

Gezond & gelukkig ouder worden

Wie wil dat niet?!

Gezond en gelukkig ouder worden is niet iedereen gegeven. Maar de kans daarop is wel groter als je zelf de regie over je leven in handen houdt. Dat blijkt uit een grootschalig verouderingsonderzoek van de Universiteit van Amsterdam. Speciaal voor Zin doken de onderzoekers in de gegevens van de eerste 1392 onderzoeksdeelnemers. Zij en andere (ervarings-) deskundigen onthullen hun recept voor vitaal en vrolijk ouder worden.

TEKST: ANNE ELZINGA | BEELD: MARK UYL | VISAGIE: NIKKI VAN WIJNGAARDEN

Gelukkig leven wij – trotse senioren – niet meer in een tijd waarin je op je 65ste gezien wordt als een stokoude stakker die al met één been in de kist ligt. Integendeel. Wij zijn nog lang niet dood en tellen nog keihard mee. We kunnen op ons 78ste zelfs nog president van Amerika worden. Na ons pensioen hebben wij nog zo'n twintig jaar voor de boeg voor – bijvoorbeeld – zo'n carrièreswitch. En al komen we af en toe niet meer op namen en rennen we minder hard dan vroeger, we zitten toch behoorlijk lekker in ons vel. Sterker nog, 65+'ers zijn meer tevreden met hun leven dan 65-'ers (8,0 versus 7,8). De verklaring voor deze opvallende geluksparadox is dat ouder worden van buitenaf veel erger lijkt dan wanneer je er zelf middenin zit. Dan zie je wat allemaal nog wél kan. In plaats van met één been in ons graf te liggen, fietsen we met twee redelijk gezonde benen deze nieuwe levensfase in. Emeritus hoogleraar Positieve Psychologie **Jan Walburg (1949)** noemt deze tweede jeugd de nieuwe adolescentie: "In de adolescentie moet je jezelf neerzetten, aftasten wat je kunt, je positie ten opzichte van anderen bepalen en ►



*'Ik voel me
gezond en vitaal'*



*'Ik heb een leuk
leven'*



*'Ik denk in
mogelijkheden'*

levensdoelen formuleren. Dat doe je als 18-jarige, maar moet je ook als 60+’er doen. Je hebt nog jaren te gaan. Citytrips en fietstochtjes zijn leuk, maar als je meer wilt, moet je nadenken over hoe je die jaren zinvol kunt invullen.”

Groot onderzoek naar veroudering

Hoewel ouderen op punten als vocabulaire en algemene kennis beter scoren dan jongeren, kunnen we er niet omheen dat de ouderdom ook met gebreken komt. “Uitdagingen,” noemen **Lotte Brinkhof (1996)** en **Richard Ridderinkhof (1964)** het liever. Zij zijn respectievelijk als psycholoog/promotieonderzoeker en hoogleraar neurocognitieve veroudering verantwoordelijk voor het grootschalige onderzoeksproject *Senioren doen mee* van de Universiteit van Amsterdam. Met dit onderzoek willen ze achterhalen hoe het komt dat sommige senioren ondanks (dreigende) beperkingen op fysiek en mentaal vlak heel tevreden ouder worden, terwijl anderen eraan onderdoor dreigen te gaan. De komende jaren legt het onderzoeksteam in een online enquête tienduizend mensen van 55 en ouder allerlei vragen voor om achter het geheim van een vitale en vrolijke oude dag te komen. “In het verleden is al veel onderzoek gedaan naar de factoren die bijdragen aan gezond ouder worden en het versterken van veerkracht,” zegt Brinkhof.

We kennen de meeste wel: regelmatig bewegen, goed slapen, niet roken, matigen met alcohol, gevarieerd eten en sociaal actief blijven. Maar ook andere demografische, psychosociale en cognitieve factoren spelen een rol. Zo is het handig als je in ▶

Wij zijn nog lang niet dood en tellen nog keihard mee

Wies Verbeek (1964):

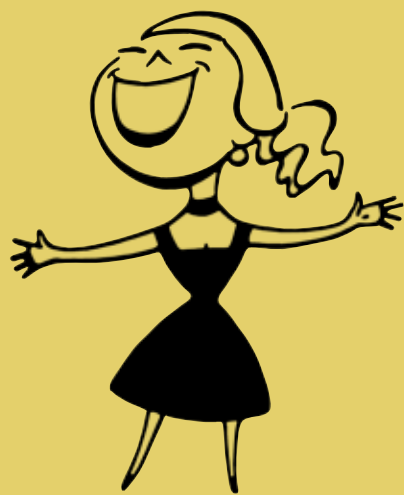
‘Ik ben nu veel meer in balans’

