

Inhoud

Woord vooraf

1	Tiny steelt de show <i>Beknel florerende senioren niet met controlereflexen</i>	13
2	Klim uit je bubbel <i>Zo verzacht je het chagrijn tussen de generaties</i>	21
3	De grijze werkvloer wérkt <i>Gunstige invloeden van de senior</i>	33
4	Ruim baan voor het zorghart <i>Reken af met het wurgende efficiency-denken</i>	47
5	Robots op maat <i>Zoek de balans tussen mens en machine</i>	63
6	Heerlijk eigenwijs <i>Meer omarming van fantasie en waan</i>	77
7	Ontregel! <i>De zorg heeft onwelkome ondernemers nodig</i>	89

8	Open de deuren <i>De buitenwereld als medicijn</i>	103
9	Zorgmiljonairs <i>Wat we kunnen leren van de koplopers</i>	119
10	Jong oud, oud jong <i>Leeftijd en gedrag niet langer een eenheid</i>	133
11	Het gelijk van Gea <i>Wie verslaat de wijsheid van de ervaringsdeskundige?</i>	149
12	Béter met de jaren <i>De flamboyante tachtiger Ben Akkerman</i>	163

Woord vooraf

Onlangs ben ik de vijftig gepasseerd en daarmee geruisloos togetreden tot het groeiende segment vijftigplussers in Nederland. Sindsdien volg ik met nóg meer interesse hoe we als samenleving naar senioren kijken, hoe we met ze omgaan. Want net zo geruisloos als je een bepaalde ‘mijlpaal’-leeftijd bereikt, dreigt je zelfbeeld zich aan die zogenaamd veelbetekenende leeftijd aan te passen. Voor je het weet koester je minder verwachtingen omtrent jezelf, geef je eerder op bij lichamelijke inspanning en laat je een intellectuele uitdaging sneller liggen met de gedachte dat een jonger iemand het maar moet oplossen. Niet dat mij dat staat te gebeuren, houd ik mezelf voor. Ik ben nog elke dag, al tastend, op weg mijn leven meer betekenis te geven. En vast van plan nog heel lang door te gaan met het toevoegen van betekenis.

Dat ik mezelf nog steeds als enerverend *work in progress* zie, sluit echter niet noodzakelijkerwijs aan bij hoe er in beleidskringen en de politiek over senioren wordt gedacht. Daar heerst de neiging senioren als een toekomstig probleem of naderende last te benaderen, als een groep mensen die ‘ons op kosten gaat jagen’. En dat

terwijl de groeiende groep senioren juist een gigantisch potentieel vertegenwoordigt. Een potentieel waar we met z'n allen een vriendelijkere, gezondere en daardoor rijkere gemeenschap van kunnen worden. Tenminste, als we de nadruk leggen op wat senioren aan ervaring, vaardigheden en wijsheid meebrengen en hen daarin op een positieve manier prikkelen, in plaats van op te sommen wat er aan ze mankeert, of op den duur gaat mankeren.

Want of je nu tien, vijfendertig, negenenveertig, eenenzestig of achtenzeventig bent, op elke leeftijd is er de even indringende als cruciale behoefte 'ertoe te doen', oftewel, met wat je graag doet en/of waar je goed in bent bij te dragen aan de samenleving. Gelukkig gaat het leveren van die bijdrage en het tot op hoge leeftijd ervaren van levensgeluk voor veel senioren min of meer vanzelf. Maar bij een steeds groter aantal senioren is dat helemaal niet het geval. Integendeel, hun wereld wordt kleiner, vereenzaming treedt in, en daarom zouden zij – veel meer dan door alleen medische zorg – enorm geholpen zijn wanneer ze meer positieve prikkels krijgen. Prikkel die niet steeds hun ongewilde status van patiënt of hulpbehoevende in herinnering roepen, maar juist een beroep doen op hun vermogens als bijvoorbeeld verhalenverteller, levensgenieter of ervaringsdeskundige!

Welzijn en gezondheid worden nu eenmaal niet louter bepaald door je medische testuitslagen, maar net zo

goed door de levendigheid van je dagen en de hopelijk interessante ontmoetingen en plotwendingen die je nog te wachten staan. Zulke ontmoetingen en plotwendingen zijn essentieel voor het blijvend ervaren van levensgeluk, niet alleen voor senioren, maar voor mensen van alle leeftijden. Deze gedachte heeft me doen inzien dat het leven zelf in feite het meest essentiële elixir is en dus voor mensen in alle stadia van hun bestaan in grote lijnen even bereikbaar zou moeten zijn.

