

Het concept succesvol ouder worden: onvoltooid of overbodig?

Auteurs: Alfons Marcoen

'Succesvol ouder worden', 'successful aging', 'vieillissement réussi', 'erfolgreiches Altern'. Daarover zijn in de voorbije halve eeuw tientallen boeken geschreven en honderden wetenschappelijke artikelen gepubliceerd. En toch blijft het zoeken naar een sluitende definitie, getuige het themanummer dat *The Gerontologist*, het maandblad van de Gerontological Society of America, er in het eerste nummer van 2015 aan wijdde [¹]. Dat precies dit tijdschrift de schijnwerper nu onderzoekend op het concept 'succesvol ouder worden' richt, is geen toeval. Het is in dit tijdschrift dat twee baanbrekende artikels verschenen, telkens onder de titel "*Successful aging*", het eerste in 1961 van de hand van Havighurst, [²] en het tweede in 1997 van de hand van Rowe en Kahn [³]. Deze laatsten, die in 1987 al het onderscheid gemaakt hadden tussen gewoon ouder worden (*usual aging*) en succesvol ouder worden, [⁴] presenteerden in hun bijdrage een drieledig model van geslaagd ouder worden, gekenmerkt door: (a) het weinig voorkomen van ziekte en aan ziekte gerelateerde beperkingen, (b) een hoge cognitieve en fysieke functionele status, en (c) een actief engagement in het leven. Dit model was tot op vandaag richtinggevend voor veel empirisch gerontologisch onderzoek, maar gaf ook aanleiding tot kritisch conceptueel onderzoek. Sporen daarvan zijn te vinden in de aanpak en de uiteindelijke inhoud van het themanummer van *The Gerontologist*. Hoe kwam het tot stand? De redactie nodigde auteurs uit voorstellen te doen voor conceptuele en empirische bijdragen en innovatieve overzichtsartikelen. Er werden 90 voorstellen (abstracts) ingediend. De redactie selecteerde er 26. Na de gebruikelijke reviewprocedure werden 15 manuscripten aanvaard en gepubliceerd. Negen ervan focussen op het concept "succesvol ouder worden" zelf. De overige bijdragen rapporteren over empirisch onderzoek, hoewel ook daar de kwestie van de definitie van succesvol ouder worden aan bod komt. Het zijn één voor één interessante bijdragen. Ze worden door de editor Rachel Pruchno in de introductie voortreffelijk ingeleid en voorgesteld onder de titel "*Successful aging: continuous past, productive future*" [⁵].

Er valt wat voor te zeggen om de wereldwijd gebruikte term 'succesvol ouder worden' kritisch onder de loep te nemen en zelfs de adequaatheid ervan voor het wetenschappelijk onderzoek en de optimalisering van het ouder worden in de samenleving ter discussie te stellen. Ouder worden in verband brengen met succes ligt niet voor de hand. Daarvoor roepen de woorden ouder worden en ouderdom teveel beelden op van achteruitgang, aftakeling, verlies, sterven en dood. Wanneer deze fenomenen of thema's het ouder worden van iemand beheersen dan vergt de kwalificatie "succesvol", om van toepassing te zijn, een aangepaste definitie.

In de conceptuele bijdragen van het themanummer van *The Gerontologist* worden definities en modellen van succesvol ouder worden kritisch onder de loep genomen. Dit levert een rijk geheel van reflecties op. Gebruikers van het concept succesvol ouder worden kunnen daar moeilijk aan voorbijgaan.

Dat het woord 'succes' niet altijd de uitgesproken positieve betekenis heeft gehad die het nu heeft, [⁶] is een interessante vaststelling in een eerste bijdrage. Het blijkt namelijk dat het woord, toen het in gebruik raakte, in de literatuur van de Renaissance, verwees naar de wijze waarop iets verliep met goede of slechte afloop, met goed of slecht succes. Succes was toen nog niet per definitie een aanduiding voor een gewenste positieve levenssituatie. Vandaag echter verwijst 'succes' hoe dan ook naar een goede afloop, het bereiken van een gewenst en nagestreefd doel. De revelatie van de historische achtergrond van het begrip succes nodigt uit tot kritisch nadenken over de manier waarop een fenomeen als ouder worden vandaag als positief gelabeld wordt.

