

Maar ik vóél me nog twintig

Veertig/vijftig/zestig? Ik? Vanaf een jaar of dertig hebben we het allemaal: we voelen ons jonger dan we zijn. Dat is niet alleen fijn, het is ook gezond. En wel hierom.



Prof. dr. Andrea Maier (39, voelt zich 28) is internist, verouderingsonderzoeker en hoogleraar aan de Vrije Universiteit van Amsterdam en aan de University of Melbourne, Australië.



Prof. dr. Gerben Westerhof (53, voelt zich 50) is als psychogerontoloog verbonden aan de Universiteit Twente. Hij doet onderzoek naar de beleving van het ouder worden.

GOED NIEUWS, BETER NIEUWS

Internist, verouderingsonderzoeker en hoogleraar Andrea Maier: “Over drie maanden word ik veertig. Mijn man vroeg laatst wat ik wilde voor mijn verjaardag. Mijn eerste reactie was: ‘Ik moet er niet aan denken.’ Dat zal iedereen tussen de veertig en zeventig wel herkennen. Met het ouder worden komen de ziektes en gebreken, en willen we dwangmatig jong zijn. De algemene gedachte is: als je jong bent hoor je erbij.” Ouder worden we allemaal – als we geluk hebben tenminste – maar het liefst blijven we jong. Goed nieuws: daar kun je zelf van alles aan doen. Hoe oud of jong je je voelt hangt maar

voor een klein deel van je genen af. Voor het overgrote deel, zegt Andrea Maier, wordt het door je leefstijl bepaald. “Je voelt je jonger als je goed eet, fysiek actief bent, matig alcohol drinkt en genoeg slaapt maar weer niet té veel, want luiheid werkt averechts.” En nóg beter nieuws: als je je, bijvoorbeeld op je 65ste, jonger voelt dan je paspoort aangeeft, heb je een veel lager risico op overlijden dan je leeftijdgenoten die zich 65 of ouder voelen. “Dat is keihard wetenschappelijk bewezen. En dan hebben we het niet over een paar maanden langer leven, maar over jaren meer ‘leeftijd’.”

GEMIDDELD VOELEN WE
ONS ZO'N 20% JONGER
DAN WE ZIJN. VIJFTIGERS
VOELEN ZICH GEMIDDELD
TIEN JAAR JONGER,
ZESTIGERS VIJFTIEN JAAR
EN ZEVENTIGPLUSSERS
RUIM ACHTTIEN JAAR.

Leg eens een foto van jezelf naast een foto van je oma toen zij zo oud was als jij nu. Schrikken, toch? Dat stijve haar, die al te brave jurk en wat ziet ze er oud uit! Dat ‘vijftig is het nieuwe veertig’ is echt geen loze kreet. Nu we dankzij betere gezondheidszorg steeds ouder worden, worden alle levensfasen als het ware opgerekt. Vroeger was je op je veertigste oud, met de levensverwachting van nu zit je ongeveer op de helft. Vroeger was de norm elke zondag naar de kerk en om zes uur eten, nu doe je mee als je goed in de kleren zit en verre reizen maakt. Vroeger kreeg je kinderen meteen nadat je op je 23ste was getrouwd, nu kan het ook nog als je 43 bent. Over nog eens twintig jaar is zestig misschien wel het nieuwe veertig.

Verliefd?

Die vinders in je buik ken je vast nog wel van toen je zestien was. Maar dat je je ook weer zestien voélt? Nee, zo werkt het niet, maar voor je uitstraling doet een verliefdheid wel wonderen. Iedereen vertelt je dat je er stralend uitziet. En de liefde dan? Bewezen is dat mensen met een partner langer leven. En heb je een jongere partner, dan voel je jezelf ook jonger. Leve het groene blaadje!

Op de top

Weet je nog hoe hartstochtelijk graag je achttien wilde zijn toen je vijftien was? Of beter nog: 23? Want pas dán zou het leven je echt toelachen, hoorde je er helemaal bij. Vanaf ons dertigste levensjaar gebeurt het tegenovergestelde: we willen graag jonger zijn. De mens is rond zijn 25ste op zijn hoogtepunt. Daarna neemt de kwaliteit van de organen al af en gaat het denkvermogen minder snel. Het duurt een paar jaar voor we dat doorhebben.

