

WIES VERBEEK

Handboek
voor

zes
tig
ers

Ambo|Anthos
Amsterdam

Inhoud

Voorwoord 13

Familie & relatie 19

- 1 Mijn partner is al met pensioen terwijl ik nog zes jaar doorwerk. Ik stoer me aan de manier waarop hij zijn tijd besteedt. Dat wordt nog wat als ikzelf straks stop met werken. Hoe pakken we dit het beste aan? 21
- 2 Onze dochter van zevenentwintig maakt allerlei keuzes die echt onverstandig zijn. In hoeverre mag je je nog bemoeien met je volwassen kinderen? 23
- 3 Samen met mijn broers zorg ik voor mijn zevenentachtigjarige moeder, maar ik trek die mantelzorg niet meer. Ik kan haar moeilijk aan haar lot overlaten. Hoe doen mensen dit in vredesnaam? 24
- 4 Mijn zoon wil graag dat ik een vaste dag kom oppassen op zijn dochter, maar dat wil ik niet. Hoe houden we de verstandhouding goed? 26
- 5 Wat zijn de beste datingsites voor zestigers (zonder dat ik meteen van bil hoeft)? 27
- 6 Ik ben gescheiden en vind het heerlijk om mijn kinderen regelmatig te zien, maar zij zijn druk met andere dingen. Wat mag ik redelijkerwijs verwachten? 30

Ouder worden 34

- 7 Mijn ouders zijn beiden in de negentig en nog goed gezond. Vergroot dit mijn kans om ook zo oud te worden? 36
- 8 Waarom gaat de tijd sneller als je ouder wordt? 36
- 9 Hoe komt het dat de ene zestiger zoveel 'ouder' is dan de andere? 37
- 10 Al die verhalen over dat ouder worden zo leuk is, ik vind het vreselijk. Alles gaat alleen maar achteruit. Dat is toch zo? 39
- 11 Je hoort over supplementen die veroudering tegengaan, zoals rapamycine, NMN, NAD+, resveratrol. Werken die nou en is het verstandig om ze te slikken? 44
- 12 Mijn opa was op mijn leeftijd (eenenzestig) echt stokoud, misschien was dat vanuit mijn perceptie als kind, maar volgens mij ben ik ook echt een stuk jonger. Klopt dat? Worden we steeds jonger? 45
- 13 Ik lees regelmatig berichten over onderzoekers die iets gevonden hebben om veroudering te vertragen of verouderingsziekten weg te nemen. Hoe groot is de kans dat er binnenkort echt iets revolutionairs op de markt komt? 46

Werk 49

- 14 Wat is een zestigjarigenregeling? 51
- 15 Ik wil graag parttime blijven werken na mijn pensioen, maar het moet wel lonend zijn. Ik hoor vaak dat doorwerken na je pensioen financieel helemaal niet gunstig is. Hoe zit dat precies? 52
- 16 Ik ben zestig, volop aan het werk en nog lang niet bezig met stoppen met werken. Moet ik al iets doen of zo? 54
- 17 Na tig jaar in vaste dienst te zijn geweest wil ik nu voor mezelf beginnen in hetzelfde vakgebied. Toch vind ik de stap moeilijk te nemen. Help! 55
- 18 Ik wil vrijwilligerswerk doen, maar niet meer dan een paar uur per week. Waar kan ik het best zoeken? 56

- 19 Het liefst zou ik na mijn pensioen nog een dag of twee bij mijn huidige werkgever willen blijven werken, maar mijn contract loopt af als ik mijn AOW-leeftijd heb bereikt en de werkgever wil niet verlengen. Kan ik bezwaar maken? 58
- 20 We moeten allemaal maar fit en ambitieus zijn. Het lijkt wel alsof je niks waard bent als je niet doorwerkt. Mag je ook gewoon lui zijn? 60
- 21 Er wordt gepraat over doorwerken na je pensioen, maar ik ben nog geen zestig en ik word nu al nergens meer aangenomen. Waarom is het zo moeilijk? 60
- 22 Wat gebeurt er met mijn werkgeverspensioen als ik eerder stop met werken? 62
- 23 Ik zit al dertig jaar in hetzelfde vak. Ik zou graag nog wat anders willen doen, maar ik heb geen idee wat. 'Volg je passie,' roept iedereen, maar die heb ik dus niet. 63
- 24 Ik weet het, de halve wereld is coach of mediator, en toch zou ik met al mijn kennis en ervaring ook anderen willen coachen. Hoe pak ik dat het beste aan? 64
- 25 Ik vind mijn werk geen bal meer aan, maar een veel lager pensioen weerhoudt me ervan om eerder te stoppen. Zijn er nog handige tips? Foefjes om er financieel minder onder te lijden? 65

Seks en hormonen 68

- 26 Mijn partner en ik houden zielsveel van elkaar maar we hebben geen seks meer. Hij had er op een gegeven moment geen behoefte meer aan en nu kan ik me er ook niks meer bij voorstellen. Toch mis ik seks heel erg. *What to do?* 69
- 27 Ik weet dat het moeilijker is om opgewonden te raken of goed klaar te komen als je ouder wordt, maar is er nou niets wat kan helpen? 72
- 28 Wanneer is het voor een man en voor een vrouw goed om testosteronsuppletie te gebruiken? 75

- 29 Sinds ik in de overgang ben, gebruik ik hormoonsuppletie. Hoe-
lang kan ik daarmee doorgaan? 78
- 30 Ik heb tijdens het vrijen zo'n last van een droge, pijnlijke vagina.
Wat helpt nou het best? 78
- 31 Wanneer moet ik mij op prostaatkanker laten testen? 81
- 32 Ik ben single (vierenzestig) en weer aan het daten. Hoewel ik
behoefte heb aan seks, ben ik als de dood om bloot te gaan (met
een gereconstrueerde borst, blubberbuik en platte billen). 83