Eén van de kritische reflecties betreft het wel-niet karakter van het succesvol zijn van het ouder worden. Succesvol ouder

worden als gewenste en na te streven levensconditie wordt impliciet gedefinieerd in contrast met een ongedifferentieerd geheel van ongewenste (onsuccesvolle) vormen van ouder worden. Je zit als oudere volwassene in het traject van het succesvol ouder worden, of je zit er niet in. Je kan niet een beetje of gedeeltelijk succesvol zijn. Er zijn geen gradaties. Deze dichotomisering wordt terecht meer en meer als inadequaats beschouwd. Zeker als de gewenste vorm van ouder worden dan ook nog gedefinieerd wordt in het verlengde van wat geacht wordt het hoogtij van de menselijke levensloop te zijn: de (jong)volwassenheid en de middelbare leeftijd. In deze levensperiode genieten volwassenen normaliter van een goede gezondheid, kunnen ze bogen op optimale fysieke en mentale capaciteiten, en staan ze actief in het leven. Als succesvol ouder worden dan zo gedefinieerd wordt, wil dat zoveel zeggen als, succesvol ouder worden betekent eigenlijk 'niet ouder worden en niet oud zijn', kortom 'jong blijven'. Deze bedenking treft het zeer richtinggevend gebleken model van Rowe en Kahn dat in essentie refereert aan de afwezigheid van fysieke achteruitgang (ziekten en beperkingen) en daarmee samenhangende gevolgen van continuïteit op motorisch, cognitief en handelingsvlak [3]. Het blijkt echter dat slechts een klein percentage van de ouderen voldoet aan de drie criteria. De overgrote meerderheid van senioren wordt gewoon ouder (*usual aging*). Het ouder worden van de geslaagde minderheid verdient misschien eerder het predicaat *buitengewoon of uitzonderlijk* dan de kwalificatie *succesvol* [7].

Terecht pleiten verschillende onderzoekers er voor om het succesvol ouder worden niet alleen te betrekken op de biomedische veranderingen in de tweede levenshelft maar ook op de psychosociale aspecten van het globaal proces van ouder worden [7]. Het gaat niet alleen over het al of niet achteruit gaan op lichamelijk functioneel gebied maar evenzeer om de adequate vervulling van met de leeftijd mee-evoluerende sociale rollen, en om de manier waarop met fysieke en andere daarmee samenhangende verlieservaringen wordt omgegaan. Als iemand op leeftijd met onomkeerbaar verlies op constructieve wijze weet om te gaan en daardoor zijn/haar gevoel van eigenwaarde en zin in het leven behoudt, is terecht ook sprake van succesvol ouder worden. In dit perspectief is er ook voor het sterven zelf, en de manier waarop men er zich op voorbereidt en uiteindelijk afscheid neemt van het leven, een plaats op het traject van het succesvol ouder worden.

