

# BRAM BAKKER

Psychiater Bram Bakker (55) buigt zich elke maand over onze geestelijke gezondheid.

## Levenservaring

**O**oit hoorde ik dat in een onderzoek was gevonden dat 60-plussers het slimst gebruik maken van computers. Dat vond ik een mooie conclusie. De verklaring van deze uitkomst was ook interessant: juist wij weten dat computers een handig hulpmiddel kunnen zijn, maar ook niet meer dan dat. Het heeft alles te maken met het feit dat wij zijn opgegroeid zonder die technologische hoogstandjes. Wij hebben geleerd om het zonder apparaten te redden in dit leven. Jongeren kunnen we niet verwijten dat ze in paniek raken als hun mobiele telefoon niet binnen handbereik is. Wat we wel kunnen doen, is ze uitleggen dat wij in onze jeugd niet minder gelukkig waren dan zij nu zijn, en dat 'online' dus niet tot gelukkiger mensen heeft geleid. We kunnen ze leren om af en toe even helemaal niets te doen. En dat het dan echt om niets doen gaat, niet een filmpje op je mobiel kijken...

In de tijd dat ik opgroeide was er op woensdagmiddag televisie voor de kinderen. Als je daar niet van hield, ging je net als op alle andere dagen gewoon buiten spelen. Ik vind het niet leuk dat mensen zeggen dat vroeger alles beter was, maar ook zonder waardeoordeel moeten we wel vaststellen dat de huidige generatie heel anders opgroeit dan hun ouders.

In buurten met dure huizen spelen kinderen nog minder op straat dan de jeugd in zogenaamde achterstandswijken. De vraag is wat we daarvan moeten vinden. In een tijd waarin contact via sociale media door de jeugd wordt aangeduid als 'een gesprek', lijdt ook ongeveer een kwart van de jongeren aan een burn-out. Het verband

is complex, maar dat het er vrij zeker wel is, betwijfelt geen deskundige meer. Wat we daar als samenleving aan kunnen doen? Meer gebruik maken van de levenservaring van ons, ouderen. We zouden iedereen die 50-plus is en wil werken bij sollicitaties voorrang moeten geven op de jeugd. Vanwege de voorbeeldfunctie – plus de relatief lage kans op ongewenst arbeidsverzuim.

### 50-plussers moeten voorrang krijgen bij sollicitaties

Want ouderen beheersen iets dat steeds schaarser wordt: doseren. We zetten onze apparaten pas aan als we beginnen met werken en we durven ze uit te zetten als de werkdag erop zit. We gaan ouderwets bij elkaar op bezoek, eten drie maaltijden per dag (en weinig tussendoor) en we slapen meestal ook voldoende om uitgerust weer op te staan. Vraag dat maar eens aan iemand van 20 tegenwoordig. Die zal vermoedelijk denken dat je gek bent geworden als je suggereert dat 'een beetje leven als je oma' wellicht gezonder is.

We leven met z'n allen in een tijd dat onze leefwijze de grootste bedreiging vormt voor onze gezondheid, en ook voor ons levensgeluk. Dat dit vooral jongeren treft, leidt tot een simpele aanbeveling: laten we de levenservaring van ouderen beter gebruiken om onze (klein)kinderen optimaal voor te bereiden op het leven dat hun te wachten staat. 'Leren doseren', dat is de opgave.



BRAM BAKKER  
F