



Dick Knook: 'Stille revolutie van de vergrijzing heeft enorme maatschappelijke gevolgen'

Henk Bakkerode en Arie van der Marel

De gemiddelde leeftijd van mannen en vrouwen stijgt nog steeds. Terwijl de vergrijzing doorzet, brengt een lange nieuwe levensfase na het werken de uitdaging mee leuke en zinvolle activiteiten te ondernemen. Dick Knook, biomedisch wetenschapper en gerontoloog, zelf net 65, weet er alles van. Hij voorspelt dat binnen enkele decennia grote bevolkingsgroepen 100 jaar worden, maar noemt een toekomstig oneindig leven 'waanzin'. Talloze tips voor hoe je het leven na je pensionering opnieuw inricht, geeft hij in het boek 'Met pensioen – wat te doen?' Knook: 'De vergrijzing is een stille maatschappelijke revolutie die allang begonnen is.' Een interview..

GROTE EN KLEINE DOELEN

‘Weet je dat we nog steeds in het Paradijs zouden wonen en onsterfelijk zouden zijn als Adam en Eva Chinezen waren geweest? Dan hadden zij de appel laten hangen en de slang opgegeten!’

Dick Knook vertelt graag vrolijke verhalen die horen bij zijn vakgebied, de biomedische gerontologie. Onderzoek naar de oorzaken van het biologisch verouderingsproces leidend tot een langere gezonde levensduur is een centraal onderwerp. Daarnaast is er ook de discussie over een vermeende toekomstige overwinning van de veroudering - *anti-ageing* in jargon, in de VS een echte beweging.

Na het gesprek met Geron, half september, spoedt Knook zich naar Schiphol. Hij ontvangt collegae wetenschappers elders uit de wereld. Vrijwel zijn hele carrière heeft Knook internationaal meegeteld. Hij vindt het vanzelfsprekend ook na zijn pensionering gewoon mee te blijven doen.

In Nederland is Knook, nota bene van huis uit biochemicus, een van de eersten geweest die op de enorme maatschappelijke gevolgen van de vergrijzing hamerde. En is blijven hameren – ook al liet succes lang op zich wachten – in publicaties, bij beleidsmakers, in de politiek en in wetenschappelijk werk. Jongstleden april, precies op z’n 65ste verjaardag, heeft hij afscheid genomen als hoogleraar biomedische gerontologie. Ook die gerontologische invalshoek verdient aandacht in Geron.

Knook heeft met zijn doorwerken tot 65 jaar een signaal willen afgeven. Ook zal hij voortaan niet minder actief zijn, vooral als adviseur en publicist. Zo is onlangs – zeer toepasselijk – *Met pensioen - wat te doen?* verschenen. Ondertitel: ‘1001 leuke en informatieve tips voor mannen en vrouwen om van het pensioen te genieten’. We citeren de allereerste tip: ‘Zorg ervoor dat uw leven niet doelloos is. Spreek met uzelf grote of kleine doelen af zoals het leren van een taal, het lopen van het Pieterpad, het maken van een stamboom’.

Inmiddels is Dick Knook zelf bijna vijf maanden met pensioen, hoever ben je eigenlijk op het Pieterpad?

Knook: ‘Toevallig heb ik er samen met mijn vrouw onlangs een stuk van gefietst. Het is echt een mooi pad. Maar na mijn afscheidsoratie op 21 april werd ik ’s morgens niet wakker met het gevoel dat ik met pensioen was. Ik werk hard aan een nieuw boek over met name sociaal-economische kwesties rond de vergrijzing, zoals bijvoorbeeld de fiscalisering van de AOW.

VERGRIJZING ZONDER SCHOKEFFECT

Dick Knook is ons bekend als de hoogleraar biomedische gerontologie die al tientallen jaren indringend wijst op de maatschappelijke gevolgen van de vergrijzing. Je gaat daarmee ook na je afscheid van de universiteit door?

