

verschenen in ABP Wereld 2/2011 en ABP World 2011 (Engelse versie, verschijnt wereldwijd één keer per jaar), dit is de ongereedigde versie

Maatschappelijk actief zijn tijdens de ‘nieuwe adolescentie’

Jan Auke Walburg, bestuursvoorzitter van het Trimbos-instituut, ziet de pensioentijd als een aparte levensfase waarin mensen nog veel kunnen doen en bereiken. Hij pleit er daarbij voor dat ouderen maatschappelijk actief blijven. Dat is zowel goed voor henzelf als voor de samenleving. Walburg maakt zich er zorgen over dat ouderen zich afsluiten van de samenleving, wat tot conflictstof kan leiden tussen de generaties.

door: Gabor Mooij

Jan Auke Walburg heeft een goede invulling van de pensioentijd hoog in het vaandel staan. Dat is niet alleen omdat zijn eigen pensioen in zicht komt. Hij is er ook van overtuigd dat ouderen nog veel voor de samenleving kunnen betekenen. Walburg is voorzitter van de Raad van Bestuur van het Trimbos-instituut in Utrecht, een kennisinstituut dat geestelijke gezondheid, mentale veerkracht en verslaving onderzoekt. Hij gaat in zijn boek ‘Jong van geest’ in op de wijze waarop ouderen hun vaak nog lange pensioentijd goed kunnen invullen. Ook rekt hij in ‘Jong van geest’ af met een aantal mythes over ouder worden. ‘Er gaat onvoorstelbaar veel maatschappelijk kapitaal verloren door onterechte aannames over ouder worden’, staat op de achterkaft. Walburg licht de achtergronden bij deze prikkelende stelling graag toe.

Perspectief

Hij is allereerst van mening dat er te weinig aandacht is voor het behoorlijk lange levensperspectief van ouderen. “Het denken over ouder worden is nog steeds enigszins gebaseerd op de generatie die geboren is in 1930 of eerder. Deze generatie heeft keihard doorgewerkt tot hun 65ste of misschien nog wel langer. Ze was blij met nog vijf jaar een beetje vrijheid met een kleine AOW. Sindsdien zijn de levensverwachting en de gezondheid van gepensioneerden sterk toegenomen. Mensen hebben nu vaak nog 20 tot 25 jaar voor zich. Ze doen er daarom verstandig aan om heel goed na te denken wat ze met hun pensioenperiode doen.”

Walburg stelt dat er een nieuwe levensfase is bijgekomen. “Ik noem het wel de ‘nieuwe adolescentie’. Ouderdom was eerder vooral verval en duurde maar kort. Nu is er echt sprake van een levensperiode waar je wat mee kunt.”

Volgens Walburg denken mensen te negatief over ouder worden. “Mensen zien er enorm tegen op, omdat ze denken dat ze vreselijk achteruit gaan. Ze kunnen zich daar ook naar gaan gedragen. Ouder worden betekent echter lang niet altijd achteruitgang. Iemands gezondheid blijft normaalgesproken vrij lang op ongeveer hetzelfde niveau. Pas op hogere leeftijd neemt de gezondheid duidelijk af. Op jongere leeftijd, bijvoorbeeld rond iemands 60ste, kan de gezondheid al afnemen. Leefstijl en erfelijkheid spelen daar een rol in. De leefstijl is minstens voor de helft van invloed. Ook als mensen pas op latere leeftijd gaan werken aan hun gezondheid leidt dat nog tot duidelijke verbeteringen.”

Hij beklemtoont dat de geestelijke gezondheid van ouderen niet minder is dan die van jongeren. “Na iemands 85ste komt er wel een keerpunt. Mensen raken hun sociale omgeving kwijt doordat familie en vrienden overlijden. Ze worden minder mobiel en de leeftijd begint echt zijn tol te eisen.”

Actief

Een ander aandachtspunt van Walburg is dat mensen die actief blijven langer gezond zijn. “Dat blijkt iedere keer weer uit de literatuur. Als mensen met pensioen gaan en inactief worden dan dendert hun gezondheid achteruit.”