“Mijn leven is nu zoveel leuker dan vroeger. Toen zat ik vol twijfels en onzekerheden: over wat ik kon, of ik op mijn 35ste nog een man zou vinden, welke kant mijn carrière op moest gaan. Ik ben nu veel meer in balans. Voel me gezond en vitaal. Dat wil ik graag zo houden, maar met het ouder worden komen helaas ook de gebreken. Alles gaat zakken, botten kraken net iets meer. Aanvankelijk probeerde ik het uiterlijk verval nog tegen te gaan, maar dat wordt op een bepaald moment dweilen met de kraan open. Dan heeft het geen zin meer het gevecht tegen de ouderdom aan te gaan; dan gaat het erom zo lang mogelijk geestelijk en lichamelijk fit te blijven. Daarmee kun je het verouderingsproces echt afremmen. Dat betekent niet dat je op je 70ste nog een driedubbele salto moet kunnen maken. Het moet wel een beetje leuk blijven. Vanuit die gedachte ben ik mijn platform *B(eetje)L(euk) O(uder)W(orden)* gestart. Op mijn website deel ik tips die makkelijk zijn uit te voeren en toch een groot effect hebben. De onderwerpen haal ik vaak uit mijn eigen leven. Bijvoorbeeld toen ik merkte dat ik minder ging horen. Ik ga dan op onderzoek uit en raadpleeg experts. Zo kwam ik erachter dat een gehoorapparaat ook beschermt tegen cognitieve achteruitgang. Dat soort kennis wil ik iedereen meegeven.

Ik merk nu echt dat ik in de overgang ben. Ik ben sneller geprikkeld en voel dat mijn lijf ouder wordt; iets waar ik natuurlijk niet echt op zit te wachten. Het liefst zou ik een pil slikken waardoor in één keer alle overgangskwalen weg zijn. Helaas bestaat die niet, maar ik merk dat je met een gezonde leefstijl heel goed de klappen op kunt vangen. Vroeg naar bed, niet te veel alcohol, zorgen voor ontspanning, dat soort dingen. Het helpt echt. Maar ja, ook ik ben niet altijd de Heilige Maagd Maria als het om gezonde veroudering gaat.”



Veerkracht en weerbaarheid zijn de sleutel tot een prettige tweede puberteit



Wies Verbeeks recept voor een beetje leuk ouder worden

Je kunt op elke dag beginnen met een beetje leuk ouder worden. Ook als je eerder niet gezond hebt geleefd, valt er een hoop winst te behalen.

- Maak kleine aanpassingen in je dagelijks leven: loop rondjes door je huis als je belt. Doe wandelend boodschappen. Leun niet tegen de muur bij het afdrogen maar doe het los staand. Goede balansoefening!
- Blijf nieuwsgierig en ondernemend. Leer nieuwe dingen, dat triggert je

hersen en houdt jong.

- Haal adem door je neus: dat heeft een veel groter effect op je gezondheid dan bijvoorbeeld voeding.
- Eet 1x daags drie eetlepels haverzemelen: goed voor je darmen en spijsvertering én tegen aderverkalking.
- Doe aan Brisk Walking: lopen met ferme pas en zwaaiende armen heeft een even groot gezondheidseffect als hardlopen.

Meer tips: BLOW.nl

staat bent flexibel in te spelen op eventuele veranderingen ten kwade. Daardoor kun je je sneller aanpassen, makkelijker met tegenslagen omgaan en moeilijke omstandigheden beter te lijf gaan. Niet het ontbreken van kwaaltjes, maar die veerkracht en weerbaarheid zouden weleens een belangrijke sleutel tot een prettige tweede puberteit kunnen zijn. Veerkrachtige mensen zijn als een spons: ze buigen mee onder druk en veren daarna weer terug. Brinkhof: “Om erachter te komen hoe dat precies werkt, kijken wij naar het samenspel tussen al die verschillende factoren en het effect daarvan op onder meer het welbevinden en de kwaliteit van leven van ouderen.” Ridderinkhof vult aan: “Als we daar patronen in ontdekken, kunnen we interventies ontwikkelen die bijdragen aan gezond ouder worden.”