“Vroeger was iemand van zestig een oma die in een hoekje zat te breien. Nu zegt ze: ‘Kom, zal ik eens een leuke minnaar nemen?’”

Actrice Anne Wil Blankers (77) op nu.nl

WORDT
ZESTIG
HET NIEUWE
VEERTIG?



T-shirt, blazer, pantalon (Zara), sneakers (Adidas x Stan Smith).

CONNY DE BOER

HORECACOÖRDINATOR IN EEN SPORT-CENTRUM | IS: 52 | VOELT ZICH: 35 OF ZO

“Een paar jaar geleden kocht ik een huis. Mijn oudste zoon ging mee naar de notaris. Dacht die man dat mijn kind mijn partner was! Niemand gelooft me als ik vertel dat ik 52 ben, en ik geloof het zelf ook amper. Ik weet niet precies hoe oud ik me voel, 35 of zo? Ik ben gewoon een spring-in-'t-veld, wil altijd nieuwe dingen doen. Naast mijn fulltime baan sta ik bijna elke zaterdagavond achter de bar, ben ik edelfigurante in films en volg ik een opleiding visagie. Ik ga graag met mensen om en vind het fijn om anderen blij te maken. Ik heb vrienden van alle leeftijden, de vijftigers hebben meestal geen zin meer in uitgaan, dus dat doe ik met jongere mensen. We gaan elk jaar naar de Zwarte Cross, ik krijg echt een kick van de harde muziek en het geluid van de motoren. Ook ga ik vaak naar rockconcerten.

‘Met mijn jongere vrienden ga ik elk jaar naar de Zwarte Cross’

Ik ben vooral fan van Golden Earring, al sinds ik achttien ben. En reken maar dat we altijd vooraan staan! Dat zijn mijn grootse geluksmomenten, ik word zó blij van muziek. Ik zou graag een tattoo willen, maar dat vindt mijn nieuwe vriend geen goed idee. Maar mijn motorrijbewijs ga ik zeker nog een keer halen. Natuurlijk wordt mijn vel slapper, dat houd je niet tegen. Maar zolang ik lekker beweeg, voel ik me fijn. Ik ben met tennis begonnen en ik loop hard. Ik hoop dat ik op mijn 65ste nog steeds kan doen wat ik nu doe. Voorwaarde is wel dat ik gezond blijf. De laatste tijd slaap ik vaak slecht, soms denk ik dat ik écht te moe ben om uit te gaan. Toch wil ik de leuke dingen niet laten lopen. Lekker naar het café, gezellig stappen. Soms kom ik mijn zoons tegen, dat is altijd zo leuk. Dan roepen ze trots naar hun vrienden: ‘Kijk, dit is onze moeder!’” ▶

FOREVER YOUNG

Hoe ouder je bent, hoe jonger je je relatief voelt. Iemand van veertig voelt zich bijvoorbeeld 36 of 37, maar een tachtiger met een jonge geest kan zichzelf gemakkelijk wijsmaken dat hij nog maar zeventig is. Het gat tussen de werkelijke en mentale leeftijd wordt steeds groter. "Ons uiterlijk groeit mee met onze kalenderleeftijd," verklaart Gerben Westerhof, "maar ons innerlijk niet. Vanbinnen zijn we min of meer hetzelfde gebleven. Mensen die naar een verzorgingshuis gaan roepen vaak: 'Maar dan zit ik tussen de oudjes.' Voor hun gevoel horen ze daar zelf nog lang niet bij."

JE JONG
VOELEN, HANGT
VOOR 70% VAN JE
LEEFSTIJL AF.



Voel je jong, 5X DOEN

1

Leer iets nieuws. Italiaans, pianospelen of die cursus die extra verdieping in je werk geeft. Je hersenen uitdagen is goed voor je geestelijk welzijn.

