

Honderd jaar

Een groepsdynamische, transgenerationele vergelijking tussen winnaars, verliezers en de nieuwsgierige massa.

*Daar is een tijd van komen,
Daar is een tijd van gaan:
Dat hebt gij meer vernomen,
Maar hebt gij 't ook verstaan?*

P.A. de Génestet

Door Frits van Hest

Mijn schoonmoeder, Klasina de Witte-Douma, werd op 26 februari 2024 honderd jaar. Een memorabele dag, waar ze naar uitzag en die zij in goede mentale gezondheid vierde samen met haar familie, ex-buren, bewoners en verzorgenden van het verzorgingshuis waar ze woonde. Op die feestelijke dag werd ze omringd door warmte en blijdschap, bloemen, kaartjes, taart, koffie, mooie muziek en andere feestelijkheden. Haar honderdste verjaardag kreeg plaatselijk, provinciaal en nationaal belangstelling. Ze ontving een prachtige foto van het staatshoofd en zijn vrouw, een enorm boeket van de commissaris van de Koning in Utrecht en een hartelijk bezoek van de burgemeester van Zeist. 'Dat heb ik als Zeisters meisje wel verdiend', zei ze vergenoegd terwijl ze zich alle belangstelling liet welgevallen. Een dag na haar verjaardag verscheen in de Zeister *Nieuwsbode* een verslag over haar leven. De vraag 'Wat is het geheim van uw leeftijd?' mocht daarin natuurlijk niet ontbreken.

Grenzen

De oudste mens ooit was de Française Jeanne Elouise Calment. Ze stierf op de

leeftijd van 122 jaar en 164 dagen in 1997. Vorig jaar stierf de Japanse Tomiko Itooka, toen de oudste persoon ter wereld, op de leeftijd van 116 jaar en 220 dagen. Steeds meer mensen worden héél oud, met als gevolg dat er in 2050 wereldwijd zo'n drie miljoen mensen zullen zijn die honderd jaar of ouder zijn (Beker, 2020). Op 1 januari 2023 waren er 2572 honderdplussers in Nederland, van wie ruim 80% vrouw. Het CBS verwachtte dat het aantal honderdplussers in Nederland in 2040 gestegen zal zijn tot meer dan vijfduizend.

Wetenschappers verschillen van mening over de vraag of de kans om honderd jaar en ouder te worden in de toekomst zal blijven stijgen. Optimisten verwachten veel van doorbraken in de gezondheidszorg. Zo is Steven Austad, verouderingsbioloog aan de Universiteit van Alabama, van mening dat de persoon die honderdvijftig zal worden al is geboren. Anderen, zoals Jay Olshansky,

In onze tijd lijkt fascinatie voor het winnen van wedstrijden om te slaan naar obsessie

epidemioloog aan de universiteit van Illinois, vermoeden dat de biologische grens voor de levensverwachting spoedig bereikt zal worden. In de komende dertig jaar zal volgens hem en zijn team de levensverwachting slechts met 2,5 jaar toenemen. Volgens zijn voorspelling zou dan 15% van de meisjes en 5% van de jongens de honderd jaar halen. 'De rek is eruit', vindt ook Marjolein Visser,

hoogleraar Gezond ouder worden aan de Vrije Universiteit Amsterdam. De fysieke mogelijkheden van het menselijk lichaam bereiken volgens haar een absolute grens rond de honderdtwintig jaar (Elting, 2024).

Kampioenen en de jacht op records

*Citius, altius, fortius*¹: waar kijken we naar?

Als mensheid zijn we altijd gefascineerd geweest door de vraag wie de oudste mens ooit was. In de joodse Tenach, het christelijke Oude Testament en in de islamitische Koran is het een man, Methusalem, die 969 jaar oud werd. Bij zijn geboorte leefde Adam nog, de eerste mens. Op zijn beurt stierf Methusalem ten tijde van zijn kleinzoon Noach. Zo werd hij de verbinding tussen de eerste mens en alle mensen die geleefd hebben en nog zullen leven. Methusalems record is het eerst bekende record ter wereld.

Het winnen van wedstrijden heeft ons westerlingen al sinds het ontstaan van de Olympische Spelen (776 v. Chr) in de Griekse Oudheid gefascineerd. In onze tijd lijkt fascinatie om te slaan naar obsessie. Floortje Scheepers (2020) in Brinkgreve, et al. (2020) stelt dat 'het in onze westerse wereld vaak gaat om de prikkel van het winnen'. Het behalen van records wordt met een aan religie grenzende ijver nagestreefd. Kosten nog moeite worden gespaard om onze persoonlijke, nationale- en wereldrecords te overtreffen. Parallel aan de wedstrijd in het veld worden er wedstrijden gehouden in werkplaatsen, laboratoria en in de financiële wereld. Wie produceert het beste materiaal voor de wedstrijdschaatsers, welk laboratorium of welke voedingsindustrie vindt de beste supplementen die net niet het criterium over-

schrijden waardoor ze onder drugsgebruik vallen en welk laboratorium is het best in het opsporen van ongeoorloofde middelen? En welke financier heeft het hoogste budget om de recordhouder te ondersteunen? Eigenlijk weten we dan niet meer waar we als toeschouwer naar kijken: naar de held of het geld.