Regisseur over je eigen leven

In hun zoektocht naar de verklaring waarom de ene senior wél en de andere niet veerkrachtig is, letten de onderzoekers vooral op vier belangrijke veerkrachtfactoren: hoe mensen omgaan met (negatieve) situaties (coping), in hoeverre ze in staat zijn grip op hun leven te houden (zelfmanagementvermogen), of het ze lukt om op een positieve manier

naar hun leven – inclusief eventuele tegenslagen – te kijken (positieve beoordelingsstijl) en de rol die fysieke activiteit bij dit alles speelt. Hoewel meer onderzoek nodig is en de onderzoekers daarom nog enige slagen om de arm houden, lijkt het erop dat veerkracht inderdaad een positieve bijdrage levert aan de kwaliteit van leven. Andersom zit iemand ook lekkerder in zijn vel naarmate hij veerkrachtiger is. Veerkracht en kwaliteit van leven lijken elkaar dus te versterken. Vooral de mate waarin iemand in staat is zijn eigen leven te managen blijkt de veerkracht – en daarmee de kwaliteit van leven – te vergroten. Zelfmanagers hebben de regie over hun leven, maken dat het loopt zoals zij dat willen, investeren in anderen, nemen initiatief, geloven in eigen kunnen, hebben een zonnige kijk op de toekomst en zorgen voor buffers om eventuele tegenslagen te kunnen opvangen. Hun lijfspreuk is: *Ik kán dat!* Zelfeffectiviteit heet dat in wetenschappelijke termen. Hoewel sport of andere fysieke activiteit van belang is voor je gezondheid, leidt het volgens de onderzoekers niet automatisch tot een betere tweede jeugd. Het heeft daarop echter wel indirect invloed omdat het die zelfeffectiviteit versterkt. Jezelf uitdagen, geeft je het vertrouwen dat je je doelen kunt bereiken en dat je controle over je leven hebt: jij kúnt het!

Daarvoor hoeft je trouwens niet per se sportief te doen. Elke multifunctionele activiteit die je samen doet met anderen en die in meerdere behoeftes voorziet, heeft zo'n ego-versterkende werking. Dus ook gewoon shoppen met een vriendin (lopen, kledingwensen vervullen, gezellig). Of beter nog: vrijwilligerswerk. Vrijwilligerswerk daagt je uit en haalt je uit je comfortzone. Daarmee kun je meer boxjes afvinken dan met winkelen (zoals goed gevoel en waardering krijgen, onder de mensen zijn en meedoen in een gemeenschap).

Empowerment

Het werk van Brinkhof en Ridderinkhof stopt niet bij het analyseren van de onderzoeksgegevens. Al tijdens het onderzoek zullen zij op basis van de uitkomsten trainingen ontwikkelen en uitproberen hoe die de kwaliteit van het seniorenleven kunnen vergroten. Brinkhof wil zich daarbij vooralsnog vooral richten op preventieve interventies die leiden tot verbetering van de zelfmanagementvaardig-

heden waardoor je zelf de regisseur over je eigen leven kunt zijn. “Met kleine aanpassingen in het dagelijks leven kun je al veel bereiken. Hoe eerder je daarmee begint, hoe beter. Ga bijvoorbeeld samen sporten in plaats van alleen, plan die uurtjes, drink daarna samen een biertje en praat over de week. Op die manier haal je er op meerdere vlakken voordeel uit en is de kans groter dat je het daadwerkelijk gaat doen. Dat versterkt je geloof in eigen kunnen. En dat maakt weer dat je sneller initiatieven durft te nemen en de toekomst zonniger tegemoet kunt zien. Jij hebt het namelijk zélf in de hand. Bevalt het je niet, dan kun je het ook zo weer veranderen.” Ridderinkhof wil proberen wat te krijgen op het verloop van het verouderingsproces. “Ouder worden is niet een geleidelijk patroon van achteruitgang. Het gaat in sprongen. Mensen zitten een tijd lang in een zogenaamde comfortzone. In zo'n zone zijn ze betrekkelijk stabiel en hebben ze niet zoveel last van hun beperkingen. Tijdens het ouder worden, vallen ze stapsgewijs telkens van een hogere naar een lagere comfortzone waarin ze minder kunnen dan voorheen maar op een gegeven moment wel weer een comfortabel evenwicht vinden. Sommigen vallen steeds maar kleine stukjes naar beneden, bij anderen gaat het een hele tijd goed totdat ze ineens heel diep vallen. Waar we heen willen, is dat we door het begrijpen van het evenwicht – en verstoringen daarvan – iets kunnen bieden om mensen weerbaar te maken tegen die verstoringen. Bijvoorbeeld door specifieke trainingen of in de vorm van voor iedereen beschikbare kennis over wat je kunt doen om weerbaar te blijven.” ▶

