

Goed nieuws! Wie zich jonger voelt, wordt uiteindelijk ouder.  
Maar hoe komt het dan toch dat we ons  
allemaal (veel) jonger voelen dan we werkelijk zijn?

TEKST: MARTE VAN SANTEN. BEELD: ANOUK DE KLEERMAEKER. ASSISTENT: EVA OLTHOF

# JONGER DAN JELIJF

**N**og even en dan vier ik mijn verjaardag weer. Zie ik helemaal niet tegenop. Sinds ik een paar jaar terug levensbedreigend ziek was, ben ik vooral dankbaar dat ik er nog ben. Maar ráár vind ik het wel: ik voel me absoluut niet zo oud als ik straks word! Eerder tien jaar jonger. Het lijkt nog zo kort geleden dat iemand voor het eerst 'mevrouw' tegen me zei. Dat gebeurde toen ik – een jaar of 20 – als vrijwilliger aan de slag ging op een middelbare school. “Kunt u me helpen, mevrouw?” vroeg een van de leerlingen (die naar mijn idee nauwelijks jonger was dan ik). Verbaasd keek ik om me heen. Het duurde even voor ik doorhad dat hij het tegen mij had. En nu heeft mijn schattige stiefdochter ineens een vriendje. Oké, ze is 15. Maar voor mijn gevoel klopt het niet.

## Van binnen dezelfde

Ik ben zeker niet de enige die zich jonger voelt dan zijn kalenderleeftijd: uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat dit voor verreweg de meesten van ons geldt. Ik ontdek hetzelfde als ik een mini-enquête in mijn omgeving hou. Bijna niemand voelt zich zo oud als hij werkelijk is. Behalve als ze griepig zijn of door hun rug zijn gegaan. Of de avond ervoor te veel hebben gedronken. Dan voelen ze zich opeens jaren ouder. “Onze buitenkant verouderd sneller dan onze binnenkant,” verklaart prof. dr. Gerben Westerhof (1964), voelt zich 45, van de Universiteit Twente. Als psychogerontoloog houdt hij zich onder meer bezig met de beleving van het ouder worden. “Naarmate de jaren verstrijken, verandert ons uiterlijk en de wereld om ons heen. Maar in ons hoofd blijven ►

**Van beroepsmarinier via buschauffeur naar yogaleraar: het leven van Geert Boksem (1944) klinkt als een boek. Qua lenigheid doet hij niet onder voor kleinzoon Kasper (1989), die bij hem op les zit.**

“Ik heb geen idee hoe iemand van 70 zich hoort te voelen, want ik ben dat nooit eerder geweest. Leeftijd is vooral een mentaliteitskwestie. Een paar jaar geleden heb ik een trekkingstocht gedaan in de bergen van India, tot 4000 meter hoogte. Daar liep ik de meeste 30-ers en 40-ers er makkelijk uit. Soms denk ik dat jongeren niet meer weten wat doorzetten betekent.

Sla om voor de rest van zijn verhaal

‘Tijdens een trekkingstocht loop ik de meeste 30-ers en 40-ers er makkelijk uit’





vervolg Geert

Als marinier moest ik vroeger van Den Helder naar Texel zwemmen. Reken maar dat je dan je diepste krachten moet aanspreken. Als je eenmaal hebt ervaren dat je daartoe in staat bent, kun je daar altijd op terugvallen. Op mijn 44ste werd ik voor het eerst opa. Toen voelde ik me opeens wél oud. Om mezelf uit te dagen, besloot ik yoga te gaan doen. Tien jaar later ben ik docent geworden, toen nog naast mijn baan als buschauffeur. Mijn eerste klasje was zwangerschapsyoga bij de thuiszorg in Alkmaar. Fantastisch leuk! Na mijn pen-