Groepsvorming: inner circle, teams, supporters, hooligans en groupies, journalisten en de anonieme massa

Elke winnaar wordt omringd door een inner circle van familie, vrienden en een team van toegewijde professionals: (para)medici, technici, coaches, managers. Alleen voor zijn of haar naasten is de kampioen een uniek persoon, een individu. Langs de lijn, in het stadion of voor de buis bevindt zich de anonieme massa. Die massa kent zijn subgroepen van enthousiaste, welwillende supporters maar ook van groupies en hooligans die een gevaar zijn voor de maatschappelijke orde (van Hest, 2020). Als anonieme massa erkennen we dat we niet allemaal kampioen kunnen worden en nemen we bescheiden genoegen met het verbeteren van ons persoonlijk record. Wat we zelf niet kunnen, delegeren we aan onze helden, die we vanaf de tribune of vanaf onze gemakkelijke stoel thuis bewonderend toejuichen. Zij symboliseren onze ambivalentie tussen onze stiekeme wens om ook kampioen te worden en de acceptatie dat dit niet in ons vermogen ligt. Tussen de onaanraakbare halfgod(inn)en benoemen we als onze vertegenwoordigers het onschuldige kind dat, zelf een potentiële kampioen, hand in hand mag lopen met de held, de mooie jonge vrouw die de kampioen een kus en bloemen mag geven, de journalist die vragen mag stellen

om het geheim van de kampioen te ontfutselen. Bij de huldiging laten we ons vertegenwoordigen door de overheid die als burgemeesters of commissarissen van de Koning de medailles uitdelen.

De honderdjarige als curiositeit

Binnen het frame van winnaars, helden, kampioenen, verliezers en losers kijken we ook naar de honderdplussers. Zij zijn de winnaars van de wedstrijd wie het oudste in het land of zelfs in de wereld zal worden. De recordhouders van de hoge leeftijd hebben, zoals de sporthelden, hun eigen entourage van toegewijde verzorgenden, medici, staf en vrijwilligers van het verzorgingshuis. Anders dan bij de sporthelden bekruipt ons bij de confrontatie met eeuwelingen: is het wel zo leuk om honderd jaar te worden? De amusementsindustrie werpt een nieuw licht op de beperkingen en beproevingen van het ouder worden. In tegenstelling tot waar we voor vrezen, blijkt de ouderdom hier een kolderieke levensfase te zijn waarin we weer ondeugende kinderen mogen zijn die in opstand komen tegen het gezag van autoriteiten. Senioren worden afgeschilderd als de olijke, levenslustige rebellen die we allemaal kunnen worden als we onze verantwoordelijkheid maar nemen en ons best blijven doen om gezond te blijven. We genieten collectief van bestsellers als *De 100-jarige man die uit het raam klom en verdween* van de Zweedse auteur Jonas Jonasson (2011) die zelfs werd verfilmd. In de Nederlandse belletristiek kennen we Godfrieds Bomans komische vertelling *De 100-jarige* die nog steeds op YouTube te vinden is. Van recenter datum zijn er de romans *Pogingen om iets van het leven te*

maken en zijn opvolgers, door Hendrik Groen (pseudoniem van Peter de Smet, 1^e druk 2014), waarvan later de tv-serie *Het geheime dagboek van Hendrik Groen* van omroep Max en een toneelbewerking werden gemaakt.

Het geheim

Journalisten, gevoelig als ze zijn voor de trends van de nieuwsgierige massa, richten eveneens hun belangstelling op de eeuwelingen. Anders dan bij de 'humoristen' getuigt hun benadering van de honderdjarigen van oprechte belangstelling. Van hun kant stellen vele honderdjarigen zich bereidwillig op om de geheimen van hun honderd jaar met hen te delen. Marjon Bolwijn (2024), auteur van de reeks interviews met honderdjarigen in *de Volkskrant*, stelde open vragen. Dat de belangstelling van de nieuwsgierige massa voor het fenomeen van de honderdjarigen geen eendagsvlieg is, blijkt uit de voortzetting van haar rubriek over honderdjarigen in *de Volkskrant* tot op de dag van vandaag. Inmiddels zijn er twee boeken verschenen met bundelingen van die interviews. Umberto Tans (2023) werkwijze was gestructureerder doordat hij 76 vrouwen en 27 mannen steeds dezelfde vijf vragen voorlegde, te weten over geluk, angst, gezondheid, dromen en wat iemand geleerd had van het leven.