Wie deden er tot nu toe mee aan Senioren Doen Mee?

In totaal vulden 1392 mensen in deze eerste onderzoeksfase de enquête in: 37% mannen en 63% vrouwen met een gemiddelde leeftijd van 68 jaar. De meesten hebben minimaal een middelbare schooldiploma (86%), verdienen als huishouden maandelijks netto € 2101 of meer (79%), zijn gepensioneerd (70%) en wonen al dan niet gehuwd samen met hun partner (67%). Bijna iedereen is in Nederland geboren (94%).

Petra van der Heijden (1954):

‘Ik ben opnieuw begonnen’

“Ik ben een tevreden mens. Ik ben gezond, heb genoeg geld om leuke dingen te kunnen doen en woon in een mooi appartement met fijne mensen om me heen. Ik had alleen niet verwacht dat ik op mijn 62ste alleen zou zijn. Nee, noem me geen weduwe: dat vind ik een rotwoord. Dan zie ik een oud vrouwtje in een zwarte jurk voor me en zo ben ik niet. Na de dood van mijn man ben ik verhuisd naar een wooncomplex voor 50+’ers. Natuurlijk doet het verlies nog pijn, maar ik heb een leuk leven. Het hielp dat ik nog aan het werk was. Dit jaar ben ik met pensioen gegaan. Raar, na vijftig jaar gewerkt te hebben. Voor mijn nieuwe huisje heb ik bijna alles nieuw gekocht en overbodige oude spullen opgeruimd. Ik wilde helemaal opnieuw beginnen. Dat had ik nodig om het allemaal te kunnen verwerken en een eigen leven op te bouwen. Ik heb enorm geluk gehad met mijn burens. We maken elke dag een praatje en ik kan er mijn verhaal kwijt. Een paar van mijn vriendinnen en burens zijn ook alleen. Dat maakt het makkelijker. Als mensen om je heen ook in hun eentje zijn, ben je zelf wel alleen maar niet eenzaam. We doen veel samen. Ouder worden hoort bij het leven. Ik zie er wel tegenop als ik straks de gewone, dagelijkse dingen niet meer zou kunnen doen en mezelf niet meer kan verzorgen. Voor die situatie heb ik een euthanasieverklaring opgesteld. Zo houd ik alles in eigen hand.”

Van der Heijdens recept voor een vitale oude(re) dag: Blijf bewegen en besteed aandacht aan je vriendschappen – een kwestie van geven en nemen.

Mensen die zich gelukkig voelen, leven langer

Geluk maakt gezond

Dat gezonde mensen langer leven, is een open deur. Wat je daarvoor moet doen, is inmiddels ook voldoende bekend: gezond eten, voldoende bewegen, goed slapen, niet roken, matigen met alcohol, niet te zwaar worden en af en toe lekker ontspannen en ontstressen. Maar wist je dat geluk ook gezond maakt? Uit onderzoek van de Universiteit Wageningen en het UMC Leiden (2010) blijkt dat senioren die zich gelukkig voelen langer leven dan minder gelukkige ouderen. Waarschijnlijk komt dat doordat gelukkige mensen meer bewegen, minder roken en minder ziek zijn. Het gaat zelfs nog verder. Ook met een gelukkige partner leef je langer. Dat ontdekte sociaalpsycholoog Olga Stavrova (Universiteit Tilburg) op basis van een nadere analyse van sterftcijfers en gegevens omtrent tevredenheid met het leven van 4400 Amerikaanse 50+’ers. Onze wederhelften hebben namelijk invloed op onze levensstijl. Wat we in huis halen, of we bankhangen of sporten wordt mede door onze partner bepaald. Is dat een lanterfanter die de hele avond voor de buis met een krat bier zijn sores wegconsumeert, dan zien onze avonden er waarschijnlijk ook zo uit. Ten slotte blijken ook positief ingestelde mensen later het aardse bestaan te verlaten. Volgens een Amerikaans onderzoek uit 2019 hebben optimisten een grotere kans om 85 jaar of ouder te worden dan piekeraars. Wat daarvan precies de oorzaak is, is nog niet helemaal duidelijk. Mogelijk komt het omdat optimisten beter met hun emoties omgaan en daardoor minder last hebben van stress.