sioen, nu tien jaar geleden, deed ik al snel dertien groepen per week. Voor mij dus geen zwart gat. Mijn nieuwste groep bestaat enkel uit mannen. Uitzonderlijk, want yoga en meditatie worden nog steeds als typisch vrouwendingen gezien. Mannen denken vaak dat het zweverig is. Ik kan ze snel uit de droom helpen: een oud-marinier gaat nooit zweven. Zelf begin ik elke dag met een half uur yoga. Mijn dagelijkse onderhoud noem ik dat. Veroudering maakt mensen vaak rechtlijnig. Die verstarring vind je in het lichaam terug. Ik doe daarom veel draaiingen in mijn lessen, dat houdt mensen letterlijk en figuurlijk soepel. Als kind was mijn kleinzoon Kasper al heel nieuwsgierig naar wat ik deed. Op zijn 11de kwam hij bij me op les. Inmiddels is hij 25 en komt hij samen met zijn vriendin. Met hen heb ik afgesproken dat ze het zeggen als ik mezelf ga herhalen of wartaal ga uitslaan. Maar tot nu toe heb ik nog geen klachten gehad.”  
**Meer weten over Geerts yogalessen?**  
[Yogatoday.nl](http://Yogatoday.nl)

## ‘Ons uiterlijk en de wereld om ons heen verandert, maar in ons hoofd blijven we wie we waren’

we min of meer dezelfde persoon. Vandaar ook dat we leeftijdsgenoten vaak oud vinden en onszelf niet.” Toen mijn grootmoeder op haar 90ste naar een verzorgingshuis moest, riep ze niet voor niets: “Dan kom ik tussen allemaal van die oudjes terecht!” Overigens hebben we volgens Westerhof niet ons hele leven het gevoel jonger te zijn dan onze kalenderleeftijd. “Adolescenten voelen zich

juist ouder. Dat duurt gemiddeld tot je 25ste. Daarna volgt een periode van zo’n vijftien jaar waarop je chronologische leeftijd en je gevoelsleeftijd ongeveer met elkaar overeenkomen. Vanaf je 40ste gaat het weer de andere kant op, dan voelen mensen zich meestal jonger dan ze daadwerkelijk zijn – gemiddeld zo’n 20 procent.”

### Lekker in je vel

Iemand van 50 voelt zich dus 40, de gevoelsleeftijd van iemand van 60 is 48. Ofwel: met het ouder worden wordt het verschil tussen je gevoelsleeftijd en je echte leeftijd steeds groter. Is dat erg? Maakt het ons naïevelingen die de harde werkelijkheid niet onder ogen willen zien? “Helemaal niet,” stelt Westerhof. “Sterker nog, je hebt daar juist baat bij. Mensen die zich jonger voelen, zijn tevredener en hebben meer zelfvertrouwen. Bovendien voelen ze zich beter – ook lichamelijk – en worden ze gemiddeld ouder.” Uit onderzoek blijkt zelfs dat de gezondheidswinst van je jonger voelen bijna net zo groot is als die van je hele leven niet roken. Dat is nogal wat! “Een jonger gevoel gaat vaak samen met lekker in je vel zitten,” aldus Westerhof. “En dat maakt weer dat je beter voor jezelf zorgt, bijvoorbeeld door voldoende te bewegen en gezond te eten. Andersom kan een ‘ouder gevoel’ juist depressieve gevoelens veroorzaken. Die de kans op hart- en vaatziekten vergroten. Kortom: je geestelijke en lichamelijke gesteldheid hangen nauw met elkaar samen.” Maar er zit wel een addertje onder het gras: je jonger voelen heeft alléén een gunstig effect als je de naderende ouderdom positief tegemoet ziet, zo blijkt uit onderzoek. Verder drukt je verjaardag je juist met de neus op de feiten. Hoe dichter op hun verjaardag je mensen vraagt hoe oud ze zich voelen, hoe dichter hun gevoelsleeftijd bij hun werkelijke leeftijd ligt. Misschien dat sommigen van ons daarom, naarmate we ouder worden, hun verjaardagsfeestje liever overslaan.