Bij het denken over en onderzoek doen naar succesvol ouder worden ligt de focus in de regel bij het individu, het subject van het ouder worden. Het verantwoordelijk handelen van het individu wordt expliciet of impliciet beschouwd als dé bron van succesvol ouder worden. De ouder wordende mens zelf kan door zijn of haar levensstijl (bijvoorbeeld inzake roken, eten en drinken, bewegen) de basis leggen voor een goede gezondheid, een duurzame fysieke en mentale functionele status, en een voortgezet actief leven. Dit wil dan ook zeggen dat er enerzijds ouderen zijn die er door hun inzet in slagen succesvol ouder te worden en anderzijds ouderen die falen omdat ze er niet toe komen zich in te zetten en inspanningen te leveren op de weg van en naar succesvol ouder worden. Verschillende critici zien in het eenzijdig beklemtonen van de persoonlijke inzet als bron van succes de invloed van een neoliberale ideologie. Ten onrechte wordt geen rekening gehouden met de diverse (negatieve, ongunstige) sociaal-maatschappelijke contexten waarin ouderen die falen vaak hebben geleefd en nog altijd moeten leven. Het aanwenden van contextarme succescriteria doet geen recht aan hen die getekend en geketend door hun afkomst en sociaaleconomische status in de schaduw van de succesrijken uitgesloten worden van de nodige ondersteuning. Vaststellingen over succesvol ouder worden als vrucht van eigen werk vragen om een contextuele interpretatie. Als geen rekening wordt gehouden met de sociaaleconomische context ontstaat het beeld van twee klassen van ouderen, de succesvolle en onsuccesvolle ouderen [8]. Sociale ongelijkheid en allerlei vormen van discriminatie op grond van geslacht, afkomst, etniciteit en leeftijd zijn mogelijke hinderpalen voor het zelfsturend vermogen van de ouder wordende volwassene. Ook hebben niet alle ouderen in hun jeugd evenveel kansen gehad om gedurende het leven vaardigheden te verwerven die het hen mogelijk maken met succes de regie te voeren van het eigen ouder worden. Verschillende auteurs pleiten voor concepten, modellen en praktijkagenda's die niet alleen focussen op de competenties en de inzet van het individu op het traject van het ouder worden, maar ook oog hebben voor de noodzakelijke creatie van optimale sociaaleconomische condities ter ondersteuning van de sociaal zwaksten [9].

De veerkracht en de meestal gunstige levenscontext van de zogenaamde succesvolle oudere, enerzijds, en het gebrek aan zelfsturend vermogen en de ongunstige sociale context van de onsuccesvolle oudere, anderzijds, hebben een historiek. Voor een goed begrip van wat succesvol ouder worden genoemd kan worden is daarom een levensloopbenadering aangewezen [10]. Van veel factoren die een ouder worden mogelijk maken dat als succesvol (gezond, optimaal, actief, productief, effectief,

constructief, zinvol, bewust, mooi, goed) gekwalificeerd kan worden, liggen de bronnen in ontwikkelingsprocessen en ervaringen op jongere leeftijd, en in de evoluties in de maatschappelijke context. Uiteraard garandeert veerkracht en voorspoed in de eerste levenshelft niet noodzakelijk optimaal ouder worden in de tweede levenshelft, en maakt een suboptimale levensvoering op jongere leeftijd het geslaagd ouder worden niet noodzakelijk onmogelijk. Goed ouder worden is terzelfdertijd een proces (een complex van aan de leeftijd gerelateerde bio-psychosociale veranderingen), een belevingstoestand (geluk, welbevinden, tevredenheid, levensvoldoening) en als zodanig ook een product van het leven dat voorafging.

Omgevingspsychologisch en omgevingsgerontologisch onderzoek benadrukken niet alleen de rol van het individu maar ook de manier waarop het individu en de omgeving op elkaar aansluiten. Het succesvol zijn in termen van ervaren welbevinden wortelt onder andere in de optimale interactie tussen de persoon en de concrete (fysische en sociale) omgeving waarin hij of zij leeft. Minder of meer veerkrachtige ouderen leven in minder of meer veerkrachtige omgevingen (op micro- en macroniveau). Door processen van assimilatie en accommodatie blijven ouderen hun leefomgeving kiezen en vorm geven, respectievelijk hun verwachtingen aanpassen aan de geboden omgevingsmogelijkheden. Het effect is zich goed voelen en het leven als kwaliteitsvol ervaren. Golant labelt wat we kunnen omschrijven als zich in zijn element voelen of 'individu-omgeving' match als *residential normalcy* [11]. In deze benadering van succesvol ouder worden komt zowel de context als het individu in het vizier. Beiden kunnen target zijn van interventies.

Ook het concept of model van actief ouder worden dat sterk geïnspireerd is vanuit een interventieperspectief dat in Europa nu al een twintigtal jaren richtinggevend is voor het beleid, [12] lokt vandaag dezelfde kritische reflecties uit als het alomtegenwoordige succesvol ouder worden. De zogenaamde vierde leeftijd dreigt als de voor zich uitgeschoven inactieve periode te worden gekenmerkt door aftakeling en het veelvuldig beroep op de sociale voorzieningen. En anderzijds werd 'actief' grotendeels opgevat als 'beroepsactief' en als imperatief voor de verlenging van de beroepsloopbaan, wat dan weer niet altijd en overal spoort met de reële economische mogelijkheden.

