



Jeugdige OUD

Oud worden heeft een negatieve bijklank. Toch ontkomen we er niet aan. Maar anno 2011 is het anders oud worden dan zestig jaar geleden. Het lijkt wel of we in ons doen en laten almaar jonger blijven.

Oma was vroeger vaak die wat afstandelijke vrouw in een bloemetjesjurk, met grijs gepermanent haar, bij wie je op vaste momenten op bezoek ging en van wie je een koekje of Droste-flikje kreeg.

De huidige oma is (mits niet heel oud) nog fit, sport volop, bezoekt musea, doet vrijwilligerswerk, heeft een groeiend netwerk, gaat regelmatig op vakantie, geniet van lekker eten, brengt graag tijd door met familie, past met plezier op haar kleinkinderen en kan ook prima omgaan met de pc en mobiele telefoon. Kortom, oma heeft het druk én is helemaal bij de tijd.

Groot gezin

Heel anders was het een halve eeuw geleden toen mannen op hun 65ste oud en versleten met pensioen gingen. Hoe zwaar moet het voor onze oma's geweest zijn om al die jaren het huishouden van hun grote gezin draaiende te houden, toen de kinderen nog thuis woonden? Waar we tegenwoordig zonder na te denken

onze was in de wasmachine en droger gooien, moest zij vroeger alles met de hand doen.

Het was indertijd de normaalste zaak van de wereld om tussen je 65ste en 70ste naar het bejaardentehuis te gaan. Vanwege de woningnood moesten huizen beschikbaar komen voor jonge gezinnen. De maatschappij had je afgeschreven, geen wonder dat je je ook zo voelde. Je was toen letterlijk en figuurlijk veel eerder oud. Het leven was zwaarder, mensen werden minder oud en een goede gezondheid was geen gemeengoed. In plaats van het genieten van nu, waren mensen vroeger meer op overleven ingesteld.

Hogere welvaart

Eén oorzaak is er volgens sociologen niet te geven waarom we anno 2011 zo anders oud worden dan vroeger. Natuurlijk is de stijgende levensverwachting een van de factoren die meespeelt. Als je de 65 passeert, heb je als vrouw gemiddeld nog ruim

Niks bejaardengym, oma's van nu blijven soepel met Nordic Walking en pilates

Tine:
‘Oud? Welnee, ik voel me helemaal niet oud’

Wie de 62-jarige Tine Daalder fanatiek ziet meedoen met de pilates-les, verwacht niet dat zij overgrootmoeder is. Toch heeft zij al zeven kleinkinderen in de leeftijd van 14 tot 23 jaar. Ze is overgrootmoeder, van Lana (2).

Tine herinnert zich nog haar eigen overgrootmoeder, opoe Pol. “Dat was een antiek vrouwtje in een zwarte jurk met een knotje. Ze sliep in een bedstee. Die jurken en dat haar van vroeger! Omdat je een bepaalde leeftijd had, zag je er zo uit. Gelukkig is dat niet meer zo. Nu is alles veel vrijer.” Dat geldt ook voor het huwelijksleven. “Ik moest indertijd trouwen, omdat ik zwanger was. Nu zou dat allemaal heel anders gaan.” Ze hadden het vroeger niet ruim bij Tine. Met zeven mensen woonden ze in een piepklein huisje met drie kamers. “Het leven was zwaar voor mijn moeder. Ze waste al onze kleren met een wasbord, jurken maakte ze zelf en omdat er geen geld voor behang was, tekende ze met kleurkrijt Disney-figuren op de muren. Ze maakte het wel gezellig in huis.” Diezelfde gezelligheid zie je ook in Tines appartement, waar zij in haar eentje woont. Ze scheidde 28 jaar geleden. Maar achter de geraniums wegteren, is niets voor haar. “Ik werk fulltime en heb een druk sociaal leven. Je moet er immers zelf wat van maken. Het is niets voor mij om stil te zitten. Ik lees, wandel, maak kleding en schilder veel. Ik heb een eetclubje met vrienden en ga regelmatig naar de bioscoop. Verder leef ik heel bewust en let ik erop dat ik gezond eet en sport, want het is voor mij heel belangrijk zuinig op mijn lichaam te zijn.” Haar 40-urige werkweek is voor Tine de normaalste zaak van de wereld. Aan haar pensioen denkt zij nog helemaal niet. Als zij straks moet stoppen, wil zij op oproepbasis blijven werken, of vrijwilligerswerk gaan doen. “Ik ben een doener, daardoor blijf ik ook jong.” Haar kleinkinderen en achterkleinkind ziet ze vaak, want ze wonen allemaal vlakbij. Vroeger paste ze veel op en nu vindt ze vooral de leuke en open gesprekken fijn, die zij met haar kleinkinderen heeft. Ze voelt zich bevoorrecht dat ze van dichtbij meemaakt hoe haar kleinkinderen en achterkleinkind opgroeien en als zelfstandige jongeren hun weg in de huidige maatschappij weten te vinden.

20 jaar te gaan (in 1950 was dat 15 jaar). Voor mannen is de verwachting iets minder dan 20 jaar (in 1950 nog 14,5 jaar). Dat we steeds ouder worden, komt verder door de verbeterde gezondheidszorg. Onze gezondheid verbeterde ook doordat we ons bewust werden van het belang van gezond eten en sporten. De introductie van goede pensioenregelingen en de AOW (1956) deden daar nog eens een schepje bovenop. Hierdoor steeg onze welvaart. Tot na de oorlog waren ouderen vaak financieel afhankelijk van hun kinderen en kleinkinderen. Een hogere welvaart betekent door verbeterde levensomstandigheden meestal ook een betere gezondheid. Verder volgden we hogere opleidingen, waardoor steeds meer mensen minder zwaar werk gingen doen. Vrouwen traden toe tot de arbeidsmarkt en ontplooiden zich veel meer dan vroeger. Ten slotte hebben veel ouderen nu nog het geluk (gehad) dat ze voor hun 65ste met VUT of pre-VUT gaan.

