

D

initiatiegroep 'Uit vrije wil' vindt dat alle Nederlanders boven de zeventig een einde aan hun leven moeten kunnen maken als zij het leven moe zijn. Daarom bepleit zij hulp bij zelfdoding. De groep spreekt van 'het gevoel van zinloosheid dat bejaarde mensen overvalt, mensen die zich achtergelaten voelen in een leeg bestaan, waaruit geen ontsnappen meer mogelijk is' (*NRC Handelsblad*, 8 februari 2010). Dit

Oud is uit

De loden last van de eeuwige jeugd

De roep om jong te blijven is tegenwoordig opvallend luid. Dit leidt tot repressieve tolerantie van het westerse gezondheidsregime: jong en fit als cultuurofdracht. Oud zijn kan echter ook een betekenisvolle ervaring vormen. **door Corine Don**

Jason Powell (2001) brachten westerse visies op ouderdom vanaf de jaren vijftig in kaart. Die varieerden van 'ouderen zijn een last' in de periode vlak na de Tweede Wereldoorlog tot 'ouderen vormen een financieel risico' in de loop van de jaren tachtig. Deze ideeën bepalen het zelf-

kopen omdat 'oud worden niet leuk is' en hiermee 'alles weer piekfijn staat zoals vroeger'. *Plus Magazine*, met als doelgroep 55-plussers, besteedde bijna de helft van het 240 pagina's tellende november-nummer aan gezondheid en reizen, met bovendien ruim tachtig advertenties over deze onderwerpen.

In de media wemelt het ook van berichten over de babyboomers, de vlak na de Tweede Wereldoorlog geboren generatie. Het zijn de jonge ouderen die goed voor zichzelf zorgen, eeuwig met vakantie zijn en het lijf zo fit en jong mogelijk houden. Dit is het beeld van actieve ouderen voor wie gezondheid en genieten hoog in het vaandel staan, het beeld van ouderen die niet oud zijn.

Het verlangen naar blijvende jeugdigheid is niet nieuw. De klassieke oudheid kende al de mythe van de Peliaden, dochters van Pelias. Zij wilden met behulp van toverkracht hun vader verjongen. Het liep dramatisch af: de oude heer moest de poging met de dood bekopen. Marcus Tullius Cicero vroeg zich in *Cato Maior de Senectute* af waarom ouderen de kracht

HOE DE WERELD VERANDERT DOOR-
DAT WIJ STEEDS OUDER WORDEN
door Hervé Juvin.

J.M. Meulenhoff. Amsterdam 2008.
287 pag. € 21,90

Oorspronkelijk:

L'AVÈNEMENT DU CORPS
Éditions Gallimard. Parijs 2005.
256 pag. € 23,90

INTERACTIEF LEVENSLÖOPBELEID.
VENSTERS EN GEREEDSCHAP OM DE
TWEDE LEVENSHELFT VORM TE
GEVEN

door Piet Houben.
Uitgeverij SWP. Amsterdam 2009.
224 pag. € 24,95

DE ARMOEDE VAN HET ZWITSER-
LEVENGEVOEL. PLEIDOOI VOOR BETER
OUDER WORDEN
door Frits de Lange.

Boekencentrum. Zoetermeer 2008.
159 pag. € 14,50

'De eerbied voor de grijze haren heeft het afgelegd tegen de "spoeling met complete grijsdekking".'

roept vraagtekens op. De groep voert namelijk actie voor het bestrijden van een symptoom zonder in te gaan op de achterliggende oorzaak. Het zou goed zijn om ook na te gaan hoe het komt dat mensen zich achtergelaten voelen in een leeg bestaan.

Ouderdom mag van alle tijden zijn, ons beeld ervan wisselt door de jaren heen en verschilt per cultuur. De Britse socioloog Simon Biggs en gerontoloog

beeld van ouderen, en daarmee hun levensgeluk. Welke visie op ouderdom domineert in het eerste decennium van deze eeuw?

Hedendaagse advertenties schilderen ouder worden af als iets wat je moet zien te voorkomen. En als je het toch wordt, moet je er alles aan doen om er niet naar te leven. Zo spoorde een recente advertentie voor een voedingssupplement in de *Metro* 28-plussers aan dit middel te

van de jeugd zouden willen hebben – jongeren wensen zichzelf toch doorgaans ook niet de kracht van een olifant? Veel later dreef Erasmus in zijn *Lof der zotheid* de spot met ouderen die zich als jongeren gedragen. Volgens Cicero en Erasmus moest je niet jonger willen zijn dan je bent: een wens die ook in hun tijd kenmerkend leefde.