Knook: ‘Er is weinig veranderd in mijn leven. Het loopt allemaal gewoon door; 65 jaar is een kunstmatige cesuur. De biologische leeftijd en de pensioenleeftijd vallen niet samen. Dertig jaar geleden deed ik al uitspraken over Alzheimer die nu de krant halen. Dat is ook



Foto: Dirk Ketting (Leiden)

Dick L. Knook is op 21 april 1941 geboren in Haarlem. Hij studeert biochemie en begint zich voor de celbiologie van veroudering te interesseren. Zijn scriptie daarover in 1966 trekt sterk de aandacht. Na zijn promotie in 1972 op de energievoorziening bij bacteriën is hij vervolgens tot 2005 werkzaam bij TNO, als onderzoeksleider en als directeur. Wetenschap en management wisselen elkaar af, bij achtereenvolgens het Instituut voor Experimentele Gerontologie in Rijswijk, het Instituut voor Verouderings- en Vaatziekten Onderzoek in Leiden, en ten slotte het Centrum voor Verouderingsonderzoek ook in Leiden. Daarnaast is hij jarenlang projectleider van een grote Europese 'Concerted Action', EURAGE, van 1983 tot 1991 hoogleraar Biomedische Gerontologie aan de Vrije Universiteit Brussel en vanaf 1988 hoogleraar Gerontologie aan de Universiteit Leiden / Leids Universitair Medisch Centrum. Op 21 april 2006, precies met 65 jaar, hield hij zijn afscheidscollege. Knook is onder meer lid van de Koninklijke Hollandse Maatschappij der Wetenschappen, verzorgt nog colleges in een blokcollege geriatrie en gerontologie aan de Medische Faculteit in Leiden, geeft lezingen, schrijft boeken en is actief als adviseur op het terrein van maatschappelijke en economische aspecten van de vergrijzing. Daarnaast doet hij vrijwilligerswerk.



Jozina Keuse, de honderdjarige bewoonster van het Bruiningshofje in Haarlem, 1773. Ets van C. van Noorde (1731-1795), 1773. Coll. D.L. Knook.

wel frustrerend. Net als enkele jaren geleden mijn vergeefse pleidooi, samen met Kees Knipscheer, voor een Deltaplan voor de Vergrijzing. Ik heb veel van me laten horen, iedereen weet al jaren van de vergrijzing. Kennelijk is er niet erg geluisterd. Maar is het allemaal voor niks geweest? Positief bekeken: ik heb m'n steentje bijgedragen aan de bewustwording. Ik zeg al veertig jaar dat de vergrijzing er aankomt, sterker: het is al begonnen. Maar het is geen *tsunami*, er is geen schokeffect. Dan was er al eerder aandacht geweest. Ook het demografisch effect van de geboortegolf heeft de aandacht van de vergrijzing weggetrokken. Terwijl de vergrijzing iets blijvends is. Het is een wezenlijke maatschappelijke revolutie, die allang aan de gang is.'

Hoe blijf je betrokken bij je vakgebied?

Knook: ‘Ik geef lezingen en schrijf boeken om de kennis die ik verworven heb ten nutte te maken en niet verloren te laten gaan. Maar het is complex om op de hoogte te blijven van mijn eigen vakgebied. Dat is lastig voor iemand van de oude stempel: de generalist is geda-teerd. De specialisatie in de biomedische en verwante wetenschappen gaat steeds verder door. Ik blijf in Leiden college geven aan de medische faculteit, de biomedische richting, in een blok over *ageing and development*. Doel is studenten zelfstandig te leren nadenken over het biologische verouderingsproces in een sociale context. Dit is een goede manier om bij te blijven.’

De privé-kliniek voor stamceltherapie en iedere tien jaar een grote beurt, dat komt echt niet in de basisverzekering

Speelt de ethiek uit je opvoeding een rol? Nuttig willen zijn voor kerk, staat en maatschappij? heel calvinistisch?

Knook: ‘Jawel, maar het is minder dogmatisch. De religieuze achtergrond zorgt ervoor dat ik een sterke *drive* heb om dingen te doen en uit te zoeken, om m’n talenten te gebruiken. Nooit stilzitten, het is een habitus, dat zit in de genen.’

CARRIÈRE BIJ TNO

Welke fases zijn in je loopbaan te onderscheiden?