Gezond ouder worden = positief ouder worden

Emeritus hoogleraar Jan Walburg somt een aantal voorwaarden op om positief ouder te kunnen ►

Doe mee met Senioren Doen Mee!

Het grootschalige verouderingsonderzoek van het *Centre for Urban Mental Health van de Universiteit van Amsterdam* is een langlopend onderzoek. De onderzoekers streven naar 10.000 deelnemers (vrouwen en mannen). U kunt – mits 55 jaar of ouder – meedoen. In Zin blijven we het onderzoek op de voet volgen. Schrijf u in! Seniorendoenmee.nl

Zelfmanagers hebben de regie over hun leven, maken dat het loopt zoals zij dat willen



worden. “Het is belangrijk dat je bedenkt hoe jij je toekomst wilt invullen. Wat wil je nog bereiken? Wat wil je betekenen voor je kinderen? Wat wordt jouw bijdrage aan de maatschappij? Zo’n missie geeft je richting en stimuleert je de vaardigheden te ontwikkelen die je nodig hebt voor het realiseren ervan. Daardoor krijg jij de regie over je leven.” Het helpt als je erin gelooft dat je je doelen ook echt kunt bereiken. Het is daarom belangrijk dat je missie binnen je mogelijkheden ligt. Walburg: “Beginnen met atletiek is onverstandig, een moestuin onderhouden kan wel. Als je met bitterheid op je leven terugkijkt, is het lastiger om positief te zijn. Dan denk je al snel dat dit ook wel weer zal mislukken.” Bewust leven is een ander belangrijk ingrediënt voor een positieve oude dag. Misschien ben je het een beetje verleerd om te genieten van de kleine dingen in het leven. Dacht je dat alles groots en meeslepend moest zijn. Maar dat is niet de essentie van geluk. Het zit ’m in het kleine. Een beetje mindfulness kan geen kwaad nu je wereld steeds kleiner wordt. Ten slotte is ook investeren in je relaties een *no-brainer* voor een positieve pensionado.

Het belang van vrienden, kennissen en burens

Acht van de tien onderzoeksdeelnemers zijn (zeer) tevreden over hun sociale contacten. Twee derde heeft minimaal vier goede vrienden. Dat is goed nieuws. Een groep fijne mensen om je heen maakt je leven namelijk niet alleen prettiger en gezelliger, maar vormt ook een buffer tegen allerlei narigheid. “Het geeft je het gevoel ergens bij te horen, verbonden te zijn met anderen,” zegt **Theo van Tilburg (1956)**, hoogleraar Sociologie aan de VU en gespecialiseerd in eenzaamheid en sociale ondersteuning. Zo’n sociaal netwerk biedt emotionele en praktische steun. Met goede vrienden kun je je gevoelens en problemen delen. Zij luisteren naar je en leven met je mee. Enkelen zullen je vast ook helpen als er een tuinhek moet worden gemaakt. Voor die praktische steun kun je echter ook terecht bij burens of kennissen. Hoewel sommige mensen genoeg hebben aan één hartsvriend(in), is er veel te zeggen voor een groter en diverser sociaal netwerk. Meer mensen kunnen meer behoeften vervullen en een gevarieerde club is inspirerender dan alleen ‘ons soort mensen’. Van Tilburg: “Bovendien raak je in de loop van je leven mensen kwijt. Tot op zekere hoogte kunnen