Hij onderstreept het belang van veel bewegen. “Het is zowel goed voor de lichamelijke conditie als voor de mentale gezondheid. Denken en bewegen worden in belangrijke mate aangestuurd door hetzelfde gebied in de hersenen. Als je beweegt dan activeer je eigenlijk tegelijkertijd je cognitieve functies.”

Walburg benadrukt de meerwaarde voor de mentale conditie van ouderen als ze zowel lichamelijk, sociaal als cognitief actief blijven. “Daarmee zorgen ze dat hun geestelijke veerkracht overeind blijft en voorkomen ze ernstige problematiek zoals verslaving.”

Ouderen moeten volgens Walburg ook actief worden als ze daar niet meteen zin in hebben. “Als ze willen voorkomen dat ze lichamelijke en psychische problemen krijgen dan is het de enige oplossing. Door het doen komen ze wel weer op gang. Pensioenfondsen kunnen wellicht een rol spelen door

deelnemers te informeren over activiteiten die ze kunnen doen en de voordelen daarvan.”

Maatschappelijke rol

Het doet volgens Walburg minder ter zake hoe iemand precies actief blijft. “Het belangrijkste is dat je actief bent. Ik heb daar wel een kanttekening bij. Voor mijn vorige boek ‘Mentaal vermogen’ deed ik veel onderzoek naar ‘duurzaam geluk’. Dat is gelukkig terugkijken op je gehele leven. Mensen krijgen een heel plezierig gevoel van leuke dingen doen zoals reizen, maar dat is geen duurzaam geluk. Dat geluk komt tot stand door je te verbinden aan een missie die iets betekent voor jou of andere mensen. Het ondersteunen van anderen geeft uiteindelijk de meest diepgaande bevrediging.”

Walburg is overtuigd van de voordelen van een actieve maatschappelijke rol van gepensioneerden. “Menskracht is in de samenleving zeer hard nodig. Daarbij maakt het mensen gelukkig om nuttig te zijn. Al is het maar een paar dagen in de week.”

Voorbeelden van maatschappelijke activiteiten die ouderen kunnen doen zijn volgens Walburg jonge ondernemers begeleiden, opzoeken van eenzame mensen, scholen helpen met lessen en natuurbehoud. Hij is gefascineerd door ‘The Hub’. “Dat is een soort kantoorruimte die jonge mensen flexibel kunnen huren voor duurzaam ondernemerschap. Er is een groepje oudere geïnteresseerden. Zij willen bijvoorbeeld 10.000 euro of 25.000 euro in dat ondernemerschap steken onder voorwaarde dat ze mogen meepraten en meedenken.”

De bestuursvoorzitter van het Trimbos-instituut signaleert dat mensen zich veel minder vanzelfsprekend aan vrijwilligerswerk verbinden dan vroeger. “Dat komt doordat de samenleving verstedelijkt en geïndividualiseerd is. De groep mensen die wel actief blijft, maakt nog deel uit van sterke maatschappelijk verbanden zoals een buurt, kerk of politieke partij.”

In zijn publicaties stelt Walburg dat gepensioneerden op grote schaal dreigen te kiezen voor plezier en zich terugtrekken uit de maatschappij. “Ik zag bijvoorbeeld laatst een massa mensen de Vakantiebeurs in de Jaarbeurs Utrecht verlaten. Dat waren alleen maar ouderen! Ik besepte toen dat ik niet overdrijf en dat die generatie echt voor een heel belangrijk deel bezig is met plezier.”

Walburg vraagt zich af hoe maatschappelijk verantwoord het is dat mensen 20 of 25 jaar maatschappelijk inactief zijn. “Hoe kan het zijn dat een hele generatie straks een kwart van zijn leven niets gaat doen of gaat reizen? Is dat te verantwoorden tegenover een volgende generatie?

Belastingen en premies gaan omhoog omdat pensioenen betaald moeten worden. Tegelijkertijd zien de jongere generaties de pensioengeneratie op Schiphol of recreëren op de fiets.”

