



LANG ZAL ZE LEVEN!



*Blik in de toekomst van
een kind van nu*

Honderd jaar worden is een prestatie waar nu de burgemeester nog voor uitrukt. Maar met behulp van nieuwe ontwikkelingen (zoals organen uit een 3D-printer) is het straks de gewoonste zaak van de wereld. Hoe houd je het leuk, zo'n leven lang?

TEKST FLOOR VAN DIJCK **BEELD** EDOUARD JANSSENS



Emma de Jong uit Almere mag vandaag vijf kaarsjes uitblazen op een grote, roze taart. Ze is aan het keten met vriendinnetjes en staat er niet bij stil dat ze nog een heel leven voor zich heeft. Een lánq leven. Want de kans dat Emma 100 jaar wordt, is groter dan ooit. Vijftig à zestig procent zelfs, schatten wetenschappers. Over de exacte levensverwachting lopen de meningen van de kenners uiteen. Maar een duidelijke trend is dat de gemiddelde levensverwachting per decennium met tweeëneenhalf jaar stijgt, en dat al sinds honderdvijftig jaar. Wetenschappers zien hier niet zo snel verandering in komen. Hoogleraar Erik Buskens, directeur van het Centrum voor Healthy Ageing van de Universiteit Groningen, voorspelt dat alle records de komende jaren worden gebroken. "Ik denk dat een derde van alle gezonde, fitte mannen en vrouwen die nu 60 jaar zijn, de 100 gaat halen."

TWEEDAAGSE WERKWEEK

Hoe gaat onze Emma al die jaren invullen? De komende vijftien à twintig jaar zal ze bezig zijn met een opleiding. En dan, begin 20, start ze haar carrière. Een lange, want met het huidige systeem heeft ze op z'n vroegst met 71 jaar recht op AOW - mits zo'n voorziening tegen die tijd nog bestaat. Daarmee duurt het werkende leven van Emma meer dan vijftig jaar. Maar futuroloog prof. Wim de Ridder, hoogleraar toekomstonderzoek aan de Universiteit Twente, stelt dat de kans groot is dat Emma straks maar twee dagen voor geld werkt. "Wat betaald werk betreft, neemt technologie steeds meer over. De geschiedenis laat zien dat het aantal werkzame uren per week al sinds eind negentiende eeuw daalt. In de participatiemaatschappij die eraan komt, werken we alleen nog voor de basisvoorzieningen. De gedachte erachter is dat technologie niet alleen voor goedkope basisproducten zorgt, maar mensen ook in staat stelt in hun 'vrije tijd' veel overheidstaken zelf te vervullen. Je verbouwt zelf of gezamenlijk groenten, je bouwt je eigen huis (met 3D-printers), je helpt mee aan de veiligheid in de buurt en je zorgt voor mensen die zorg nodig hebben. Daarmee wordt de overheid kleiner, want mensen blijven hun

hele leven actief voor de gemeenschap. De Ridder: "De technologie gaat ons helpen om onszelf te helpen, met werk maar ook wanneer we ziek zijn. Technologie wordt gebruiksvriendelijker, maar er komt steeds meer apparatuur en informatie bij. Daar moet je wel mee kunnen omgaan." Waarschijnlijk zal Emma's carrière een stuk afwisselender zijn dan die van vorige generaties. Grote kans dat ze verschillende beroepen zal uitoefenen. In landen als de Verenigde Staten en Canada, waar geen pensioengrens is, is dat al te zien. Daar hebben mensen na verloop van tijd vaak een tweede en zelfs derde carrière. De maatschappij zal tegen de tijd dat Emma volwassen is, meer gericht moeten zijn op kennis en onderwijs op latere leeftijd. Zodat Emma haar hele werkende leven mee kan blijven doen.