Het heeft me uiteindelijk ook tot de titel van dit boek gebracht, *De leeftijdloze samenleving*.

Ik ben er namelijk van overtuigd dat leeftijdsgrenzen grotendeels achterhaald zijn, en dat de beslissingen die op basis van die grotendeels achterhaalde grenzen genomen zijn hun beste tijd gehad hebben. Een van mijn centrale doelstellingen is het risico op leven in afgesloten bubbels zo veel mogelijk omlaag te brengen. Voor een gezonde vergrijzing is het mijns inziens cruciaal dat mensen van verschillende generaties, van jong tot oud, elkaar vaker en op een natuurlijker manier gaan ontmoeten. Met als belangrijke consequentie dat senioren langer worden uitgedaagd hun kwaliteiten en vaardigheden aan te spreken, daardoor energiever in het leven staan en als gevolg daarvan tot op hoge leeftijd meer respect afdwingen.

Dat de zorgsector niet op alle fronten doordrongen is van deze positieve kijk op senioren, is een understatement.

Daarom heb ik besloten mezelf met de zorg te gaan bezighouden. Als ondernemer in hart en nieren ben ik het non-profitinitiatief BuddyBold (www.buddybold.nl) gestart en tracht ik senioren het soort positieve prikkels te geven dat ik zojuist heb beschreven. Onder het motto 'Echt contact is zuurstof' gaan we bij BuddyBold elke dag tot het uiterste om onze senioren zo veel mogelijk ontroerende, luchtige, grappige, soms stekelige, maar hoe dan ook betekenisvolle momenten te laten beleven met een door hen uitgekozen (jongere) buddy.

In die nieuwe rol van zorgondernemer heb ik van dichtbij kunnen waarnemen hoezeer deze sector moeite heeft het soort prikkels te organiseren dat BuddyBold aanbiedt. Want hoe begrijpelijk het ook is dat waarden als continuïteit en controle in de zorg een belangrijke rol spelen, als ze, zoals ik heb waargenomen, actief gaan verhinderen dat senioren levensgeluk ervaren, is er sprake van overregulering. De accenten in de zorg moeten, wat mij betreft, dan ook anders komen te liggen. Zeker nu de vergrijzing op het punt van doorbreken staat en de politiek precies dát dreigt te doen wat ik zo graag wil voorkomen: naar senioren kijken als een probleem, een te beheersen kostenpost.

Om van de zorgsector een zelfverzekerde sector te maken die weer uitblinkers aantrekt en waar we trots op kunnen zijn, is er een ommezwaai nodig. Dat we met verse overheidsmiljarden en steeds slimmere technologie in staat zijn mensen langer in leven te houden, ja,

dat geloof ik wel. Maar de échte en veel lastigere test is natuurlijk of het ons lukt de logge machinerie van ons zorgstelsel zodanig te herinrichten dat de zo vaak beloofde, maar zelden gerealiseerde zorg-op-maat, toegesneden op het unieke individu, eindelijk geleverd gaat worden. Waarbij écht contact wordt gelegd en het senioren, via die onmisbare warmte van mens tot mens, mogelijk wordt gemaakt om tot aan de laatste levensfase (en zelfs tijdens die fase) op een positieve manier in het leven te staan.

Dat doel te bereiken, of dichterbij te brengen, is mijn voornaamste drijfveer.

De cruciale factor bij het bereiken van dat doel is dat we als individu, en als samenleving, terug durven te bewegen naar gesprekken, belevenissen en ontmoetingen die volledig open zijn, zonder script. Waarbij er sprake is van een *fundamentele neutraliteit*, oftewel: de druk van allerhande voorschriften, software, managementprogramma's en spiedende ogen wordt weggenomen om vervolgens zo veel mogelijk spontane contactmomenten tot stand te brengen.

Omdat het ondernemerschap diep in mijn karakter verankerd is, breng ik een iets andere energie mee dan in de zorgsector gebruikelijk is. Vloek of zegen: haast voortdurend word ik achtervolgd door de animo een bepaald probleem op te lossen. Daartoe neem ik de positieve en negatieve aspecten rond dat probleem op

intensieve wijze in me op, om vervolgens duwend en trekkend tot de juiste vraagstelling te komen waaruit dan een voor senioren gunstig product of sociaal verrijkende dienst kan ontstaan. Kortom, ik rust doorgaans niet voordat de urgentie van het probleem (in dit geval de verkeerde omgang met vergrijzing) tot mijn toehoorders is doorgedrongen en ik de aanzet tot verbetering met eigen ogen gezien heb.

