

Jonger is
mooier, beter, leuker,
aantrekkelijker, interessanter,
hipper, sneller, gezonder,
blijer, moderner, positiever

Zullen we eens stoppen met die jongheids- waan?

We worden ouder en zijn als 50-plusser dus ook met steeds meer. Toch vliegt de term 'anti-ageing' je om de oren alsof je voor altijd 21 zou moeten blijven. Laat dat nu maar eens afgelopen zijn, zegt journalist Marijke Kolk. Zullen we het ouder worden eindelijk eens omarmen?

Tekst: Marijke Kolk. Fotografie: Yvette Kulkens, Ester Gebuis, Mark Uyl, Petronellanitta.

LEven terug in de tijd. Een jaar of tien geleden werkte ik bij een bedrijf dat 21 jaar bestond. Ik was hoofd van een afdeling met vooral jonge mensen en vond het een grappig idee om T-shirtjes te laten bedrukken met '21 Forever' en die aan alle medewerkers uit te delen. Want hé, 21 blijven, dat wilden we toch allemaal? Nu pas realiseer ik me wat een vreemde boodschap er eigenlijk achter dat bekende '21 Forever' zit. Alsof jong zijn het ideaal is en jong blijven al helemaal wat we allemaal zouden moeten nastreven. Inmiddels ben ik de vijftig gepasseerd en weet ik wat het mooie is van ouder worden (daarover straks meer). Vandaag zag ik een foto van actrice Helen Mirren. Grijs, gerimpeld en bloedmooi. Ik staarde een tijdje naar de foto en besloot toen eens te gaan opzoeken hoe oud ze is. Wat bleek: Helen Mirren is al 76! Dat feit moest ik even op me laten inwerken. Na je pakweg zestigste was je toch wel een beetje

'vergame glorie', zo had ik altijd gedacht, en zeker niet meer aantrekkelijk. Voor die gedachte schaam ik me nu. Kijk ook eens naar bijvoorbeeld Liz Snoijink (65). Een paar jaar geleden zei ze in *Opzij*: 'Nu word ik gevraagd voor vrouwen in de jeugd van hun ouderdom, en ben ik de oma van de hoofdrolspeelster. Dat is prima, ik wil niet doen of ik jonger ben (...). Door ouder te spelen, koketteer je niet. Want dat is het gevaar. Zo van kijk mij eens mooi en jong zijn. Net als vrouwen die in het dagelijks leven doen alsof ze 36 zijn, terwijl ze 66 zijn. Pathetisch. Het leven gaat door. Het laat zijn tekenen na, en dat moet je niet hysterisch willen tegengaan. Dan accepteer je een groot levensfeit niet.' En wat te denken van Noraly Beyer (75) die sinds kort knetterverliefd is (op Joost Prinsen). In *de Volkskrant* zegt zij: 'Het mooie van op leeftijd verliefd worden is vooral, denk ik, dat je nog steeds in staat blijkt te zijn dingen in jezelf te ontdekken. Het is de ontdekking dat het smeulende vuur dat het leven kracht geeft en mooi maakt, zomaar weer kan oplaaieren.'

Overwinning

Ondertussen is de 'jongheidswaanzin' alleen maar toegenomen en vliegt de term 'anti-ageing' ons om de oren. Over die term, die ►

HET GOEDE VOOR- BEELD

Allure, het Amerikaanse vrouwenmagazine gericht op schoonheid, besloot vier jaar geleden al de term 'anti-ageing' te schrappen. Dit alles onder het motto: *Changing the way we think about ageing starts with changing the way we talk about ageing*. Volgens *Allure* zeggen we te snel: 'Ze ziet er goed uit voor haar leeftijd.' En zouden we dat 'voor haar leeftijd' best weg mogen laten.

Helen Mirren
(76).