Geluk

Bij Tan geeft 90% van de eeuwelingen aan dat ze hun grootste geluk hadden gevonden in hun verkeringsstijd, op hun trouwdag en het verder samenleven met de partner die ze al op jeugdige leeftijd hadden gevonden. In iets mindere mate wordt de eigen jeugd

als gelukkig beoordeeld. Echtscheiding komt slechts een enkele keer voor en is dan opnieuw oorzaak voor verder geluk. Martha van Daalen-Waasdijk was het gelukkigst 'toen ik Herman, mijn tweede man, op zijn sterfbed hoorde zeggen dat hij van mij hield' (Tan, p.58). Toch: afstand houden van je partner bevordert ook je geluk. Johannes van der Horst beweert: 'Wie denkt, ik kan niet zonder mijn vrouw, is verkeerd bezig' (Bolwijn, p.101). Het hebben van kinderen scoort iets lager op de schaal van geluk dan de echtelijke relatie: 'Sprong een gat in de lucht bij de geboorte van mijn dochter.' Opmerkelijk is dat slechts een enkeling 'werk' als een geluksfactor noemt. Honderdjarigen kennen hun geluk niet alleen vanuit hun verleden, maar voelen zich ook gelukkig in het heden en richten zich zelfs op de toekomst. Zo genieten ze van hun relatieve gezondheid of het wonen in een verzorgingsflat.

Bolwijn en Tan zien allebei hoe de dagelijkse dingen honderdplussers nog steeds gelukkig maken: samen met je partner reisjes maken of dansen, in je eentje tv kijken of borduren. Jan Pruim (Bolwijn, p.117): 'Ik geniet van mijn tuin, als ik naar buiten kijk zie ik alleen maar groen.' Bij al hun optimisme zijn honderdplussers ook realist: ze zijn verdrietig dat ze geliefden hebben verloren maar ze rumineren er niet over.

Angst

Ruim 70% noemt de Tweede Wereldoorlog als de periode waarin ze grote angsten hebben ervaren. 'Elke dag was een dag van angst' (Tan, p.78). Geïnterviewden waren bang voor bominslagen en V1's, om ontdekt te worden op een onderduikadres of om tijdens een razzia opgepakt te worden.

Nare nachtmerries over de oorlog schrikken sommige nog steeds op. Zinaïda Jannink-Milotworskaj, over haar angst op de eerste maandag van de maand: 'Altijd als ik sirenes hoor. Ik doe dan de ramen dicht en de deuren dicht – net zoals in de oorlog' (Tan, p. 368). Zo'n 20% van de geïnterviewden is bang voor het verlies van een kind of ander familielid. Dirk Ruiter: 'Het verliezen van dierbaren. Dat is het zware van oud zijn. Afscheid nemen' (Tan, p.73). Gerrigje Terasmette-Broekhuizen noemt als enige expliciet de angst om zelf dood te gaan. 'Ik had angst om dood te gaan omdat er zoveel mensen om me heen wegvielen' (Tan, p. 337). Ongeveer 20% zegt eigenlijk geen angsten te kennen. Opvallend is dat zij veelal uit Friesland of een ander noordelijke provincie komen, waar de gevolgen van de oorlog minder heftig waren dan voor de rest van het land. Grietje Albada is nooit echt bang voor de dood geweest 'want God is mijn Schepper' (Tan, p. 61).

Gezondheid

Honderdjarigen noemen als pijlers van gezondheid: een goed humeur, eten en drinken, bewegen, rust en regelmaat en zinvol bezig blijven. Ze adviseren ons om het leven niet zo zwaar te nemen en op zijn tijd een feestje te vieren. Matigheid, eten van groenten en fruit is zeker goed, maar overdrijf niet. Eet ook eens rundvlees met een randje vet. Roken wordt afgeraden, desalniettemin zijn er twee flinke rokers onder de honderdplussers. Als fietsen, tennissen of zwemmen niet meer lukt, blijf dan wandelen. Ten slotte wordt ook zinvol bezig blijven gepropageerd, bijvoorbeeld door te blijven leren en anderen te helpen.

Dromen

Een significant aantal antwoordt met 'nee' als hen gevraagd wordt of ze nog dromen hebben. Degenen die wel wensen hebben, noemen dat ze nog graag een poosje in gezondheid willen genieten van het bezoek van (klein)kinderen en achterkleinkinderen en om gezellig te blijven genieten van het fijne leven in het verzorgingshuis. Sommigen wensen zich een pijnloze, snelle dood.

Geleerd van het leven

'Wat moet ik daar nou op antwoorden?' antwoordt mevrouw Sara Johanna van der Slikke (Tan, p. 396) op de vraag wat het leven haar geleerd heeft. De antwoorden liggen tussen de twee uitersten 'dat het leven leuk is' (Tan, p.70) en een cynisch 'dat het leven een doodlopende zaak is en dat er een einde komt aan de mensen' van Albert Cornelis Reusen (Tan, p. 79). Roel Oostra uit spijt over keuzes die hij in zijn leven heeft gemaakt. 'De kinderen hebben weinig aandacht van mij gekregen en ik (heb) veel van hen gemist. Dat betreurt ik' (Bolwijn, p.138). Vijfenvierzig van de 103 honderdplussers geven bij Tan aan dat je het leven moet aanvaarden zoals het komt, hoe moeilijk de omstandigheden ook zijn. Bolwijn (p. 254) citeert Johannes Stots: 'Acceptatie helpt volledig met problemen te kunnen omgaan. Ik kan het iedereen aanraden.' Maar 'soms moet je je principes laten varen', zegt Selma Perre (Bolwijn, p. 259) pragmatisch. Zij zag hoe in Ravensbrück medegevangenen omkwamen door een tot het eind volgehouden principiële houding. Twintig mensen hebben vooral geleerd dat je 'zelf de slingers moet ophangen' en anderen, zo'n dertig in getal, leerden dat geven aan- en

ontvangen van je naasten het belangrijkste is dat ze geleerd hebben. Zes mensen vinden dat ze niets hebben geleerd.