PENSIOEN & POEN

Dat werkende leven duurt misschien wel haar hele leven. Want de vaste pensioenleeftijd gaat ook bij ons verdwijnen, voorspelt Leo Witkamp, directeur van Media Pensioendiensten en PNO Zorg: "Met pensioen gaan wordt een flexibel

IN LANDEN ZONDER PENSIOENLEEFTIJD IS EEN TWEDE OF DERDE CARRIÈRE HEEL NORMAAL

gegeven, afhankelijk van gezondheid, levensvreugde én hoe je er financieel voorstaat. De vrijheid om zaken zelf te regelen neemt toe, en misschien komt er ook meer vrijheid om je werk in te delen, zoals een deeltijdpensioen. Ik hoop wel dat Emma nog recht heeft op AOW, wat ik een mooie voorziening



vind." Zeker is dat Emma en haar generatiegenoten, meer nog dan jongeren van nu, voor zichzelf zullen moeten zorgen. Ze zal haar studie zelf moeten betalen en geld opzij moeten zetten voor periodes waarin ze niet werkt. Zoals voor haar pensioen en bijvoorbeeld een sabbatical - geen overbodige luxe bij een werkzaam leven dat vijftig jaar duurt. Witkamp: "Gelukkig beseffen jongeren steeds meer dat ze een eigen verantwoordelijkheid hebben, dat de staat minder voor ze regelt. En met behulp van apps en slimme computerprogramma's, die er dan vast zijn, wordt financiële planning makkelijker." Futuroloog De Ridder voorspelt bovendien dat geld minder belangrijk wordt: "Omdat we meer voor onszelf moeten zorgen, verandert de rol van geld. We leven straks meer in diensten. Het sociale kapitaal, dat wil zeggen: zorg voor elkaar, is in een participatiemaatschappij zoals ik die voorzie, veel belangrijker dan geld."

EVEN EEN LEVER PRINTEN

Voor veel mensen roept het vooruitzicht om 100 te worden het schrikbeeld op van ziek, zwak, dement en hulpbehoevend zijn. Gelukkig klopt dat beeld niet altijd, zegt professor

DE FUTUROLOOG: 'BETAALD WERKEN HOEFT STRAKS BIJNA NIET MEER. WE ZORGEN VOOR OUDERS EN KINDEREN EN MAKEN DINGEN OM TE RUILEN'

Gerben Westerhof, adjunct hoogleraar psychogerontologie (psychologie van het ouder worden) aan de Universiteit Twente. "Er blijven nu al heel veel mensen tot op zeer hoge leeftijd zelfstandig wonen, die ook goed voor zichzelf kunnen zorgen." Dankzij verbeterde zorg gaat ons lichaam langer mee. Erik Buskens van het Centrum voor Healthy Ageing: "Je kunt nu betrekkelijk gezond oud worden met aandoeningen waar je vroeger aan doodging, zoals hart- en vaatziekten. Chronische aandoeningen zullen mensen steeds vaker zelf onder controle kunnen houden, onder begeleiding van een arts. En door toegenomen technologie zoals zorgrobots én met een goed sociaal netwerk, kunnen we langer en beter voor onszelf zorgen."

Was een kunstheup veertig jaar geleden een noviteit, nu is zo'n aanpassing heel gewoon. Die ontwikkeling zet door, dus er komen steeds meer kunstmatige mogelijkheden om ons lichaam gezond te houden. Futuroloog De Ridder: "Binnen vijf of tien jaar zal het

TIPS VOOR EMMA (EN VOOR U)

GEZOND Onze hersenen worden ons belangrijkste kapitaal, maar gezonde hersenen kunnen niet zonder een gezond lichaam. Zorg daarom voor voldoende lichamelijke inspanning, rook niet, drink beperkt alcohol, eet met mate en vooral gezond. Futuroloog De Ridder: "In de toekomst

zullen we een genetisch paspoort krijgen, zodat we precies weten voor welke ziekten we aanleg hebben."

GELD Houd rekening met toekomstwensen en mogelijke financiële tegenslagen, en maak een planning. Leen zo min mogelijk en laat u goed voorlichten.