Tegenwoordig is de roep om jong te blijven echter opvallend luid. In de uitspraak 'je bent zo jong als je je voelt' schuilt de

paradox dat jong zijn leeftijdsonafhankelijk is; bovendien wordt gesuggereerd dat we dit zelf in de hand hebben. Omdat ouderen meer dan in het verleden tijd en geld hebben, vormen zij een interessante markt voor verjongingsproducten. Meer dan ooit worden middelen aangeboden om het 'jong zijn' te realiseren. De groep waarvoor deze boodschap relevant is, groeit bovendien sterk. Volgens het Zorginnovatieplatform zal het aantal 65-plussers in Nederland oplopen van 2,5 miljoen in 2007 naar 3,7 miljoen in 2025; het aantal 80-plussers zal dan zijn gegroeid van 640.000 naar 910.000.

‘Als volgens de norm ouderdom bestreden dient te worden, ligt zelfaanvaarding van ouderen niet voor de hand.’

De Britse socioloog Nikolas Rose schetst in zijn boek *The Politics of Life Itself* (2007) hoe de vorderingen op biotechnologisch gebied ons lichaam steeds meer tot object van modificatie en manipulatie maken. Door behandelingen als plastische chirurgie en (andere) medische ingrepen kan het individu, veel meer dan voorheen, zijn lichaam vormgeven en in stand houden. Rose liet zich inspireren door de ideeën van de Franse filosoof Michel Foucault over macht en controle. Hij laat zien hoe het individu de invloed ondergaat van *biopower*. Waar het voorheen bij bijvoorbeeld de eugenetische maatregelen

ging om rechtstreekse machtsuitoefening over het menselijk lichaam, daar werkt *biopower* door te propageren het leven op eigen initiatief te verbeteren en te beschermen.

Regulerende instanties oefenen tegenwoordig invloed uit door informatie te verstrekken over lichaam en brein, in de verwachting dat het individu zelf de keuze maakt voor een gezond leven. Mensen maken zich normen eigen en worden zelf verantwoordelijk gehouden voor hun succes of falen, ook als het om gezondheidsprestaties gaat. Via het classificeren van mensen, bijvoorbeeld met de labels van

de psychiatrie, creëren ook de menswetenschappen normen voor gezondheid. Zo worden het lichaam en het brein in feite een persoonlijk project. Mensen doen er investeringen in en nemen risico's. Die zijn niet louter gericht op behoud van de gezondheid maar ook op verbetering. Talloze instituten voor gezondheidszorg helpen daarbij. Rose voorziet belangrijke consequenties voor het denken van mensen over zichzelf, hun leven en hun doelen.

Als mensen nu zoveel mogelijkheden ter beschikking staan om hun lijf vorm te geven, is het wellicht te verwachten dat

ieder dat doet op zijn eigen wijze. Het tegendeel is echter waar, betoogt Hervé Juvin, auteur van diverse maatschappijkritische boeken en in Frankrijk directeur van het Eurogroup Institute, tevens vicevoorzitter van de grootste vereniging van verzekerden. In *L'Avènement du corps*, in Nederland verschenen als *Hoe de wereld verandert doordat wij steeds ouder worden*, schetst Juvin hoe mensen zich onder het dictaat van het lichaam gaan conformeren aan steeds strengere normen. Deze leiden volgens Juvin af van het verlenen van een diepere, of in ieder geval andere, zin aan ons bestaan.

Zo wordt 'jong zijn' tot waarde, 'jong blijven' tot cultuuropdracht en ziet elke Miss World er hetzelfde uit. Iedereen die niet aan deze opdracht kan of wil voldoen, valt buiten de boot. De eerbied voor de grijze haren, ooit bezongen in een bekend lied, heeft het afgelegd tegen de 'spoeling met complete grijsdekking'. Rimpels worden afkeurenswaardig omdat niet tijdig begonnen is met de antirimpelcrème. Het lichaam is heilig en wij denken als goden er de tijd zelf uit te kunnen halen. In Juvin's woorden: 'Het lichaam mag niet meer zijn wat het is.'