— Petra van Bremen (62): —
'Het gaat erom dat je je leeftijd accepteert en dat je zorgt dat je fit, energiek en vitaal blijft'



— Wies Verbeek (56) —

‘Met ‘anti-ageing’ zeg je eigenlijk dat je tegen veroudering bent, dat jong zijn beter is’



voor het eerst werd gebruikt in de cosmetische industrie, is de laatste jaren (gelukkig) al heel wat te doen geweest. Zo las ik drie jaar geleden een nieuwsbericht dat ging over onderzoekers die ervoor pleitten dat de cosmetische industrie stopt met de term ‘anti-ageing’ op producten. ‘Ouder worden wordt gepresenteerd als iets onwenselijks. Discriminatie.’ En: ‘Voor anti-ageing zijn is net zo onzinnig als voor anti-leven te zijn. Het hoort erbij.’ Cosmeticamerken zouden volgens de schrijvers van het rapport het ouder worden moeten aanprijzen als een proces dat we horen te omarmen. Een positieve kijk zou welzijn en gezondheid van mensen namelijk verhogen. Dus: rimpels niet zien als een ramp, maar als een overwinning. De negatieve benadering van ouderen is misschien wel de meest voorkomende vorm van discriminatie in Europa en wordt zelden aangepakt. Een oudere sollicitant (en dat begint vaak al bij vijftig!) wordt niet aangenomen of een zeventigplusser krijgt geen creditcard toegewezen (laat staan een hypotheek). En wat te denken van de vooroordelen: ouderen zijn zwak, passief en niet meer aantrekkelijk. Kracht, schoonheid en jeugdigheid lijken waardevoller dan oud en wijs zijn. In andere delen van de wereld kijkt men heel anders naar ouderen. In oosterse samenlevingen worden zij gezien als wijze mensen, voor wie je veel respect hoort te hebben. Daar kunnen we nog iets van leren.

Positieve veranderingen

De Amerikaanse psycholoog/neurowetenschapper en bestsellerauteur Daniel Levitin schrijft in zijn boek *Hoe ouder hoe beter* dat ouder worden niet simpelweg een proces van verval is, maar een unieke ontwikkelingsfase die, net als de

kinderjaren of de puberteit, zijn eigen eisen stelt en zijn eigen voordelen kent. Hoewel bepaalde vaardigheden met het verstrijken der jaren minder worden, komen daar volgens hem compenserende mechanismen voor in de plaats, zoals positieve veranderingen in stemming en perspectief, in combinatie met de enorme voordelen van ervaring. Ja, een oudere geest verwerkt informatie misschien langzamer dan een jongere, maar kan wel intuïtief de informatie van een heel leven combineren, en slimmere beslissingen nemen op basis van tientallen jaren leren van eigen ervaring.

Een ander voordeel van ouder zijn is dat je minder bang wordt voor rampen, omdat je er daar al een paar van hebt meegemaakt die je goed hebt doorstaan. Ouderen weten dat ze kunnen rekenen op hun eigen veerkracht en die van anderen. Toch is dit volgens Levitin een visie die nog vrij nieuw is in de westerse wereld. Niet zo gek ook, jarenlang hebben we ouder worden geassocieerd met zowel fysieke als emotionele pijn, en in veel gevallen ook met sociaal isolement. Het fragieler worden van het lichaam, het afnemen van de intellectuele vaardigheden, het gezichtsvermogen en het gehoor weerhielden ouderen ervan een actieve rol te spelen in hun gemeenschap zoals ze dat eerder wel deden. Met pensioen gaan ►



Liz Snoijink (65)

PRO-AGE

Op blow.nl lees je alles over de opkomst van de pro-age-beweging. Oprichtster Wies Verbeek: “Met ‘anti-ageing’ zeg je eigenlijk dat je tegen veroudering bent, dat jong zijn beter is. We zouden zelf meer de nadruk moeten leggen op hoe leuk het is om ouder te worden, dat mensen van onze generatie boeiend, sexy, gezond, energiek en aantrekkelijk kunnen zijn.”



Kamala Harris (56) is in de bloei van haar leven.