GELUK Blijf kennis vergaren en sta open voor andere zienswijzen. Ga op zoek naar activiteiten die voldoening geven, maar niet te veel stress opleveren. En: investeer in sociale relaties. Wees maatschappelijk actief en onderhoud contacten, zodat u er niet alleen voor komt te staan.



DE FUTUROLOOG: 'ZONDER NETWERK BEN JE IN DE TOEKOMST NERGENS, DUS SOCIALE VAARDIGHEDEN ZIJN ONS NIEUWE KAPITAAL'

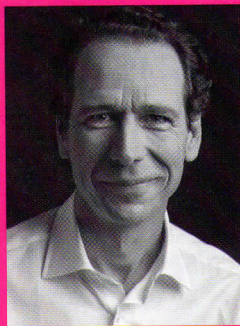


mogelijk zijn om nieuwe organen zoals een lever of zelfs een hart, te printen met behulp van een bioprinter. Daar kunnen we overigens dan alles mee printen, ook voedsel.”

Is de generatie van Emma wellicht al onsterfelijk? Buskens verwacht van niet: “Leeftijden van 120 en ouder blijven nog steeds uitzonderlijk. Daarna heeft het lichaam dermate schade opgelopen dat het hard gaat. Uiteindelijk raakt het lichaam op, met name de stamcellen. De rimpels die je van buiten ziet, zitten ook van binnen.” Toch zijn er stromingen die voorspellen dat oud worden in de toekomst niet meer is dan een chronische ziekte, en het wetenschappelijk onderzoek gaat ook steeds verder. Buskens: “Sommige organismen, zoals kwallen, hebben letterlijk het eeuwige leven, die kunnen zichzelf vernieuwen. Als je weet wat die kwallen onsterfelijk maakt, kunnen we onderzoeken of dat bij mensen ook kan. Maar die tijd is nog ver weg.”

PROJECT 1 TOT 100

De anonieme portretten van fotograaf Edouard Janssens in de serie *1 tot 100 jaar* laten zien dat de tijd niet stilstaat. Nooit. Bij niemand. Wie ben ik, lijken de geportretteerden zich af te vragen. Wat heb ik met mijn leven gedaan? Wat zal morgen brengen? De Europese Commissie liet in 2012 alle foto's afdrucken en zes maanden zij aan zij tentoonstellen in Brussel, in het kader van het Europees Jaar van actief ouder worden en solidariteit tussen generaties. Leuk detail: de fotograaf plaatste zijn eigen foto midden tussen die van de andere mannen. www.edouardjanssens.com



RUST ROEST

Uit onderzoek van hoogleraar Westerhof blijkt dat ouder worden zeker niet ongelukkiger maakt. “Van alle generaties denkt 90 procent - in verschillende gradaties - positief over zijn of haar leven. Sinds de jaren 70 is daar weinig aan veranderd.” Buskens voorspelt: “De 100-jarigen van straks zullen bovendien in betere conditie zijn. En als je de verjaardagen van je achterkleinkinderen nog kunt vieren en een sociaal netwerk hebt, dan is 100 jaar worden juist mooi.” Uit onderzoek blijkt dat tot op hoge leeftijd maatschappelijk actief blijven, je vitaal en gelukkig maakt. Buskens vindt langer doorwerken daarom een goed idee. “Het betekent dat je hersenen blijven werken en er minder achteruitgang plaatsvindt. Onderzoek toont aan dat als je op latere leeftijd dingen leert, het hersenvolume en de plasticiteit van het brein toenemen. Het is net als met lichamelijke beweging: rust roest. Studeer, doe een cursus, blijf bij. En investeer in de mensen om je heen.” Dat is ook de tip van De Ridder: “Zonder netwerk ben je in de toekomst nergens, dus je sociale vaardigheden zijn je nieuwe kapitaal.” Emma beseft het nog niet, maar dat ze nu zo gezellig met haar vriendinnetjes speelt, is een goede start van een lang en gelukkig leven. Óp naar de honderd kaarsjes.