Gezondheid 86

- 33 Welke healthchecks zou ik moeten doen vanaf mijn zestigste?
88
- 34 Wat zijn nou typische zestigersaandoeningen, met andere woor-
den: wat staat me te wachten? 92
- 35 Mijn vader overleed aan een hartinfarct toen hij vienzestig
was. Mijn moeder had op eenenzestigjarige leeftijd al glaucoom.
Vergroot dat mijn kans op het krijgen van die aandoeningen? 94
- 36 Is het nou wel of niet aan te raden om supplementen te slikken
boven de zestig? 95
- 37 Een week na mijn zestigste verjaardag kreeg ik een uitnodiging
voor zowel een griep prik als een corona- en pneumokokkenvac-
cin. Ik ben begin zestig, nooit ziek en superfit, moet ik daar dan
wel op ingaan? 97
- 38 Wat kan AI voor mij persoonlijk betekenen als het om gezond-
heid gaat? 98
- 39 Wat zijn de belangrijkste symptomen waar je alert op moet
zijn? 100
- 40 Ik leef heel gezond en toch heb ik te hoge cholesterolwaarden.
Wat kan ik daar het best aan doen? 102
- 41 Ik voel me 's ochtends net een oud wijf, alles doet pijn als ik mijn
bed uit kom. Is dat wel normaal? 104

Sociale contacten 106

- 42 Ik heb vrienden zat, zit in genoeg clubjes, moet ik nog ergens alert op zijn? 107
- 43 Mijn alleenstaande buurvrouw is volgens mij heel eenzaam. Ik maak weleens een praatje, maar ik heb geen zin in verder contact. Hoe kan ik helpen zonder er een dagtaak aan te hebben? 109
- 44 Hoe ouder ik word, hoe minder zin ik heb in al die sociale afspraken. Ik vind het heerlijk thuis. Is dat erg? 110
- 45 Sinds ik niet meer werk heb ik het gevoel nergens meer bij te horen. Hoe kan ik hier het best mee omgaan? 111
- 46 Mijn vrouw is twee jaar geleden overleden, wat me ondanks alle liefde die ik krijg van anderen, nog steeds zo eenzaam maakt. Hoe kan ik deze leegte wat draaglijker maken? 113

Wonen 117

- 47 Kan ik als drieënzestigjarige nog een hypotheek afsluiten? 119
- 48 Als de kinderen het huis uit zijn, zouden zestigers moeten doorschuiven naar een kleinere woning, maar ik wil helemaal niet verhuizen. Ben ik nou zo asociaal? 120
- 49 Ik wil later graag met vrienden in een groot huis wonen en gezamenlijk zorg inkopen. Wat kan ik daar nu al aan doen? 122
- 50 Ik heb geen kinderen en wel een eigen huis dat ik voor een groot deel heb afgelost. Omdat ik later niks hoeft na te laten zou ik het geld dat nu in mijn huis zit liever willen gebruiken zonder te hoeven verhuizen. Welke constructies zijn mogelijk? 125
- 51 Mijn partner en ik gaan allebei over drie jaar met pensioen. Hij wil graag naar het platteland verhuizen, maar ik moet er niet aan denken. Hoe ga je met zoiets om? 127
- 52 Waar moet je als zestiger aan denken als je een nieuw huis koopt? 128
- 53 Zijn er financiële regelingen rondom huisbezit of huur die veranderen als je zestig bent? Huurtoeslag of zo? 129

- 54 Ik heb mijn huis afbetaald en wil nu gaan huren zodat ik meer geld heb om van te leven. Is dat verstandig? 129
- 55 Is dat nou zo'n goed idee om te verhuizen naar het buitenland? 130
- 56 Je hypotheek helemaal aflossen, is dat slim of niet? 131
- 57 Ik ben alleen en denk erover om naar een woongemeenschap te verhuizen, geen commune, maar iets waar je je eigen appartement of huis hebt. Het liefst waar jong en oud door elkaar wonen. Waar vind ik die en hoe kom ik in aanmerking voor zo'n woonvorm? 132

Brein 135

- 58 Wat is het beste wat ik kan doen om dementie te voorkomen? 137
- 59 Wat is normale vergeetachtigheid en wat niet? 143
- 60 Hoe groot is de kans dat er de komende tien jaar iets gevonden wordt tegen dementie? 145
- 61 Hoe blijf ik scherp? 146

Geld 149

- 62 Wat is nou precies het verschil tussen je pensioenleeftijd en je AOW-leeftijd? 151
- 63 Wat is de beste manier – of liever gezegd de snelste manier – om erachter te komen hoeveel geld ik straks per maand krijg als ik met pensioen ga? 152
- 64 En hoe weet ik of ik daarvan rond kan komen? 152
- 65 Dat ik al in aanmerking kom voor seniorenkortingen is om te janken, maar hé, ik ontvang ze natuurlijk wel graag. Welke kortingen zijn er voor zestigers? 155
- 66 Hoe weet ik of ik in aanmerking kom voor een ouderentoeslag? 157
- 67 Sorry, ik snap er echt de ballen van. Hoe vind ik een goede, be-

- trouwbare financieel adviseur die me kan helpen (zonder helemaal leeg te lopen op die adviseur zelf)? 159
- 68 Ik weet nu al dat ik straks na mijn pensioen financieel niet rond kan komen, maar wat kan ik daar nu nog aan veranderen? 161
- 69 Een aantal vrienden van mij ondersteunt hun inmiddels werkende kinderen nog financieel. Ik vind dat enorm verwend gedrag, of overdrijf ik nu? 162
- 70 Ik wil een verre reis gaan maken als ik met pensioen ben. Is het mogelijk om een deel van je werkgeverspensioen in één keer uit te laten betalen? 163
- 71 Wat moet ik financieel geregeld hebben voordat mijn partner komt te overlijden? 164
- 72 Wat is de grootste financiële fout die zestigers maken? 165
- 73 Ik ben drieënzestig en heb net een kleine erfenis gekregen. Heeft het nog zin om te beleggen? 167
- 74 Wat houdt het nieuwe pensioenstelsel voor mij in? 168