### Hardnekkige vooroordelen

Psycholoog Ad Bergsma, geluksonderzoeker en schrijver van het boek *Succesvol ouder worden*, mag binnenkort 50 kaarsjes uitblazen. Volgens hem kunnen dat soort mijlpalen – maar ook gebeurtenissen als een pensioen of de geboorte van een kleinkind – ervoor zorgen dat je gevoelsleeftijd plotseling een paar jaar omhoog springt. Confronterend, want in de westerse maatschappij zien we ouderdom niet bepaald als iets positiefs. “Ouderen zijn ziek, zielig, ellendig en eenzaam,” zegt hij. “Althans, dat is het beeld dat we hebben. Oók senioren zelf. Onterecht overigens. Maar de vooroordelen zijn hardnekkig. Daar wil je dus niet bij horen.” Dat negatieve imago heeft grote gevolgen. In een experiment van de Amerikaanse psycholoog John Bargh moesten proefpersonen door elkaar gehusselde zinnen in de juiste volgorde zetten. Voor een aantal van hen ►

# ‘Ik doe aan conditie- en krachttraining op de sportschool’



**Moeder van drie en oma van zes Hilde Hoeksma (1936) begon in 1998 met yoga om haar bloeddruk te verlagen. Hoewel het daarvoor niet hielp, geeft het haar wél het gevoel dat ze nog altijd een 50-er is.**

“In 2010 heb ik darmkanker gehad. Na alle behandelingen voelde ik me zo slap als een vaatdoek. Ik ben toen een revalidatieprogramma gaan doen, Oncofit. Binnen drie maanden had ik weer de conditie van een 57-jarige. Dat kwam ongetwijfeld omdat ik fit het ziekenhuis in ging. Ik doe aan conditie- en krachttraining, maak lange afstandswandelingen en doe yoga. De lotushouding lukt me niet meer.

En ik ga ook niet meer op mijn kop staan. Verder kan ik aan alles meedoen. Yoga houdt me soepel en helpt me ontspannen. Als ik van de les kom, kan ik de hele wereld aan! Leeftijd is iets relatiefs. Ik ben mantelzorgster van iemand van 94. Zo bezien ben ik nog jong. Mijn leeftijdsgenoten voelen zich ook allemaal jonger dan ze zijn. Ik heb een vriendin van 80 die nog elke dag 1,5 uur fietst. Door weer en wind. Die zelfdiscipline heb ik ook, misschien een overblijfsel van het Calvinisme. Maar ik heb er baat bij.

Sinds de tijd van mijn ouders is het stereotype beeld van ouderen veranderd. Het is veel minder negatief. Wij senioren gaan mee met onze tijd. Ik draag bijvoorbeeld altijd broeken. Ook spijkerbroeken, ja. Ik moet nu een rok gaan kopen voor een bruiloft, want ik heb er geen. Ik zit er niet echt mee dat ik ouder word – behalve dan dat ik haast voel om nog een aantal dingen te doen. Bijvoorbeeld naar New York gaan, dat wil ik binnenkort regelen. Want op mijn leeftijd geldt meer dan ooit: later is nu.”



**Oud-verpleegster Reina Selman (1929) doet al meer dan haar halve leven aan yoga. Sinds haar 56ste geeft ze ook les. Nu nog steeds, vier uur per week.**

