

TINEKE ABMA

## ‘WE WILLEN OUDEREN HUN PLEK TERUGGEVEN’

De Leyden Academy on Vitality and Ageing streeft een samenleving na waarin ouderen een betekenisvolle rol spelen. ‘Vergrijzing is geen financieel, maar een sociaal-maatschappelijk vraagstuk,’ vindt directeur Tineke Abma.

*Tekst*  
MERAV PRONT

Veroudering is een ambivalent proces: iedereen wil oud worden, maar niemand lijkt het te willen zijn. Leeftijdscriminatie (of *ageism*) is nog altijd een van de vaakst voorkomende vormen van discriminatie in Nederland, aldus prof. dr. Tineke Abma, directeur-bestuurder van de Leyden Academy on Vitality and Ageing. Oudere mensen, vertelt ze, worden ten onrechte gezien als kwetsbaar en afhankelijk, traag en incompetent.

‘Ouderen die de pensioengerechtigde leeftijd hebben bereikt, worden geconfronteerd met processen van maatschappelijke uitsluiting,’ sprak Abma in 2023 bij haar benoeming tot bijzonder hoogleraar Ouderenparticipatie aan de Universiteit Leiden. ‘Maar veel mensen voelen zich

nog veel te vitaal om achter de geraniums te gaan zitten.’

Ik spreek haar in het historische Poortgebouw van het voormalig academisch ziekenhuis in Leiden, waar de Leyden Academy is gevestigd. Het kennis- en onderwijsinstituut zet zich in om de kwaliteit van leven van ouderen te verbeteren – voor henzelf, maar ook voor de samenleving als geheel, vertelt Abma.

‘Ageism is een kwalijke vorm van discriminatie,’ zegt ze. ‘Het is een vorm van sociale uitsluiting die we ons, zeker in een toenemend vergrijzende maatschappij, absoluut niet kunnen permitteren. We hebben ouderen hard nodig en streven ernaar om ze hun plek in de samenleving terug te geven.’

ROGER CREMERS





**Hoe doet de Leyden Academy dat precies?**

‘We verrichten wetenschappelijk onderzoek, zijn betrokken bij samenlevingsprojecten en maken onderwijsprogramma’s voor onder anderen ouderen, zorgprofessionals en beleidsmakers. Daarbij hebben we drie inhoudelijke speerpunten: vitaliteit, betekenis en verbinding. Vitaliteit gaat over hoe we zo gezond mogelijk oud worden, over je fit voelen, je vrij kunnen bewegen. Maar ook al ben je nog zo fit, uiteindelijk gaat het erom dat je zin hebt in het leven. Dat je een reden hebt om ’s ochtends je bed uit te komen, een doel. Gelukkig en vervuld zijn, daarover gaat betekenisvol ouder worden. We weten dat mensen de behoefte hebben zich verbonden te voelen, om ergens bij te horen. Aartsbisschop Desmond Tutu zei ooit: *‘We are because we belong.’* Oftewel: we zijn sociale wezens en hebben de erkenning en bevestiging van anderen nodig. Het thema verbondenheid gaat over deze relationele en sociale aspecten van het leven. Zo zie je dat de drie de speerpunten complementair zijn.’

**In de Volkskrant stelde u dat ouderenzorg niet populair is onder zorgstudenten. Mensen waardig laten sterven, in plaats van ze te redden van de dood, is niet ‘glamorous of sexy’. Wat maakt dit onderzoeksveld dan toch zo interessant voor u?**

‘Over het algemeen is onze gezondheidszorg er om mensen te genezen, om ‘foutjes te repareren’. Als je een gebroken been hebt, krijg je gips. Heb je kanker, dan wordt een tumor weggesneden. In de ouderenzorg gaat het vaak juist over functieverlies, de dingen die niet te repareren zijn. Je kunt minder goed zien, minder goed horen, het lopen gaat moeilijker – en dat is dan gewoon wat het is. Hoewel we dat als maatschappij maar moeilijk lijken te accepteren, zijn sommige ouderdomskwalen nu eenmaal onoverkomelijk. Wanneer we ouder worden krijgen we te maken met verlies; daarmee

leren omgaan vergt veerkracht. Ik vind het mooi om mensen te helpen daarin hun weg te vinden.’