Knook: ‘Ik ben al heel vroeg bij veroudering betrokken geraakt. In 1966 schreef ik een afstudeerscriptie over de biochemie van de veroudering. Door de publiciteit over de scrip-tie kwam ik bij TNO terecht voor onderzoek op het gebied van ouder worden. Ik ben er van 1972 tot 2005 gebleven. In de loop der tijd was er een verschuiving van onderzoek naar management. Door mijn positie bij TNO kreeg ik bekendheid in het land. Overigens gold in die tijd dat je wat werk betreft overal terecht kon. Ik heb nooit hoeven solliciteren.’

Hoe verliep je tijd bij TNO?

Knook: ‘Eerst was ik verantwoordelijk voor het Instituut voor Experimentele Gerontologie in Rijswijk en later onder andere voor de totstandkoming van het Gaubius-gebouw in Leiden. Dat werd geopend door koningin Beatrix, met toespraken van onderwijsminister Ritzen en van staatssecretaris van volksgezondheid Simons. Echt een hoogtepunt. Zoveel belangstelling voor verouderingsonderzoek. Ritzen zei veel te zien in internationaal verouderingsonderzoek



De oude Man en Vrouw van Sassem.

<p><i>Een oud Drogenier, van vier en twintig Jaars; Die ontberijp't onkrachtige aanwinting te Sassem; Een' vrouw, op tien Jaar na nu oud al te wesen; Die al haare kinderen zag zitten op de laar;</i></p>	<p><i>Drie vrede, van een leeuw zijn staer toe in jaer, Lijp' nog geerd en fuisch, zag eerlyk. Kantenklaar. Lij lewin tot die reur geweylyk met elkaar, Lij lere' is dit nuet van alle Kanten Jaar.</i></p>
<p><i>Op het 1794. J. van Wäken</i></p>	

Laurens Vincent geze octob 18ge. over 2 februari 1795 over 164 j. 3 ma

77 Jaar. gehuwd met Barbara Jansen geze sep 18ge. over 11 Dec 1796 over 183 j. 9 ma. 1797

Samen oud in 1793: Paulus Vincent en Barbara Jansen, woonachtig te Sassem, 104 en 102 jaar. Gravure van I. de Wit (1744-1809) naar een tekening van W. Hendriks uit 1793, 1794. Coll. D.L. Knook.

en wilde dat Nederland dat zou ondersteunen. Of ik er met hem over kon komen praten. De koningin begaf zich bij de opening onder de mensen en sprak met promovendi. Ze toonde een wezenlijke belangstelling voor waar ik altijd voor stond, voor investeren in kennis.'

"Je hebt het gemaakt!", zeiden mensen tegen mij. Maar je moet wel zelf een vruchtbare bodem creëren. Daarna komt ook de negatieve kant. Als directeur van een groot TNO-instituut ben je een manager, in een structuur, een organisatie, waarbij je niet afgerekend wordt op wetenschappelijke resultaten. Je wordt vrijwel alleen afgerekend op kwartaalcijfers en omzet. Na zeven jaar directeurschap gaat dat frustreren, het is de dood in de pot, want wetenschappelijk droog je op. Er is geen tijd voor. Bij de zoveelste reorganisatie van TNO in 1993 heb ik gezegd, kan ik wat anders doen?'

'Toen heb ik binnen TNO het Centrum voor Verouderingsonderzoek kunnen opzetten. Mijn simpele gedachte was: TNO bezit heel veel kennis, maar de buitenwereld weet niet dat die toepasbaar is voor ouderen. Dat zie je bij voorbeeld heel mooi terug in boeken als *Senioren & Wonen* en *Senioren & Toerisme*. Het is er de neerslag van. Dat was weer een leuke en inhoudelijke fase!'

KENNIS VEROUDERING GROEIT

Waar stond de biomedische gerontologie dertig jaar geleden?

Knook: 'In de jaren tachtig bezocht ik veel kleine conferenties in de Verenigde Staten. Als enige Nederlander twee weken met vakgenoten praten in het prachtige New England. Zo'n dertig tot veertig mensen, van wie ik zeker tweederde kende, internationaal, veel Amerikanen. In mijn vakgebied is Amerika leidinggevend, ook omdat er veel geld beschikbaar was en is voor biomedisch en biologisch onderzoek. Zo kon ik via het *National Institute of Aging* alle verhalen en ontwikkelingen op verschillende vakgebieden volgen, zoals over bindweefselcellenkweek en lenscellen, over vrije radicalen, over verouderingsgenen, enzovoorts.'