Leefstijl 170

- 75 Oké, vertel het maar, wat is de beste manier van bewegen voor een zestiger? 171
- 76 Help, mijn man leeft ongezond, wat kan ik doen? 176
- 77 Waar moet je als zestiger vooral op letten als het om voeding gaat? 177
- 78 Ik drink twee à drie glazen wijn per dag, heb ik dan een grotere kans om dement te worden? 179
- 79 Wat kan ik doen aan een trage stofwisseling? 181
- 80 Waarom slaap ik slechter dan vroeger? 184
- 81 Is het nou wel of niet een goed idee om extra eiwitten te nemen naast je voeding? 186
- 82 Wat is het beste wat je kunt doen om je darmbacteriën gezond te houden? Helpen probioticadranks of pillen? 188

Welzijn en geluk 193

- 83 Ik stop over een paar jaar met werken, maar zie op tegen de tijd erna. Echte passies heb ik niet. Hoe wapen ik mezelf tegen dat beruchte zwarte gat? 194
- 84 Hoe voorkom ik dat ik een *grumpy old woman* word? (Of een verzuurde oude man?) 196
- 85 Hoe haal ik zo veel mogelijk uit het leven dat voor me ligt? 199
- 86 Ik heb moeite met de eindigheid, de achteruitgang, het verlies van alles en iedereen. Hoe ga ik hiermee om? 200

Later 204

- 87 Is er straks nog wel genoeg pensioen en AOW voor iedereen? 206
- 88 Kan ik straks als ik tachtig ben en een been breek nog wel in het ziekenhuis terecht? 208
- 89 Welke rol zullen technologie en AI spelen in het leven van tachtigjarigen? 209
- 90 Wie zorgt er straks voor mij als ik hulpbehoevend word? 210
- 91 Welke woonvormen zullen er voor ouderen zijn in 2045? 213
- 92 Kan ik me ook nog ergens op verheugen? 215
- 93 Wat is het allerbelangrijkste wat ik nu moet regelen voor later? 217

Dankwoord 221

Bibliografie 223

Voorwoord



estig worden, het is wat. Zestiger zijn ook. Ik kan het weten, ik ben het net geworden. Natuurlijk, het begin van elk nieuw decennium is bijzonder – veertig of vijftig worden heeft ook wat –, maar voor veel mensen is zestig worden een overgang naar een geheel nieuwe levensfase. Er volgt een decennium waarin van alles gebeurt: veranderingen op het werk, in het gezin en in de vrije tijd. Een spannende fase, een soort tweede toekomst met nieuwe kansen en mogelijkheden. Je kunt leuke plannen gaan maken, doen waar je zin in hebt, verhuizen, een studie oppakken. Laat maar komen, die gouden jaren.

Tegelijkertijd kan het ook confronterend of beangstigend zijn. Het leven gaat nu wel heel snel, het is niet meer zo vanzelfsprekend allemaal. Het einde komt dichterbij. Het dringt tot je door dat je tot de groep mensen bent gaan behoren waarvan je vroeger vond dat ze er niet meer zo toe deden. De ouderen, de senioren.

Het goede nieuws is dat de mensen die nu tussen zestig en zeventig zijn, vergeleken met vorige generaties gezonder en actiever zijn, zich jonger voelen en meer tijd voor de boeg hebben. Kijk ik naar mezelf dan heb ik volgens de statistieken van het CBS (Centraal Bureau voor de Statistiek) een gemiddelde resterende levens-

verwachting van 25,7 jaar. Als ik een man was geweest was dat nog 23,3 jaar. Dat is een heel lange tijd. Een op de vier die dit leest, wordt zelfs negentig, is de voorspelling. Iets waar zestigers zelf, maar vooral de maatschappij en de overheid soms nog aan moeten wennen. Vroeger ging je na je pensioen met de caravan eropuit en dat was het dan wel zo'n beetje. Nu hebben we op die leeftijd nog twintig jaar om leuke dingen te doen en om jezelf verder te ontwikkelen.

Nederland telt op dit moment 2,29 miljoen (!) zestigers. Meer dan ooit tevoren. We zijn – over het algemeen – niet alleen actief, fit en ondernemend, maar ook rebels. We zouden ons moeten voorbereiden op de toekomst, rekening moeten houden met de tijd dat we afhankelijk worden van anderen. Niet voor niets leest de overheid ons de les met de campagne 'Praat vandaag over morgen'. Als ongehoorzame pubers luisteren veel zestigers daar niet naar. Oud worden doen we later wel. 'We gaan nog niet naar huis, nog lange niet, nog lange niet...'

Natuurlijk zijn er ook mensen die wel voorzorgsmaatregelen nemen. De ene zestiger is tenslotte de andere niet. Hoe ouder we worden, hoe groter ook de geestelijke en lichamelijke gezondheidsverschillen worden. De een loopt met gemak de marathon, de ander komt met moeite de trap op. De een begint net met zijn eigen onderneming, de ander is helemaal uitgeblust. De kunst is om er alles uit te halen wat erin zit. Dat geldt voor álle zestigers. Hoe doe je dat precies en hoe pak je al die veranderingen en uitdagingen aan die je kunt verwachten? Wat doe je met je werk? Ga je rondkomen met je geld? Moet je verhuizen nu de kinderen uit huis zijn? Valt er nog wat te daten als vrijgezelle zestiger? Via oproepen en door gesprekken met zestigers heb ik vragen verzameld op het gebied van geld, werk, wonen, gezondheid, seks en meer. De meest voorkomende heb ik bij elkaar gebracht in dit handboek. De antwoorden heb ik gevonden met behulp van deskundigen, instanties

en de nodige literatuur. Antwoorden, praktische tips en adviezen, die je helpen om er het mooiste decennium van je leven van te maken.

NB: In dit boek gebruik ik vanwege een betere leesbaarheid door-
gaans de mannelijke vorm maar ik bedoel hiermee altijd alle perso-
nen, ongeacht geslacht of gender.