INSPIREREND

'Vrouwen kunnen ernaar streven wijs te zijn, niet alleen aardig; om competent te zijn, niet slechts behulpzaam; om sterk te zijn, niet louter sierlijk; om ambitieus te zijn voor zichzelf (...). Ze kunnen op natuurlijke wijze en zonder verlegenheid ouder worden, actief protesteren en ongehoorzaam zijn aan de conventies die voortvloeien uit de dubbele standaard van deze maatschappij met betrekking tot ouder worden. (...) Ze kunnen actief blijven en genieten van de lange, erotische carrière waarvan vrouwen in staat zijn.'

Uit: De dubbele standaard van ouder worden (1972) van de Amerikaanse schrijfster en filosoof Susan Sontag.

betekende het einde van je levensdoel en leek helaas ook het einde van je leven te bespoedigen. En dat speelde zich vaak al af rond de leeftijd van zestig jaar. Roger Daltry van The Who vatte gevoel van minachting richting ouderen goed samen toen hij zong *I hope I die before I get old*.

Steeds ouder en fitter

Maar 'anti-ageing' past niet meer in deze tijd, waarin we steeds ouder worden én fitter blijven. Hoogleraar Andrea Maier (43) – internist, geriatr en gerontoloog – is van mening dat de maatschappij nog niet goed is ingericht op de steeds ouder wordende mens. "We moeten accepteren dat we niet met 65 jaar ophouden met werken,

maar straks misschien wel tot ons negentigste doorgaan." Zelf kun je volgens haar veel doen om je leven leuk te houden. "Het is belangrijk dat je als oudere een gevulde dag hebt, dat je ertoe doet. Of dat nou werk is of oppassen op je kleinkinderen. Zorg dat je niet alleen met leeftijdsgenoten omgaat, maar ook met mensen die twintig jaar jonger zijn. Zo houd je altijd mensen om je heen." Oké, we worden dus steeds ouder en mede daardoor zijn we ook met steeds meer ouderen. Des te belangrijker is de vraag: wat is er eigenlijk mis als je er zo oud uitziet als je bent? Wat als we het concept van de ouder wordende vrouw omarmen in plaats van ontkennen? En daar speelt de cosmetische industrie een rol. Het is zaak dat we wat meer in verzet komen tegen een industrie die is gebaseerd op vrouwen die niet tevreden zijn met zichzelf.

Oudere (rol)modellen

Tanja Minnee (54) is het daar helemaal mee eens. Ze is blij dat ze wat dit onderwerp betreft een positieve ontwikkeling ziet. "Ik ben al vanaf mijn 22ste fulltime model, maar toen ik moeder werd op mijn 32ste, ben ik gestopt. Er was ook niet zo veel vraag meer naar vrouwen van mijn leeftijd. En toen kwam het telefoontje van mijn agent, een jaar of zes geleden. 'Ik voel dat er een andere beweging op gang aan het komen is,' zei ze. 'Ik zit te springen om meiden van jouw leeftijd.' Eerlijk gezegd nam ik dit niet zo serieus. Tegelijkertijd dacht ik: niet geschoten is altijd mis. Laten we het maar proberen. Het hele diversiteitsverhaal speelde vast ook een rol. Daardoor is er ook meer aandacht gekomen voor oudere modellen. En trouwens ook voor donkere en vollere modellen." Tanja deed voorheen opdrachten waar ze eigenlijk niet heel vrolijk van werd. Tanja: "Reclame voor stoeltjesliften en zo." Nu is dat anders. "De vraag naar oudere modellen is echt losgebarsten. Ik doe nu coveropdrachten en grote beautycampagnes in het buitenland. Ik merk ook dat redacties, die toch vaak bestaan uit jongere mensen, heel bewust kiezen voor oudere modellen." Het model is zelf helemaal happy met haar leeftijd. "Ik ben op dit moment ▶

— Tanja Minnee (54) : —
'Ik ervaar geen enkel nadeel van mijn leeftijd, in geen enkel opzicht'