“Tijdens mijn lessen praten we niet over leeftijd. Het doet er simpelweg niet toe. Leerlingen hoeven bij mij ook niet aan te komen met het excuus dat ze zich oud voelen, want ze zijn allemaal hoe dan ook jonger dan ik. In mijn hoofd ben ik nog net zo enthousiast als toen ik 40 was, maar ik doe me niet jonger voor dan ik ben. Niet meer althans; vroeger vond ik het lastiger de lichamelijke achteruitgang die bij veroudering hoort te accepteren. Nu weet ik: elke leeftijd heeft zijn eigen waarde. Ik kan op mijn 85ste bijvoorbeeld veel beter relativeren

dan toen ik 25 was. Sinds mijn 40ste doe ik aan yoga, elke dag drie kwartier. Het helpt je om je lichaam en je geest dichterbij elkaar te brengen. Ik heb nogal eens last van mijn knie. Mijn neiging is dan om mijn hele been stijf te houden. Dat verergert de boel alleen maar. Als ik dat merk, probeer ik tijdens het lopen aan spelende benen te denken. Voel ik me direct soepeler en lichter. Natuurlijk zijn er dagen waarop het allemaal minder gaat. En ik kijk ook niet graag in de spiegel. Maar het weerhoudt me er niet van om bijvoorbeeld nog regelmatig de sauna te bezoeken. Gewoon, omdat ik me daar lekker bij voel. Op mijn 56ste meldde ik me bij een opleiding voor yogadocenten. Mooi dat ik niet werd toegelaten! Ze dachten dat ik op mijn leeftijd toch nooit meer les zou gaan geven. Toen ik het een paar jaar later nog eens probeerde, lukte het gelukkig wel. Ik vind het heerlijk om mijn enthousiasme voor yoga aan anderen te kunnen doorgeven. Als het aan mij ligt, doe ik dit op mijn 90ste nog.”

Meer weten over Reina's yogalessen? [Yoga-weesp.nl](http://Yoga-weesp.nl)

## **‘Alleen bij de gedáchte aan ouderdom gaan we al langzamer lopen’**

bevatten sommige zinnen woorden als ‘grijs’ en ‘bingo’. Wat bleek? Die laatste groep liep na het experiment een stuk langzamer dan de personen die neutrale zinnen in elkaar hadden gepuzzeld. “Oude mensen zijn traag, denken we,” zegt Bergsma. “Daardoor gaan we alleen bij de gedáchte aan ouderdom al langzamer lopen. In een vergelijk-

baar onderzoek werd een groep vrouwen verteld dat zij het in een test beter hadden gedaan dan hun leeftijdsgenoten. Bij een volgende toets scoorden ze hoger. Ofwel: als je je jonger voelt, presteer je ook beter.” Behalve die nare associaties met ouderdom zijn er nog meer verklaringen te bedenken waarom we ons massaal jonger voelen. Zo hebben we bijna allemaal een verkeerd plaatje in ons hoofd van hoe mensen er op een zekere leeftijd uitzien. Bij het horen van leeftijden als 40, 50 of 60, denken we al snel aan hoe onze ouders op die leeftijd waren. Stokoud, vonden we ze toen. Dus herkennen we onszelf daar nu niet in. Verder is er ook nog iets wat psychologen een ‘positieve illusie’ noemen. Dat wil zeggen dat je jezelf onbewust hoger – in dit geval: jonger – inschat dan de mensen om je heen. Een doeltreffende manier om je eigenwaarde op te krikken en je beter te voelen.

### **Anti-aging**

Als je het over negatieve leeftijdsstereotypen hebt, komen vooral vrouwen er bekaaid af. Op televisie en in films zie je nauwelijks oudere vrouwen. Om nog maar te zwijgen over de anti-aging-campagnes van de cosmetica-industrie. Elke dag opnieuw wordt ons ingewreven dat rimpels en ouderdom vreselijk zijn. Zo bezien zou je denken dat vrouwen zich van binnen jonger voelen dan even oude mannen. Dat blijkt niet het geval. Gerben Westerhof: “Wat wel meespeelt, is de sociaaleconomische status. Hoe lager opgeleid en hoe armer, hoe dichterbij mensen zich bij hun werkelijke leeftijd voelen. Dat heeft doorgaans te maken met een minder goede gezondheid.” Ook opvallend: je jonger voelen dan je werkelijk bent komt óveral ter wereld voor. “In de Verenigde Staten is dat verschil nog veel groter dan in Europa,” weet Westerhof. “Waarschijnlijk komt dat doordat men daar geen vaste pensioenleeftijd kent. Bovendien moeten Amerikanen uit noodzaak vaak langer doorwerken, bijvoorbeeld om hun ziektekosten te ►



‘Als het aan mij ligt, geef ik op mijn 90ste nog steeds yoga-les’

**'Vásquez  
is een  
meesterlijke  
verteller.'**

– Adriaan van Dis



De nieuwe roman  
van een van de  
belangrijkste  
Latijns-Amerikaanse  
schrijvers van dit  
moment.