2

Eet gevarieerd. Vooral vitamine B en omega 3-vetzuren (in vis, groene groente en plantaardige olie).

3

Drink weinig alcohol. Of géén, dan zit je helemaal goed.

4

Speel. Met z'n allen risken, een kruiswoordraadsel oplossen of – echt waar! – gamen, verbetert je concentratievermogen.

5

Koester je vrienden. Vriendschappen maken dat je je geliefd voelt en de wetenschap dat er mensen zijn op wie je kunt terugvallen, vermindert stress. Het werkt nog beter als je vrienden hebt die jonger zijn.

ER IS AMPER VERSCHIL TUSSEN MANNEN EN VROUWEN IN LEEFTIJDSEBELEVING. DE SOCIAAL-ECONOMISCHE POSITIE MAAKT WEL VERSCHIL. NAARMATE MENSEN LAGER OPGELEID ZIJN, KOMEN WERKELIJKE EN MENTALE LEEFTIJD DICHTER BIJ ELKAAR TE LIGGEN. DAT HEEFT VAAK TE MAKEN MET EEN SLECHTERE GEZONDHEID.

Aandacht voor je kleding

Tot halverwege de vorige eeuw droegen jongens tot twaalf jaar alle dagen een korte broek. En zodra een man boven de dertig was zette hij een hoed op. Vrouwen verruilden op zekere leeftijd hun hakken voor stevige schoenen. Toen kwam de spijkerbroek, maar alléén voor jongeren. Tegenwoordig is je leeftijd niet meer aan je kleding af te lezen; senioren stappen op sneakers rond, pubers dragen hoeden.

Leeftijdsgrenzen zijn vervaagd en daarmee ook de maatschappelijke codes – want dat waren het – die ertoe leidden elke leeftijdsgroep zijn eigen kleding had. Of je je jonger voelt als je 'jong' kleedt, is niet wetenschappelijk onderzocht, zegt Andrea Maier. "Maar aandacht voor je kleding speelt een belangrijke rol bij het behouden van je sociale netwerk. En dat is weer belangrijk bij hoe oud je je voelt."

Veertig is de
ouderdom van
de jeugd, vijftig
de jeugd van de
ouderdom

Victor Hugo,
Frans schrijver (1802-1885)

Leg je niet neer bij je kwaaltjes

Mensen die tijdens onderzoeken aangaven zich jonger te voelen dan hun kalenderleeftijd bleken tien jaar later een betere gezondheid te hebben dan leeftijdgenoten. Andersom werkt het ook, helaas. Wie zich ouder voelt, legt zich eerder neer bij kwaaltjes en ongemakken, want tja, die ouderdom komt nu eenmaal met gebreken. Maar misschien waren die stramme gewrichten wel het gevolg van artrose en hadden medicijnen wonderen kunnen doen.

'Oudjes' in de bergen

In Aziatische en Afrikaanse landen worden ouderen gewaardeerd om hun levenservaring. In het westen zijn 'oudjes' vooral mensen die niet kunnen meekomen. Toch kantelt dat beeld langzaam, constateert Gerben Westerhof. "Bijvoorbeeld dankzij Omroep Max. In hun programma *Hotel Romantiek* gingen zestig-plussers met elkaar naar Zwitserland om een nieuwe liefde te vinden. Dat laat mensen van deze leeftijdsgroep in een andere situatie zien. En het leert ons dat thema's als liefde en seksualiteit voor ouderen net zo relevant zijn als voor jongeren. Een belangrijke les daaruit is: je hebt die leeftijd wel, maar voor veel dingen doet die er misschien helemaal niet zo toe."

Iedereen wil lang leven,
maar niemand wil oud worden

Jonathan Swift, schrijver en geestelijke (1667-1745)

TEGENWIND

Als het leven je toelacht en je nooit met grote tegenslagen om de oren slaat, is het gemakkelijk om je jong te voelen. Maar wat als je veel verdriet kent en altijd tegenwind hebt? Logisch dat je je dan eerder oud voelt... Toch? Niks van waar, zegt Andrea Maier. "Dat is helemaal afhankelijk van hoe je ermee omgaat: is het glas voor jou eerder halfvol of halfleeg? Als je geestelijke weerbaarheid goed is, heeft tegenslag geen effect op je gevoelsleeftijd. Je blijft je net zo oud, of jong, voelen."

