

# ‘Open staan voor verrassingen **maakt gelukkig**’

Professor Joris Slaets is hoogleraar ouderengeneeskunde en directeur van kennisinstituut Leyden Academy. Het levensgeluk van ouderen staat in zijn werk voorop. En één van de manieren om gelukkig oud te worden is, volgens Slaets, door te genieten van kunst. Slaets: ‘We zouden moeten opkijken naar mensen die krakkemikkig zijn, maar toch van het leven genieten. Niet naar die zeldzame persoon die op zijn tachtigste nog een halve marathon loopt.’



‘De essentie is dat je ergens van geniet, **niet dat je de beste bent**’

### *Kunt u uitleggen waarom er eigenlijk aparte ouderengeneeskunde bestaat?*

‘Er zijn twee gebieden in de geneeskunde waarin wij de persoon belangrijker vinden dan de ziekte en dat zijn de kindergeneeskunde en de ouderengeneeskunde. De benadering is anders. Ouderen hebben om te beginnen vaak meer ziektes tegelijk en het is zelden mogelijk om iemand nog te genezen. Dus het gaat er vooral om hoe we de narigheid van het oud worden en het ziek worden zo klein mogelijk kunnen maken, zonder dat lijden weg te moffelen, en hoe we daarnaast het leefplezier kunnen bevorderen. Dat tweede luik is heel specifiek voor de ouderengeneeskunde.’

### *Hoe bent u van het bevorderen van het leefplezier op het pad van de kunst gekomen?*

‘De meeste jonge mensen en volwassenen hebben veel kansen om dingen te doen die ze belangrijk vinden en de persoon te zijn die ze graag willen zijn. Ze hebben een enorm palet aan keuzemogelijkheden. Als je ouder wordt, krimpt dat palet. Omdat je maatschappelijke positie verandert, maar ook omdat je lichaam verslijt. Het mooie is nu dat genieten van kunst nog heel lang mogelijk blijft, in welke vorm dan ook. De grote filosofen van tweeduizend jaar geleden, maar ook die van onze tijd, schrijven allemaal dat je om gelukkig oud te worden moet proberen te genieten van kunst, van schilderijen, van muziek, van literatuur, van theater, van wat dan ook...’

### *Is er nog verschil tussen actief kunst beoefenen, dus zelf bijvoorbeeld schilderen of zingen, of passief een boek lezen?*

‘Voor de meeste mensen is actief iets doen, en dan nog het liefst samen met anderen, leuker dan passief genieten. In het welbevinden van mensen is contact met anderen fundamenteel. Als dat er niet is, kom je al een paar treden lager in het niveau van leefplezier. Het maakt niet zoveel uit wat je doet, maar als je iets met elkaar doet, heeft dat enorm veel meerwaarde. Dat geeft je een gevoel van verbondenheid, dat je betekenis hebt voor iemand anders, dat je er mag zijn en tot de gemeenschap mag behoren, ondanks het feit dat je oud en breekbaar bent.’

### **Langlevekunst.nl**

*Lang leve kunst* is een meerjarenprogramma dat cultuurparticipatie door ouderen wil stimuleren. Op deze website vindt u voorbeelden van projecten, lokaal en landelijk, die cultuur voor en door ouderen op een inspirerende en motiverende manier voor het voetlicht brengen. Daarnaast kunt u een aantal korte films bekijken (Krasse kunst) over ouderen die verschillende vormen van kunst beoefenen.

### *Maar als je bijvoorbeeld alleen op je kamer gaat boetseren, heeft dat dan ook wel een positief effect?*

‘Zeker. We kunnen wel vanuit de wetenschap zeggen dat met elkaar iets doen eigenlijk de voorkeur geniet, maar iedere persoon zit anders in elkaar en er zijn mensen die daar echt niets aan vinden. Die liever alleen in een kamer een boek lezen of naar muziek luisteren. Je moet mensen respecteren zoals ze zijn. Wat is voor u belangrijk, wat is voor u prettig? En er zijn mensen die fysiek niet meer zelf actief bezig kunnen zijn. Dan kun je door passief te genieten toch nog die kant van het positief welbevinden invullen.’

### *U zegt in een filmpje op Langlevekunst.nl (zie kader) dat het belangrijk is dat mensen uit hun ‘comfortzone’ komen. Waarom is dat zo?*

‘Het is belangrijk om je te laten verrassen in het leven. Ik denk dat het openstaan voor verrassingen, blijven exploreren, naar nieuwe dingen kijken en luisteren, ervoor zorgt dat het leven boeiend en interessant blijft. Mensen die zich tot op hoge leeftijd laten verrassen, zijn aantoonbaar gelukkiger.’

