

Ouder worden

Ouder worden

Henk Driessen



Ontwerp omslag: Mijke Wondergem
Afbeelding omslag: Paul Burns / iStock
Ontwerp binnenwerk: Crius Group, Hulshout

ISBN 9789462499638
e-ISBN 9789462499645 (ePub)
NUR 740

© 2023 Henk Driessen p/a Uitgeversmaatschappij Walburg Pers, Zutphen
© 2023 Uitgeversmaatschappij Walburg Pers, Zutphen

www.walburgpers.nl

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

Woord vooraf	7
1. Ouder worden: zegen en vloek	13
2. In 'De Gouden Driehoek': beginnende ouderdom	29
3. Levensloop: het belang van overgangsriten	45
4. Ouderdom, een cultuurvergelijking	53
5. Ouder worden in de Kalahari-woestijn en Aboriginal-Australië	79
6. Ouderdom, spot en humor	91
7. Zorgen voor ouderen	101
8. Het laatste kapittel	115
Literatuur	139

Woord vooraf

‘Sterven doe je niet ineens, maar af en toe een beetje. En alle beetjes die je sterft, ’t is vreemd, maar die vergeet je. Het is je dikwijls zelf ontgaan, je zegt ik ben wat moe. Maar op een keer dan ben je aan je laatste beetje toe.’ (Toon Hermans)

Persoonlijk ‘stierf’ ik een beetje meer bij het overlijden van mijn moeder dan bij de voortijdige dood van mijn vader, vanwege de langdurige en betere band met haar. Bij mijn jongere broer ook meer dan bij mijn vader, vooral vanwege mijn eerdere belofte aan mijn vader op zijn sterfbed om goed op mijn broer te letten en hem zo veel mogelijk te helpen.

Los van sociale relaties stierf ik ook een beetje na een herseninfarct, waardoor ik opnieuw moest leren schrijven, terwijl mijn beheersing van cijfers nog steeds enigszins problematisch is. Nog later een beetje meer na twee rugoperaties. En ik was op sterven na dood als gevolg van een sepsis, in

de volksmond bekend als 'bloedvergiftiging'. Met loeiende sirene naar het ziekenhuis. Gelukkig konden de artsen nog op tijd ingrijpen. Door dit soort ervaringen ging ik na mijn pensioen nadenken over mijn leven, dat van mijn meest dierbaren en over ouder worden. En ik weet dat er in Nederland talloze lotgenoten zijn die soortgelijke ervaringen hebben ondergaan.

Er zijn verschillende soorten leeftijden, zoals chronologische, sociale en fysiologische. Paul Spencer (1990) verzorgde hierover een belangrijke bundel en deed veldwerk onder de Samburu en de Masai in de Grote Rif-vallei in Oost-Afrika. In de westerse samenleving is leeftijd allereerst een min of meer objectief gegeven in de zin van bureaucratisch of medisch feit, en vervolgens een subjectief verschijnsel: hoe oud of jong je je voelt.

De jaren zestig en zeventig in West-Europa, een tijd van informalisering, hebben in meerdere opzichten invloed gehad op het uiterlijk van mannen, vrouwen en kinderen, en daarmee ook op het proces van ouder worden, of beter gezegd: pogingen om langer jong te blijven. Door de toegenomen welvaart besteedden mensen steeds meer aandacht aan hun lichaam en uiterlijk, niet alleen door geen donkere kleding meer te dragen en zich jeugdiger te kleden. Maar ook door meer tijd te besteden aan lichamelijke verzorging, sport en hygiëne. Dit is zeker ook een gevolg en onderdeel

van het zich uitbreidende medische regime, vooruitgang in de wetenschap en het zorgverzekeringsstelsel en overheidssteun. Mensen gaan dan vaker naar de tandarts, verzorgen hun gebit beter, laten kleine plastisch-chirurgische ingrepen uitvoeren en worden vaker door de huisarts naar medisch specialisten gestuurd. Deze alsmear duurder wordende ingrepen worden steeds meer vergoed door ziektekostenverzekeringen én uiteindelijk ook meebetaald door de belastingbetalers. Inmiddels is deze groeiende collectieve last een zwaar politiek en economisch probleem geworden. In Europa stond Nederland tot voor kort op de tiende plaats wat betreft de uitgaven aan de gezondheidszorg, na Zwitserland, Duitsland, Frankrijk, Zweden, België, Oostenrijk, Denemarken, Noorwegen en het Verenigd Koninkrijk.

Toen ik het besluit nam om systematisch over ouder worden na te denken en te schrijven, besepte ik terdege dat ouderdom geen aantrekkelijk onderwerp is. Maar zie *Vrolijk verval* (2021) van Hedy d'Ancona, die zich terecht met humor afzet tegen stereotypering van ouderen als zielig en eenzaam. Twee ronduit taboedoorbrekende boeken zijn het fotoboek *Geliefden. Timeless Love* (2004) van de fotografisch kunstenaar Marrie Bot, over seksualiteit van ouderen, en de bundel *Seksualiteit van ouderen* (2011) over hetzelfde thema van Aagje Swinnen.

De grootste uitdaging is om een thema dat velen niet ‘spannend’ vinden en ook liever mijden, interessant en boeiend te maken. Hoewel ik zo nu en dan mensen van mijn leeftijd ontmoet die ouderdom als gespreksonderwerp het liefst vermijden, is het een thema waar zestigers, zeventigers, tachtigers, negentigers en honderdjarigen niet omheen kunnen. Iedereen zal fysieke achteruitgang moeten leren accepteren om van de plezierige aspecten van het ouder worden te kunnen genieten.