Er is meer kritiek op deze ontwikkeling. Een illustratie bood de tentoonstelling *Niet Normaal – Difference On Display*, die van december 2009 tot begin maart te zien was in de Beurs van Berlage te Amsterdam. De organisatoren meenden dat 'Alles in de samenleving erop gericht is om aan de normen te voldoen en alles in het teken van de uniformiteit staat.

Markt en media bepalen hoe we naar elkaar en onszelf moeten kijken. De perfectie is de norm. Alle rimpeltjes in de samenleving moeten gladgestreken worden. Het is angstaanjagend om te zien hoe wij ons lichaam aan de gezondheidsnormen willen laten voldoen om maar "normaal", volgens de verwachtingen van het westerse gezondheidssysteem, te functioneren' (*Trouw*, 15 december 2009).

In een samenleving die naar (een zelfbepaalde) perfectie streeft, is per definitie geen ruimte voor het onvolmaakte. Dit geldt eens te meer als er veel mogelijkheden zijn tot repareren en camoufleren. De wegen om deze aan de vrouw en man te brengen zijn eindeloos nu via de huidige communicatiemiddelen iedereen te bereiken is.

Het ideaalbeeld van de fitte oudere vinden we ook terug in sociaalwetenschappelijke theorieën over ouderdom. In de Verenigde Staten kwamen eind jaren vijftig twee tegengestelde, invloedrijke visies op: de *disengagement theory* (Elaine Cumming en William Henry) en de *activity theory* (Robert Havighurst). In beide gevallen is 'theorie' eigenlijk een groot woord voor wat in feite normatieve opvattingen zijn.

De eerste opvatting ziet het als onvermijdelijk en natuurlijk dat ouderen zich geleidelijk terugtrekken uit het arbeidsproces. Zij laten hun maatschappelijke rol achter zich; zowel de oudere zelf als de samenleving is hierbij gebaat. Op de ouderen wordt geen beroep meer gedaan

dat zij niet kunnen waarmaken en hun sterven leidt nauwelijks tot problemen – zij bevonden zich toch al in de marge. Deze visie lijkt te passen bij het naoorlogse instrumentele denken, maar kreeg destijds en in de jaren daarna ook veel kritiek. Die betrefte de benadering van de oudere als ‘niets meer waard in sociaal opzicht’.

De *activity theory* staat dan ook het ‘positieve ouder worden’ voor: oud zijn kan een levendige en creatieve ervaring vormen. De ouderdom kan zo zijn ingericht dat de oudere misschien bepaalde rollen neerlegt, maar die vervangt door andere. Deze opvatting vond tot op heden veel navolging en mondde onder meer uit in een boek met de titel *Successful Aging* (Rowe en Kahn, 1998).

In de recente Nederlandse publicatie *Interactief levensloopbeleid* van emeritus hoogleraar toegepaste sociale gerontologie Piet Houben is de invloed van *successful aging* overduidelijk. Houben richt zich op de groep 45-plussers en de jongere ouderen. Alle hoofdstuktitels, op één na, bevatten het woord ‘ontwikkeling’. Ontwikkeling vormt, aldus de schrijver, het beste tegenwicht tegen veroudering. Levensloopbeleid gaat dan ook uit van de verantwoordelijkheid van het individu om het eigen bestaan vorm te geven en de gewenste levenskwaliteit te bereiken. Waar mensen krimp- of groeiscenario’s hanteren, propageert dit boek de groei-scenario’s. Houben houdt de norm voor van de ‘vormgevende oudere’ en wijst de ‘krimpers’ af – degenen die niet of onvoldoende voor ontwikkeling kiezen. Bij te weinig stuurvermogen, stelt Houben, dreigt veroudering in de laatste levensfase te gaan domineren.

Tot hiertoe zagen we een beeld van ouderdom als een te bestrijden en te ontkennen verschijnsel. De markt, media, medisch-technologische ontwikkelingen, lichaamscultuur en gangbare sociaal-wetenschappelijke visies blijken van invloed. Hoogleraar ethiek Frits de Lange biedt in *De armoede van het zwitserleven-gevoel. Pleidooi voor beter ouder worden* een andere invalshoek. De Lange richt zich op, of liever tégen, de generatie babyboomers, die uit is op ‘het Grote Genieten’ wanneer het pensioen eenmaal bereikt is. De secularisatie vormt in zijn ogen mede de grondslag voor dit heersende individualisme. Nu het hiernamaals voor velen heeft afgedaan, ‘verwijst elk moment naar zichzelf’ en moet het individu het geluk in dit leven zien te vinden.