Familie & relatie

Garriëre maken, een gezin stichten, zorgen voor eventuele kinderen en dan opeens is dat alles er niet meer en ben je als stel weer op elkaar aangewezen. Dat kan natuurlijk heel leuk zijn – hèhè, eindelijk weer tijd voor elkaar –, maar het is wel even wennen. Hoe ga je die tijd met elkaar invullen? Uit onderzoek blijkt dat mensen hun relatie weer meer gaan waarderen als de kinderen het huis uit zijn. Tegelijkertijd neemt het aantal zestigers dat gaat scheiden ook toe. *Silver splitting* is aan de orde van de dag. Volgens het CBS is het aantal zestigers dat een echtscheiding aanvraagt de afgelopen tien jaar verdubbeld! Nieuwe tijden, nieuwe kansen. Als dat samen niet lukt, dan maar in je eentje, al dan niet op zoek naar een nieuwe liefde. We hebben immers nog zeeën van tijd voor ons. Van daten zijn zestigers ook niet vies, ze doen het in groten getale. Naast de uitdagingen die er zijn op relationeel vlak – op internet vind je tientallen relatiecursussen voor stellen die met pensioen gaan – gebeurt er binnen het gezin ook van alles. Kinderen die op zichzelf wonen en met wie je je niet meer mag bemoeien of juist wel omdat ze nog veel van je verwachten. Of er komt er doodleuk weer even eentje thuis wonen. En, wat te denken van het krijgen van kleinkinderen?

De gemiddelde leeftijd waarop mensen voor het eerst opa en oma

worden ligt nu rond de vijfenvijftig jaar, maar schuift rap op naar de zestig. De kans dat opa en oma zelf ook nog een vader en/of moeder hebben is groot. Ruim 20 procent van de zestigers heeft nog een of twee ouders. De groep ‘grootouder-sandwichers’ (ook wel clubsandwich-generatie genoemd) is groeiende. Ze zorgen zowel voor hun (klein)kinderen als voor hun eigen ouder(s). Die zorg voor ouders kan op zijn beurt weer de relatie met een broer of zus op de proef stellen. Vallen de ouders weg, dan moet er met elkaar de erfenis verdeeld worden en het huis opgeruimd. Uitdagende projecten, zullen we maar zeggen.

Laten we ten slotte de singles (ruim 20 procent van de zestigers is alleenstaand) en mensen zonder kinderen niet vergeten. Die komen weer voor andere uitdagingen te staan nu ze ouder zijn en een leven zonder werk op ze ligt te wachten. Omdat ik zelf nog volop bezig ben en het idee heb dat het nog eeuwen duurt voordat mijn vriend en ik als gepensioneerden dagtochtjes gaan maken, hebben we het nog niet over onze gemeenschappelijke plannen gehad. Moeten we hoognodig doen. Ik denk dat het – naast zo lang mogelijk blijven werken en ieder onze eigen gang blijven gaan – vooral gekneuter op de vierkante meter wordt, daar houden we nu ook van. Een klein-kind had ik heel leuk gevonden – zonder kinderen is dat ingewikkeld – maar de vrijheid die we hebben, vind ik ook heel fijn. Misschien dat we samen nog bevallen van een hond. Al met al zijn het spannende tijden voor zestigers als het gaat om relatie en familie. Of je nou alleen bent, wilt gaan scheiden, last hebt van het legenestsyndroom, gedoe hebt met broers en zussen, of gelukzalig met je partner een nieuw leven begint, vragen zijn er ontelbaar veel. Eenduidige antwoorden iets minder. Voor relationele en emotionele vraagstukken bestaan immers geen eenduidige oplossingen.

Toch worden in dit hoofdstuk wat interessante zaken behandeld. Doe er je voordeel mee.

Mijn partner is al met pensioen terwijl ik nog zes jaar doorwerk. Ik stoer me aan de manier waarop hij zijn tijd besteedt. Dat wordt nog wat als ikzelf straks stop met werken. Hoe pakken we dit het beste aan?

Om maar meteen met een geruststelling te beginnen: het zou vreemd zijn wanneer, na zo'n enorme verandering, alles van een leien dakje zou gaan. Kleine ergernissen die er vaak al eerder waren, raken opeens uitvergroot. De persoon die stopt met werken moet nog structuur vinden in een dag. Het is nogal wat om opeens niet meer een duidelijk doel te hebben, af te wijken van je programma, geen collega's meer te zien. Degene die nog werkt denkt wellicht: nu kan de ander makkelijk wat huishoudelijke taken overnemen, terwijl de partner in kwestie misschien heel andere ideeën en plannen heeft of nog onwennig rondloopt. De ergernissen komen zoveel voor dat er zelfs een term voor bestaat: het 'retired husband syndrome', ook wel 'man op de bank'-syndroom genoemd. Het betreft vrouwen die zich kapot ergeren aan het nietsnuttig van hun man, en daar stress van krijgen. Vrij ongeëmancipeerde term, want het kan natuurlijk ook het 'vrouw op de bank'-syndroom zijn.

Psycholoog Marjoleine Vosselman, auteur van het boek *Pensioen in zicht*, herkent de problemen tussen partners die met pensioen gaan maar al te goed. 'Het gaat niet zozeer om de ergernissen – want die waren er eerder ook al – maar om het verschil in verwachtingen. Als jij met bepaalde plannen je pensioen in gaat zonder dat je daar goed met je partner over gesproken hebt, kun je bedrogen uitkomen. Misschien kijk je wel uit naar de prachtige fietstochten die je uiteindelijk kunt gaan maken, maar als je partner daar eerder al niet voor te porren was, zal hij of zij er nu ook niet om staan te springen. Een goed gesprek voordat het zover is kan zoveel problemen oplossen. Niet even tussen neus en lippen door wat dingen roepen, maar er bewust voor gaan zitten. Het beste is wanneer je zo'n gesprek begint bij de ander: "Hoe ziet jouw ideale invulling eruit als je met pensioen