Onomstotelijke feiten van het leven, zoals ouderdom, aftakeling, ziekte en dood, kun je niet ongestraft negeren. Vele denkers, van de Griekse oudheid tot Simone de Beauvoir, en van Montaigne tot Hermann Hesse, hebben zich in hun geschriften dan ook over de onvermijdelijkheid en aard van ouder worden gebogen (Dohmen & Baars 2010). Een aantal van deze schrijvende denkers zal ik verderop in dit boek aan het woord laten. Zo zal ik ook een indrukwekkend werk van de Amerikaanse wetenschapper Robert Murphy bespreken, *The Body Silent* (1989), waarin hij zijn eigen verlamingsproces, als gevolg van een aangeboren genetische afwijking, tot in de kleinste details beschrijft. Evenzo aan bod komt de uitvoerige bespiegeling over ouder worden van de schrijver Paul Auster in zijn *Winterlogboek* (2012). Centraal in mijn boek staat een vergelijking van

ouder worden in een aantal samenlevingen op basis van materiaal dat veldwerkers hebben verzameld, gekoppeld aan persoonlijke ervaringen van mijzelf, familieleden en kennissen.

Begin september 2022 vertrok ik met een kleine groep vrienden voor een tweede keer naar Georgië; de eerste versie van dit manuscript was toen al min of meer gereed. Het thema ouderdom liet me tijdens deze reis niet helemaal met rust. Ik dank mijn reisgenoten van harte voor onze gesprekjes hierover, en vooral ook onze sympathieke, bewaame gids en tolk Mariam Tinashvili, met wie ik uitvoerig kon spreken over ouder worden en sterven in Georgië. Mijn hartelijke dank gaat ook uit naar Inge van der Bijl van Walburg Pers, die enthousiast reageerde op mijn voorstel om een boek over ouderdom te schrijven. Zij redigeerde het manuscript op kundige wijze. Erica van Rijsewijk corrigeerde zorgvuldig details. Randy Lemaire begeleidde de afronding van dit boek. Mijn levensgezel Willy Jansen plaatste bijzonder nuttige kanttekeningen, en niet te vergeten: verzorgde me liefdevol toen ik herstellende was van enkele operaties. Tevens dank aan Frans van der Ven, huisarts in ruste, actief kunstenaar en ideale gesprekspartner. Aan mijn vriend Tom Schippers, 'de Nederlandse Fransman' in een van de *Bureau*-boeken van J.J. Voskuil. Aan Huub de Jonge, al

lang een vriend, die me wees op een belangrijk boek over ouder worden. En tot slot aan mijn dochter Miriam, wetenschapper en schrijver, die voor dit boek nuttige literatuur met betrekking tot China en Afrika aanbeval.

HOOFDSTUK 1

Ouder worden: zegen en vloek

‘Ouderdom is vooral geleefd hebben en niet zozeer óverleefd.’ (vrij naar Johan Cruijff)

In dit boek over het klimmen der jaren – een mooie, maar ietwat gedateerde uitdrukking voor ‘ouder worden’ – speelt het persoonlijke een belangrijke rol. Daarmee sluit ik aan bij een oude wetenschappelijke traditie. Het persoonlijke als bron en basis van empirische wetenschappelijke kennis is namelijk al generaties lang een beproefd uitgangspunt, dat meer dan twee millennia teruggaat tot de Oude Grieken, en nog verder tot het hindoeïsme. Om het persoonlijke weer te overstijgen beschrijf ik, ter vergelijking, verhalen over ouder worden in een aantal andere samenlevingen zoals China, Japan, Georgië en twee tribale gemeenschappen, respectievelijk in Botswana en Aboriginal-Australië.

Mijn moeder maakte tot op zeer hoge leeftijd – ook toen ze niet meer zelfstandig kon wonen – zorgvuldig haar gezicht op, de laatste tien jaar van haar leven regelmatig in mijn aanwezigheid. ‘Schilderen’ noemde ze dat – een grappige ironie. Een van haar terugkerende uitspraken tijdens het opmaken luidde: ‘Wat God niet geeft, geeft het doosje.’ Ze nam er ruim de tijd voor, net als toen ze nog zelfstandig thuis woonde. Toen ze diep in de tachtig was en in een verzorg- en verpleegtehuis woonde, stelden de verpleegkundigen en verzorgers voor om haar te helpen met het ‘schilderen’. Ze accepteerde dit slechts deels. Het fijnere precisiewerk liet ze verrichten door de dienstdoende verzorgende, maar de rest bleef ze tot aan haar laatste snik zelf doen, ook al kon ze niet meer goed binnen de lijntjes kleuren. Deze dagelijkse handeling steunde haar in haar langzaam afbrokkelende zelfstandigheid, waaraan ze altijd erg had gehecht. Achteraf, met het voordeel van de terugblik, besepte ik dat dit het einde van haar leven aankondigde dat ze de belangrijke dagelijkse lichaamsverzorging vlak voor haar dood uit handen gaf.

Een goede verzorging van het uiterlijk is blijkbaar voor oudere vrouwen – en tegenwoordig in toenemende mate ook voor mannen – van groot belang voor hun gevoel van eigenwaarde. De soms heftige maatschappelijke discussies over het