Ook het onvermogen om imperfectie te accepteren zou daarmee kunnen samenhangen. In het christendom geldt het aardse bestaan per definitie als ‘gebroken’ en kunnen we ‘het heil’ daarin niet vinden. Zowel het centraal stellen van het lichaam als het op zichzelf gericht zijn, in plaats van op onze naaste, valt in het verband van de secularisatie te begrijpen. Deze egocentriciteit komt vooral tot uiting in het goed voor zichzelf zorgen, reizen en ‘genieten’. De gedachte dat dit genieten ten koste gaat van jongere generaties lijkt de huidige babyboomers minder bezig te houden dan dezelfde leeftijdsgroepen van voorheen. Ze wekken de indruk hun geld liever nu te spenderen dan het na te laten aan erfgenamen. Ook



Pelias met zijn dochters. Muurschildering Pompeii. National Archaeological Museum, Napels.

in de actuele discussie rond het verhogen van de AOW-leeftijd valt op dat de babyboomers veelal de houding van ‘après nous le déluge’ aannemen. Als ‘self-made generatie’ die al haar verworvenheden heeft moeten bevechten, ziet zij zichzelf niet als schakel tussen andere generaties, betoogt De Lange.

Nu de voorheen meer vanzelfsprekende solidariteit tussen de generaties is afgenomen, is Nederland in de loop van de tweede helft van de vorige eeuw veranderd van een verzuilde, hiërarchische in een individualistische, egalitaire samenleving. Individualisme en zelfontplooiing zijn centrale waarden geworden: we zijn in de eerste plaats verantwoordelijk voor onszelf en voor ons eigen welbevinden.

Het is begrijpelijk dat het merendeel van de ouderen de wens koestert fit ouder te worden. Maar vele nu nog actieve en genietende jonge ouderen zullen weldra de fase bereiken waarin zij geconfronteerd worden met diverse onomkeerbare beperkingen. Die fase heet wel de ‘vierde leeftijd’. Een duidelijk beginjaar hiervoor bestaat niet omdat de bandbreedte van de individuele gezondheidstoestand juist boven de zestig erg groot is.

Als nu de rimpels en grijze haren niet meer te stuiten zijn en de dans op het strand verstart, als een vliegrees naar weer een ver oord te zwaar blijkt te zijn, wat dan? Als maatschappelijke waardering voor ouderen inderdaad afhangt van de mate waarin zij erin slagen jong te blijven, wat betekent dit dan voor de ouderen voor wie dit onbereikbaar is geworden? Het is al te gemakkelijk te denken

‘Waarom zouden ouderen de kracht van de jeugd willen hebben – jongeren wensen zichzelf toch doorgaans ook niet de kracht van een olifant?’

dat we tegen die tijd oud en wijs genoeg zijn om ons niets aan te trekken van de normen die de samenleving ons oplegt. Zoals we bij Rose zagen, werkt de hedendaagse macht vooral via zelfbeoordeling en zelfsturing. Mensen internaliseren normen en veroordelen zichzelf als ze die niet kunnen waarmaken. Artikelen in tijdschriften voor gerontologie beschrijven hoe dit uitpakt bij ouderen. Velen

blijven zichzelf voortdurend toetsen aan de heersende maatstaven en moeten maar al te vaak constateren dat zij er niet (meer) aan kunnen voldoen (Holstein en Minkler 2003; Angus en Reeve 2006).

Als ouderdom bestreden moet worden, zullen medicatie en reparatie het adagium zijn om te voldoen aan de normen die horen bij de opvatting van de energieke en fitte oudere. Dit kan grote gevolgen hebben voor het zelfbeeld, omdat ouderen op den duur niet meer kunnen beantwoorden aan het beeld dat de cultuur hun oplegt. Ook de directe omgeving zal lang de neiging hebben haar blik te richten op reparatie en oefening in het kader van de leus ‘use it or lose it’. Juist omdat identiteitsvorming in sociaal verband plaatsvindt, is de kans groot dat dit negatieve gevolgen heeft voor het zelfbeeld van ouderen. Ons gevoel van eigenwaarde heeft immers bevestiging nodig van anderen.