In Nederland stelde het vak nog niet veel voor?

Knook: 'Het zijn nu heel veel gespecialiseerde deelgebieden. Ik was de enige hoogleraar in Nederland in de biomedische gerontologie.'

Zijn er doorbraken geweest in de biomedische gerontologie?

Knook: 'Langzamerhand is er meer kennis over het verouderingsproces gekomen. In de jaren tachtig dachten we dat veroudering één proces, één mechanisme was. Hoewel ik niet uitsluit dat er één basismechanisme is, zijn er vermoedelijk tientallen deelprocessen. Ik verwonder me altijd weer over de complexiteit van het leven. Je denkt te weten van processen: zo zit het. Maar als je gaat kijken, is het toch weer complexer. Meer weten betekent ook hier dat er steeds meer is wat we *niet* weten.'

Staat het vak nu voldoende of zijn er nog impulsen nodig?

Knook: 'Ik denk dat het goed staat. In de medische zorg is het aantal oudere patiënten natuurlijk erg groot en zij vormen een heel belangrijk aandachtsgebied, dwars door de medische faculteit en het Academisch Ziekenhuis heen. Naar die positionering heb ik jaren gestreefd. De opgave is dan coördinatie, coördinatie en nog eens coördinatie. En mensen bij elkaar brengen die *elkaar* laten zien wat ze doen.'

Op biomedisch gebied heeft Nederland toch een belangrijke rol gespeeld, met vaak briljante mensen. Hun mentaliteit – maatschappelijke gedrevenheid en ambitie om kwaliteit te leveren – krijgt van de maatschappij onvoldoende erkenning.'

Wordt 'Inleiding in de gerontologie en geriatrie' nog gebruikt als leerboek voor studenten?

Knook: 'Het boek is net helemaal vernieuwd. Het wordt, denk ik, tegenwoordig meer gebruikt in HBO-opleidingen verpleegkunde dan door universitaire studenten. Ik roep al jaren: er moet worden geïnvesteerd in de zorg voor ouderen, dus ook in opleidingen, want die mensen zijn straks heel hard nodig. Jonge studenten voelen zich aangesproken door met name medische en medisch-biologische aspecten van veroudering. De wetenschappelijke fascinatie is er, al is de puzzel complexer geworden. Maar als maatschappelijk probleem leeft het ouder worden helemaal niet bij onze studenten. Bij studenten in het algemeen is er een

enorme overwaardering van toekomstig inkomen. Ze kiezen voor richtingen waarmee geld te verdienen valt.'

OUDER WORDEN EN ANTI-AGEING

Oud worden heeft je altijd getroffen, maar wat is het eigenlijk?

Knook: 'Over het mechanisme van het verouderingsproces heb ik tijdens mijn studie een scriptie geschreven. Het ouder worden stond op een lijstje met tien afstudeeronderwerpen van mijn hoogleraar. Het trof me destijds: hoe zit het verouderingsproces in elkaar, waarom worden we eigenlijk oud, en waarom worden mensen honderd en chimpansees vijftig jaar terwijl ze voor 99,9 procent uit hetzelfde erfelijke materiaal bestaan? Mijn hoogleraar stelde mij op grond van mijn scriptie als spreker voor op het jaarcongres van de Koninklijke Nederlandse Chemische Vereniging. Dan ben je nog niet eens afgestudeerd, ik wist niet wat me overkwam! Na mijn promotie heb ik het weer opgepakt en ben ik gaan kijken naar individuele cellen in de lever als model voor celveroudering. Sommige cellen gaan een heel leven mee, andere leven maar kort. Wat zijn de verschillen en kan ik daar wat mee doen? Dat is lange tijd mijn modelsysteem geweest.'

