

Het aanbod aan hoger onderwijs voor ouderen groeit. Het rijpe brein kan nog heel wat aan. Het is 'use it or lose it'.

Vincent Bongers

“GRATIS OPENBAAR vervoer, alsof ouderen daarop zitten te wachten”, schamperde Paul Schnabel, directeur van het Sociaal Cultureel Planbureau (SCP) over een experiment daarmee in Rotterdam. Schnabel was een van de sprekers op het symposium ‘Over rijpe hersenen’ op 3 december, georganiseerd door HOVO – de vereniging Hoger Onderwijs voor Ouderen.

“Senioren rijden nog auto of maken al intensief gebruik van het openbaar vervoer”, zei Schnabel. “Ze hoeven echt niet door de overheid uit een sociaal isolement te worden gehaald.” Schnabel noemde het experiment in Rotterdam om te illustreren hoe er in Den Haag nog te vaak over 65-plussers wordt gedacht. “Vergrijzing is een probleem en kennelijk zijn ouderen dan ook automatisch een probleem.”

Dat beeld moet flink worden bijgesteld, vonden ook de andere sprekers tijdens het symposium. Ouderen zijn juist vaak kapitaalkrachtig, ze passen op de kleinkinderen, reizen de wereld rond en spijkeren hun kennis bij. “Het grootse deel van de groep ouderen is vitaal en dynamisch. Dat schept mogelijkheden. Bijvoorbeeld op de arbeidsmarkt”, aldus Schnabel. En met hun hersenen is het ook niet slecht gesteld, verzekerde ‘breindeskundige’ Jelle Jolles de aanwezigen. Leren en werken is tot op hoge leeftijd mogelijk. Jolles: “Ouderen hebben een belangrijke plek in onze samenleving. We moeten gebruik maken van hun kennis en ervaring.”

DERDE LEEFTIJD Voor deze boodschap is veel belangstelling. Het symposium op 3 december was al een herhaling van eenzelfde bijeenkomst op 30 augustus en ook de tweede keer liep het storm. HOVO bestaat sinds 1986. Het begon met één cursus in Groningen, voor zo’n veertig deelnemers. Voorbeeld was destijds de U3A – Université du Troisième Age – die in Lyon al twintig jaar met veel succes universitaire cursussen voor senioren verzorgde. Het initiatief in Groningen sloeg aan, en werd al snel nagevolgd door andere universiteiten en inmiddels ook door hogescholen. “Door de vergrijzing wordt onze doelgroep vanzelf groter”, zegt Eric Bleumink, voorzitter van HOVO. “We hadden vorig jaar 25.000 cursisten die op vijftien universiteiten en hogescholen les kregen.” De groei is de laatste jaren sterk toegenomen omdat de babyboomgeneratie langzamerhand gebruik gaat maken van het aanbod. “Die zijn

gemiddeld vrij hoog opgeleid en willen, nu ze minder of helemaal niet meer werken, graag intellectueel uitgedaagd worden.”

Paul Schnabel vertelde in zijn lezing dat het SCP heeft becijferd dat in 2020 ruim twee op de tien 65-plussers een hbo- of wo-opleiding zal hebben gevolgd. In 2000 was dit nog maar één op tien. “Het is

ook opvallend en belangrijk ons te realiseren dat het aantal ouderen met alleen lager onderwijs scherp daalt”, zei Schnabel. “In 2000 ging het nog om 41 procent van de 65-plussers. Dat zal in 2020 afgenomen zijn tot 19 procent. Er ontstaat vanzelf een grotere vraag naar hoger onderwijs.”

Op die vraag speelt HOVO nu al in.

De keuze aan cursussen is enorm. Wat wel opvalt is dat ze vooral ‘persoonlijke’ verrijking bieden. Veel kunstgeschiedenis, literatuur, filosofie en psychologie. Niet direct kennis waarmee je als senior weer de arbeidsmarkt op kunt.

Dat laatste is wel wat met name Paul Schnabel in zijn lezing als mogelijkheid, of zelfs noodzake-

lijkheid, naar voren bracht. Hij betoogde dat het vaak ouderen zijn die voor jongeren en elkaar zorgen: “Van de groep ouderen van tussen de 60 en 69 doet meer dan 60 procent aan vrijwilligerswerk en de helft zorgt geregeld voor de kleinkinderen. Ouderen verrichten dus enorm veel arbeid. Dat betekent dat de financiële problemen die ontstaan door de vergrijzing gedeeltelijk opgevangen kunnen worden door een hogere arbeidsparticipatie van 65-plussers.” Het SCP heeft berekend dat 5 procent van de oudere mannen en 2 procent van de vrouwen in 2005 nog werkte. “Dat is al een lichte stijging ten opzichte van 2002 maar er zit nog de nodige rek in”, aldus Schnabel.

OUD BREIN Een ander thema dat veel aandacht kreeg op de HOVOSymposia in augustus en december, was de kwaliteit van het ouder wordende brein. “Bij het ouder worden gaan zowel medische als psychosociale factoren een steeds grotere rol spelen”, vertelde Jelle Jolles, hoogleraar Neuropsychologie en Biologische Psychologie aan de Universiteit van Maastricht. “De bloeddruk wordt bij sommige mensen wat hoger, er kunnen problemen ontstaan met de suikerspiegel. Ook stress heeft grote invloed op het brein, wat vooral na het veertigste levensjaar fors begint te tellen.” Maar, zei hij ook: “Het gaat om gemiddelden: niet iedereen heeft stress, niet iedereen krijgt problemen met de bloeddruk. De statistische gemiddelden zeggen niets over de individuele persoon en over de staat van diens hersenen.”

Toch is de boodschap duidelijk: ook als er geen sprake is van ziekelijke veroudering – dementie of ‘Alzheimer’ – vermindert bij het ouder worden de kwaliteit van de verbindingen tussen de hersencellen. “Het wordt dan net een slecht onderhouden autoweg, waarover je niet hard kunt rijden”, zei Jolles.

Verder is het zo dat mensen, die hun hele leven hetzelfde werk doen, steeds dezelfde gedeelten van de hersenen gebruiken. Dat kan gevolgen hebben doordat minder gebruikte delen van de hersenen minder effectief worden. Jolles: “Ik vergelijk het met een huis met veertien kamers. Je leeft in een paar van die kamers. De rest verstoft. Daarom is het belangrijk om steeds nieuwe dingen te doen. Te leren je hersenen op een andere manier te gebruiken. Kort door de bocht gezegd: ‘Use it or lose it’. Activiteit is goed voor het brein.”

Dat moet volgens Jolles wel met overleg gebeuren. De hersenen hebben vaak nog wel voldoende capaciteit, maar het vermogen om veel complexe informatie uit verschillende bronnen in korte tijd te verwerken neemt af. “Multitasking wordt lastiger”, hield hij de aanwezigen op het symposium voor. “Het is dus belangrijk dat je goed plant. Dingen achter elkaar doen en niet tegelijkertijd en de tijd ervoor nemen. Zorg voor een goed evenwicht tussen sociale activiteit, cognitieve activiteit en fysieke activiteit. En *don’t overdo!*”



SENIOREN TERUG NAAR DE SCHOOLBANKEN

De derde fase

ILLUSTRATIE FRANK DAM

ILLUSTRATIE ANKI POSTHUMUS