bent?” Dat vraagt wel wat van je. Je moet namelijk écht de intentie hebben om in te voelen hoe de ander het voor zich ziet. Eerst begrijpen en dan begrepen worden. Dan vertel je wat jouw wensen zijn en waarom. Als blijkt dat jullie ideeën niet met elkaar overeenkomen en dat de een het liefst de hele dag in de moestuin schoffelt terwijl de ander graag reizen maakt, hoe erg is het dan om je eigen plan te trekken en de overeenkomst in andere dingen te vinden? Het is belangrijk dat je in ieder geval weet wat de verwachtingen zijn om teleurstellingen te voorkomen. Het klinkt logisch, maar toch vullen we het al gauw voor elkaar in of proberen we de ander mee te trekken in onze eigen dromen en plannen. Wat ook goed werkt, is kijken hoe je de ander in zijn wens kunt ondersteunen. Wil je partner het liefst met zijn fotohobby in de weer, zeg dan eens “Ga jij fijn de hele dag fotograferen, dan zorg ik dat ik voor je kook”. Als jij bereid bent wat meer naar de ander toe te bewegen, dan zal de ander eerder bereid zijn dat ook naar jou te doen. Communiceren blijft dé oplossing en vind je dat lastig dan zijn de *Pensioen in zicht*-trainingen ideaal. Ze worden overal aangeboden en vaak door de werkgever betaald voordat je met pensioen gaat. In die trainingen – al dan niet in groepsverband – kun je inzichten krijgen in je ambities en plannen, leer je het werkende leven af te ronden en samen met je partner te kijken hoe jullie die tijd willen invullen. Gefaciliteerde gesprekken werken vaak goed. Thuis is het soms lastig om de goede vragen te stellen of om er voldoende tijd voor te nemen.’

Ook voor Arjan Videler, hoogleraar Psychotherapie bij ouderen, zijn de knelpunten voor koppels in deze fase een bekend terrein. ‘Vaak hebben mensen een idee over hoe de tijd “straks” zal zijn als ze met z’n tweeën zijn, maar als het zover is zien ze dat ze veel meer van elkaar verschillen dan ze dachten.’ Ook Videler zet ‘begrijpen en gehoord worden’ centraal in de oplossing. Hij voegt daar nog aan toe: ‘Kijk daarbij goed of het verschil in belangstelling een mentale of een fysieke kwestie is. Dat de een allerlei plannen heeft, meer jeu in het

leven wil en de ander liever thuisblijft kán te maken hebben met fysieke beperkingen. Dat moet je boven tafel krijgen. Mensen van dezelfde chronologische leeftijd kunnen biologisch veel van elkaar verschillen. Moet je aan iemand blijven trekken om van alles te ondernemen of moet je accepteren dat de ander minder kan en eerder moe is? Dat is niet altijd even duidelijk. Onderzoek dat en ga desnoods naar een fysiotherapeut of arts om daar uitsluitsel over te krijgen.’

2

Onze dochter van zevenentwintig maakt allerlei keuzes die echt onverstandig zijn. In hoeverre mag je je nog bemoeien met je volwassen kinderen?

Een dochter die zich helemaal over de kop werkt of een zoon die zijn kinderen belachelijk verwent. Hoe ga je daar als ouder mee om? Ingrijpen, of het voor jouw gevoel ‘helemaal mis’ laten lopen? Volwassen kinderen zitten meestal niet op de bemoeienis van ouders te wachten. (Tenzij je Mike heet en je moeder Monique en je meedoet aan *Winter Vol Liefde*). Tegenwoordig zijn ouders veel intensiever betrokken bij het leven van hun volwassen kind(eren) dan vroeger het geval was. Dat heeft met economische omstandigheden te maken, ‘maar ouderlijke betrokkenheid is ook een bewuste keuze’ zegt Geertjan Overbeek, hoogleraar Pedagogiek aan de Universiteit van Amsterdam. ‘Meestal blijven kinderen die betrokkenheid bij hun leven fijn vinden, ook als ze volwassen zijn. Wat daarbij belangrijk is, is dat jij als ouder een transitie maakt naar een meer gelijkwaardige relatie. Vroeger maakte jij de dienst uit, nu kan dat niet meer. Als ouder van een volwassen kind moet je accepteren dat kinderen omwegen en keuzes in het leven maken waar jij niet achter staat. Je eigen mening opdringen werkt in elk geval niet. Als jij tegen je zoon zegt dat hij zijn kinderen te veel verwent, dat ze op die manier geen nee leren accepteren, dan zal hij al snel zijn hakken in het zand zetten en zich verweren. Hoe autoritairder je

het aanpakt, hoe minder je bereikt. Wat je wél kunt proberen is op een slimme manier de mindset of het perspectief van je kind een andere kant op te laten bewegen. In de sociale wetenschappen noemen we dat *motivational interviewing*. Het is een manier van vragen stellen die de motivatie van iemand probeert duidelijk te maken. In het geval van de zoon die zijn kinderen verwent zou je kunnen vragen wat er de voordelen van zijn dat zijn dochtertje krijgt wat ze wil. Dan zal hij misschien zeggen: “Dat doen we omdat ze dan rustig blijft en daar hebben we allemaal plezier van, ze is al zo snel uit haar doen.” Of: “Ze mag zo lang gamen omdat ze daar veel van leert.” Op dezelfde manier vraag je ook naar de minder plezierige kanten ervan. Zo kan je zoon de balans opmaken en zelf de conclusie trekken. In ernstiger gevallen, bijvoorbeeld wanneer je ziet dat je dochter wegwijnt bij haar manipulatieve vriend, dan is er enkel liefdevolle acceptatie. Jij kunt de situatie niet veranderen. Zeg: “Ik zie wat er gebeurt, ik ben er als je hulp nodig hebt.” Als je haar ervan probeert te overtuigen dat hij fout is en dat ze van hem af moet, zal ze zich alleen maar meer van je verwijderen. Ja, het is moeilijk om je kind ongelukkig te zien, maar je kunt die beslissing niet voor haar nemen. Het belangrijkste is dat kinderen weten dat jij er voor ze bent als ze zelf klaar zijn om die stap te zetten. Geef ze de ruimte, dan zullen ze ook veel gemakkelijker dingen van je aan-nemen. Dat is de paradox.’