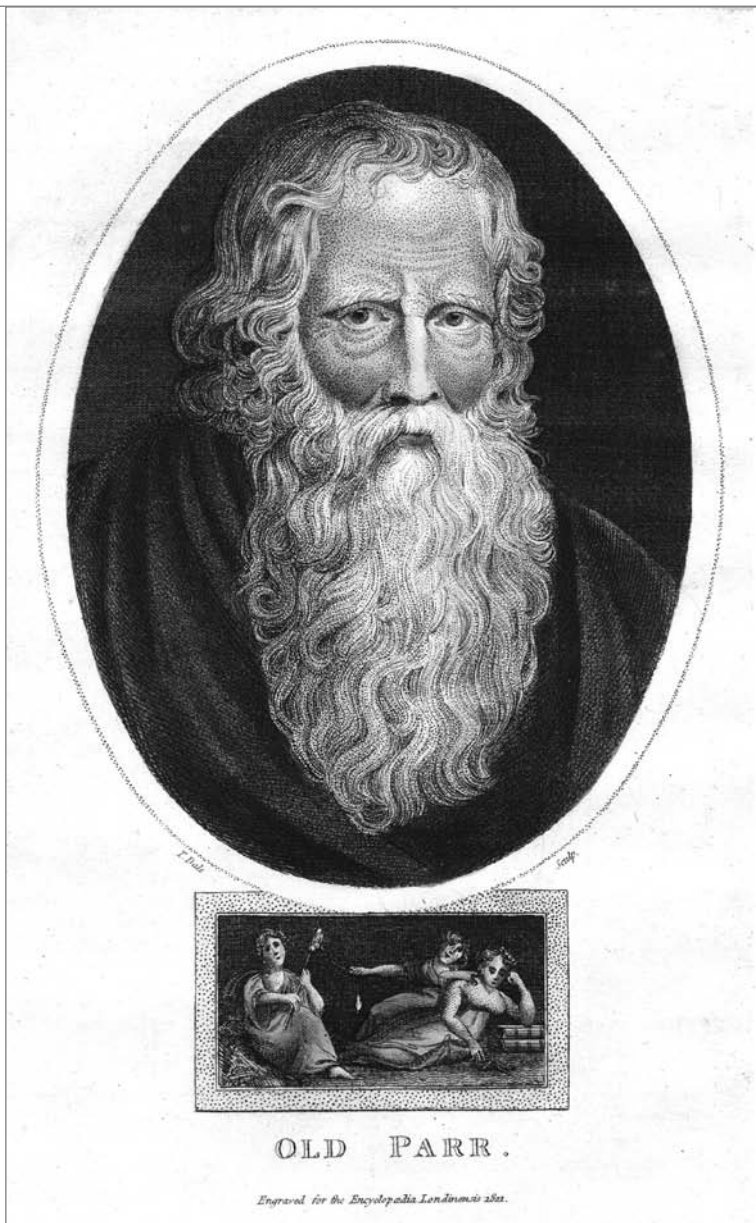
De vergrijzing is geen ramp, maar politici kunnen het er wel van maken

Zie je het nu anders dan dertig jaar geleden?

Knook: 'Ja, maar in de zin dat je op een gegeven moment begrijpt *wat* er gebeurt, maar nog niet het *waarom*. Je kunt het ook anders formuleren. Bij de eeuwwisseling vroeg een journalist aan honderd bekende wetenschappers: hoe oud worden we bij de volgende eeuwwisseling? Ik zat op 120 jaar en was een van de meest pessimistische. Sommigen, geen idioten maar wetenschappers, zeiden: aan het eind van deze eeuw is de levensverwachting oneindig. Die extrapolatie kan ik persoonlijk niet volgen.'