anderen die plek innemen. In plaats van bij je zus stort je nu je hart uit bij je schoonzus. Naarmate je ouder wordt, droogt die *pool* echter op. Een gemiddeld netwerk van jonge ouderen – tot 65 jaar, telt zo’n vijftien tot twintig personen. Dat daalt geleidelijk tot zo’n zes mensen bij 95-jarigen.” Dat maakt (hoog)bejaarden ook vatbaarder voor eenzaamheid. Hun netwerk beschermt ze daar eerder tegen. In het onderzoek geeft 40% van de geënquêteerden aan zich matig (33%), sterk (6%) of zeer sterk (minder dan 1%) eenzaam te voelen. Van Tilburg herkent de cijfers: “De meeste mensen voelen zich af en toe eenzaam. Dat is vervelend, maar hun leven wordt er niet door overheerst. Sterk eenzamen leven constant in een negatieve bubbel van alleen maar nare gevoelens.” Zij lopen een net zo grote kans op een vroegtijdige dood als rokers of zwaar obese mensen. “Eenzaamheid geeft stress en dat triggert allerlei ziektes. Bovendien missen eenzamen de beschermende werking van zo’n netwerk: een vriend die je troost na een nare ervaring, een kennis die zegt dat je toch echt minder moet drinken.” Daarom een welgemeend advies van Van Tilburg aan 50+’ers: “Zorg dat je met een goed netwerk – zowel qua omvang als in kwaliteit – je laatste levensfase in gaat.”

Jeanne Deys (1933) heeft dat begrepen: “Wat ik het ►

Daten na je 50ste

Volgens een onderzoek van een datingsite is een op de drie alleenstaande ouderen op zoek naar een nieuwe partner. Ook **Nelleke van Seijst (1953)** stond daar na het overlijden van haar echtgenoot en een huwelijk van veertig jaar voor open. Ze schreef zich in op een datingsite, had een paar ‘rare’ dates en ontmoette toen Erik. “Het voelde meteen goed. In oktober zijn we zeven jaar samen. Ongelooflijk hoe je als ‘oudje’ weer zo gelukkig kunt worden. Natuurlijk moet je wennen aan elkaar. Dat maakt het soms lastig. Maar het mooie overheerst!” Overigens blijkt daten bij 50+’ers niet bepaald tot hun top-3 van meest geliefde activiteiten te horen: gemiddeld doen zij dat een of twee keer per jaar. Trouwen of samenwonen is meestal niet het doel: ze willen liever latten.

BRON: PROUD TO BE SENIOR

‘Ik beleg. Dat geeft mij een totaalbeeld van de wereld’



Regisseur zijn van je eigen leven, dat is **Ytje Poppinga (1957)** op het lijf geschreven.

Ze volgde een juridische opleiding en was altijd trots op onze verzorgingsstaat. “Maar ik dacht: het beleid moet eigenlijk zo zijn dat iedereen een plek kan hebben in de maatschappij.” Ze besloot theologie te gaan studeren, waarna ze jarenlang werkte als remonstrants predikant. Met haar vriendin Paulien kocht ze een tweede huis in Frankrijk. Ze merkte dat ze het steeds lastiger ging vinden om terug naar Nederland te gaan. Na een jaar waagden ze de sprong en vestigden ze zich er definitief. Paulien en zij hadden de droom nog eens IJslandse paarden te hebben en te rijden. Los land was er niet te koop, wel een bouwval met ruim vier hectare grond. Ze knapten de boerderij op en inmiddels lopen er zeven IJslanders rond het huis. Naast rijden laten ze hun paarden in openheid (zelf) leren, iets wat ook voor mensen belangrijk is. Kernwoorden zijn: beweging, balans, intrinsieke motivatie en lichaamsbewustzijn.

Beetje fantasie

Ergens rond 2005 kocht Ytje een paar opties, onder meer van Shell, en wat aandelen Crucell. “Beleggen is eigenlijk een reflectie van wat er in de wereld gebeurt. Door te beleggen zie je dat alles samenhangt. Dat vind ik er mooi aan; het helpt mij aangesloten te blijven. Ik volgde en volg er cursussen voor, zoals bij het Beleggingsinstituut, een betrouwbare partij. Ik lees veel over wat de trends zijn. Je moet ook een beetje fantasie hebben. Nu vraag ik me af: wat doet die pandemie met ons? Hoe gaat het verder met bedrijven als Zoom? De vishengelindustrie en de camperhandel blijven wel, vissen en kamperen kon je immers blijven doen in de crisis. Als je belegt kies je zelf en je stuurt mee, dat geeft mij een goed gevoel, een gevoel van verbonden zijn met de wereld.”

