelen die een schaduwzijde van het gepensioneerd leven belichten. Ook op het gebied van goed cognitief functioneren kan een leven van 'genieten van dingetjes' een minder gewenst effect hebben. De 'use it or lose it' hypothese was uitgangspunt van een studie naar het effect van pensionering op het cognitief functioneren. Het onderzoek heet *Effect of retirement on cognitive function: the Whitehall II cohort study*. De voornaamste conclusies:

- Het kortetermijngeheugen gaat merkbaar achteruit en daarmee ook de woordenschat.
- Cognitief stimulerende activiteiten houden je breinconditie op peil. Het gaat daarbij niet om sudoku's maken maar om cognitief uitdagende activiteiten, liefst een paar uur per dag. Voorbeelden zijn het leren van een nieuwe taal, een muziekinstrument (leren) bespelen en vakliteratuur bijhouden.
- Er is een mogelijk verband tussen het ontbreken van cognitieve stimuli en dementie.

In het VU Magazine van december 2017 staat een verslag van een lezing die **Erik Scherder** hield tijdens de Week van de werkdress. "Stress is fantastisch! Stress

is levensreddend!” Met zijn karakteristieke, verende tred beent Erik Scherder heen en weer voor in de collegezaal. In de Week van de werkstress, half november, legt hij het VU-publiek uit dat een rustig, kabbelend bestaan ons brein laat uitdoven. De Volkskrant had ooit een mooie serie, herinnert hoogleraar klinische neuropsychologie Erik Scherder zich. “Je zag een foto van iemand op de dag dat hij met pensioen ging en een foto twee jaar later.” Hij slaat ontzet zijn hand voor zijn mond. “Mán, wat een verschil!” Die mensen waren in twee jaar flink ouder geworden viel Scherder op, volgens hem veroorzaakt door te veel ontspanning.’

Waar tijdens een leven met (hard) werken te veel spanning een gevaar voor je welzijn kan zijn, is dat op oudere leeftijd het geval bij een teveel aan ontspanning. Veel vrije tijd is niet alleen maar leuk, het kan ook leiden tot een zekere lethargie. Je blijven inspannen, je hersenen in orde houden door cognitief uitdagend actief te blijven, kan een hoop (latere) ellende voorkomen. Een opvatting die steeds meer aan terrein wint en die haaks staat op het idee van rustig aan doen en een ‘leuk’ leven leiden.

De klassieke indeling van het leven, ‘the 3 boxes of life’, is niet meer van deze tijd: opleiding, werken en ontspanning zijn steeds minder van elkaar gescheiden. Een goede balans in je leven vereist de aanwezigheid van deze drie aspecten in alle levensfasen. Dus ook op oudere leeftijd je blijven scholen of studeren, werk doen (in vele varianten denkbaar) dat je scherp houdt en dat inspanning vereist en tijd hebben of maken om je te ontspannen.

Iedereen leeft in een maatschappelijke context, in een samenleving. Die samenleving is van invloed op de inhoud van je leven en op de manier waarop je dat vormgeeft. Het is minstens handig als je weet wat er om je heen gebeurt en hoe je je daarop kunt aanpassen of je er misschien juist tegen kunt verzetten.

Het is een open deur om te zeggen dat de ontwikkelingen snel gaan, maar het is wel waar. Veel bedrijven en start-ups houden zich bezig met technologische innovaties rondom het ouder worden. Aging 2.0 is een overkoepelende beweging voor tal van nieuwe activiteiten op dit gebied, zoals nieuwe medische diagnostiek die je voor een deel zelf thuis kunt doen. Interesse hebben en houden in nieuwe technologie en weten hoe je die kunt gebruiken, helpt om je levenskwaliteit te verhogen.

Hoe houd je – anders dan door op een cruise te gaan – de vaart in je leven?