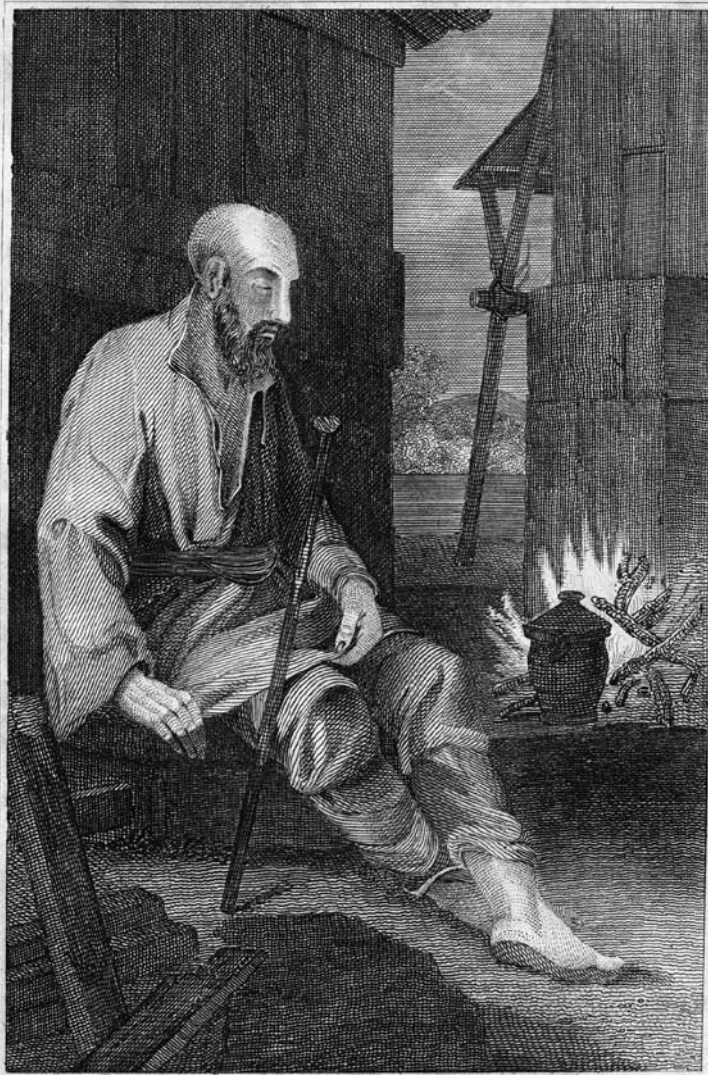
Is uitstel van ouder worden inderdaad reëel?

Knook: 'Er zijn twee aspecten. De levensverwachting is nu toch al fantastisch gestegen, al anderhalve eeuw lang, en bedraagt nu voor vrouwen in Japan 84 jaar. Je kunt op basis van bestaande kennis extrapoleren en dan kom ik op 100 jaar voor grote bevolkingsgroepen in 2050. Dat is de ene kant van de medaille. Maar anderzijds: wat is de prognose over de negatieve invloed van de leefstijl? Leefstijl is voor tweederde verantwoordelijk voor de levensverwachting. Als de leefstijl verslechtert, keert de wal het schip. Hoe pakt *obesitas* uit? Kijk hoeveel dikke mensen er rondlopen in Amerika of Engeland! Je hoeft geen wetenschapper



Thomas Parr bereikte in 1635 volgens eigen zeggen de leeftijd van 152 jaar. Ingekleurde staalgravure door I. Dale. Verschenen in Encyclopaedia Londensis, 1821. Coll. D.L. Knook.

te zijn om te weten dat al die dikke mensen echt geen 100 worden. Wees maar realistisch. Er is een tweedeling in de maatschappij waarover ik me zorgen maak: enerzijds een groep geprivilegieerde hogere inkomensgroepen, die gezond leven en erg oud zullen worden, versus veel te zware, vaak allochtone kinderen in heel andere milieus.’



J. & J. Neede sc. 182 Grand.

Petratsch Zortan in the 185th Year of his Age
 He died on the 5th Jan^r. 182¹/₂
 From a picture now belonging to the Right Hon^{ble}
 Sir John Sinclair Bart. Author of the Code
 of Health & Longevity.

De Hongaarse boer Petratsch Zortan stierf in 1724 in de ouderdom van 185 jaar. Staalgravure door J. & J. Neede. Verschenen in John Sinclair; *The Code of Health and Longevity*, 1833. Coll. D.L. Knook

Stel iemand leeft gezond, is geprivilegieerd, is er dan op den duur geen bovengrens voor wie gezond leeft?

