

Uit deze verhalen zijn ook wijze lessen te trekken. Veel verhalen ademen een enorme veerkracht en een hoopvol optimisme. Er komen veel manieren aan de orde om goed met ouder worden om te gaan.

Wat ook opvalt: alleen al het vertellen van het verhaal draagt bij aan het construeren van wat voor de persoon belangrijk is. Er worden lijnen getrokken van verleden naar heden. En vaak wordt die lijn ook doorgetrokken naar de toekomst. Zo wil ik ouder worden en mijn laatste levensfase beleven.

Het is aan ieder van ons een uitnodiging om ouder worden bewust te beleven, puttend uit alles wat het leven tot dan toegebracht heeft, het lastige, het verdrietige en het mooie. Dit alles heeft je gemaakt tot de mens die je nu bent. Het brengt ook het besef wat je de wereld gebracht hebt, als ouder, partner, vriend(in), zus/broer, collega, of gewoon als mens. En welke kwaliteiten je ook nu inzet. Kortom, lees deze boeiende verhalen en vertel ook je eigen verhaal!

Onlangs verscheen een rapport van de Raad voor de Volksgezondheid en Samenleving (RVS) met als titel 'Het rimpeleffect' (RVS, 2025).⁶ Hierin wordt gepleit voor een samenlevingsbrede en samenlevingsgerichte benadering van veroudering. Kern van het betoog is dat de verouderende samenleving niet meer gezien wordt als een vraagstuk dat alleen ouderen aangaat, teruggebracht tot bijvoorbeeld een zorgvraag of een persoonlijke levensfase, maar als een opgave voor de hele samenleving. Het gaat dan om het anders inrichten van de samenleving, bijvoorbeeld op het gebied van huisvesting, toegankelijkheid van voorzieningen, onderlinge zorg en arbeidsparticipatie. Deze opgaven vragen om samenhangend beleid en nieuwe impulsen. Impulsen waar we de afgelopen jaren in de provincie Utrecht aan bijgedragen hebben vanuit het programma Wonen, Welzijn, Zorg Ouderen 2040 en de gelijknamige Taskforce.

De RVS schrijft: "Dat maakt het in sommige opzichten complexer, maar biedt ook meer perspectief op nieuwe, hoopvolle manieren om vorm te geven aan de rijkdom die veroudering ons biedt. De rijkdom die kan ontstaan wanneer meer mensen en partijen kunnen instappen, met hun eigen potentieel, om allen hun steentje bij te dragen aan de veroudering van de samenleving." (p. 6)

De verhalen in dit boek illustreren hoe mensen zelf betekenis geven aan de rijkdom die veroudering met zich meebrengt en wat zij bijdragen aan de samenleving. Ouderdom komt niet alleen met gebreken maar ook met een schat aan levenservaring. Inderdaad een potentieel dat niet alleen voor henzelf zin geeft, maar waar ook jongere generaties veel van kunnen leren. En zo wijst vergrijzing ons wellicht de weg naar onthaasting en meer sociale verbondenheid.

Jean Pierre Wilken

Emeritus lector Participatie, Zorg en Ondersteuning
Programmacoördinator Wonen, Welzijn, Zorg Ouderen 2040 –
kennisplatform Utrecht Sociaal (kUS)

- 1 Centraal Bureau voor de Statistiek (2023). *Bevolkingsprognose 2023-2070.Ouderen*. <https://www.cbs.nl/nl-nl/visualisaties/dashboard-bevolking/leeftijd/ouderen>
- 2 Centraal Bureau voor de Statistiek (2024). *Verkenning bevolking 2050 – editie 2024*. Den Haag: CBS.
- 3 Planbureau voor de Leefomgeving (2025). *Toekomstverkenning WLO: vier scenario's voor Nederland in 2040, 2050 en 2060*. Den Haag: PBL.
- 4 Raad voor de Volksgezondheid & Samenleving (2020). *De derde levensfase: het geschenk van de eeuw*. Den Haag: RVS.
- 5 Sociaal en Cultureel Planbureau (2020). *Gelukkig ouder worden in een veranderende samenleving. Een pleidooi voor zingeving en creativiteit*. Den Haag: SCP.
- 6 Raad voor de Volksgezondheid en Samenleving (2025). *Het rimpeleffect. Tijd voor een samenlevingsbrede en samenlevingsgerichte benadering van veroudering*. Den Haag: RVS.

Inleiding

Hoe moet je eigenlijk zinvol oud worden? Welke waarde voegt veroudering toe aan ons als mens? Of is alles wat oud is eigenlijk waardeloos? Het idee voor dit boek ontstond vanuit de behoefte op zoek te gaan naar een antwoord op deze vragen. Hoe heeft ouder worden invloed op ons denken, handelen en specifiek op zingeving? Wij gingen in gesprek met twintig ouderen. Deze bundel is daarvan het resultaat.

Mensen worden steeds ouder. De fase van 'ouderdom' duurt steeds langer. Door de gestegen levensverwachting volgt na de pensioenleeftijd nog een geheel nieuwe levensfase van soms wel vijftien tot twintig jaar, waarin we rijker, gezonder en hoger opgeleid zijn dan ooit. Maar is er ondanks deze zegeningen óók sprake van zoiets als 'een rustige oude dag'? Of is het vooral de bedoeling om jong, actief, productief en fit te blijven? Fit oud

worden lijkt soms niet langer een streven maar haast een morele plicht.

Misschien zijn we nogal doorgeslagen in het idee van maakbaarheid. Want wat we ook proberen om het uit te stellen, ouder worden en tenslotte oud zijn, is nu eenmaal onafwendbaar. Veel mensen hebben moeite om hun sterfelijkheid onder ogen te zien. Er lijkt in onze samenleving een culturele verlegenheid rondom ouder worden te bestaan.

Met de verhalen in deze bundel willen wij mensen inspireren en ondersteunen bij zingevingsvragen. We zijn op zoek gegaan naar rolmodellen die lezers kunnen inspireren bij hun eigen zoektocht. Ook willen we graag familie, vrienden, mantelzorgers en professionals die werken met 'ouderen' stimuleren om dit soort levensvragen te bespreken. We waren benieuwd hoe verhalen van ouderen zelf maatschappelijke beelden