**Veroudering is een natuurlijk proces. Toch zijn we het gaan zien als een ziekte die we moeten genezen of voorkomen.**

‘Ja, jammer is dat. De farmaceutische industrie belooft ons gouden bergen om onze jeugdigheid te behouden: als u deze filler of botox laat inspuiten, dan bent u van alle rimpels en ellende bevrijd. Oftewel, jong en mooi zijn nog steeds de norm en zijn synoniem aan elkaar geworden. Oud is iets om te bestrijden. Daar hebben we de cosmetica-industrie voor, die ons allerlei verjongende producten aansmeert. Ik vind een gezicht en lichaam die getekend zijn door het leven veel interessanter dan het gladde en gepolijste ideaalbeeld. En hoe komt het eigenlijk dat we zijn gaan denken dat alle ellende aan het einde komt? Ook het begin van het leven gaat gepaard met moeilijkheden. In mijn werk kom ik talloze ouderen tegen die zeggen: ik had een rotjeugd, maar nu ben ik eindelijk vrij van al die sores en kan ik spelen. Hun oude dag is hun tweede jeugd geworden. Dat is óók hoe mensen hun ouderdom ervaren. Maar als we ouderen in hun eentje op hun kamer laten zitten, als we denken dat het afgelopen is, dat ze dor hout zijn, dan horen we die ervaringen ook niet.’

**Ik moet bekennen dat ik zelf nooit bij mijn oudere buurvrouw langsga om te vragen hoe het met haar gaat.**

‘Stel je eens voor wat er zou gebeuren als we dat allemaal wél zouden doen. Nu belandt de zorg voor jouw buurvrouw op het bordje van een overwerkte zorgverlener of een mantelzorger. Hoe mooi zou het zijn als we als gemeenschap samen naar elkaar om zouden kijken? Ouderen worden vaak afgeschilderd als kostenpost, als degenen die ervoor zorgen dat de gezondheidszorg overbelast is. Een homogene groep van

kwetsbare, afhankelijke mensen, die ons als maatschappij niets meer te bieden heeft. Dat is die ouderendiscriminatie waarover we het eerder hadden.’

**Hoe gaat dat in de rest van de wereld? Zijn er landen waar ouderen een andere maatschappelijke positie innemen?**

‘Dat is wat vaak wordt gedacht: dat ouderen in niet-westerse landen nog op een voetstuk worden geplaatst, dat ze met ontzag en respect worden bejegend. In werkelijkheid is daar sprake van dezelfde tendens. Het idee van de oudere pater of mater familias, die

‘brede welvaart’ noemen. Zou je dat kwantificeren, dan loopt dat in de miljarden. Als deze groep zou omvallen, komt de samenleving stil te liggen: ontzettend veel is van hun vrijwillige inzet afhankelijk. Niet alleen kloppen die negatieve stereotypingen niet, maar ouderen nemen ze zelf over. *Self-ageism* noemen we dat. Door dat negatieve zelfbeeld schrijven ouderen zichzelf af, terwijl ze misschien nog wel heel vitaal en vindingrijk zijn. Er is in Nederland een grote groep mensen van tussen de 65 en 75 jaar die nog van alles kan, en bovenal van alles wil. Toch kiest de gemiddelde werkgever

---

**‘In mijn werk kom ik talloze ouderen tegen die zeggen: ik had een rotjeugd, maar nu ben ik eindelijk vrij van al die sores en kan ik spelen. Hun oude dag is hun tweede jeugd geworden.’**

---

door familie wordt omringd en verzorgd, is er vaak simpelweg onmogelijk geworden. Neem China, waar jongeren massaal naar de stad trekken om te gaan werken, achthonderd kilometer verderop. Zorgen voor je vader of moeder op het platteland kan dan niet meer. Uit onderzoek blijkt dat in snel vergrijzende, niet-westerse landen de negatieve beeldvorming rond ouderen eerder toe- dan afneemt.’

**Die beeldvorming wordt medebepaald door de groeiende kosten van ouderenzorg. In de Lage Landen is er inmiddels voor elke drie mensen in de werkzame leeftijd één 65-plusser. Hoe kijkt u naar zulke cijfers?**

‘Natuurlijk zijn er kosten. Maar wat niet wordt meegenomen in dit soort data, is dat er ook een heleboel baten zijn. Ouderen doen vrijwilligerswerk, passen op de kleinkinderen, staan langs de lijn of zitten in besturen van verenigingen. Ze leveren een grote bijdrage aan wat we wel onze

liever voor de jonge sollicitant, met verstand van internet bijvoorbeeld, dan de kandidaat op leeftijd, met bergen kennis, ervaring en een superrijk netwerk. Dat is heel jammer, want op de huidige arbeidsmarkt hebben we iedereen keihard nodig.’