Derde levensfase

Op het moment dat we tegenwoordig stoppen met werken, zitten we nog volop in de zogenaamde derde levensfase, die rond het 55ste levensjaar begint. De vierde levensfase, die meestal rond 75 jaar aanvangt, ligt nog ver weg. Pas in die vierde levensfase komt het woord ‘oud’ in beeld, als de fysieke en/of geestelijke gezondheid minder wordt. Vroeger bestond het leven nog uit drie fases: fase één tot je twintigste was de fase van groei en ontwikkeling, daarna kwamen het gezin en de carrière in fase twee en vanaf 65 jaar kwam je oude dag en tijd voor rust. We hebben dus tegenwoordig een extra levensfase erbij gekregen, de nieuwe derde fase, wanneer de kinderen het huis uit zijn, we vaak nog kerngezond zijn en in staat zijn actief te blijven. Naar het een verzorgingshuis gaan, stellen we in tegenstelling tot vroeger, zo lang mogelijk uit. Liever blijven we zelfstandig wonen.

Poweryoga

De maatschappij springt natuurlijk steeds meer in op de groeiende groep oudere-jongeren. De televisie, internet, radio, kranten en tijdschriften staan er bol van. Het credo is tegenwoordig jong en actief blijven én natuurlijk genieten. Geen wonder dat er daarom een 50+ Beurs is

Voor computer, msn en zelfs twitter draait u uw hand niet om

en tijdschriften zoals OOK en Plus Magazine. Reisorganisaties bieden seniorenarrangementen naar de verste uithoeken van de wereld aan. En waar we vroeger heel misschien naar de bejaardengym gingen, gaan we nu Nordic Walken, blijven we soepel met pilates en poweryoga en vinden we het heerlijk om op de fiets de natuur in te gaan.

Digitale wereld

Ook onze kinderen en kleinkinderen houden ons jong en actief. De patriarchale maatschappij van vroeger, met zijn vaak benauwende sfeer, maakte plaats voor relaties op basis van gelijkheid. Onze betrokkenheid is veel groter dan vroeger en omdat we ouder worden, maken we onze kleinkinderen langer mee. We gaan samen op stap en passen sinds de jaren negentig massaal op de kleinkinderen. En ook al draaien jongere-ouderen tegenwoordig hun hand niet om voor de computer, msn en zelfs twitter, mocht er hulp nodig zijn, dan helpen iets oudere kleinkinderen hun grootouders met liefde om bij te blijven in de digitale wereld anno 2011. Wat een geluk dat zoveel kleinkinderen, jongvolwassenen en zelfs dertigers nog zolang kunnen genieten van hun oma en opa en andersom natuurlijk. Vroeger hadden niet zoveel jongeren nog grootouders, want velen waren al overleden.



Netty:
‘Ik vind het leuk om Demi met huiswerk te helpen’

‘Oma, je doet nog zoveel vergeleken met andere oma’s’, zei kleindochter Demi (11) onlangs tegen Netty de Rouw (64). Dat klopt, want Netty en haar echtgenoot Wien (64) zitten niet bepaald stil. Het echtpaar staat nog volop in het leven.

Op het moment van het interview zijn Netty en Wien net terug uit de VS, hun vierde vakantie dit jaar. Toch is het leven niet één grote vakantie. Wien werkt nog, hoewel hij anderhalf jaar geleden met VUT ging. “Ik heb een eigen bedrijf opgezet. Niet voor het geld, maar omdat ik het leuk vind én het houdt me jong.” Netty bridget, is vrijwilliger in de bibliotheek, tennist en wandelt het liefst een keer per week met Wien. “De boekjes van het Pieterpad liggen al een tijd klaar. Nu moeten we er nog de tijd voor vinden”, lacht Wien. Oud voelen ze zich niet, behalve als ze merken dat het lichaam niet altijd meer doet, wat de geest wil. Ze zijn ervan overtuigd dat hun zes kleinkinderen (variërend van een halfjaar tot 11) hen jong houden. Wekelijks passen ze één dag op de twee oudsten en binnenkort ook tijdelijk op twee andere kleinkinderen, totdat ze naar het kinderdagverblijf gaan. Netty: “Ik vind het leuk om Demi met huiswerk te helpen en om te zien hoe de kleinkinderen opgroeien in de huidige wereld met mobieltjes en computers en andere uitdagingen.” In niets lijken deze grootouders op de oma van Wien vroeger. “Oma zat altijd in een stoel in haar bloemetjesjurk. Ze oogde zo oud, maar toen was ze wel jonger dan Netty nu. Dat ze zo oud leek, is niet verwonderlijk. Ze had een groot gezin en was haar hele leven aan het boenen, waardoor ze geen tijd had om hobby’s te ontwikkelen.” Ditzelfde geldt voor de moeder van Netty (grootouders heeft ze niet bewust meegemaakt). “Mijn moeder dacht, leefde en werkte in vaste patronen. Maandag wassen en slaapkamer stoffen en zuigen en vrijdag de huiskamer. Nu, op haar 87ste, kun je dat niet meer veranderen.” Netty en Wien hebben een hechte band met hun twee zoons en hun gezinnen. “We namen ze afgelopen zomer allemaal twee weken mee naar een groot huis in Frankrijk. Onze omgeving vond het een enorme gok, maar het was een groot succes, mede omdat we als familie altijd heel open zijn naar elkaar. Irritaties bespreken we meteen, het gaat om geven en nemen. Vroeger was die openheid er niet”, besluit Wien.