3

Samen met mijn broers zorg ik voor mijn zevenen-tachtigjarige moeder, maar ik trek die mantelzorg niet meer. Ik kan haar moeilijk aan haar lot overlaten. Hoe doen mensen dit in vredesnaam?

Welkom bij de club. Van de zestigers die ouders van tachtigplus hebben, geeft maar liefst 46 procent mantelzorg. En bijna de helft van de werkende zestigers combineert werk met zorg voor anderen (kan ook een partner of andere naaste zijn). Je moet wel van heel

goeden huize komen wil je daardoor niet van slag raken. Niet alleen tijd-technisch is het lastig – tussen werkuren door met moeder naar de huisarts of 's avonds na een drukke dag nog boodschappen doen voor vader –, ook de zorgen over de gezondheid en frustraties over de zorg kunnen parten spelen. Een vader die de thuiszorg naar huis stuurt 'want niet nodig', terwijl jij er net zoveel moeite voor hebt gedaan om het te regelen, de verpleging in het tehuis die niet voldoende omkijkt naar je moeder, een ouder die onverstandige dingen doet; het kan erg aan je vreten. Zorgen, stress, schuldgevoel, het komt allemaal voorbij. Chronische stress bij mantelzorgen leidt regelmatig tot problemen op het werk, spanningen in de familie en het tekortschieten in de zorg. Inmiddels voelt bijna 10 procent van de dochters met tachtigplus-ouders zich zwaarbelast door de mantelzorg, tegenover 4 procent van de zonen. Ja, het zijn vooral de dochters die kampen met zorgstress en niet alleen omdat zij meer mantelzorgen dan zonen maar ook omdat zij zich de problemen meer aantrekken.

Het probleem is duidelijk, nu de oplossing. Die lijkt er misschien niet te zijn. Immers, je kunt toch onmogelijk je ouders aan de kant schuiven of je baan of andere verplichtingen opzeggen? Toch kan er meer dan je denkt. Ga niet stoïcijns door met al je bezigheden en gedachten als 'het kan toch niet opgelost worden', maar doe een stap terug en neem het volgende in overweging:

- 1 Heel veel regel- en administratief werk kun je overdragen aan zogenoemde *zorgmakelaars*. Van het vinden van de juiste zorg tot het aanvragen van een persoonsgebonden budget, zij regelen het allemaal. Steeds meer zorgverzekeraars, gemeenten en werkgevers vergoeden de kosten hiervoor. Bij de beroepsvereniging van mantelzorgmakelaars, www.bmzm.nl, vind je een mantelzorgmakelaar in de buurt. Het scheelt een boel stress.
- 2 Schakel hulp in. Dat kan via:
 - De huisarts.

- De ouderenadviseur (via de welzijnsorganisaties in jouw woonplaats), zij kunnen de ouder helpen met een verhuizing naar een zorginstelling, of ervoor zorgen dat de ouder thuis kan blijven wonen. Ze geven advies en informatie. Te vinden via de gemeente of door te zoeken op ouderenadviseur en woonplaats. De hulp is in de meeste gevallen gratis.
 - Mantelzorg.nl. Zij bieden hulp op allerlei fronten aan mantelzorgers. Er zijn 450 organisaties bij aangesloten. Zoeken kan op woonplaats.
- 3 Goede informatie over mantelzorgen vind je op de site van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Zorg: regelhulp.nl/mantelzorgers/ondersteuning-en-advies/omgaan-met-mantelzorg-en-stress.
 - 4 Ten slotte, misschien een inkopper, maar het is een waarheid als een koe: Wanneer je niets kunt veranderen aan een situatie is het belangrijk om te leren de situatie te aanvaarden. Gezond leven en mindfulness kunnen daarbij helpen. Goede tips voor stress bij mantelzorg vind je op: wijzijnmind.nl/psychische-klachten/psychipedia/stress/tips-stress-mantelzorg.

4

Mijn zoon wil graag dat ik een vaste dag kom oppassen op zijn dochter, maar dat wil ik niet. Hoe houden we de verstandhouding goed?

Of je er nu wel of niet de tijd voor hebt, er zijn genoeg redenen te bedenken waarom je geen vaste oppasdag wil. Natuurlijk, kleinkinderen zijn fantastisch, maar oppassen kan ook belastend zijn, zowel fysiek als mentaal, zeker als er meerdere kleinkinderen zijn. Maar ja, hoe leg je dat je kinderen uit? Nee zeggen kan gezien worden als een afwijzing of teleurstelling veroorzaken. Dat maakt het ingewikkeld, want je wilt er ook voor je kinderen zijn. ‘Het feit dat kinderen de verwachting hebben dat hun ouders op de kleinkinderen passen heeft enerzijds te maken met de economische situatie;

opvang is duur en de noodzaak hoog als beide ouders werken,’ zegt Annette Heffels, psycholoog en auteur van het boek *Moeder van volwassen kinderen*. ‘Daarnaast zijn de inmiddels volwassen kinderen opgevoed door een generatie ouders – de zestigers van nu – met de gedachte dat alles draait om hun geluk. Dus is het voor ons heel moeilijk om nee tegen ze te zeggen. Dat levert schuldgevoel op, of angst voor afwijzing door onze kinderen. Ik denk dat je je als grootouders moet afvragen wat je eigen mogelijkheden, behoeften en wensen zijn en dat je daar eerlijk over moet zijn. Onduidelijkheid leidt alleen maar tot verwarring, teleurstelling en boosheid bij de ouders. De kleinkinderen hebben uiteindelijk niet zoveel aan overbelaste grootouders. Als je vanuit je eigen gevoel, dus met een ik-boodschap, eerlijk zegt wat je kunt bieden en wat niet, zullen je kinderen mogelijk even teleurgesteld zijn. Maar hoe erg is dat? De mogelijkheid dat je als grootouders kunt genieten van je kleinkinderen en kunt inspringen als dat nodig is en als jou dat uitkomt, blijft natuurlijk.’

5

Wat zijn de beste datingsites voor zestigers (zonder dat ik meteen van bil hoeft)?

