

VU Research Portal

Actief oud en gelukkig?

Aartsen, M.J.

published in

Geron

2014

document version

Peer reviewed version

[Link to publication in VU Research Portal](#)

citation for published version (APA)

Aartsen, M. J. (2014). Actief oud en gelukkig? *Geron*, 16(3), 30-33.

General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal ?

Take down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

E-mail address:

vuresearchportal.ub@vu.nl

This is a postprint of

Actief oud en gelukkig?

Aartsen, M.J.

Geron, 16(3), 30-33

Published version: no link available

Link VU-DARE: <http://hdl.handle.net/1871/51732>

(Article begins on next page)

This is a postprint of

Actief oud en gelukkig?

Aartsen, M.J.

Geron, 16(3), 30-33

Published version: no link available

Link VU-DARE: <http://hdl.handle.net/1871/51732>

(Article begins on next page)

Actief oud en gelukkig?

MARJA AARTSEN

Actief oud worden is de nieuwe norm geworden, en we zijn er van overtuigd geraakt dat als er al sprake is van disengagement, dat niet al begint vlak na de pensionering. Het ideaal van wat we in Nederland het 'Zwitserleven' noemen is als ondeugdelijk aan de kant gezet. Het is 'onbetaalbaar, ouderwets, onrealistisch, onrechtvaardig, kortzichtig en oervervelend' (De Lange 2008). Past dit nieuwe oud worden bij het ideaal van ouderen? En draagt het ook bij aan een gelukkiger oude dag?

Actief uit nood geboren

Europa worstelt met de vraag hoe we een bankroet van onze gezondheidszorg en de pensioenfondsen moeten voorkomen nu er steeds meer ouderen komen die steeds langer leven en er steeds minder mensen zijn die de kost moeten verdienen. In Nederland, waar het nog relatief gunstig is, was de zogenoemde afhankelijkheidsratio in 2010 29,3%, wat betekent dat voor elke oudere die niet werkt er iets meer dan drie mensen werken. Bij ongewijzigd beleid en omstandigheden loopt dit op tot 54,1% in 2035; dat is iets minder dan twee werkenden voor elke niet werkende oudere (Centraal Bureau voor de Statistiek, 2014). In navolging van adviezen van de Wereld Gezondheidszorg Organisatie heeft Europa daarom gekozen voor beleid dat gericht is op *active ageing*, dat is een proces van optimaliseren van omstandigheden voor fysiek, mentaal en sociaal welzijn en participatie in sociale, economische, culturele, spirituele en burgerlijke activiteiten en veiligheid (WHO 2002, p. 12). Active ageing appelleert daarmee niet alleen aan overheden die moeten zorgen voor omstandigheden waarbij het persoonlijk wel-

zijn optimaal is, maar ook aan de individuele burger, die door actief te blijven voorkomt dat hun eigen welzijn ten koste gaat van dat van jongeren. Dit Europees beleid is inmiddels doorgedrongen tot onze koning, de nationale en gemeentelijke politiek, en vond zijn uitwerking in onder andere de huidige Wet maatschappelijke ondersteuning en de Participatiewet. Actief oud worden is de nieuwe norm geworden en het is opmerkelijk hoe snel die norm is ingeburgerd.

Het idee van actief oud worden is niet nieuw. Al in 1961 stelde Havighurst dat het de taak is van de gerontologie om overheden en burgers te adviseren hoe men geluk en tevredenheid kan maximaliseren zonder dat het ten koste gaat van andere segmenten uit de samenleving. Maar Havighurst betoogde toen, in tegenstelling tot de active ageing-ideologie van nu, dat geluk en tevredenheid niet alleen bereikt worden door zo lang mogelijk het activiteitenpatroon dat men op middelbare leeftijd had vol te houden en eventuele verloren gegane rollen te vervangen door andere (de *activity* theorie). Jezelf juist vroegtijdig uit maatschappelijke rollen en activiteiten terug-

trekken (de *disengagement* theorie) kan ook geluksbevorderend werken. Dit laatste proces veronderstelt dat het juist goed is dat er een geleidelijke terugtrekking van ouderen uit maatschappelijke rollen en functies is, zodat de samenleving zich kan voorbereiden op het onherroepelijke levenseinde van ouderen, zonder uit z'n evenwicht te raken.

Actief en welzijn

Volgens de disengagement theorie lijkt actieve participatie in de samenleving op gespannen voet te staan met het individuele en collectieve welzijn. Dit wordt echter weerlegd door de vele studies die aantonen dat het vervullen van maatschappelijke rollen, zoals bijvoorbeeld het doen van vrijwilligerswerk, het welbevinden en de fysieke gezondheid verbetert. Die relatie lijkt zelfs sterker bij ouderen dan bij jongeren (Van Willigen, 2000). Met het ouder worden neemt de kans op het verlies van maatschappelijke rollen toe, zoals het verlies van een baan, kinderen die het huis verlaten, of verweduwing. Verlies van rollen leidt tot verlies van identiteit, verlies van zelfvertrouwen en verlies van mentale gezondheid. Door het doen van vrijwilligerswerk, zorgen voor naasten en burens, en actief deelnemen in clubs en organisaties kan het verlies aan rollen gecompenseerd, en het welbevinden versterkt worden.

Wat vinden ouderen zelf?