Onderzoeksproject

Een paar weken na haar verjaardag kreeg mijn schoonmoeder een brief van het Amsterdam UMC Alzheimercentrum met de vraag of ze wilde meewerken aan hun 100-plusonderzoek. Doel van het onderzoek is om het geheim te achterhalen van zeer oud worden met behoud van goede cognitieve vermogens (zie: <https://100plus.nl>). Mijn schoonmoeder gaf graag haar toestemming omdat ze vond dat ze op die manier nog

iets voor haar medemensen kon betekenen. Het onderzoeksproject dat in 2013 is gestart staat onder leiding van prof. dr. Henne Holstege. Het is mede geïnspireerd op het leven van Hendrikje van Andel-Schipper (1890-2005) die met haar 115 jaar destijds de oudste inwoner van Nederland ooit werd. Tot op die hoge leeftijd vertoonde zij geen enkel teken van dementie.

Bij de deelnemers worden levensgeschiedenissen, het algemeen gevoel van welzijn, medische gegevens, genealogie en neuropsychologische data geïnventariseerd. Ook aan partners die nog in leven zijn, eerstegraads familieleden, en zelfs aan partners van die familieleden wordt gevraagd om mee te doen.



De eeuwelingen en hun familie krijgen tot aan het overlijden elk jaar een follow-upbezoek. Deelnemers zijn geen anonieme proefpersonen, maar medewerkers die binnen een community samenwerken voor het algemeen belang. De eeuwelingen, hun familieleden en assisterende medewerkers uit de zorg worden door de onderzoekers met respect en zelfs liefdevol bejegend tijdens het onderzoek zelf en per brief geïnformeerd over doel en resultaten voor en na het onderzoek. De teamleden maken in het persoonlijke contact en in hun communicatie naar buiten de indruk dat ze een hechte, geïnspireerde groep vormen, met oog voor de interesse van het algemeen publiek, zoals blijkt uit hun enthousiaste en

zorgvuldige optredens op de Nederlandse tv en artikelen in dag- en weekbladen tot zelfs in *The New York Times*.

Het groepsgevoel wordt versterkt door de viering van de jaarlijks 100-plusdag. Honderdplussers, begeleidende familieleden en onderzoekers genieten samen van een feestelijke lunch, van het optreden van een bekende Nederlandse artieste, van samen zingen en met elkaar op de foto gaan. En natuurlijk wordt er een wedstrijd gehouden wie de leeftijds-

Feestende deelnemers aan de 100-plusdag 2024. Op de voorste rij, tweede van rechts, mijn schoonmoeder.



Foto: Liesbeth Dingemans

kampioen van de dag is. De eeuwelingen krijgen vervolgens jaarlijks een nieuwsbrief en een kaartje met gelukwensen op hun verjaardag. *Enkele resultaten uit het wetenschappelijk onderzoek*

Naar schatting is het aandeel van erfelijke factoren op de kans om Alzheimer te krijgen 60-80%. Een hoger opleidings- en intelligentie-niveau, hogere sociaaleconomische achtergrond, leefwijze en betrokkenheid bij mentale activiteiten, bevorderen eveneens de opbouw van cognitieve reserves (Holstege et al., 2018). Juist deze kenmerken waren bij de onderzochte honderdjarigen aanwezig. Neuropsychologe Nina Beker (2020), die in 2021 de dissertatieprijs van de Nederlandse Vereniging voor Neurologie won, stelde middels de Mini-Mental State Examination normwaarden vast voor het cognitief functioneren van het cohort. Ze vond dat een hogere score een voorspellende waarde voor de levensverwachting en het cognitief functioneren heeft. Na twee jaar was 73% van de hoog-scoorders nog in leven. Alleen in het geheugen vond ze een lichte achteruitgang. Opmerkelijk is dat mentaal fitte honderdjarigen eenzelfde opeenhoping van schadelijke eiwitten in hun cerebrum vertonen als hun minder fortuinlijke generatiegenoten. Waarschijnlijk genieten zij van nog onbekende beschermende factoren. Het onderzoek richt zich nu op de darmflora en het immuutiteitssysteem

‘Resilience’

Als verklaring voor het behoud van goede cognitieve vaardigheden noemt Beker (2020) de Engelse term *resilience*, te weten het vermogen om te compenseren, in het Nederlands vertaald als ‘veerkracht’ of ‘weerstand’. De term heeft bij Beker een

tweeledige betekenis: een van huis uit *meegekregen* vaardigheid vanwege betere scholing en sociaaleconomische achtergrond, en een door een individu *zelf verworven en getrainde* vaardigheid.