### *Dus met kunst bezig zijn is goed voor je mentale welzijn. Heeft het ook nog effect op je fysieke gesteldheid?*

‘Lichaam en geest zijn moeilijk te scheiden, dus als je geestelijk beter in elkaar zit dan zal je lichaam beter functioneren en omgekeerd. Ik heb geen wetenschappelijk onderzoek om het aan te tonen, maar je kunt echt aannemelijk maken dat als mensen zich gelukkiger en meer verbonden voelen, bijvoorbeeld de zorgkosten omlaag gaan. Er moet van mij natuurlijk niets, maar het gaat ►



*Joris Slaets studeerde geneeskunde aan de KU Leuven in België. In 1986 rondde hij zijn opleiding af tot klinisch geriatr. Aan de Erasmus Universiteit Rotterdam promoveerde hij in 1994 op Geriatrische Interventie. Tien jaar lang was hij hoofd van de afdeling geriatrie van het ziekenhuis Leyenburg in Den Haag. In 1998 werd hij benoemd tot hoogleraar geriatrie aan het UMC Groningen. Sinds 1 januari 2015 is Slaets directeur van Leyden Academy on Vitality and Ageing. Veroudering, kwetsbaarheid en welbevinden zijn belangrijke thema's in zijn werk. Waar de aandacht nu vooral uitgaat naar het beperken van klachten en symptomen, zou Slaets graag zien dat de ouderenzorg zich meer richt op de persoonlijke verlangens van mensen, dat er kansen worden geschept voor leefplezier en dat ouderen met liefde worden omringd.*

erom dat mensen de kans krijgen om iets te doen wat ze misschien wel heel erg leuk vinden. Als je die context als maatschappij niet creëert, dan kom je er nooit.'

### ***Maar er zijn toch wel veel ouderen die al uit zichzelf iets met kunst doen?***

'Hoe hoger de sociaaleconomische klasse, hoe meer je dat zult zien. Ik vind echt dat we vanuit onze publieke middelen veel meer geld zouden moeten steken in kansen scheppen voor dat positief welbevinden voor alle sociale lagen. We stoppen nu al het geld in het beperken van de narigheid en we hebben nauwelijks iets over voor het bevorderen van het leefplezier. Dan krijg je dat soort wonderlijke discussies over "een voltooid leven". Dat geeft de armoede aan die er in een samenleving kan ontstaan.'

### ***Wat vindt u zo wonderlijk aan die discussie?***

'Wat ik ingewikkeld vind, is dat onze samenleving er alles aan doet om zo oud mogelijk te worden. In de geneeskunde wordt gefocust op "hoe lang leef je", ook bij oude mensen. Terwijl je je toch moet afvragen of we niets belangrijkers hebben om over na te denken. Wat is de betekenis van ons leven, welke inhoud geven we daaraan en hoe kunnen we daar nog de positieve dingen uithalen? Wat betekent geluk voor het individu, wat betekent dat voor de gemeenschap? Dat vind ik veel belangrijker vragen. Ik vind ook dat er iets schort aan de beeldvorming in onze maatschappij. De nadruk ligt op excellentie; als je niet meer de beste bent, dan tel je niet meer mee. Terwijl het daar niet om gaat. De essentie is dat je ergens van geniet of iemand anders kunt laten genieten. Daarnaast kijken wij in onze maatschappij op naar oude mensen die wij verrassend jong vinden. Dat is een foute beeldvorming. Je moet eigenlijk opkijken naar iemand die heel krakkemikkig is, maar nog steeds van het leven geniet. Niet naar die zeldzame persoon die op zijn tachtigste nog een halve marathon loopt. Het is idioot om dat na te streven, want de meesten van ons halen dat toch niet. Als je aan westerse mensen vraagt wat ze het liefste willen als ze oud worden, dan zeggen ze: "Jong blijven." In het oosten zeggen de ouderen eerder dat ze tot de gemeenschap willen blijven behoren. Het ergste wat er gebeurt als je oud wordt is namelijk niet dat je lichaam verslijt, maar dat de maatschappij je bij het oud vuil zet. Dáár zouden we iets aan moeten veranderen met elkaar.' ●

### **Buena Vista Social Club te oud?**

Een inspirerend voorbeeld van kunstbeoefening op latere leeftijd: De Buena Vista Social Club. Deze Cubaanse band bestond louter uit mannen tussen de tachtig en negentig jaar die in hun jonge jaren muzikant waren geweest, maar al tientallen jaren gestopt waren met muziek maken omdat ze vonden dat ze te oud waren. In 1996 werden de mannen bij elkaar gebracht door onder anderen de Amerikaanse producent Ry Cooder, en werd hun muziekcarrière nieuw leven ingeblazen met ongekend succes. Van het album dat zij samen maakten, zijn destijds wereldwijd miljoenen exemplaren verkocht. In 1999 verscheen een documentaire (*Buena Vista Social Club*, door Wim Wenders) over deze bijzondere band.