

nrc | maandag  
9 oktober 2017

 **leven**

**C**

**cultuur**

# Niet alleen

Op latere leeftijd  
vrienden maken  
is gezond





## Ouder worden

DEEL 1: VITAAL BLIJVEN  
DEEL 2: VRIENDEN MAKEN  
DEEL 3: OPRUIMEN VOOR JE DOOD GAAT

# Vriendschap duurt het langst

**OUDEREN** Vrienden zijn belangrijk om gezond oud te worden. Maar meestal geldt: hoe ouder, hoe kleiner het netwerk. Hoe maak je vrienden boven de 65?

Door onze medewerkers **Daan Borrel** en **Doortje Smithuijsen**  
Foto **Romi Tweebeeke**

Op het Japanse eiland Okinawa wonen de meeste honderdjarigen ter wereld. Het eiland telde vorig jaar 1,3 miljoen inwoners, van wie 881 ouder dan honderd. Hun geheim? Gezond eten natuurlijk - veel groente en peulvruchten, weinig vlees en zuivel - en sportief blijven. Maar vooral: moai. Een informele groep van vijf tot zeven mensen met dezelfde interesses, die als doel hebben elkaar het hele leven te blijven zien en te helpen.

Leden van een moai spreken regelmatig af, wisselen tips uit over gezondheid en staan elkaar bij waar nodig - zowel emotioneel als financieel. Komt een van de leden in de problemen, dan weet hij of zij zich gesteund door de anderen. Misschien is dat wel het geheim van de honderdjarigen op Okinawa: ze voelen zich veilig en ze hebben iets om voor uit bed te komen.

Maar wat als je niet geboren bent op Okinawa, en wel gelukkig oud wil worden? Wat als je na je pensioen nieuwe vrienden wil maken, maar niet weet waar en hoe? Hoe organiseer je een eigen moai waar je op kan terugvallen?

Met andere woorden: hoe maak je vrienden boven je zestigste?

Elk onderzoek dat sinds de jaren zeventig naar vriendschappen is gedaan, wijst erop dat mensen met een divers vriendschapnetwerk langer en gezonder leven, vertelt Beate Volker, hoogleraar sociologie aan de Universiteit van Amsterdam. Vriendschap vormt een buffer tegen stress, zegt ze: bij tegenslag kun je verhaal bij iemand kwijt, bij ziekte heb je iemand die kan bijspringen. Mensen met goede en hechte vrienden hebben vaak een gezondere bloeddruk. „De meeste mensen die gezond oud worden hebben een paar goede vrienden om zich heen en zijn sociaal actief”, zegt Volker. „Het netwerk hoeft niet zo groot te zijn; we zien meestal maar twee of drie vrienden in zo'n netwerk. Maar aan die personen kun

je alles vertellen en je onderneemt veel dingen samen.” Een schil daaromheen van minder hechte maar diverse vriendschappen is als het over gezond ouder worden gaat, ook belangrijk. Je eigen moai, dus.

### Weduwen

Hanneke van der Meij (75) uit Heemstede is zo iemand die zelf haar eigen moai schikt. Ze heeft zeker tien goede vriendinnen: vijf kent ze al sinds haar zesde levensjaar, drie vanaf haar veertigste en sinds een paar jaar is ze close geworden met twee vrouwen die ze daarvoor af en toe zag op etentjes met verschillende stellen. Hun echtgenoten zijn nu dood. Met haar vriendinnengroep gaat Van der Meij naar de film, het terras op, fietsen of koken. „Ik heb vriendinnen altijd belangrijk gevonden”, zegt Van der Meij. Maar ze gingen een nog grotere rol spelen toen haar man drie jaar geleden overleed.

Sinds ze weduwe is gaat Van der Meij bijvoorbeeld met vriendinnen op vakantie - zonder mannen. Vorige week nog, drie dagen naar Sauerland. „Dat deed ik vroeger nooit. Toen gingen we altijd met het gezin of met stellen.” Daarnaast gaat ze nu elke zomer op schildercursus in het buitenland. Dit jaar naar Portugal, de twee jaren daarvoor naar Griekenland. „Daar ontmoet ik hartstikke leuke nieuwe mensen - heel verschillend allemaal. Je ligt samen met iemand op een kamer en door de gezamenlijke activiteit en interesse word je al snel close.” Met de mensen die ze op schildercursus ontmoette, drinkt ze af en toe nog eens koffie - gewoon om bij te praten. Het zijn geen echte vrienden, net als de mensen van haar bridgeclub met wie ze elke maandag speelt, maar wel fijn om erbij te hebben. Van der Meij denkt niet dat vriendschappen per se veranderen als je ouder wordt, maar wel dat je meer tijd hebt om ze te onderhouden.

Maar niet iedereen kan zo makkelijk vrienden maken op latere leeftijd. „Vaak is het hoe ouder je bent, hoe kleiner je

### Over deze serie

Nederland telt steeds meer 65-plussers: een miljoen meer dan 20 jaar geleden. Bovendien worden ze ouder. Een bejaarde van nu leeft een heel ander leven dan een bejaarde van enkele decennia geleden.

In een korte serie op maandag schrijft NRC over vitale ouderen (vorige week), over hoe je nieuwe vrienden kunt maken als oudere en over opruimen voor je overlijdt (volgende week).



netwerk”, zegt Volker. De grootste ‘risicogroep’ wordt gevormd door mannen boven de 65 jaar. „Zij zijn nog van de generatie waarbij de man veel werkte, en de vrouw thuis voor de kinderen zorgde.” Als deze mannen stoppen met werken valt ineens een groot deel van hun sociale netwerk weg. En als hun vrouw overlijdt neemt dat nog eens een hap uit de vriendenkring. Dan ligt isolement opeens op de loer.