Haar collega’s Tesi, Niccolò & van der Lee (2020) en Zhang et al. (2022) voegen daar vanuit de biomedische richting nog een derde betekenis aan toe, namelijk dat *resilience* een materieel, biochemisch substraat heeft. In een promotieonderzoek bij een aanmerkelijk jongere populatie van vijftenvijftigplussers woonachtig in een gemeenschapsvoorziening definieerde Brinkhof (2024) de term als: *successful adaptation to late-life challenges*. De term verwijst naar een netwerk van betekenissen op (sub)schalen van vragenlijsten. Factoren als *positive appraisal style* (PAS), *self-management ability* (SMA) en *self-efficacy* blijken nauw gerelateerd te zijn aan kwaliteit van leven. Evenals Beker vindt Brinkman dat bepaalde aspecten van *resilience* middels interventies met én door het individu zelf getraind kunnen worden om succesvol ouder te worden. Kortom, de term *resilience* is een complex container- of paraplu begrip dat op zich niet verklaart waarom en hoe mentaal gezonde honderdplussers hun cognitieve vermogens hebben kunnen behouden.

De andere kant van de medaille

De kostenposten van het heldendom

Als nieuwsgierige toeschouwers laten we ons meeslepen wanneer de held(in) juichend bij de finish arriveert. We verliezen onze individualiteit en identificeren ons massaal met zijn overwinning, roes, blijdschap en trots. Een overwinning, roes die het zicht doet verliezen op de prijs die betaald moet

worden. Onderzoeksjournalistiek van *Trouw* en *NRC* in maart 2025 liet het psychische leed zien van de duizenden kinderen die als potentiële voetbaltalentjes gescout werden en het niet haalden. De Tour de France kent zijn dodelijke ongelukken en afschuwelijke

Ook bij psychotherapeuten heeft werken met YAVIS een hogere status dan werken met oude mensen

verwondingen. Boksers en koppende voetballers hebben een verhoogde kans op dementie en de Formule 1 schaadt de natuur. Mensenrechten worden geschonden voor wedstrijden in autoritaire landen. Zijn de wedstrijden eenmaal gewonnen, dan valt de held(in) uit de belangstelling. Topsporters raken in de vergetelheid, krijgen te kampen met burn-out, angsten, depressies en identiteitsverlies. Zij zijn de verliezers, die denigrerend zelfs losers worden genoemd. Wij, de toeschouwende, zelfgenoegzame massa, willen het niet weten en kijken gauw naar het volgende kampioenschap. We houden immers niet van spelbederf.

'Oudjes' als losers

Ouder worden komt met lichamelijke en mentale gebreken. Wereldwijd waren er in 2020 ruim vijftig miljoen mensen met dementie. Meer dan driehonderdduizend Nederlanders lijden onder de ziekte; onder tachtigplussers kampt een derde met dementie. Hulpbehoevende ouderen dreigen als een kostenpost beschouwd te worden, tachtig plus, niets meer aan doen. De oude-

renarts en filosoof Bert Keizer beschreef in een van zijn kolommen in *Trouw* hoe artsen die in de ouderenzorg werken door hun chiquere collega's meewarig zelf als onvolwaardige losers tussen de losers gezien worden. Het woord 'oud' wordt vermeden en geruststellend vervangen door 'senior'. Ook bij ons, psychotherapeuten, heeft het werken met YAVIS (young, attractive, verbal, intelligent, successful) een hogere status dan het werken met oude mensen. Mentale problemen in de levensfase van zestigplussers worden onder andere gekenmerkt door verlieservaringen. Werk, dat bijdraagt tot een gevoel van identiteit en dat structuur geeft aan de dag en het leven, komt te vervallen, hun kinderen leiden hun eigen leven en hun ouders komen te overlijden. Tachtigplussers verliezen steeds meer geliefde generatiegenoten: broers en zussen, vrienden. Hun autonomie dreigt hen in de steek te laten vanwege fysieke klachten. Ouderen kunnen dan overvallen worden door reactieve gevoelens van somberheid of over de naderende dood, door panische en existentiële angsten, rouw, schuld en schaamte, eenzaamheid en identiteitsproblemen (Van Dam, 2024; Vitale, 2024).

Psychische hulpverlening voor ouderen: groepspsychotherapie

Individuele- en groepspsychotherapie voor ouderen bevinden zich nog op een relatief onontgonnen terrein. Soms lijkt in het proces van verwijzing en behandeling bij mentale problemen leeftijdsdiscriminatie mee te spelen (Naarding, 2022). Tegelijkertijd blijkt uit de bestaande praktijk dat (groeps)psychotherapie goede mogelijkheden biedt. Ouderen die groepspsychotherapie volgden ervaren hun behandeling als een weldadige

luxe. Zo vraagt groepslid Kees (74 jaar) zich af in zijn behandelgroep: 'Waarom heb ik niet eerder hulp toegelaten? Ik heb misschien nog maar een paar jaar te leven' (Vitale, 2024).