Het aantal singles in Nederland neemt in alle leeftijdscategorieën toe, ook bij ouderen. Verreweg de meeste singles onder de veertig zeggen dat ze nu of in de toekomst graag een relatie willen hebben. Dat is bij oudere singles veel minder het geval. Vooral vrouwen zitten niet altijd op een nieuwe relatie te wachten. ‘Bij zestigers zie je grote verschillen tussen de seksen als het om daten gaat,’ zegt Tila Pronk, universitair hoofddocent Sociale Psychologie, gespecialiseerd in de liefde. ‘Mannen uit een heteroseksuele relatie willen veelal zo snel mogelijk na een scheiding of verlies van partner een nieuwe vrouw en zijn ook minder kritisch bij het daten dan vrouwen. Dat komt omdat de noodzaak bij hen hoger is. Het zijn meestal de vrouwen die van alles regelen binnen het gezin, zeker in traditionele rela-

ties. Ze onderhouden de contacten met de kinderen en lossen veel praktische zaken op. Dat missen mannen als ze alleen zijn. Ze voelen zich onthand. Vrouwen hebben daarnaast – over het algemeen – veel rijkere sociale netwerken en diepgaande contacten en zijn dus voor hun emotionele steun niet direct afhankelijk van een man. Mannen daarentegen zoeken die emotionele steun vooral bij hun partner. Helaas zijn er nog te weinig onderzoeken gedaan bij niet-heterostellen om specifieke kenmerken te geven met betrekking tot scheiden en daten. Deze stellen hebben minder met die traditionele rolverdeling te maken, maar qua aantal scheidingen en behoeften aan nieuwe partners komen de cijfers die er zijn, vrijwel overeen met die van heterostellen.’

Dat steeds meer zestigers scheiden heeft deels te maken met het feit dat er meer tijd voor hen ligt dan vorige generaties hadden – er kan nog van alles – en vrouwen minder financieel afhankelijk zijn van hun man. Los daarvan maken zestigers een roerige tijd mee die relaties kunnen doen breken. Tila Pronk: ‘De kans op een scheiding is het grootst wanneer er grote levenstransities plaatsvinden. Bij jonge stellen is dat bijvoorbeeld het krijgen van kinderen. Later kan een pittige carrière of het verlies van een ouder een risico zijn. Tussen je zestigste en zeventigste is het al helemaal niet rustig. De kinderen gaan of zijn uit huis, verlies van naasten komt vaker voor, én je gaat meestal met pensioen. Dat vraagt nogal wat van een relatie. Het zijn vooral stellen die al langer kampten met kleine conflicten en bij wie er gebrek is aan communicatie, die hier niet tegen opgewassen zijn en gaan scheiden.’

Daten wordt onder zestigers vooral online gedaan. Dat gebeurt onder andere via ‘swipe-apps’ zoals Tinder, Bumble en Happn, maar ook via datingsites als e-Matching, Parship en Lexa. Hoewel vooral Tinder bekendstaat als een app voor het vinden van een seks-date, klopt dat imago allang niet meer. Pronk: ‘Je hoeft echt niet bang te zijn dat van je verwacht wordt dat je direct van bil gaat. Integendeel,

het grootste gedeelte is op zoek naar een echte liefdesrelatie, zelfs een gewone vriendschapsrelatie is mogelijk. Dat kun je allemaal aangeven. Hinge is ook een goede dating-app voor serieuze relaties. De app matcht je op basis van gemeenschappelijke interesses en waarden. Specifiek voor vijftigers en zestigers zijn er speciale datingsites en -apps zoals 50PlusMatch, Ourtime, 60PlusRelatie, of Senioren-Geluk. Misschien trekken die namen je niet, maar het voordeel ten opzichte van populaire apps en sites als Tinder en e-Matching is dat je in een veel kleinere vijver vist, waardoor je makkelijker keuzes kunt maken. Gemiddeld kijken mensen op Tinder in één swipe-sessie naar 140 (!) profielen. Dat geeft keuzestress. Stel, je komt een café binnen waar 140 potentiële partners op je zitten te wachten, dan denk je eerst “dit is de hemel”, maar daarna zie je door de bomen het bos niet meer.’

Pronk geeft daters nog een paar belangrijke tips mee:

- Staar je niet blind op het grote doel: ‘Dit wordt het helemaal.’ Zo’n verwachting saboteert het vinden van een goede relatie alleen maar.
- Houd de zoektocht luchtig. Zie het als een avontuur. Een leuke avond met iemand die misschien niet bij je past is ook geslaagd.
- Betrek anderen bij je zoektocht, anders kan het een eenzaam proces worden. Het is fijn wanneer andere mensen met je meeleven als er bijvoorbeeld niet meer gereageerd wordt, als je twijfelt of wanneer je juist heel enthousiast bent.
- Mannen, laat anderen meekijken met het kiezen van een profielfoto. Van foto’s met eraf geknipte exen of met trofeeën waar jij trots op bent (je zelfgevangen grote karper) is niet iedereen gecharmeerd.
- Vrouwen, iemand met een ‘verkeerd’ T-shirt of ‘fout’ haar, kan een heel leuke en geschikte partner zijn. Oordeel dus niet te vlug.
- Chat niet te lang. Maak een afspraak als iemand je wat lijkt. Bij de datingapp Breeze kun je niet eens chatten, maar maak je meteen een afspraak zodra je een match hebt.

- Je kunt natuurlijk ook live mensen ontmoeten. De grootste kans maak je als je je bij groepsactiviteiten aansluit die je zelf heel leuk vindt. Van een schaatsclub tot festivals en van single-wandelvakanties tot schildercursussen.

6

Ik ben gescheiden en vind het heerlijk om mijn kinderen regelmatig te zien, maar zij zijn druk met andere dingen. Wat mag ik redelijkerwijs verwachten?