**Vindt u de vergrijzing in onze samenleving dan niet werkelijk een probleem?**

‘Het begrip vergrijzing vind ik een rotwoord. Het roept meteen allerlei negatieve associaties op. We hebben te maken met een demografische verandering waarbij we onder ogen moeten zien dat er steeds meer ouderen en steeds minder jongeren zijn. Maar waarom zouden we daar niet mee kunnen omgaan? En, sterker nog, waarom zou het niet tot een mooie toekomst kunnen leiden? We weten dat vandaag de dag één op de zes mensen in de zorg werkt. In 2040 moeten dat er één op de vier zijn om tegemoet te komen aan de toenemende zorgvraag – en dat terwijl we die mensen ook in andere

sectoren hard nodig hebben. Ik geloof dan ook niet dat de oplossing alleen in het zorgstelsel ligt. We moeten op een heel nieuwe manier nadenken over hoe we onze maatschappij inrichten. Een *age-friendly society*, zoals de Wereldgezondheidsorganisatie het noemt: een samenleving waarin de ouderenzorg een natuurlijk onderdeel van onze manier van leven is geworden. Daar komt steeds meer steun voor.’

**Welke stappen zijn er concreet te zetten om zo’n samenleving te bewerkstelligen?**

‘Die stappen worden al gezet. Er zijn tal van dorpsgemeenschappen in Nederland die zélf de zorg- en welzijnstaken op zich hebben genomen die doorgaans bij de gemeente liggen. Het burgerinitiatief Austerlitz Zorgt,

medemens. Al die initiatieven illustreren de veerkracht van onze samenleving.’

**Veerkrachtig genoeg om in de nabije toekomst tot een oplossing te komen?**

‘Ik geloof dat we over 25 jaar zullen terugkijken op deze tijd zoals we nu terugkijken op medicinale bloedzuigers en aderlatingen. Op dit moment voelt de helft van alle 75-plussers in Nederland zich eenzaam. Dat is echt heel veel. Er zijn mensen die de hele dag alleen zijn – op een enkele zorgverlener aan het bed na misschien. Inmiddels weten we dat eenzaamheid minstens zo dodelijk is als roken. Daar zijn verschillende onderzoeken naar gedaan. Toch zijn we nog altijd geneigd de oplossingen bij dokters en medicatie te zoeken. Zo gaan er

---

‘Er gaan grote sommen naar het ontwikkelen van een pil tegen dementie. Maar als wij ouderen vragen wat ze zélf willen, dan zeggen ze dat ze meer met jongere generaties willen optrekken.’

---

in het Utrechtse dorp Austerlitz, is daar een uitstekend voorbeeld van. Er zijn allerlei diensten opgetuigd zodat ouderen zo lang mogelijk in het dorp kunnen blijven wonen. Dat gaat van hulp bij het repareren van een schutting tot ondersteuning bij het douchen en aankleden. Elders zetten mensen de gebrekkige infrastructuur naar hun hand door een dorpskroeg in te richten als ontmoetingsplek, waar bijvoorbeeld pakketjes worden bezorgd en je naar de dokter kunt. En in Woongemeenschap Eikpunt in Nijmegen wonen mensen van alle leeftijden samen. Zo wisselen ze ervaringen uit en kunnen ze elkaar ondersteunen. Wij doen daar onderzoek naar hoe intergenerationeel wonen ouderendiscriminatie tegengaat. Zo kan ik nog talloze voorbeelden noemen van burgers die zich inzetten voor hun oudere

grote sommen naar het ontwikkelen van een pil tegen dementie. Maar als wij ouderen vragen wat ze zélf willen, dan zeggen ze dat ze meer met jongere generaties willen optrekken. Dat ze zouden willen dat er minder vooroordelen bestaan over seks en intimiteit op latere leeftijd. Het belang van betekenisvolle verbinding wordt ontzettend onderschat, en daardoor richten we onze pijlen als samenleving de verkeerde kant op. Als de vergrijzing al een probleem is, dan is meer geld zeker niet de oplossing. Een andere manier van samenleven zou dat wel kunnen zijn.’

---

**Merav Pront** is journalist en redacteur. Lees haar verhaal over het ouderdomssimulatiepak dat ze droeg op [nationalgeographic.nl](http://nationalgeographic.nl). Onze nieuwe special *Het geheim van langer leven* bestelt u op [natgeoshop.nl](http://natgeoshop.nl).