Bovenstaande reflecties worden in de bijdrage van Martinson en Berridge [13] op grond van een systematisch literatuuronderzoek geordend samengebracht in een overzicht van kritische bezorgdheden en suggesties voor verbetering die sedert 1987 (Rowe & Kahn) in de sociaal-gerontologische literatuur geuit werden over definities en modellen van succesvol ouder worden. Op een methodologisch voortreffelijke manier selecteerden en analyseerden deze auteurs 67 wetenschappelijke artikelen. De inhoudsanalyse leidde tot de detectie van vier groepen van respectievelijk 16, 30, 14 en 7 publicaties, elk gekenmerkt door een specifiek geheel van kritiek en eventuele suggesties tot aanpassing.

1. Het model (van Rowe & Kahn, en van anderen) is te eenzijdig (medisch), relatief weinig ouderen blijken aan de criteria voor succesvol ouder worden te voldoen, de criteria moeten drastisch aangevuld en bijgesteld worden.
2. Relevante stemmen (criteria) ontbreken, met name de veelzijdige en genuanceerde subjectieve visie van de ouderen zelf in diverse etnische en culturele contexten. Kritische commentaren binnen deze twee groepen publicaties leiden tot adviezen voor adaptatie van definities en modellen maar niet tot devaluatie of afwijzing van het begrip succesvol ouder worden. Dit laatste is wel het geval in de andere twee themagroepen.
3. In een aantal publicaties wordt het concept succesvol ouder worden zwaar bekritiseerd en het nut van het verder gebruik ervan in twijfel getrokken. Gehekeld worden de individualistische benadering van het fenomeen, het exclusief focussen op gezonde jongere ouderen (*ageism* en *ableism*), en daarmee samenhangend (vanuit een neoliberal perspectief) het beklemtonen van de individuele verantwoordelijkheid en het minimaliseren van de verantwoordelijkheid van de staat. Het succesvol-ouder-worden-model, tot norm verheven, overvraagt veel mensen en bevordert niet de sociale rechtvaardigheid. Interventies zijn nodig om de sociale, politieke en economische contexten van het ouder worden te verbeteren.

4. Een radicaal kritische visie op het als onrealistisch beschouwd succesvol-ouder-woorden-paradigma wordt gedeeld door een aantal onderzoekers die het adjectief "succesvol" niet meer willen gebruiken. Ze stellen nieuwe kaders en kwalificaties voor om het ouder worden vanuit een holistisch perspectief te benaderen met onder meer oog voor spirituele zingevingcomponenten. Zo is er sprake van onder andere evenwichtig, veerkrachtig, harmonieus ouder worden.

De auteurs wijzen er op dat niettegenstaande de aanvullingen op het model van Rowe en Kahn, modellen van succesvol ouder worden toch nog altijd normatief zijn en per definitie exclusief. Het is raadzaam om het concept of model van succesvol ouder worden continu ter discussie te stellen in samenspraak tussen de verschillende sociaal-gerontologische wetenschappers die respectievelijk focussen op empirisch, interpretatief, kritisch evaluatief en reflexief onderzoek.

Pruchno, de redacteur van het themanummer [5] zou het onverantwoord vinden als de gerontologen het concept succesvol ouder worden achterwege zouden laten en vervangen door andere kwalificaties. Het concept heeft immers een lange geschiedenis in het empirisch onderzoek en is diep doorgedrongen in de populaire pers en de voorlichtingsliteratuur. De opgave is om op grond van het vele empirisch onderzoek, hoe verscheiden en onvolmaakt de gebruikte meetinstrumenten ook zijn, "tot consensus te komen over wat succesvol ouder worden is en hoe het moet gemeten worden". En dat zal ons leren "hoe individuen succesvol ouder worden ervaren ongeacht hun sociale of gezondheidscondities" (p. 3).