Your children are not your children, is het tot één zin teruggebrachte antwoord van Inge van der Valk, psycholoog en onderzoeker 'kinderen en scheiding'. Met deze regel uit het gedicht van de dichter Khalil Gibran wil ze zeggen dat kinderen geen bezit zijn, en dat ze niks terug hoeven te geven. 'Als ouder heb jij de verplichting om te zorgen dat je kind tot een zelfstandige volwassene uitgroeit. Omgekeerd hebben zij geen verplichtingen. Dat er verwachtingen zijn, is heel begrijpelijk. Je hebt misschien veel voor hen gedaan, dan hoop je dat ze ook iets voor jou doen. Helemaal als je dat zelf ook voor jouw ouders hebt gedaan. Of het ook gebeurt is deels afhankelijk van wat je je kinderen hebt meegegeven en van de band die je met hen hebt. Een kind dat met sociale normen en waarden en zorgzaamheid is opgevoed zal eerder iets teruggeven. Daarin zie je enorme culturele verschillen. In niet-westerse samenlevingen komt de zorg voor elkaar veel sterker naar voren. Wat blijft, is dat je mag hopen, maar niks mag eisen. Bij kinderen van ouders die uit elkaar zijn, is het nog iets lastiger. De kwaliteit van de relatie die kinderen met gescheiden ouders hebben – ook als die scheiding lange tijd geleden heeft plaatsgevonden – is gemiddeld genomen slechter dan tussen kinderen en ouders die nog bij elkaar zijn. Stellen die op latere leeftijd gaan scheiden, bijvoorbeeld als ze in de zestig zijn, verwachten vaak veel van hun kinderen omdat die al volwassen zijn. Ze missen de behoefte aan intimiteit, aan het uitwisselen van informatie en het delen van zorgen en hopen dat de kinderen die leegte

opvullen. Dat kan voor loyaliteitsconflicten zorgen. Zelf zitten die kinderen vaak in een heel drukke fase met hun carrière en wellicht eigen kinderen. Hun partners hebben ook nog ouders, wat betekent dat ze soms tijd en aandacht over drie of vier ouders moeten verdelen. Dat kan bij elkaar opgeteld best zwaar zijn. Als ouder kun je ervoor zorgen dat je het leuk en gezellig maakt als ze er zijn. Laat blijken dat je het fijn vindt, claimen helpt niet. Kijk waar je ze kunt helpen. Ook een goede tip als je gescheiden bent: stel open vragen als “Hoe kijk jij nu tegen onze scheiding aan? Hoe voelt het voor jou?” Vaak zijn de loyaliteitsproblemen die ze hebben niet zo zichtbaar. Als zij zich minder bezwaard voelen, zullen ze het prettiger vinden om te komen.’

In de top tien belangrijkste ‘dingen’ in mijn leven staan familie en relatie hoog bovenaan. Als ik lees dat meer dan de helft van de Nederlanders door ruzie na een overlijden geen contact meer heeft met een of meerdere familieleden, dank ik God op mijn knokige, blote knieën dat ik een goede band heb met mijn broers en zussen. We halen het niet bij het *Kleine Huis op de Prairie*-gezin, maar ik weet dat we altijd voor elkaar klaarstaan als er iets aan de hand is. De mantelzorg voor mijn moeder, het opruimen van het huis en de verdeling van de inboedel was een kleine beproeving (waarom doet hij zo weinig voor moeder en hoezo had zij die vaas al ‘bij leven’ gekregen?), maar al met al ging het heel goed. Mijn ouders hebben het gepresteerd om in zevenenhalf jaar tijd zes kinderen te krijgen. Ik blijf als jongste van zes zestigers altijd het kleintje op wie extra gelet moet worden. Nu mijn ouders er niet meer zijn, zijn mijn broers en zussen samen met mijn vriend de belangrijkste in mijn leven. Vreesde ik eerder altijd

dat er iets met mijn ouders zou gebeuren, nu ben ik bang dat een van hen iets overkomt. Je wordt kwetsbaarder als je ouder wordt, maar ook dankbaarder voor wie je om je heen hebt. Dat geldt zeker ook voor de man met wie ik nu drieëntwintig jaar samen ben. Ik denk niet dat onze relatie op de proef wordt gesteld als we straks meer tijd hebben samen. We zitten nu al veel bij elkaar omdat we allebei als zelfstandige thuis werken. Ik weet allang dat hij, later als we groot en vrij zijn, liever naar de Formule 1 of naar Sparta kijkt dan dat hij met mij meegaat wandelen. Er zijn genoeg dingen die we samen doen, zoals koken voor vrienden. Over vrienden gesproken, de meesten hebben kinderen en wat ik zo ongelooflijk bijzonder vind is dat ze zo leuk met hun volwassen kinderen omgaan. Wat een verschil met vroeger! Er wordt van alles met elkaar besproken en samen gedaan. Ik ben bijna jaloers als ik zie hoe een vriendin met haar dochters een glas wijn drinkt en verliefdheden bespreekt. Volwassen kinderen gaan met hun ouders op vakantie, niet omdat pa en ma dokken, maar omdat ze het leuk vinden. Er worden samen tochten gemaakt, sporten beoefend en zelfs de kroeg in gegaan. Dat deden wij vroeger toch niet met onze ouders? Tegelijkertijd verbaast het me ook wat die ouders allemaal doen voor hun kinderen. De een schildert het huis van haar zoon – ‘want hij heeft het zelf zo druk’ – en de ander regelt de financiën voor haar dochter – ‘anders maakt ze er een potje van’. Ik zou vast hetzelfde hebben gedaan als ik zelf kinderen had – ik verwen mijn kat al belachelijk – maar ik denk vaak genoeg: laat ze het lekker zelf uitzoeken. Dan staat je vierentwintigjarige zoon maar voor een dichte deur bij zijn studentenhuus als hij voor de tigste keer zijn sleutels is verloren. Die ga je toch niet

's nachts helemaal naar hem toe brengen? Afijn, familie en relatie zullen altijd onderwerp van gesprek blijven. Ook al ben je ver in de zestig, oude familiepatronen, omgangsgewoontes, machtsverhoudingen en gezinsdynamieken kunnen je parten blijven spelen.