MEER LEZEN

- * **Eindelijk 40. Over de voordelen en niet-bestaande nadelen van veertiger zijn.** Aaf Brandt Corstius, € 15 (Meulenhoff).
- * **50. Dingen die ik blijf doen (en andere verhalen).** Saskia Noort, € 15 (Lebowski).
- * **Waarom Franse vrouwen zo jong blijven.** Mireille Guiliano, € 10 (A.W. Bruna).
- * **Eeuwig houdbaar, de ongekende toekomst van ons lichaam.** Andrea Maier, € 19,99 (Prometheus). ▶

DOE DE TEST

Hoe oud voel je je?

Een mens kan zich heel anders voelen dan zijn of haar kalenderleeftijd. Met deze test kun je achterhalen hoe oud je voelt, ongeacht je biologische leeftijd. Hieronder staan tien stellingen. Geef bij elke stelling aan in hoeverre je het ermee eens bent. Omcirkel steeds het cijfer dat het beste je mening weergeeft.

	Mee oneens	1	2	3	4	Mee eens
A Ik bruis van de energie.		1	2	3	4	5
B Ik begeef me graag onder de mensen.		1	2	3	4	5
A Mensen schatten me vaak jonger dan ik ben.		1	2	3	4	5
B Ik ben nieuwsgierig naar hoe de wereld in elkaar zit.		1	2	3	4	5
A Het valt me op dat de meeste leeftijdgenoten meer lichamelijke klachten hebben dan ik.		1	2	3	4	5
B De meeste tijd ben ik vrolijk en optimistisch.		1	2	3	4	5
A Ik voel me er goed bij om elke dag lekker te bewegen.		1	2	3	4	5
B Ik wil meer dingen doen dan waar ik tijd voor heb.		1	2	3	4	5
A Mijn lichamelijke conditie is goed: ik kan praktisch alles doen wat ik wil.		1	2	3	4	5
B Ik vind het leuk om nieuwe dingen uit te proberen.		1	2	3	4	5

Testuitslag

Tel nu apart alle cijfers op die je hebt omcirkeld voor de vragen met een A en een B ervoor. Je hebt dus twee scores. Hieronder kun je lezen wat die scores zeggen over je gevoelsleeftijd.

17 punten of hoger op de A, 17 punten of hoger op de B

Wat je kalenderleeftijd ook is, je voelt je jong! Zowel lichamelijk als geestelijk voel je je vitaal en heb je zin in het leven. Je bent nieuwsgierig en actief en dat is geen vanzelfsprekendheid, zéker niet naarmate mensen ouder worden. De biologische leeftijd gaat namelijk niet alleen gepaard met lichamelijke gebreken, maar kan er ook voor zorgen dat mensen niet meer uit hun comfortzone durven te stappen. Ze blijven hangen in het 'oude vertrouwde' en gaan niet mee met de tijd. **Tip:** probeer je omgeving te beïnvloeden met je jeugdigheid. Mensen die zich ouder voelen dan je zelf bent, kunnen door jou geïnspireerd raken om, ondanks het wegtikken van de jaren, actief te blijven en nieuwe uitdagingen aan te gaan.

17 punten of hoger op de A, 16 punten of lager op de B

Je voelt je lichamelijk jong: je lijf is gezond en in goede conditie. Geestelijk lijkt je wat van je jeugdigheid te zijn kwijtgeraakt. Je bent niet zo nieuwsgierig meer naar de dingen en lijkt niet altijd evenveel zin te hebben om iets te ondernemen. Het kan zijn dat je in een tijdelijke dip zit. Misschien heb je het de laatste tijd gewoon te druk gehad en heb je behoefte aan rust. Het kan ook zijn dat je van nature iemand bent die snel overprikkeld is en veel behoefte heeft aan tijd voor jezelf. **Tip:** wat er ook aan de hand is, vraag jezelf af of je behoefte aan speelsheid en uitdagingen voldoende wordt bevredigd. Of is je leven misschien een tikje saai aan het worden?