Het ziet er naar uit dat ook in de toekomst, zoals vandaag het geval is, naast de term 'succesvol' veel andere kwalificaties met "ouder worden" verbonden zullen worden om positieve trajecten van ouder worden van volwassenen aan te duiden. Er zal altijd wel onderzoek gebeuren dat focust op gezond, optimaal, actief, productief, effectief, competent, constructief, zinvol, bewust, veerkrachtig, evenwichtig, harmonieus, mooi en goed ouder worden. Deze kwalificaties valoriseren verschillende elkaar overlappende dimensies van het ouder worden dat in één of ander opzicht als geslaagd beschouwd kan worden. Elk van deze kwalificaties heeft andere connotaties. Ze refereren aan het objectief waarneembaar ouder worden dat zich in het lichaam voltrekt en aan het door de persoon subjectief waargenomen, doorleefd en met zin vervuld ouder worden in een dynamische (veranderende) minder of meer ondersteunende socio-culturele context.

In essentie is ouder worden een individueel gebeuren. De doorleefde betekenis ervan kan alleen gevat worden in gesprekken waarin onbevooroordeeld naar ouderen geluisterd wordt. Wat uit deze gesprekken naar voren komt synthetiseren tot dimensies van ervaren succesvol ouder worden zal altijd een opdracht blijven, en voorwerp van discussie.

Overbodig zal het concept 'succesvol ouder worden' wellicht niet worden. Ook onvoltooid zal het blijven functioneren als de wetsteen waaraan meer specifieke concepten om de kwaliteit van het leven in de tweede levenshelft aan te duiden, gescherpt kunnen worden.

Auteurs

Alfons Marcoen

Leuven

e-mail: alfons.marcoen@kuleuven.be

Literatuurlijst

1. Gerontological Society of America. Special issue: succesful aging. *Gerontologist*. 2015;55:1-143
2. Havighurst RJ. Successful aging. *Gerontologist*. 1961;18-13. 10.1093/geront/1.1.8
3. Rowe JW, Kahn RL. Successful aging. *Gerontologist*. 1997;37:433-40. 10.1093/geront/37.4.433
4. Rowe JW, Kahn RL. Human aging: usual and successful. *Science*. 1987;237:143-9. 10.1126/science.3299702
5. Pruchno R. Successful aging: contentious past, productieve future. *Gerontologist*. 2015;55(1):1-4. 10.1093/geront/gnv002
6. Peterson NM, Martin P. Tracing the origins of success: implications for successful aging. *Gerontologist*. 2015;55(1):5-13. 10.1093/geront/gnu054

7. Martin P, Kelly N, Kahana B, Kahana E, Willcox BJ, Willcox DC, Poon LW. Defining successful aging: a tangible or elusive concept?. *Gerontologist*. 2015;55(1):14-25. 10.1093/geront/gnu044
8. Rubinstein RL, de Medeiros K. "Successful aging," gerontological theory and neoliberalism: a qualitative critique. *Gerontologist*. 2015;55(1):34-42. 10.1093/geront/gnu080
9. Katz S, Calasanti T. Critical perspectives on successful aging: does it "appeal more than it illuminates"?. *Gerontologist*. 2015;55(1):26-33. 10.1093/geront/gnu027
10. Stowe JD, Cooney TM. Examining Rowe and Kahn's concept of successful aging: importance of taking a life course perspective. *Gerontologist*. 2015;55(1):43-50. 10.1093/geront/gnu055
11. Golant SM. Residential normalcy and the enriched coping repertoires of successful aging older adults. *Gerontologist*. 2015;55(1):70-82. 10.1093/geront/gnu036
12. Foster L, Walker A. Active and successful aging: a European policy perspective. *Gerontologist*. 2015;55(1):83-90. 10.1093/geront/gnu028
13. Martinson M, Berridge C. Successful aging and its discontents: a systematic review of the social gerontology literature. *Gerontologist*. 2015;55(1):58-69. 10.1093/geront/gnu037