Knook: 'De vraag is: wat kan het lichaam aan? We zijn niet gebouwd om 150 jaar te worden, dan zijn je knieën echt versleten! Dan worden vaak stamcellen als panacee genoemd. Met stamcellen kun je wellicht onderdelen van het organisme selectief vernieuwen. Na een hartinfarct afgestorven hartweefsel repareren, dat soort toekomstbeelden doen zich natuurlijk voor in onze wetenschap. Maar een eventuele uitgebreide 'vernieuwing van onderdelen' zal dan alleen voor geprivilegieerde mensen zijn weggelegd en de tweedeling alleen maar verscherpen. Extreem gesteld is er dan niet alleen de privé-kliniek voor esthetische chirurgie, maar ook voor stamceltherapie waar je iedere tien jaar een 'grote beurt' krijgt. Het grote probleem zal zijn: voor de lagere sociaal-economische groepen zit die stamcelkliniek er niet in, die komt echt niet in de basisverzekering.'

TRANSHUMANISME

Wat roept de naam Aubrey de Grey op? Hoe sta je tegenover de anti-verouderingsgeneeskunde?

Knook: 'Hij organiseerde fascinerende bijeenkomsten over *anti-ageing*. Iedereen uit de verouderingsgeneeskunde was er, ook ik. Dan zitten er mensen naast je tijdens het officiële symposiumdiner die dan niet eten maar alleen uit vier potjes pillen slikken. Bij zo'n feestelijk diner nemen ze een speciale gouden pil. Andere deelnemers beschouwden de veroudering zakelijk, als een potentiële goudmijn en vertegenwoordigers van de farmaceutische industrie wilden het laatste onderzoeksnieuws niet missen. Aubrey is een heel aparte figuur. Geen biochemicus, maar wiskundige in Cambridge. Hij is de prediker van de principiële mogelijkheid van het eeuwige leven. Zijn grote verdienste is dat hij door zijn extreme opvattingen veel publiciteit en belangstelling voor het vak trekt. Wat hij zegt is in principe niet onjuist.'

Wat is voor de leek verklaard de kern van zijn boodschap?

Knook: 'Hij noemt veroudering een proces dat we helemaal kunnen overwinnen, over vijftig jaar worden we 200. Of woorden van gelijke strekking. *Anti-ageing* is een vergelijkbare beweging, vooral in de VS. Ouder worden is volgens hen helemaal niet een onontkoombaar proces. Ze hebben bijvoorbeeld de Methusalem Muizenprijs ingesteld die uitgereikt wordt aan wie de oudste muis kan maken. Echt op z'n Amerikaans. De anti-ageing beweging heeft ook een eigen tijdschrift. In Europa heeft De Grey geen school gemaakt, hij is een solist en zijn verhalen zijn te speculatief. Ik vind het wel boeiend en keur het ook niet af.'

De filosofie erbij is het transhumanisme: loskomen van het gewone, eindige menselijke bestaan. Zijn we met een cyberachtig wezen straks de ouderdom voorbij?

Knook: 'Als het ware: sla je geheugen maar op een harde schijf op, dan besta je eeuwig? Maar dat is waanzin. Dat doet absoluut geen recht aan de complexiteit van het bestaan. Daarbij voel ik me niet thuis. Neem nou kanker, dat is een sprekend voorbeeld. Toen de mens op de maan landde, werd gezegd: dan kunnen we ook kanker overwinnen. Maar het blijkt steeds weer ongelooflijk complex te zijn. Wetenschappers missen wel eens een stukje bescheidenheid, hoor.'

Maar die internationaal uitgelopen prijs van duizenden dollars voor de biomedicus die beweert dat het uitschakelen van de ouderdom principieel onmogelijk is? Geen een te vinden! Heeft De Grey toch gelijk?

Knook: 'Maar kijk eens naar de prestaties op mijn vakgebied de afgelopen decennia. Het humane genoom is ontcijferd! Niemand durfde dertig jaar geleden te voorspellen dat het zo snel zou gaan. Aan de andere kant moet je een zekere bescheidenheid hebben. Het leven is zo complex. Het is allemaal niet rechtlijnig en eenduidig. Als wetenschapper durf ik niet te zeggen dat ouderdom niet te overwinnen is. Net zo min als niemand durft te beweren dat kanker nooit overwonnen zal worden.'

FOREVER YOUNG

Overwinning van ouder worden – forever young – is principieel toch heel wat anders dan het overwinnen van bepaalde ziektes?