Een belangrijk struikelblok voor het maken van vriendschappen na het pensioen, zegt Volker, is mobiliteit. „Oudere mensen gaan er doorgaans minder op uit”, zegt ze, „en vrienden maak je toch echt buiten de deur.” Wie nieuwe kennissen wil, doet er goed aan bij een koor te gaan, of een boekenclub. „Vriendschappen hebben de meeste kans van slagen als je gedeelde interesses hebt. Als je het ergens over kan hebben.”

### App voor 50-plussers

Voor wie het toeval niet af wil wachten op de boekenclub, zijn er tegenwoordig ook apps die ouderen aan vriendschap kunnen helpen. Klup bijvoorbeeld, een app die zich specifiek richt op 50-plussers die op zoek zijn naar nieuwe vrienden en kennissen. Oprichters Michiel van den

Berg en Michelle Wolters zagen dat er voor ‘eenzame ouderen’ al een hele hoop initiatieven waren - vrijwilligers die langskomen, speciale dagjes georganiseerd door de gemeente - maar eigenlijk niets voor actieve gepensioneerden die zin hebben om nieuwe mensen te leren kennen voor een glas wijn aan het einde van de middag of een avond naar de bioscoop. Daarom begonnen ze twee jaar geleden de app Klup. „Onze doelgroep voelt zich niet aangetrokken tot buurthuizen of treurige contactwebsites”, zegt Van den Berg. De Klup-gebruiker is ondernemend en vitaal, maar mist nog wat mensen om zich heen die dat óók zijn.

Gebruikers van Klup - zo'n 4.000, met een gemiddelde leeftijd van 60 jaar - zijn vaak gescheiden of alleen komen te staan. Sommigen zijn met pensioen, anderen werken nog en zoeken mensen om in het weekend of 's avonds mee op te trekken. Op de app - alleen toegankelijk voor mensen boven de 50 jaar - kunnen gebruikers hun interesses opgeven, elkaar toevoegen als vriend en zo met elkaar in contact komen. Maar het belangrijkste zijn bij Klup de evenementen: borrels, boottochtjes en wandelingen, vaak georganiseerd door de gebruikers zelf, waar de 50-plussers met elkaar in contact kunnen komen. „Het

### Over de foto's

**Fotograaf Romi Tweebeeke reisde tussen 2015 en 2017 acht maanden mee met het Danspaleis, een rondreizende disco voor ouderen die bij zorginstellingen langsgaat. De hele fotoserie is te zien op haar site [romitweebeeke.com](http://romitweebeeke.com)**

idee is echt dat mensen zelf het initiatief nemen”, zegt Wolters. In Rotterdam en Amsterdam worden er al wekelijks Klup-uitjes georganiseerd. „Maar in Emmen zit ook een vrouw die Klup-events online zet waar dan een man of 80 op af komt”, zegt Van den Berg.

Het enige waar het nog wel eens misgaat met de app, is bij de technische vaardigheden van de 50-plussers. „We krijgen de raarste vragen op onze helpdesk”, zegt Wolters. „Sommige mensen weten niet waar ze de app-store kunnen vinden, anderen hebben een veel te oud toestel.” Er is een vrouw geweest die het maar niet lukte de app te downloaden - tot bleek dat ze haar telefoon verkeerd om had. Maar Wolters en Van den Berg blijven optimistisch: „Binnen een paar jaar weet elke 50-plusser heus wel hoe je een app moet downloaden”, zegt Van den Berg. „En tot die tijd blijven we gewoon met ze aan de telefoon hangen, net zolang tot het is gelukt.”

Ook hoogleraar Volker is voorzichtig optimistisch als het gaat over vriendschappen op latere leeftijd. Hoewel de fase na het pensioen ook steeds minder een natuurlijke basis vormt voor het maken van vrienden - op school, bijvoorbeeld, of later als ouder op het schoolplein gaat dat een stuk makkelijker omdat je elkaar re-

gelmatig tegenkomt - ziet ze een positieve verandering in het vermogen van ouderen om elkaar op te zoeken. „Doordat ouderen steeds langer vitaal blijven, zijn ze vaker in de gelegenheid naar plaatsen te gaan waar ze nieuwe mensen met soortgelijke interesses kunnen ontmoeten.” Ook de voortschrijdende verstedelijking helpt daarbij, zegt Volker, net als het groeiende aantal scheidingen: wie geen partner heeft, is meer aangewezen op vrienden. Inmiddels kennen veel mensen hun vrienden langer dan hun geliefde. Volker: „Ik denk dat dit sowieso de eeuw van de vriendschap wordt.”

Overigens heeft vrienden maken op leeftijd ook zo zijn risico's. Op de een na laatste dag van Van der Meij's schildercursus in Portugal, viel een van de acht cursisten vlak voor het ontbijt dood neer. Ze was 78 jaar; een hersenbloeding. Vorige week was de begrafenis. „Daar zijn we natuurlijk met z'n allen heen gegaan”, vertelt Van der Meij. Samen met haar kamergenote - „een hartstikke leuke meid van 65” - verzorgde ze het bloemstuk voor de begrafenis. Nadat ze een mooi boeket hadden uitgekozen, dronken ze samen nog een kop koffie op het terras. „En misschien doen we dat nog een keer, maar dan bij mij. Het klikte wel.”