16 punten of lager op de A, 17 punten of hoger op de B

Je voelt je jong van geest. Je bent nieuwsgierig, misschien zelfs wel wat ondeugend, en hebt zin in het leven. Helaas doet je lichaam niet altijd even goed mee. Je kunt last hebben van pijntjes of kwaaltjes die ervoor kunnen zorgen dat je minder kunt doen dan je graag zou willen. Wil je geest meer dan

je lichaam, dan kan dat heel frustrerend zijn. **Tip:** gezond leven, meer kun je niet doen om je lijf in goede conditie te houden. Lichamelijke beperkingen waar weinig aan te doen zijn, heb je maar te accepteren. In plaats van jezelf af te vragen 'Waarom ik?' kun je jezelf beter afvragen 'Waarom ik niet?' Met je optimistische mentaliteit moet dat vast lukken.

16 punten of lager op de A, 16 punten of lager op de B

Wat je kalenderleeftijd ook is, je voelt je niet zo heel jong. Het kan zijn dat je inderdaad al op leeftijd bent en al veel hebt meegemaakt. Je lijf en geest kunnen daaronder te lijden hebben gehad. Lichamelijke beperkingen zijn heel vervelend en heb je vaak maar te accepteren. Op je geestelijke conditie heb je meer vat. **Tip:** welke dromen, vragen en interesses had je als kind? Kijk of je die jeugdige nieuwsgierigheid, speelsheid en enthousiasme kunt terugvinden en wat meer leuke dingen kunt ondernemen. Misschien zie je ertegenop. Maar je zult merken dat je je jonger gaat voelen en je daardoor ook beter voelt over jezelf en je leven.



REGINA VAN AMSON

LIFE-, WORK- EN BUSINESSCOACH | IS: 64 |
VOELT ZICH: 64

“Mijn hele leven heb ik me onzeker gevoeld over mijn uiterlijk. Tot mijn tiende was ik vaak ziek. In mijn familie komen veel luchtweginfecties voor, ik had vaak bronchitis en longontsteking. Rond mijn vijftiende begon ik een béétje op te bloeien, maar terwijl mijn zus borsten en billen kreeg, gebeurde er bij mij niets. Ik bleef dun en plat. Tot mijn 32ste woog ik 45 kilo. Ik vond het erg dat ik niet voldeed aan het beeld dat mensen van een vrouw hebben. Als ik een compliment kreeg over mijn uiterlijk keek ik om me heen en vroeg me af voor wie dat compliment was bedoeld. Toch zeker niet voor mij?! Zeven jaar geleden kreeg ik een burn-out. Zó erg, dat ik zelfs deels mijn zicht en spraak kwijt was. Toen pas begreep ik dat mijn onzekerheid van binnen-

‘Eindelijk heb ik van mezelf leren houden om wie ik ben. Mijn leeftijd hoort daarbij’

uit kwam. Ik ben aan de slag gegaan met yoga en intensieve ademhalingsoefeningen en heb snoeihard aan mijn persoonlijke groei gewerkt. Vriendschappen die alleen als eenrichtingsverkeer voelden, heb ik opgezegd. Op de vriendinnen die ik nu heb, kan ik rekenen. En zij op mij. Ook al word ik vaak jonger geschat, ik weet nu dat het niet om de buitenkant gaat. Eindelijk heb ik van mezelf leren houden om wie ik ben. Mijn leeftijd hoort daarbij en daar ben ik helemaal happy mee. Waar ik zo dankbaar voor ben, is dat ik als ervaringsdeskundige anderen kan helpen zichzelf te hervinden. Trots te zijn op wie ze zijn en dat ook uit te stralen. Laatst zei een cliënte: ‘Dankzij jou ben ik geworden wie ik ben.’ De tranen sprongen me in de ogen.” ■

Crème trui (Selected Femme by Zalando), Leren rok (Comma), panty (Falke) en pumps (Lodi via van den Assem).