De Lange laat zien dat geluk en zelfverwerkelijking nauw met elkaar samenhangen en dat geluk een evaluatief moment kent (‘is je leven zo gelukt dat je er ja tegen kunt zeggen?’). Met name bij de kwetsbare ouderen ligt het voor de hand dat die evaluatie een belangrijke rol gaat spelen en dat zij hun leven gaan waarderen op grond van hun ‘verdiensten’ uit het verleden. De nog vaak aangehaalde levenslooptheorie van Erik Erikson (1964) brengt verschillende stadia van het leven in kaart, die alle gepaard gaan met een conflict. In de laatste fase is het opmaken van de balans van het geleefde leven aan de orde. De oudere komt dan, volgens Erikson, terecht in het conflict van integratie enerzijds en wanhoop anderzijds. Integratie bereiken ouderen wanneer zij met tevredenheid terugkijken op wat geweest is en wat bereikt. De wanhoop slaat toe als men constateert dat belangrijke kansen zijn blijven liggen en doelstellingen uiteindelijk niet zijn gehaald. De kwaliteit van de gesprekken met de naaste omgeving en de gelegenheid om te kunnen vertellen over het leven zullen mede bepalen of ouderen erin slagen dit conflict in hun voordeel op te lossen. Als de cultuuropdracht ‘jong en fit’ is, is het niet denkbeeldig dat de juiste balans nooit bereikt wordt.

Een negatief zelfbeeld heeft verschillende gevolgen. Zo hoorde ik vorige zomer een 78-jarige vrouw zeggen dat zij niet meer naar het strand ging ‘omdat haar benen niet meer zo mooi zijn als vroeger’.

Nu is niet meer naar het strand willen één ding. Een ingrijpender gevolg ligt in het ‘klaar met leven-motief’ dat De Lange bespreekt en in het licht waarvan we het initiatief van de groep ‘Uit vrije wil’ kunnen zien. Sommige ouderen, die in de bloei van hun ouderdom zijn, zouden zich door dit motief laten leiden. Zij willen een einde maken aan hun leven voordat het werkelijke verval intreedt:



Miss World-verkiezing 2009.

'zelfdoding als alternatief voor falende levenskunst'. De Belgische arts-epidemioloog Luc Bonneux merkte in *NRC Handelsblad* van 12 november 2009 op dat aandacht van anderen van groot

belang is bij het behoud van de zin in het leven. Ook wees hij erop dat het investeren in meer medicijnen ten koste van zorgende handen bijna zeker contraproductief is.

Deze boodschap lijkt in Nederland niet doorgedrongen te zijn. In november 2009 signaleerde de Raad voor de Volksgezondheid & Zorg dat verpleegkundigen en verzorgenden vele dilemma's kennen door tijdgebrek. Onder invloed van het marktdenken worden ouderen als afnemers van zorg beschouwd. Verzorgers besteden onevenredig veel tijd aan het verplichte verantwoord van alle handelingen via het invullen van formulieren. Daartoe aangewezen instellingen geven bij iedere zorgaanvraag een bindende indicatie voor de aard van de zorg en stellen de te besteden zorgtijd tot op de minuut vast. Daardoor komt andere, meer persoonlijke aandacht juist in het gedrang, terwijl die zo'n belangrijke rol speelt om het ouder worden te begrijpen en te erkennen.

Als de wijze waarop ouderen naar zichzelf kijken gebaseerd is op de norm dat ouderdom bestreden dient te worden, als een sociale omgeving dit bevestigt en geen tijd of mogelijkheid kent om ouderen in hun ouderdom te erkennen, ligt zelfaanvaarding van ouderen niet voor de hand. Acceptatie van je beperkingen en daarmee van jezelf is immers bepalend voor je zelfwaardering, die ook samenhangt met je waardigheid. Waardigheid bestaat bij de gratie van een omgeving die oog heeft voor je individuele schoonheid, die oor heeft voor datgene wat je hebt meegemaakt, voor de verhalen waarmee je betekenis aan je bestaan toedicht. Een omgeving die letterlijk meeleeft in je ervaringen van verlies en gedachten rond de dood.

Ouderdom als een te bestrijden en te ontkennen verschijnsel is zeker niet het enige beeld in onze cultuur. Maar gezien de frequentie waarmee het in diverse contexten opduikt, is het in deze tijd wel dominant. De gevolgen hiervan voor ouderen, juist voor degenen in de kwetsbare vierde leeftijd, zijn op individueel niveau negatief. Ook Houben, toch vooral een pleitbezorger van de *activity theory*, ziet het belang van gesprekken en het luisteren naar levensverhalen 'omdat men-

sen in de laatste levensfase hun identiteit steeds meer ontlenuen aan hun in het verleden geleefde leven'. Dat zou bijdragen aan het opmaken van de levensbalans om in vrede afscheid te kunnen nemen.