Al naar gelang de problemen en de draagkracht kan gekozen worden voor een behandeling van een keer per week of dagprogramma's van meerdere keren per week binnen een setting van structurerende, adaptieve of inzichtgevende groepspsychotherapie (Lamers en Versteegen, 2022).

Wanneer groepscohesie en veiligheid voldoende aanwezig zijn, ervaren oudere groepsgenoten met existentiële angsten dat ze niet alleen zijn met hun gevoelens en dat ze deze kunnen uitwerken in de groep waarin ze anderen ontmoeten die niet veroordelend jegens elkaar zijn, compassie tonen en die een ander perspectief geven bij negatieve overtuigingen. Het verwerken van problemen die aan de leeftijd gerelateerde zijn, bevordert zelfcompassie en heeft een activerende werking.

Groepsbehandeling vindt plaats binnen de gebruikelijke referentiekaders van de CGT, EFT en existentiële therapie, maar kent ook specifieke technieken. Zo werkt Van Dam (2024) langs de weg van 'trage vragen' en vanuit een accepterende, bespiegelende en vergevingsgezinde houding. Hij luistert zorgvuldig en is niet-oplossingsgericht, waarmee hij tracht te helpen om negatieve gevoelens te transformeren tot zelfcompassie, zelfwaardering, trots en een milde houding tot zichzelf, waardoor patiënten weer open kunnen staan voor 'het leven dat nog niet geleefd is' (van Dam, 2024, p. 27), hoe kort dat ook moge zijn.

Psychotherapeuten die zich het lot van ouderen aantrekken, ervaren dat ze hun

eigen doodsangsten in intervisie en supervisie moeten doorwerken voordat ze taal kunnen ontwikkelen om met hun patiënten over deze complexe en met de levensfase samenhangende thema's te spreken.

Reflectie en conclusies

De belangstelling voor de generatie van honderdplussers leert ons veel over de groepsidentiteit en dynamiek van hun en

Wij beelden ons in dat zij een saai en burgerlijk leven hebben geleid waarin geluk ongewoon was

onze eigen generatie. In de oudste nog levende generatie, zijn de meesten opgegroeid in economisch armoedige omstandigheden en hebben ze de verschrikkingen van oorlog gekend. Toch vonden ze hun geluk in veelal traditionele partnerrelaties die ze op jonge leeftijd begonnen en in de band met de kinderen die daaruit voortkwamen. Ze roemen het eenvoudige leven van alledag als andere pijler van hun geluk. Zelf vinden ze dat je niet zo moeilijk moet doen over honderd jaar worden. Gewoon doorademen, optimistisch blijven en je aanpassen aan de omstandigheden, niet te principieel zijn is hun devies. Echter zonder je identiteit prijs te geven.

In de vergelijking met onze eigen generatie, beelden wij ons in dat zij een saai en burgerlijk leven hebben geleid waarin geluk ongewoon was. Met een zekere meewarigheid, zoal niet arrogantie, zien we van buitenaf

een generatie die gevangen zat in starre, op ideologie gebaseerde collectieven met weinig vrijheden voor het individu om persoonlijke keuzen te maken op het vlak van scholing, beroepskeuze en eigentijdse partnerrelaties, zeker voor vrouwen. Zo anders dan de waarden van autonomie, individualisme en persoonlijke excellentie die onze generatie nastreeft.

Als we nauwkeuriger kijken, zien we hoe de generatie van honderdjarigen heeft geleefd in een tijd waarin het je afzetten tegen de gevestigde orde een heldendaad was en waarin psychische hulpverlening voor getraumatiseerden niet of nauwelijks bestond. Met volle inzet hebben ze gestreden voor de wederopbouw na de oorlog, verbetering van economische omstandigheden, de invoering van de AOW, (1957), de veertigurige werkweek, het minimumloon. Ze hebben discriminatie van individuen en groepen met wetgeving in de hand bestreden. De afschaffing van de Wet handelingsonbekwaamheid in 1956 maakte een einde aan de juridische ongelijkheid tussen mannen en vrouwen. Mijn conclusie is dat onze generaties groot respect verschuldigd zijn aan de inzet van die van de honderdjarigen.

Honderdjarigen laten ons ook zien hoe gefascineerd – zoal niet geobsedeerd – we als generatie zijn over het eeuwenoude fenomeen van helden, overwinnaars en records. Om dat doel te bereiken zetten we tegen elke prijs middelen en mensen in: teams van wetenschappers, zorgverleners, managers, materiaaldeskundigen, financiers. Honderdjarigen zijn de kampioenen van de leeftijdsrecords en we vereren ze als onze andere helden. De andere kant van de medaille willen we liever niet zien: de ouderen die getroffen worden door lichamelijke

of psychische ziekten. Zij dreigen de verliezers te worden die terechtkomen in de vergetelheid van een objectiverende en geprotocolleerde zorg die wij, op winnen en vitaliteit gericht, zien als een kostenpost. Daarmee worden ze in eenzelfde categorie geplaatst als die andere verliezers: jongeren – en gefrustreerde ouders – die ondanks alle overgave en door hun entourage van trainers en begeleiders tot over hun uiterste grenzen gedreven, net niet bij de top behoren. Net zoals de topsporters die door ons, de nieuwsgierige massa, als objecten gebruikt, achteloos worden ingewisseld voor nieuwe winnaars.