**'\*\*\*\*prachtig'**

– Nu.nl

**'Vásquez ontpopt  
zich als de  
troonopvolger van  
zijn wereldberoemde  
landgenoot Gabriel  
García Márquez.'**

– Trouw



WWW.IJITG.EVERIJSIGNATUUR.NL  
NU IN DE BOEKHANDEL

**Riet Beerthuizen (1934)  
kan niet meer zonder  
yoga. Het houdt haar  
niet alleen fit en soepel,  
maar geeft haar ook  
mentale kracht en rust.**

"Ik voel me 65, de leeftijd waarop ik AOW kreeg. Voor het eerst in mijn leven was ik financieel onafhankelijk, echt een mijlpaal. Drie jaar daarvoor was mijn man overleden. Tot dat moment noemde iedereen me 'Riet van Piet'; ik moest mezelf echt opnieuw uitvinden. Wat bleek? Ik ben veel sterker dan ik dacht! Ik red me prima in mijn eentje. Een paar maanden geleden heb ik gehoord dat mijn zoon een uitgezaaide hersentumor heeft. Zoiets is nauwelijks te verkroppen. Ik heb 49 jaar van die fantastische jongen kunnen genieten, dat gun ik zijn vrouw en dochter van 16 ook. Van al het verdriet slaap ik slecht. Gelukkig kan ik terugvallen op mijn yoga- en meditatieoefeningen. En de steun van de andere mensen in de les.



Ze helpen me het nieuws langzaam te accepteren. Ik kan nu af en toe weer lachen en genieten. Door alle zorgen van de laatste tijd zie ik er ineens tien jaar ouder uit. Maar ik vóel me nog altijd fitter dan de meeste 60-ers en 70-ers om me heen – ik wandel met gemak 1,5 uur op blote voeten over het strand. Ik laat me trouwens ook niet vertellen dat ik oud ben. Onlangs las ik in de plaat-

selijke krant over een sportprogramma voor senioren. Maximale leeftijd: 80 jaar. Dat pikte ik niet, ik ben naar de gemeente gestapt. 'Zullen we met de lift gaan?' vroeg de ambtenaar die me ontving. Toen nam ik expres de trap. Dat lukt nog prima hoor, ook met twee kunstheupen. Veel meer was er niet nodig om hem ervan te overtuigen me toch mee te laten doen."

kunnen betalen. Zij kunnen het zich dus minder goed veroorloven om zich oud te voelen."

En in Azië dan, waar toch meer respect voor ouderdom is dan in het westen? Daar komt het óók voor. Japanse onderzoekers lieten proefpersonen foto's zien van mensen die jonger, net zo oud of ouder waren dan zichzelf, en vroegen hen waar ze thuishoorden. Wat bleek?

## **'Als je je jonger voelt, presteer je ook beter'**

waarom we soms verouderde foto's gebruiken voor sociale media of een cv. Niet omdat we iemand willen misleiden, maar omdat we die foto's gewoon representatiever vinden voor onszelf! Een hele geruststelling. ■

Ook Japanners plaatsten zichzelf vaker in een jongere categorie dan die van hun leeftijdgenoten. Volgens de onderzoekers zou dat kunnen verklaren

Benieuwd naar de fotoshoot voor deze reportage? Filmpje: [Zin.nl/jonger](http://Zin.nl/jonger)