Beleggen? Op Zin.nl/zin-in-beleggen kunt u een gratis Zin-webinar over beleggen terugkijken.

belangrijkst vind tijdens het ouder worden is geïnteresseerd blijven in de omgeving, de samenleving en in andere leeftijdsgroepen.”

Geld als bron van veerkracht

De geënquêteerden zitten er financieel redelijk warmpjes bij: ruim driekwart heeft netto minimaal € 2101 te verteren, alleen of met huisgenoten. Dat is fijn, want geld is volgens **Tine van Regenmortel (1961)** een van de bronnen waaruit mensen veerkracht kunnen halen. Van Regenmortel is onder meer hoogleraar bij Tranzo Tilburg University en hoofd van de onderzoeksgroep Sociaal en Economisch Beleid & Maatschappelijke Integratie van HIVA KU Leuven. “Vaak wordt gezegd dat geld niet gelukkig maakt. Maar een zekere basis is wel nodig. Arm zijn is namelijk niet alleen een kwestie van geld. Het betekent ook minder mobiel zijn, niet mee kunnen doen aan al dan niet betaalde sociale activiteiten, ongelijke kansen krijgen, er niet bij horen. Velen trekken zich terug, met alle risico's voor hun psychisch welbevinden en de kans op eenzaamheid van dien. Het kan een vicieuze cirkel worden die uiteindelijk je veerkracht en kwaliteit van leven aantast.” Dat heeft ook te maken met de negatieve stereotypen rondom armoede. “Mensen kunnen daardoor in hun schulp kruipen.” Terwijl zij vaak hun kracht uit andere bronnen halen: zorgen voor de buurman, warme contacten onderhouden met anderen, op de kleinkinderen passen. “De maatschappij zou meer oog moeten hebben voor die sterke kanten en erkennen dat armoede geen schande of eigen schuld is. Niemand kiest daar vrijwillig voor. Armoede bestrijden is niet alleen een zaak van het individu: alleen samen krijgen we het de wereld uit.” Sluit je daarom aan bij lotgenotengroepen of organisaties die zich daar sterk voor maken, adviseert Van Regenmortel mensen in lastige financiële posities dan ook. ■

‘Kracht haal je uit contact met anderen’

Harmanne Menkveld (1950):

‘Ik heb geen volle agenda's meer’

“Ik voel me zeker nog geen bejaarde. Al denk ik niet meer zo vaak als vroeger: dit ga ik later nog wel eens doen. Ik heb het idee dat ik al in die latere fase zit. Het moet nu! Ik kan het niet nog tien jaar uitstellen; wie weet leef ik dan niet meer. Ik werd met mijn eigen sterfelijkheid geconfronteerd toen ik twee jaar geleden borstkanker kreeg. Is dit het begin van het einde? vroeg ik me af. Na een heel traject van borstamputatie, bestralingen, chemotherapie en tot op dit moment hormoontherapie, voel ik me nu wel weer vitaal. Ik wandel elke dag minstens een uur en doe een half uur oefeningen aan de hand van tv-programma's als *Nederland in beweging*. Ik vind het fijn dat ik nu meer tijd heb en minder gehaast leef. Ik had de neiging mijn dagen vol te plannen omdat ik zoveel wilde. Had altijd een volle agenda. Ik heb ook steeds gewerkt: eerst in mijn eigen psychotherapiepraktijk en nu als vrijwillig spreker bij uitvaarten vanuit het Humanistisch Verbond. En ik pas een dag per week op mijn kleinkinderen. Om me heen zie ik mensen dementeren. Dat lijkt mij echt verschrikkelijk. Ik doe mijn best mijn hersenen te blijven uitdagen: door veel te lezen en ook digitaal bij te blijven. Ik ben ook heel trouw in het onderhouden van mijn contacten met vrienden en kennissen. Misschien komt dat omdat ik weinig familie heb. Ik vind het leuk om ook met jonge mensen om te gaan. Die zijn nog met de toekomst bezig. Heel inspirerend. Ik ben niet zo van het somberen. Denk meer in mogelijkheden dan in onmogelijkheden. Wel zag ik op tegen mijn 66ste. Mijn moeder overleed op die leeftijd. Dat hield me in dat jaar wel erg bezig. Ik was blij dat ik 67 haalde!”

Menkvelds recept voor een vitale oude(re) dag:
Investeer voor je te oud bent in je relaties en onderhoud die contacten.