— Medina Schuurman (52) —
*‘Ik voel me nog
steeds jong. Ik vond
het verschrikkelijk
als mijn moeder
dat zei, maar ik voel
het nu ook zo’*

— Isa Hoes (54) —
*‘Toen mijn moeder
vijftig was, vond
ik haar ouwelijk.
Wij zijn een andere
generatie, een ander
soort vrouwen’*

op een heel fijne plek in mijn leven. Ik ervaar geen enkel nadeel, in geen enkel opzicht. Ik tel mijn zegeningen. Het enige vervelende gevoel dat ik soms ervaar is het gevoel dat de tijd beperkter is, dat ik niet alles meer kan doen wat ik van plan was. Maar tegelijkertijd ervaar ik dat ik meer veerkracht heb, sombere gedachten en nare ervaringen beter kan doorstaan. Dat is fijn aan deze leeftijd.”

Grijs mag!

Ook model Petra van Bremen (62) ziet dat er een verandering gaande is. Sterker nog: zelf heeft ze zeer waarschijnlijk bijgedragen aan die verandering. Want Petra is heel actief op social media en durft daar ook te laten zien dat ze het ouder worden omarmt. Bijvoorbeeld door te vertellen dat ze trots is op haar prachtige grijze haar. “Ik had al zo veel jaren mijn haar geverfd dat het er niet beter op was geworden. Mijn haar werd steeds dunner, wat ook wel te maken had met hormonale veranderingen. Drie jaar geleden besloot ik: ik laat mijn haar gewoon grijs.” Dat legde haar geen windeieren. Petra heeft opdracht na opdracht. Wat Petra nog wel even duidelijk wil maken, is dat ze in principe niks heeft tegen vrouwen die ervoor kiezen iets aan hun uiterlijk te doen. “Als haar verven of een cosmetische ingreep jou gelukkiger en zekerder van jezelf maken, wie ben ik dan om daar iets van te vinden? Zorg er alleen wel voor dat je die dingen echt voor jezelf doet en niet omdat je denkt dat je er anders ‘niet meer bij hoort’.” In oktober verschijnt haar boek *De tijd van je leven* dat ze samen met Margriets

50=30

Ook Isa Hoes en Medina Schuurman maken zich hard voor acceptatie van de ouder wordende vrouw. Volgens hen is vijftig het nieuwe dertig. Maar hoe gaan we om met alle veranderingen die ook bij deze fase komen kijken en hoe vullen we de toekomst in? Je leest er alles over op isamedina.com.



Noraly Beyer (75).

hoofdredacteur Helene van Santen schreef. De belangrijkste boodschap: wij vrouwen hebben geen houdbaarheidsdatum. Petra: “Het begint met de juiste mindset: de innerlijke instelling dat je je leeftijd accepteert en tegelijkertijd zorgt dat je fit, energiek en vitaal blijft. De tijd boven de vijftig is de tijd van je leven. Ik voel me zo goed nu en dat is fijn, want ik heb zeker nog zo’n dertig jaar te gaan. Ik ervaar zo veel meer innerlijke rust.” Het model leeft met haar grote liefde, die ze ontmoette na haar scheiding (ze was toen midden veertig). “Het huwelijk... ja... wat wist ik er eigenlijk van? Pas nu weet ik dat het bijvoorbeeld zo belangrijk is om tijd en energie in je relatie te steken, om écht naar elkaar te luisteren en je eigen ding te kunnen doen. Wat dat betreft komt wijsheid echt met de jaren.” Toch zijn we er nog niet. Dat zegt Petra. En dat zeg ik. Let wel: meer dan de helft van de Nederlandse vrouwen is vijftig jaar of ouder. Het is daarom de hoogste tijd dat we ouder worden verinnerlijken, het ouder worden écht omarmen. En dat we dit ook als vrouwen onderling doen. Dat we het gesprek hierover aangaan en ook naar elkaar de positieve kanten uitspreken. Daar is echt nog een rol voor ons weggelegd! ■