De deelnemers aan het 100-plusonderzoek hebben deels door hun erfelijke eigenschappen en betere familiale- en sociaal-economische omstandigheden een bevoorrechte positie ten opzichte van generatiegenoten die vanwege dementie niet voldoen aan de criteria van het onderzoek. Hoopvol is dat het onderzoek juist bedoeld is om aanwijzingen te vinden om de genetisch minder fortuinlijken onder ons middelen te verschaffen om te ontkomen aan deze ziekte, zonder te vergeten dat ieder van ons altijd nog zo'n 20 tot 40% 'vrije ruimte' heeft om door een gezonde leefstijl fysiek en mentaal (relatief) fit te blijven.

Hoogbejaarden die te kampen hebben met ondragelijk psychisch lijden, lijken minder onderwerp van studie te zijn dan wenselijk. Groepspsychotherapie is voor hen vanwege mobiliteits- en zintuigelijke beperkingen minder toegankelijk. Over het algemeen geldt dat 'zingeving en welzijn' een belangrijker plek zal innemen dan formele (groeps)psychotherapie (Naarding, 2022). In een overgangsgebied tussen psychotherapie, welzijn en spiritualiteit heeft de psy-

chotherapeut dan specifieke vaardigheden om eigentijdse en eeuwenoude vormen van spiritualiteit verder te ontwikkelen (Staps & Yang, 2019).

Wanneer ouderen in aanmerking komen voor een verpleeg- of verzorgingshuis kan de groepspsychotherapeut zijn specifieke kennis en vaardigheden over groepsdynamica inzetten bij het vormgeven en bij de kwaliteitsbewaking van het leefmilieu binnen woongroepen en verpleeghuizen voor ouderen, met als uitgangspunt het welzijn van het individu in wonen en leven. Het voorbeeld van het AMC 100-plusonderzoek laat zien dat hoogbejaarden ook dan geen objecten hoeven te zijn binnen een medisch model, maar gelijkwaardige teamleden die samen met familieleden, zorgverleners en onderzoekers een community vormen. Groeps(psycho)therapeuten lijken dit model steeds meer te omarmen, nu onze belangstelling behalve naar de winnaars van de YAVIS-categorie ook steeds meer uitgaat naar de 'verliezers', de ouderen die geplaagd worden door een impopulair complex van mentale en fysieke problemen. Tijd om het oorspronkelijk motto van de moderne Olympische Spelen te verrijken volgens de uitbreiding die er in Tokio (2021) aan werd gegeven: *citius, altius fortius, communiter* ofwel, sneller, hoger, sterker maar ook *samen*. Zonder die aanvulling is de jacht op records een van de impulsen die de al in gang gezette maatschappelijke beweging naar fascisme versterkt.

Tot slot

Mijn schoonmoeder was voor mij de protagoniste van wat de honderdjarigen aan Humberto Tan en Marjon Bolwijn over hun

leven vertellen. Gewoon blijven doorademen, blijven doorleren met *De Bosatlas* in de hand, blijmoedig datgene blijven doen wat je fysiek en mentaal nog kunt doen. Elke week in een groep gelijkgezinden ouderengymnastiek beoefenen, scrabbelen (wel om te winnen!) en regelmatig naar de kapper. Achter haar tv was ze een fanatieke supporter van de Nederlandse schaatshelden en -heldinnen en lange tijd hield ze lijstjes met ronde- en eindtijden bij. Ze had de materiële soberheid waarmee haar generatie begon blijmoedig doorstaan, de bezetters in de Tweede Wereldoorlog actief getrotseerd en de wederopbouw mede vormgegeven. Als een van de weinige getrouwde vrouwen van haar generatie heeft ze destijds gewerkt, in de zaak van haar man. De meeste van haar geliefde generatiegenoten had ze verloren, maar in haar laatste levensfase genoot ze, zelf geen antroposofe, van de gemeenschapszin in het antroposofische Huize Valckenbosch, waar bewoners, medewerkers en vrijwilligers tijdens het Midwinter Kerstfeest zingend langs de deur van de bewoners trekken en met vrolijke livemuziek, uitgedost met kleurige hoeden, het Sint-Jans Zomerfeest vieren. Hoe anders dan waar sommige van mijn vrienden wonen en waar gewerkt wordt vanuit een goed bedoeld sociaal-medisch protocollair model of een verkeerd begrepen recht op privacy en waar een vermoeide koekoek uit zijn koekoeks-klok de trage tijd moeizaam voorbij een zekere toekomst tikt.