In een nog niet gepubliceerd onderzoek op basis van gegevens van de Longitudinal Aging Study Amsterdam (LASA) onderzochten we hoe indicatoren van actief oud worden (fysiek, mentaal en sociaal welzijn en participatie) zich hebben ontwikkeld sinds de start van het onderzoek in 1992 bij een grote groep (n=2185) ouderen tussen de 55 en 85 jaar. We stelden vast dat het algemeen welzijn van ouderen in Nederland bijzonder goed is. Meer dan 90% van de oudere mannen en 87% van de oudere vrouwen zegt goed tot zeer tevreden te zijn met het leven dat ze leiden, en dat blijft ongewijzigd in de 16 jaren na de start van het onderzoek.

Eenzelfde succesvol beloop zien we bij de meerderheid van de mannen en vrouwen op

het gebied van fysiek, mentaal en sociaal welzijn. Echter, het percentage mannen en vrouwen dat familie, vrienden en burens helpt met klussen in en rond het huis of in de rol van hulpverlener, of zich als vrijwilliger inzet voor de maatschappij en dat ook langere tijd blijft doen, is veel lager (tussen 18 en 36%). Ook uit de berekende correlaties blijkt dat de relatie tussen actief oud worden en fysiek, sociaal en mentaal welzijn, zwak is bij mannen en vrouwen. Nog geen 10% van de variantie in welzijn wordt verklaard door verschillen in actieve participatie.

Hoe kunnen activiteiten op oudere leeftijd een grotere bijdrage leveren aan iemands welzijn? Volgens de onderzoekers Herzog en Morgan (1991) is het belangrijk dat er overeenstemming is tussen bepaalde soorten activiteiten en de persoonlijke voorkeuren van ouderen, wil het effect hebben op het welzijn van ouderen. Het is niet het vervullen van rollen *an sich*, maar of ouderen de rollen vinden passen bij de vorm en het niveau dat men wenst, wat er toe doet. Hoe beter dat past, des te beter is hun fysieke- en psychologische gezondheid en hun welzijn. Herzog en Morgan adviseren vervolgens dat, willen we de productiviteit van ouderen vergroten en tegelijkertijd hun welzijn en gezondheid verbeteren, er een flexibel aanbod van activiteiten moet zijn waaruit ouderen kunnen kiezen, en waarvan ouderen vinden dat het bijdraagt aan zelfrespect en zelfwaardering. De keuze van de overheid om de pensioengerechtigde leeftijd te verhogen is een middel om de groeiende kosten het hoofd te bieden, maar niet perse een middel om het welzijn van ouderen te verbeteren.

Bij zijn afscheid als hoogleraar aan de Vrije Universiteit sprak Kees Knipscheer (2006) over de uitdaging van de tweede adolescentie. Hij stelde toen dat de derde levensfase niet alleen een fase moet zijn van recreatie en consumptie, zoals het 'Zwitserleven' voorstaat, maar ook een van productiviteit. Mensen zouden vanaf hun vijftigste een nieuwe carrière kunnen starten die meer is toegespitst op opgedane expertise en het afglijden naar een of andere vorm van vervroegde pensionering

dule
dat
van
ddels
male
uit-
Wet
parti-
tuwe
snel

niet
et de
n en
vre-
het
e sa-
oen,
logie
leen
t ac-
leef-
oren
(de
uit
tug-

moet voorkomen. Deze tweede carrière kan flexibeler zijn, al dan niet parttime ingevuld, maar afgestemd op de wensen van ouderen zelf, en met een duidelijke maatschappelijke betekenis. Misschien zelfs een carrière waarvan men altijd al had gedroomd, maar die men nooit heeft gerealiseerd omdat het nu eenmaal anders gelopen is in het leven. In het boek *Wat ik later wilde worden*, geschreven door Marion Duimel en Ingrid Meijering (Duimel et al 2011) staan prachtige verhalen over ouderen die terugblikken op hun carrière. Hoewel ze niet geworden zijn wat ze wens-ten zijn het inspirerende verhalen die laten zien dat we voor een duurzame samenleving niet zomaar ouderen aan moeten zetten tot een actieve oude dag, maar vooral ook moeten luisteren naar de ervaringen en wensen van de ouderen zelf.

Literatuur

- Centraal Bureau voor de Statistiek (2014). Den Haag: CBS
- De Lange, F. (2008). *De armoede van het zwitser-levensgevoel*. Zoetermeer: Meinema.
- Duimel, M & Meijering, Ingrid (2011). *Wat ik later wilde worden. Ouderen in hun droomberoep*. Stichting GetOud.
- Havighurst, R. J. (1961). Successful aging. *The Gerontologist*, 1, 8-13.
- Herzog, A., & House, J. S. (1991). Productive activities and aging well. *Generations*, 15, 49-55.
- Knipscheer, K. (2006). *De uitdaging van de tweede adolescentie*. Nijmegen/Boskoop: Macula bv.
- Van Willigen, M. (2000). Differential benefits of volunteering across the life course. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 55, S308-S318.
- WHO (2002). Active aging: A policy framework. Report written for the Second United Nations World Assembly on Ageing, Madrid, Spain, April 2002. Geneva: Switzerland.

Over de auteur

Marja Aartsen is universitair docent Sociologie aan de Vrije Universiteit Amsterdam.