



Illustratie Sjoerd van Leeuwen

Reportage Bakkeveen

Hoe bereid je je voor op ouder worden? Tips vanaf de 50-pluscamping

Ouder worden, hoe ga je daarmee om? Op de 50-pluscamping De Drie Provinciën proberen ouderen te genieten zolang het kan. 'Je moet je levensstijl aanpassen en elke keer wat inleveren.'

Maaïke van Houten 6 augustus 2025

De zomerse bui is weggetrokken, het is weer droog op de met groen omgeven camping De Drie Provinciën niet ver van het Friese Bakkeveen. Lucienne en Fred Bresser zitten buiten voor hun caravan met voortent, ze zijn net begonnen aan een soepje. Ze hebben fietsen naast de caravan gezet en Freds hengel staat klaar, hun caravan heeft uitzicht op een van de drie visvijvers op de camping met 143 plekken.

Lucienne en Fred zijn beiden 64. Ze horen hier, lachen ze, tot de jongeren. De Drie Provinciën, op de grens van Groningen, Friesland en Drenthe, is namelijk een camping voor 50plussers. Het is daarmee een ideale plek voor een gesprek over hoe je omgaat met ouder worden, het thema van de zesde aflevering van de podcast Loket voor het Leven, die dinsdag is uitgekomen.

"Dit zijn onze gezonde jaren, we moeten het nu doen", zegt Fred. Hij en zijn vrouw zijn twee jaar beiden gestopt met werken. Hij was schade-expert en zij leerkracht op een basisschool op een steenworp afstand van hun patiowoning in Krimpen aan den IJssel.

Ze zijn vijf jaar voor de pensioengerechtigde leeftijd gestopt. “Omdat het kon, financieel”, zegt Lucienne. “Onze kinderen hebben alledrie gestudeerd. Als de studie klaar is, hou je gewoon geld over.” Naast het geld, speelde ook leeftijd een rol: “Naarmate je ouder wordt, wordt het werk zwaarder. Er kwamen steeds andere managers, ik was er wel klaar mee”, zegt Fred.

Het was, zeggen ze allebei, een hele goeie beslissing. Een onomkeerbaar besluit, beseffen ze. “We sluiten een periode die nooit meer terugkomt. Maar ik heb geen moment spijt gehad”, zegt Lucienne. Twee van haar collega’s die tegelijkertijd stopten, vallen nog in op school, maar dat doet zij niet: “Ze trekken wel aan me, maar klaar is klaar.”

Vrijwilligerswerk doet ze ook niet, ‘of misschien nog niet’. Voorlopig zou hen dat te veel belemmeren om op vakantie te gaan. Ze staan - al voor het twaalfde jaar - acht weken op deze camping voor senioren, ze gaan daarnaast zes, zeven weken met de caravan op stap in eigen land, in de winter pakken ze een paar weken zon.

Twee beelden over ouder worden

In de podcast over de omgang met ouder worden schetst filosofisch gerontoloog en geestelijk verzorger Hanne Laceulle twee beelden over ouder worden. Het ene is dat van verval en achteruitgang. Dat gaat gepaard met afhankelijkheid en kwetsbaarheid. Daar is niks tegen te doen, daar moet je je bij neerleggen.

Als reactie daarop is volgens Laceulle het andere beeld ontstaan: niks erbij neerleggen dat het minder wordt, maar ouderen juist zien als vitaal, energiek en fit. Reizen, hobby’s, kleinkinderen, alles kan.

Laceulle nuanceert beide beelden: afhankelijk zijn we ook in andere levensfases, zegt zij, zo autonoom zijn we niet. Kwetsbaarheid hoort bij het leven. En het energieke leven van levenslustige gepensioneerden, dat is volgens haar maar voor een kleine groep weggelegd.

Ze ziet ook dat die mensen die alles nog doen en kunnen, de fase van toenemende afhankelijkheid en kwetsbaarheid als vijand zien, als iets om tegen te strijden. Het lijkt haar beter te aanvaarden dat ook die kant van het ouder worden bij het leven hoort, en je daarop voor te bereiden.

*‘We fietsen meer,
we eten gezonder,
drinken minder.’*

Fred Bresser, campinggast

Lucienne en Fred houden die fase niet bewust bij zichzelf weg, zegt Fred. “We leven wel gezonder. We gaan meer fietsen, we eten gezonder, drinken minder. En de spanning is weg, omdat je niet meer werkt.”