Langer doorwerken

“Mensen kunnen vaak langer doorwerken dan ze nu doen”, denkt Walburg. “Een groot aantal mensen kan werken tot 67 of zelfs 70 jaar. Veel mensen stoppen echter al rond hun 60ste.” Een rol daarbij speelt volgens hem dat werkgevers oudere werknemers niet stimuleren om door te werken.

“Werkgevers investeren weinig in de opleiding van oudere werknemers. Er zijn talloze talentenprogramma’s voor werknemers rond de 30, maar niet voor werknemers rond de 50.”

Hij ziet een oplossing in ‘energiemanagement’. “Werkgevers kunnen met werknemers van rond de 55 een gesprek voeren over de toekomst van hun werk. Dat kan gaan over minder werken of flexibelere werktijden. Daarnaast kan je werkgevers ervan overtuigen dat oudere werknemers nog van veel waarde kunnen zijn. Het gaat om het doorbreken van de mythe dat ouder worden betekent dat je achteruitgaat.”

Walburg onderstreept het belang van keuzevrijheid bij langer doorwerken. “Er is een arbeidsparticipatie van 30 procent onder 60-plussers. Door de pensioenleeftijd te verhogen tot 66 zorg je alleen maar voor meer uitkeringsgerechtigden. Je kunt beter mensen zelf de keuze geven en die keuzes ondersteunen. Dat maakt arbeid aantrekkelijker voor 60-plussers.

De werkgever zou ook met zijn bijna gepensioneerde werknemers moeten praten over doorwerken. Hij zou ze dan een regeling op maat kunnen aanbieden, bijvoorbeeld in de vorm van één dag per week doorwerken.”

Conflictstof

Walburg is niet enthousiast over de manier waarop de samenleving omgaat met ouder worden. “Ik kan me een pessimistisch scenario voorstellen met steeds meer conflictstof tussen de generaties. Waarbij de jongere generatie steeds chagrijniger wordt over de oudere generatie die ze in de weg zit en die niet maatschappelijk actief genoeg is. Straks hebben de 65-plussers het allemaal gedaan. Dan zijn zij verantwoordelijk voor de hoge belastingen. Dat hangt samen met het gebrek aan raakpunten tussen de oudere en de jongere generatie. Een goede verbinding tussen de generaties zorgt ervoor dat jongeren en ouderen elkaar begrijpen en niet langs elkaar heen leven. Daarmee voorkom je rare beeldvorming. Je krijgt meer raakpunten tussen de generaties als ouderen maatschappelijk actief zijn

of langer doorwerken.”

Hij vindt het verbazingwekkend dat de samenleving zich niet meer bemoeit met 65-plussers. “Deze groep krijgt pensioen, AOW, financiële voordeeltjes en ze mogen gebruik maken van de zorg. Er is echter geen politieke partij of instantie die zich nog inspant om deze groep actief maatschappelijk te betrekken.”

Ook pensioenfondsen zouden volgens hem een rol kunnen spelen. “Een pensioenfonds kan ouderen in contact brengen met partijen die ouderen nodig hebben. Het kan misschien ook ouderen stimuleren te investeren in bedrijfjes of projecten van jongeren. Vanwege de vergrijzing en de oplopende zorgkosten is het een maatschappelijk belang dat ouderen actief blijven. Pensioenen zijn niet alleen een financieel, maar ook een sociaal onderwerp.”

Jan Auke Walburg

Dr. Jan Auke Walburg (1949, Den Haag) is sinds 2003 voorzitter van de Raad van Bestuur van het Trimbos-instituut in Utrecht. Daarvoor was hij directeur van Jellinek Amsterdam en professor Kwaliteit in de gezondheidszorg aan zowel de Erasmus Universiteit Rotterdam als de Technische Universiteit Eindhoven. Ook was hij directeur van het AIAR, het Amsterdam Institute for Addiction Research, waarvan hij mede-oprichter was. Hij is van origine klinisch psycholoog (Universiteit Leiden) en hij promoveerde in 1987 aan de medische faculteit van de Universiteit van Amsterdam.