Ouderdom hoeft niet te worden verheerlijkt en medische vooruitgang hoeft niet verdacht te worden gemaakt om te beseffen dat de dwang om jong te blijven het levensgeluk van oude mensen ernstig in de weg kan staan. Het is begrijpelijk en belangrijk dat de initiatiefgroep 'Uit vrije wil' wijst op de nood waarin ouderen kunnen verkeren die hun leven voltooid achten. Het is echter de vraag of van een samenleving verlangd mag worden hulp bij zelfdoding in deze gevallen wettelijk te funderen. In ieder geval is het de taak van een samenleving om steeds te proberen een klimaat te scheppen waarin alle groepen die er deel van uitmaken hun leven zinvol kunnen leiden. Werkelijke aandacht voor wat de laatste levensfase kan betekenen, biedt gelegenheid tot zinervaring. Dit zou wel eens de positieve kracht kunnen zijn om te voorkomen dat ouderen het gevoel hebben 'achtergelaten te zijn in een leeg bestaan', iets wat 'Uit vrije wil' kennelijk al als gegeven geaccepteerd had.

Corine Don studeert psychologie aan de Rijksuniversiteit Groningen, waar dit essay is geschreven onder begeleiding van Trudy Dehue, hoogleraar wetenschapstheorie en wetenschapsgeschiedenis in Groningen.

A B

ATHENAEUM BOEKHANDEL

WWW.ATHENAEUM.NL

ATHENAEUM BOEKHANDEL CANON

Abram de Swaan

De mens is de mens een zorg

Opstellen 1971-1981

Met een voorwoord van Annet Mooij

251 blz. - Paperback - € 25,-

Beschouwingen van Abram de Swaan over evenwicht en onbalans van machtsuitoefening.

ATHENAEUM BOEKHANDEL CANON

J. Goudsblom

Het regime van de tijd

254 blz. - Paperback - € 35,-

De antwoorden van de Goudsblom op ogenschijnlijk simpele vragen maken van deze belangwekkende publicatie een staalkaart van wetenschappelijke nieuwsgierigheid en essayistische durf.

Uw academische boekhandel dag en nacht bereikbaar. Talloze artikelen, recensies, interviews, voorpublicaties, cultuuragenda. En een webwinkel met vele titels direct uit voorraad leverbaar! Ga snel naar:

WWW.ATHENAEUM.NL

SPUI 14-16 AMSTERDAM (020-5141460)

GEDEMPTE OUDE GRACHT 70 HAARLEM (023-5318755)

Overige literatuur

- J. Angus en P. Reeve. 'Ageism. A Threat to "Aging Well" in the 21st Century.' *Journal of Applied Gerontology* 25 (2006) 137-151.
- S. Biggs en J.L. Powell. 'A Foucauldian Analysis of Old Age and the Power of Social Welfare.' *Journal of Aging & Social Policy* 12/2 (2001) 93-112.
- M.T. Cicero. *Cato Maior de Senectute*. Cambridge University Press. Cambridge 1988. (Oorspr. 44 v.Chr.)
- D. Erasmus. *Lof der zotheid*. Spectrum. Utrecht 1969. (Oorspr. *Laus Stultitiae*, 1515.)
- E.H. Erikson. *Childhood and Society*. W.W. Norton & Co. New York 1964.
- M.B. Holstein en M. Minkler. 'Self, Society, and the "New Gerontology".' *The Gerontologist* 43 (2003) 787-796.
- Raad voor de Volksgezondheid & Zorg. *Dilemma's van verpleegkundigen en verzorgenden*. http://www.rvz.net/data/download/Dilemma_def.pdf.
- N.S. Rose. *The Politics of Life Itself. Biomedicine, Power and Subjectivity in the Twenty-First Century*. Princeton University Press. Princeton 2007.
- J. Rowe en R. Kahn. *Successful Aging*. Random House. New York 1998.
- Zorginnovatieplatform. *Zorg voor mensen, mensen voor de zorg. Arbeidsmarktbeleid voor de zorgsector richting 2025*. http://www.zorginnovatieplatform.nl/upload/file/ZIP_Zorg_voor_mensen-mensen_voor_de_zorg.pdf advies ZIP.