Door de bezoeken die ik aan het einde van haar leven aan haar mocht brengen, deed zich een opmerkelijk verandering voor: mijn schoonmoeder veranderde van schoonmoeder in Klazien. Op 14 december 2024 over-

leed ze. Toen artsen en verzorgenden aan haar vroegen: 'Wat kunnen we voor u doen?' antwoordde ze zonder angst of bitterheid maar nog gretig naar het leven: 'Kunnen jullie me alsjeblieft beter maken? Ik wil nog zoveel leren', waarbij ze op de foto's van haar achterkleinkinderen wees. Op een van haar laatste dagen declameerde ze het eerste couplet van het gedicht van De Génestet (1829-1869) dat op de eerste pagina van dit artikel geciteerd staat, waarbij ze haar wijsvinger belerend omhoog

stak. Ze had het van haar vader, Popke Douma, die het op lange winterse dagen bij de snorrende potkachel in zijn geheel voorlas. Het tweede couplet declameerde ze niet, maar dat was ook niet nodig omdat ze de inhoud ervan zelf aan haar geliefden had voorgeleefd:

*O, wie het mag doorgronden,
Dat spreekwoord zoo vol zin,
Die kent der Liefde wonden.
De weelden van de min. ■*

¹ [Latijn] Sneller, hoger, sterker. Motto van Pierre de Coubertin dat voor het eerst werd gebruikt voor de Olympische Spelen in Parijs in 1924.

Frits van Hest (fvanhest@hetnet.nl) is niet meer praktiserend klinisch psycholoog-psychotherapeut.

Refereren aan:

Hest, F. van (2025). Honderd jaar. Een groepsdynamische, transgenerationele vergelijking tussen winnaars, verliezers en de nieuwsgierige massa. *Groepen. Tijdschrift voor groepsdynamica & groepspsychotherapie*, 20(4), p. 65-78.

Literatuur

Beker, N. et al. (2019). Neuropsychological test performance of cognitively healthy centenarians: Normative data from the Dutch 100-plus study. *Journal of the American Geriatric Society*, 67(4), p.759-767.

Beker, N. (2020). *Cognition in centenarians. Evaluation of cognitive health and underlying factors in centenarians from the 100-plus study*. Academisch proefschrift. Vrije Universiteit Amsterdam.

Bolwijn, M. (2024). *Levenslessen van 100-jarigen*. Amsterdam: Unieboek/Het Spectrum.

Bomans, G. (1961). *De 100-jarige*. YouTube.

Brinkhof, Lotte, P. (2024). *Successful aging through resilience. Exploring determinants and opportunities for intervention*. Academisch proefschrift. Universiteit van Amsterdam.

Dam, Q. van (2024). Doodsangst en spijt als bronnen van herstel. *Groepen. Tijdschrift voor groepsdynamica & groepspsychotherapie*, 19(3), p. 17-29.

Elting, B. (2024). Toename in de levensverwachting van de mens lijkt gepiekt te hebben. In *Trouw*, 12-10-2024.

Génestet, P.A. de (1910). *Complete gedichten*, 8^e druk. Amsterdam: De Maatschappij voor goede en goedkoope lectuur.

Hest, F. van (2020). De regels van het spel. *Groepen. Tijdschrift voor groepsdynamica & groepspsychotherapie*, 15(1), p. 29-35.

Holstege, H. et al. (2018). The 100-plus study of Dutch cognitively healthy centenarians: Rationale, design and cohort description. *European Journal of Epidemiologie*, 33(12), p. 1229-1249.

Jonasson, J. (2011) *De 100-jarige man die uit het raam klom en verdween*. Amsterdam: Signatuur.

Lamers, S. en Versteegen, F. (2022). Groepsbehandeling voor ouderen in de specialistische ggz. *Groepen. Tijdschrift voor groepsdynamica & groepspsychotherapie*. 17(1), p. 25-40.

Naarding, P. (2022). Ouderenpsychiatrie, een inleiding. *Groepen. Tijdschrift voor groepsdynamica & groepspsychotherapie*, 17(1), p. 12-17.

Scheepers, F. (2020). Over het woord excellent en wat dat aanricht. In: C. Brinkgreve, E. Koenen en S. Bloemink (red.), *Taalkracht. Andere woorden, andere werelden* [p. 111-114]. Leusden: ISVW.

Staps, T. en Yang, W. (2019). *Ont-worden om te worden wie je bent. Patiënten met kanker: veranderingen in de beleving van het lichaam als toegang tot geleefde spiritualiteit*. Nijmegen: Valkhof Pers.

Tan, H. (2023). *Morgen gaat het beter*. Haarlem: Xander.

Vitale, S. (2024). Spijt in groepspsychotherapie: een verrijkende ervaring. *Groepen. Tijdschrift voor groepsdynamica & groepspsychotherapie*, 19(3): p. 33-46.

Tesi, N. et al. (2020). Immune response and endocytosis pathways are associated with the resilience against Alzheimer's disease. *Psychiatry*, 29(10).

Zhang, M. et al. (2022). Resilience and resistance to the accumulation of amyloid plaques and neurofibrillary tangles in centenarians: An age-continuous perspective. *Alzheimer's & Dementia* 19(7), p. 2831-2841.

.....