Met hun huis zijn ze al voorbereid op de toekomst. Twintig jaar geleden kochten ze bewust een patiowoning. Die was toen met drie kinderen een beetje krap, maar dat nadeel woog niet op tegen de voordelen. Een grote tuin, maar ook gelijkvloers, voor het geval ze geen trappen meer kunnen lopen.

Ook Ineke en Nico Miezelmoe, die aan de middelste visvijver staan, hebben met hun huis rekening gehouden met de komende jaren. Ze hadden in Veenendaal een bedrijf voor buiten-activiteiten en woonden op het industrieterrein. “Als een van ons wegvalt, dan zit je daar op het industrieterrein. Dat is eenzaam”, zegt Nico.

Ze hebben nu een penthouse in een flat met andere bewoners. En met prachtig uitzicht op de omgeving.

Ineke en Nico zijn 77, ze hebben twee kinderen van 55 en 53 en vijf kleinkinderen. Hun zoon woont in Drachten, daarom zitten ze nu op De Drie Provinciën. Ze waren niet per se op zoek naar een 50plus-camping, maar nu ze er eenmaal zitten vinden ze het prima. “Je spreekt mensen op hetzelfde niveau”, zegt Ineke. Nico vult aan: “Ik vind het altijd leuk om te weten wat mensen doen voor werk. Hier vraag je niet: wat doe je, maar: wat heb je gedaan?”

Vier dagen in het ziekenhuis

Zelf zijn ze volop actief. Ze zijn mee geweest met de rondreis met caravans en campers van het tv-programma ‘We zijn er bijna’, ze gaan twee keer per jaar naar Turkije, vorig jaar hebben ze 3500 kilometer gereden over hoge bergtoppen.

Nico maakt weer plannen om te gaan skiën met vrienden, Ineke gaat dat niet meer lukken. Ze heeft een virus gehad en dat is van invloed geweest op haar stabiliteit. Daar heeft ze last van met wandelen en fietsen. Ook kampt ze nog met een restje van de longontsteking waarmee ze in de winter vier dagen in het ziekenhuis lag.

Dat ze niet meer kan skiën vindt ze 'effe wennen.' "Maar ik heb tot mijn 75ste geskied, wie kan dat zeggen? Dan mag je niet zeuren."

Ze voelt er niets voor zich al actief bezig te houden met een volgende fase, waarin ze mogelijk afhankelijker en kwetsbaarder worden. "Nee, dat doen we niet. Dan ga je dingen afstoten. Wij zijn samen, en dan trek je je aan elkaar op."

Nico knikt, maar zegt ook: "Je moet je levensstijl aanpassen, en elke keer wat inleveren." Hij wijst op de caravan: "Als het niet meer lukt om met de caravan te rijden, dan stop ik ermee. Ik ga er niet koste wat kost mee door. Je gaat steeds je grenzen verleggen en bijstellen. Het is niet anders."



In dit artikel wordt gesproken over de podcast '**Hoe ga ik om met ouder worden?**' van filosoof Hanne Laceulle.

Filosoof Hanne Laceulle denkt na over een nieuwe manier om te kijken naar oud worden. En: is het terecht dat we zo'n weerzin hebben om afhankelijk te worden?

U beluistert deze podcast online via:

<http://www.trouw.nl/podcasts/hoe-ga-ik-om-met-ouder-worden>

Dit artikel is geschreven door Maaïke van Houten. Speciaal hiervoor bezocht zij adult only Camping De Drie Provinciën in Een-West, Drenthe, waar veel 50-plussers en gepensioneerden genieten van hun vrije tijd. Na gesprekken met verschillende kampeerders legde zij haar indrukken vast in dit artikel.



Maaïke van Houten (1962) is redacteur religie, filosofie en zingeving. Haar specialisme is protestantisme. Ze werkte eerder onder andere bij de onderwijsredactie, de politieke redactie en de binnenlandredactie. Ook was ze chef van een deel van de binnenlandredactie en van de opinieredactie. Voor haar loopbaan bij *Trouw* was ze zes jaar regionaal verslaggeefster bij de *Provinciale Zeeuwse Courant*. Ze studeerde sociologie in Groningen.

Lees dit artikel en meer artikelen van Maaïke van Houten online op:

www.trouw.nl/auteur/maaike-van-houten