Deze combinatie van eigenschappen – ongeduld, intensiteit, behoefte aan het creëren van urgentie – heeft ertoe geleid dat ik dit boek ben gaan schrijven. Dus niet omdat ik beschik over de meest uitputtende kennis omtrent de zorg of exact zou weten wie welke zorg nodig heeft, maar omdat ik, bijvoorbeeld tijdens werkbezoeken, dilemma's en vraagstukken op de spits drijf. En zodoende ontwikkelingen in gang zet die zich anders niet of veel trager hadden voltrokken.

Wanneer de observaties, suggesties, verhalen en voorstellen in dit boek op welke manier dan ook bijdragen aan verbetering van de zorg of aan een positievere kijk op senioren (en op jongeren net zo goed), is de missie van dit boek geslaagd.

I

Tiny steelt de show

Beknel florerende senioren
niet met controlereflexen

Niet iedereen kan zich meten met Tiny Derksen, mijn oude balletlerares die nu in de negentig is en onverminderd bruisend door het leven gaat. Ik sprak haar laatst op een vernissage. Hoewel ik heel wat gewend ben en er zelf ook een pittig levenstempo op nahoud, gaf Tiny mij het nakijken. Enthousiast vertellend sprong ze van het ene onderwerp naar het andere. Ze praatte zo snel en gedreven dat het meeste me inmiddels ontschoten is. Het enige wat ik me nog herinner is dat ze sprak over haar terugkerende fietstochten naar een begraafplaats in Alkmaar (om de overledenen te eren) en dat ze, niet lang daarna, een fascinerende verhandeling hield omtrent de technische bijzonderheden van het vrouwelijk orgasme.

Dat Tiny op haar leeftijd nog zo nauw in contact staat met haar nieuwsgierigheid en nog zulke enerverende verhalen weet te vertellen, wekte onmiddellijk mijn belangstelling. Het leidde ertoe dat ik me enigszins in haar levensgeschiedenis ben gaan verdiepen. Daarbij viel me op dat ze al op jonge leeftijd haar ultieme uitdrukkingvorm – anderen zullen zeggen ‘passie’ – heeft gevonden: klassiek ballet. Zolang ik haar ken, een halve eeuw bijna, is ze altijd bezig geweest mensen daarvoor enthousiast te maken. Met een ongelofelijke energie heeft ze altijd meer en minder getalenteerde cursisten op sleeptouw genomen. Bij die missie is Tiny steeds trouw gebleven aan haar eigen methodes; voor zover ik kan nagaan heeft

ze zich nooit druk gemaakt over wat de buitenwereld van haar didactische praktijken vond. Je krijgt van haar dan ook nog steeds honderd procent 'op z'n Tiny's' balletles. Dat wil zeggen, met volle overgave ('draaien! draaien! draaien!' hoor ik haar gillen) en een strakke discipline, maar ook met ruimte voor humor en ontspanning; alles precies in een natuurlijke verhouding. Het plezier van de pirouettes die ik op mijn achtste in haar klas draaide, staat me nog levendig voor de geest.

Wanneer ik Tiny ook nu nog, voorbij haar negentigste dus, in haar hippe, gescheurde spijkerbroek door het centrum zie fietsen, vind ik dat geweldig inspirerend. Wat een vrouw! En wat ik symptomatisch vind: haar boodschappen hangen aan haar stuur in plaats van ze achterop te hebben opgeborgen, in van die tuttige fietstassen. En het allermooiste is misschien nog wel dat ze geen enkele schroom kent om naar mensen te roepen wat in haar opkomt, niet ordinair, maar altijd met een grondtoon van liefde. Zo heeft ze er geen enkele moeite mee om mij vanaf haar fiets te laten weten: 'Je ziet er prachtig uit, maar wel een beetje moe in je gezicht!'

Wat mij betreft zijn Tiny's enthousiasme en levenslust van onschatbare waarde. Haar persoon en aanstekelijke energie zouden een inspiratiebron moeten zijn voor hoe we in dit land met senioren omgaan. Te vaak kiezen we nog voor een strikt medische benadering, waarbij we uitstapjes en activiteiten langs de meetlat leggen van het risico op lichamelijk letsel, vaak met het afblazen