De gangbare levenslooptheorieën en ontwikkelingspsychologische modellen bieden weinig houvast voor je (innerlijke) voortgang op latere leeftijd:

- Het hebben van veel kleine activiteiten in je agenda en in je aandacht kan leiden tot versnippering, verlies van focus. Soms is versnippering ook vermoeiend en kost het veel energie. Het beperken tot één of twee grote activiteiten biedt meer structuur, meer focus en helpt je om goed om te gaan met je energie. Voorbeelden zijn het volgen van een studie of cursus die een

behoorlijke (tijds)inspanning vraagt, je talenten benutten voor een eigen bedrijf of stevig gaan sporten. Schrijven en publiceren is een ander voorbeeld.

- Kies activiteiten die ‘stretchend’ zijn voor je denken en handelen en die bijdragen aan een boeiend (levens)verhaal. Veel vrijwilligerswerk – hoe belangrijk ook – doet dat niet per definitie. Het zorgt wel voor het gedeeltelijk vullen van je agenda en is goed en zinvol om te doen, maar het is zoeken naar vrijwilligerswerk dat voor jezelf ‘ontwikkelingswerk’ is.
- Zoek een goede balans tussen inspanning en ontspanning. Te veel ontspanning is potentieel schadelijk. Die balans vinden is niet altijd makkelijk. Veel vrije tijd went en wordt op den duur gewoon, de standaard. Soms vermindert dan ook je (mentale) bereidheid je in te spannen voor een optimale levenskwaliteit.
- Zorg voor inspirerende sociale contacten. Als je omgeving vooral focust op ‘samen leuke dingen doen’ of voortdurend tegen je zegt: ‘Je hebt nu wel genoeg gedaan, ga genieten’, dan stimuleert dat niet.
- Benadruk – tegen over jezelf en in je gesprekken met anderen – wat je wél kunt. Een focus op beperkingen remt en is vaak niet aangenaam om te horen, zeker niet als dat een structureel verhaal is. Niemand zit te wachten op geklaag en gezeur.

Dit boek is een boek met handvatten om de vaart erin te houden en om met elan ouder te worden.

Dat is verrijkend voor jezelf, boeiend voor anderen en draagt bij aan een ander beeld van ouderen in de samenleving.

Gesprekken met mezelf, met mijn cliënten en met mijn directe omgeving zijn de bronnen voor dit boek, naast literatuurresearch en ontmoetingen met enkele experts (psychiater Bram Bakker, hoogleraar cognitieve neuropsychiatrie André Aleman en hoogleraar gezondheid en welzijn Nardi Steverink).

Dit boek gaat over ambities hebben en houden op latere leeftijd. Aan de orde komen thema's als plannen en doelen maken, het belang van inspirerende mensen om je heen, de noodzaak om je in te spannen voor een goed leven en het verder ontwikkelen van je innerlijke kwaliteiten. Het gaat ook over geluk, het op peil houden van je cognitieve vermogens, oud(er) worden in je eentje en je eigen koers in je latere leven uitzetten en volgen.

Elk hoofdstuk is op zich te lezen, er is geen 'logische' volgorde. Een boek om bij te mijmeren, af en toe eens weg te leggen en vervolgens anders wakker te worden.

Ambitieuus mag!

In de gebruikelijke (vak)literatuur is het een onbekend fenomeen. Er is niets tot weinig te vinden over ambitieuus ouder worden. Ook is het geen veelgebruikte term in het leven van alledag. Oud zijn wordt niet geassocieerd met ambitie en ambitieuus zijn. Niet verwonderlijk. 'Genieten van een rustige oude dag' is nog steeds zo'n beetje de norm en buitengewoon veel ouderen bevestigen dat beeld. Dagelijks.

