



Anke'rplek | stilstaan bij veranderingen

## We moeten onze kijk op ouderen verjongen

**Cabaretier Theo Maassen verwoordde het als volgt in een van zijn shows: 'Alle mensen zijn gelijk, behalve de mensen die daar niet zo over denken.' Van die laatsten moeten we er meer hebben, ook als het gaat om de manier waarop we naar ouderen kijken. Vraag bijvoorbeeld een willekeurige persoon om een vrouw van boven de tachtig te tekenen. Dikke kans dat dan een beeld ontstaat van een krom iemand met grijs haar, een bril en een wandelstok. Dat is dan dé oudere. Alleen: die bestaat niet.**

**H**et enige wat ouderen in feite gemeen hebben, is dat ze boven een bepaalde leeftijd zijn. Daarnaast hebben ze vaak gemeenschappelijke kenmerken, zoals een hoger risico op chronische aandoeningen. Toch is iedere afzonderlijke oudere anders. Als we daar geen rekening mee houden, blijft het stereotiepe beeld van de oudere intact. Met alle gevolgen van dien. Zo blijkt uit onderzoek dat ouderen die constant te maken hebben met leeftijdsdiscriminatie permanente stress ervaren, wat een negatief effect heeft op hun lichamelijke en geestelijke gesteldheid.

Die leeftijdsdiscriminatie komt weer voort uit de wijdverbreide gedachte en wat mij betreft misvatting dat jeugdigheid, schoonheid en kracht zo veel waardevoller zijn dan ouderdom. Onder meer cosmeticabedrijven spelen daar handig op in. Die verdienen jaarlijks miljarden euro's met geslaagde pogingen om mensen een product aan te smeren en op te laten smeren dat de valse droom van eeuwig jong blijven in stand houdt. Valse droom, omdat de celdeling intussen gewoon doorgaat en klanten van al die producten geen dag jonger worden.

Wat we wel kunnen en moeten doen is onze kijk op ouderen verjongen. Niet alleen om hun de menselijke waarde toe te kennen die ze toekomt, ook om onszelf te behoeden voor een minder geslaagde oude dag. Want wie alle vooroordelen over ouder worden zomaar voor lief neemt, gaat zich daar automatisch naar gedragen naarmate de jaren vorderen. Dat is evengoed een gevaar voor de volksgezondheid.

**“Het enige wat ouderen in feite gemeen hebben, is dat ze boven een bepaalde leeftijd zijn”**

Mensen met een negatieve instelling tegenover ouder worden leven namelijk gemiddeld 7,5 jaar korter dan degenen die daar positief tegenover staan.

Zoals gezegd bestaat dé oudere niet.

In dat verband: De Beyart is een nieuwe jeu-de-boulesbaan rijker. Al kunnen niet al onze bewoners jeu-de-boules of hebben ze daar geen behoefte aan. Was dat in de voorbereiding een reden om dan maar af te zien van de baan? Natuurlijk niet. Omdat we er binnen onze leefgemeenschap voor waken om iedereen over één kam te scheren. Per bewoner gaan we na hoe we het beste kunnen bijdragen aan individuele wensen en behoeften, ook in het geval van activiteiten die met plezier en ontspanning te maken hebben.

Is dat inconsequent? Misschien wel ja. Theo Maassen heeft daar ook nog iets over te zeggen in de show die ik hierboven al aanhaalde: 'Consequente mensen zijn eng. Belangrijker is dat je flexibel genoeg bent om je voor te stellen hoe een bepaalde situatie van invloed is op een ander en daar goed op in te spelen. Dat heet empathie.' Hij haalt me de woorden uit de mond.

Anke Huppertz

Bestuurder woonzorgcentrum De Beyart, Maastricht