

# Inleiding

Voor je ligt een boek over het verouderen als een levenslang proces. Het boek is geschreven vanuit een ontwikkelingsperspectief in plaats vanuit een perspectief van ziekte en verval. Het is geschreven voor studenten uit het hoger sociaalagogisch onderwijs en het hoger gezondheidsonderwijs die voor het eerst kennismaken met de gerontologie en voor hen die in de neuropsychologie of in het ontwikkelingsperspectief van ouderen zijn geïnteresseerd. Uiteraard is het boek ook bedoeld voor andere geïnteresseerden in het proces van het verouderen van mensen vanuit een ontwikkelingsperspectief.

Hoewel een boek over veroudering niet zonder het beschrijven van aandoeningen en stoornissen kan, wordt naast de DSM- (product) vooral de ICF (proces)-benadering aangehouden, waarbij ruimte bestaat voor wat iemand met functieverlies of aandoeningen wel kan (ontwikkelen). De focus ligt op datgene waarin mensen met een hogere leeftijd juist sterk zijn, zoals een toenemende ervaringswijsheid en een groot inzicht in hoofd- en bijzaken. Zo kunnen zij anderen laten zien hoe je met achteruitgaande functies constructief kunt omgaan. Culturen en tijden bepalen of mensen op hogere leeftijd worden beschouwd als waardevol voor de samenleving. Gedurende een lang leven hebben ouderen geleerd keuzes te maken en met tegenslagen en achteruitgang van functies om te gaan.

Een mens neemt gedurende een mensenleven vele gedaanten aan. Hij of zij sterft evenveel doden als dat er nieuwe identiteiten ontstaan, ofwel geboren worden. Van buitenaf kunnen de vroegere identiteiten vaak niet herkend en dus ook niet erkend worden. Er is sprake van wat wij in dit boek een *shifting identity* noemen. De oude vrouw, kromgebogen en met bibberende stem, die ooit de mannen op dreef joeg, de oude man die alleen met een doos foto's en wat kleren het verpleeghuis in werd gebracht, die ooit een aantal snackbars bezat: alleen het verhaal van het leven brengt de opeenvolgende gestalten van haar en hem samen. En dan nog kunnen we ze niet zien, de jonge meid, de jonge vent, de volwassen moeder, trots en vol van leven, of zelfs de man die trots met pensioen gaat. Ook de stokoude opa of oma werd ooit met u aangesproken en later juist nooit meer met 'jij'.

Volgens de United Nations Principles hebben oudere mensen evenals jongere het recht op aangepaste educatie en trainingsprogramma's. Ook zou

het voor hen mogelijk moeten zijn dat zij zinvolle dingen kunnen doen. Uiteraard hebben zij ook evenzeer recht op respect en zo nodig goede verzorging. De oudere mag dansen op het ritme van de volgende generaties. Dat is een (voor)recht. Maar de plicht om overzicht en wijsheid in te zetten ten behoeve van het nageslacht, of de samenleving, zou de ouderen zoveel te meer een plaats in de samenleving geven en hun daarmee recht doen. Soms worden ouderen in hun wijsheid erkend, zoals in de kerk bij de paus het geval is en nog enigszins bij senatoren in het landsbestuur.

Toch zijn er ook in de nieuwere, wellicht vluchtigere culturen sporen van ontzag voor wijsheid. Hiermee word je bijvoorbeeld geconfronteerd als Sir Paul McCartney in een tv-interview wijs gevonden wordt als hij spreekt over de Beatles en over het leven, hoe alles gebaseerd is op geluk, op positie en niet per se op predispositie, en over hoe de Beatles toevallig op het juiste moment op de juiste plek waren en de hysterie niet van of voor de Beatles was, maar de geboorteschreeuw van een volk betrof in de nieuwe, naoorlogse wereld. Een oude filmster, of succesvol schrijver, mag op hoge leeftijd wel verhalen over wie hij was, hoe hij geworden is wie hij nu is. Zijn of haar reflecties worden als wijze lessen beschouwd. Als een 'gewone' 76-jarige man of vrouw, vader of moeder, zo zou spreken, was er geen luisteraar beschikbaar, of werd de traagheid in het spreken zelfs als een symptoom van het label dementerend opgevat. Ouderen die niet mee kunnen komen en waar we geen (succes)verhaal achter kunnen zien, worden door de maatschappij gemakkelijk opzijgezet.