Ambitieuus zijn staat in dit boek voor met gedrevenheid doelen proberen te realiseren. Doelen die goed zijn voor je zelfontplooiing, heilzaam zijn voor anderen en die een zichtbare bijdrage hebben in een groter geheel. Het is een positief kenmerk, niet alleen tot nut van jezelf, maar zeker ook gericht op het bevorderen van het welzijn van anderen. Bereidheid een (forse) inspanning te leveren hoort erbij. Ambities en ambitieuus zijn worden vaak meer verbonden aan een jongere generatie en meestal gekoppeld aan carrière maken. Soms wordt ambitieuus zijn verward met 'strebigheid', alleen oog hebben voor het eigen belang. Bewust en doelgericht streven naar een optimale levenskwaliteit is echter geen ellebogenwerk. Het is een levenswijze en kan heel goed samengaan met een actieve betrokkenheid bij het welzijn van anderen, dieren en de natuur. Ambitieuus leven stopt niet bij een bepaald jaartal of bij een leeftijdsfase, maar het lijkt er soms wel op dat er een algemeen aanvaarde code is om daar wel een leeftijd aan te verbinden. Die code

is sterk. Misschien deels cultureel verankerd, maar in heel veel gevallen geïnternaliseerd.

Ambitieuus zijn is een eigenschap die niet statisch is en die in de loop van je leven verschillende vorm en inhoud zal krijgen. Je (opvoedings)omgeving en de aan- of afwezigheid van rolmodellen of voorbeelden spelen daar een grote rol in. Rolmodellen komen en gaan, afhankelijk van je leeftijdsfase en je interesses. De ambitieuze ‘onderstroom’ is soms wel aanwezig, maar je hebt niet altijd zin of je bent tijdelijk niet in de gelegenheid een inspanning te leveren. Ambitie is geen eigenschap die je wel of niet hebt. Het is een kwaliteit die je kunt verwerven. Als je weet wat het is kun je je erin trainen. Als je ambitieus wilt worden, houd dan vast aan deze richtlijnen:

- Sla je niet op je borst over dat wat je wilt bereiken, houd het voor jezelf en deel het met weinig mensen. Rondbazuinen is kracht en focus verliezen.
- Wees bereid (overzienbare) risico's te nemen. Verken, ontdek en experimenteer.
- Stel jezelf open voor andere denkwijzen. Praat niet uitsluitend met geestverwanten maar zoek actief naar andere opinies. Daarmee vergroot je je wereldbeeld en geef je jezelf andere en meer mogelijkheden.
- Denk in termen van actie, doen. Als je blijft steken in overwegingen en lijstjes met voors en tegens loop je eerder vast in hetzelfde patroon.
- Wees niet competitief met anderen, alleen met

jezelf. Ware ambitie is niet met anderen strijden maar jezelf steeds bevragen.

- Ga om met andere ambitieuze mensen, die inspireren en motiveren. Als je vroeger geen rolmodellen hebt gekend, kun je dat later inhalen. Alleen maar ontmoetingen en gesprekken over ditjes en datjes, vrijetijdsbesteding en de tuin zullen je niet veel verder brengen.

(Vrij naar: *Six habits of ambitious people*, Fast Company.)

Ouderen worden van ‘alle kanten’ aangespoord een actief leven te leiden. Daarmee blijf je bij en blijf je ook sociaal actief. Over de inhoud van het actief zijn wordt veel minder gesproken en geschreven. Het is bijna of dat niet zoveel uitmaakt. De ene activiteit is echter de andere niet en niet alles wat je als oudere onderneemt, voedt je denken over de vraag: wat kan ik nog meer van mijn leven maken? Veel van de door en voor ouderen georganiseerde activiteiten zijn gericht op ‘gezelligheid’. Prima, maar niet voor iedereen toereikend. Als je met ambitie op je levenspad loopt, is het wel wat zoeken naar inspirerende metgezellen.

Ambitie heeft altijd een object, een doel of een concrete richting. Het is gefocuste aandacht. Zeggen dat je ambitieus bent, betekent dat je vrij concreet kunt benomen wat je wilt bereiken. Als je dat niet kunt, hangt het begrip in de lucht en kun je ook geen acties ondernemen of plannen. Ambitieuze zijn heeft een ‘handelsdrang’ en soms ook een gezonde mate van rusteloosheid. De ‘contente mens’ is niet het prototype van een ambitieus iemand.