Er zijn momenten gedurende het leven vanaf de volwassenheid dat een mens perfect samenvalt met een herkenbare identiteit. Je zit dan echt op je plek en goed in je vel. De persoon is als het ware perfect afgesteld op de metaforische zender. Werk, positie in het gezin, hobby's, het past allemaal perfect. Maar er zijn ook overgangsfasen, momenten dat alles wat minder vanzelfsprekend aanvoelt, dat je soms letterlijk je wat 'onbestemd' voelt. Deze momenten kunnen door *important life events* (gebeurtenissen waardoor het leven per definitie anders wordt dan het was) worden uitgelokt. Bijvoorbeeld door een ongeluk, of door ziekte, geboorte, dood, of een plotselinge verliefdheid. Je komt dan gewild, maar vaker ongewild in een nieuwe fase. Dergelijke situaties vragen om een geheel nieuwe oriëntatie, waarbij iemand getriggerd wordt heel nieuwe kanten van zichzelf te ontdekken. Iedere tijd heeft ook min of meer vaste overgangsmomenten. Deze momenten zijn gekoppeld aan leeftijd, bijvoorbeeld als je rond je dertigste van jonge medewerker, nog net zonder gezin, overgaat naar de rol van *medior*, met jonge

kinderen. Of nog later, als je *senior* wordt en beseft dat leerprocessen trager verlopen dan je gewend was. In het algemeen kun je stellen dat mensen soms moeite hebben al hun rollen en taken in het leven te integreren. Mensen kunnen bijvoorbeeld moeite hebben met het beeld dat ze van zichzelf hebben, ze kijken in de spiegel en herkennen de persoon niet die ze daarin zien. Dat zijn de momenten waarop je tussen de zenders zit en waarop je gemakkelijker de weg kwijt kunt raken, maar mogelijk ook de momenten van nieuwe kansen. Alles wat ons bindt, zijn immers onze verhalen. Hulpverleners die zicht hebben op deze ontwikkelingsnoodzaak, staan niet met lege handen. Zij begrijpen dat mensen die verantwoording moeten nemen bij wijze van spreken in drie weken kunnen veranderen van een soort puber tot een volwassene. Andersom kunnen mensen die bijvoorbeeld hun baan verliezen, of hun liefde, dikwijls weer alle kenmerken vertonen van de puber. Het begrijpen van deze ontogenese is belangrijk, want elke tijd is anders en elke tijd biedt andere kansen en mogelijkheden. Iemand met een bepaald talent kan in de ene tijd door toevallig op de juiste plaats te zijn bijvoorbeeld een wereldster worden, terwijl enkele jaren later iemand niet of nauwelijks datzelfde talent te gelde kan maken, simpelweg omdat de markt verzadigd is, of de massa-interesse op een andere kunstvorm of sport gericht is. Het kan verkeren, en dat doet het ook, per definitie.

Dit boek bestaat uit zeven hoofdstukken, een nabeschuiving en een bijlage, waarin diverse visies op ouderen, leeftijdgerelateerde veranderingen op het gebied van ontwikkeling, motoriek, cognitie en geheugen worden behandeld. De relatie tussen hersenen en gedrag komt telkens naar voren. Het boek eindigt met ouderdomsklachten, verliessituaties, interventiemogelijkheden en copingstrategieën om daarmee zo goed mogelijk te kunnen omgaan ten einde het leven een nieuwe draai te kunnen geven. Er staan diverse cases in met leeftijdgerelateerde en niet-leeftijdgerelateerde aandoeningen en klachten, enerzijds ter adstructie van de stof en anderzijds ter overdenking aan de hand van opdrachten. Op deze wijze krijgt de lezer de mogelijkheid zich de achterliggende theorie eigen te maken en de opgedane kennis toe te passen.