Knook: 'Ik zei net dat niemand durft te beweren dat kanker nooit te overwinnen is. Evenmin zal een wetenschapper dat beweren van het verouderingsproces dat weliswaar vele malen complexer is. Dat durf je niet, er zijn zoveel ontwikkelingen, er is geen wetenschappelijk argument voor. Ik heb er ooit op tv in Amerika over gediscussieerd met een bekende anti-ageing onderzoekster. Zij kwam met een mooie metaforische redenering. "Er is een sleutel tot het verouderingsproces. Die sleutel heb ik niet. Maar het is alsof ik thuiskom, ik sta voor de voordeur en ben mijn sleutel kwijt. En ik weet dat ik die sleutel ergens heb laten liggen. Ik ben bij m'n zusje geweest, ik ben op mijn werk op het laboratorium geweest, ik heb boodschappen gedaan, ik ben op vakantie geweest. Ik kan dus niet zeggen of ik de sleutel binnen een uur, een dag of binnen een week zal kunnen vinden. Maar ik weet dat die sleutel ergens is en dat ik hem weer vind." Met andere woorden, je denkt dat er een sleutel is tot het verouderingsproces en er is niemand die principieel durft te zeggen: er is geen sleutel.'

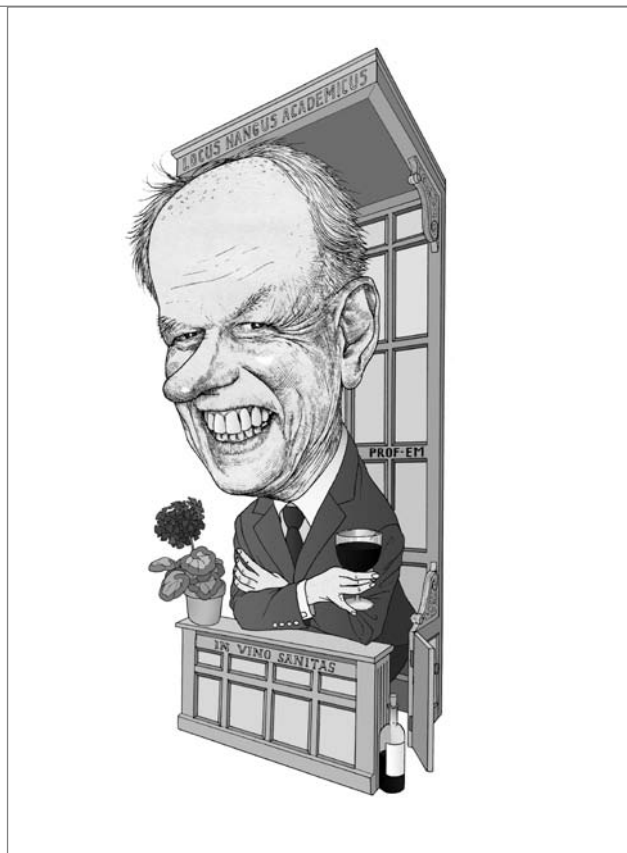
Had je niet liever over vijftig of honderd jaar geleefd om wat nog komt mee te maken en meer inzicht te krijgen?

Knook: 'Dat verlangen heb ik niet zo. Het gaat bij het ingewikkelde verouderingsproces veel langer duren dan de meeste mensen denken! Ook zet de trend door dat er therapieën komen die alleen voor bepaalde mensen te bereiken zijn. Er kan een soort *clash* komen tussen groepen al dan niet bevoorrechte mensen.'

VRIJWILLIGERS ZIJN ONBETAALBAAR

Je hield je afscheidsrede precies op je 65^e verjaardag?

Knook: 'Je leeft 65 bewust of onbewust toch heel traditioneel als een soort keerpunt. Je wilt aan de ene kant laten zien wat je gedreven heeft, maar aan de andere kant heb ik ook duidelijk willen maken dat het een kunstmatig moment is. Gek om met 65 min of meer gedwongen te stoppen, het frappeert toch weer al gaat dat heel correct, er wordt je vriendelijk gevraagd of je een briefje wilt tekenen dat je met pensioen gaat. Maar het is mijn benadering niet. Ik ben niet echt met pensioen gegaan.'



Cartoon: Jan Hein Dierendonck (Uit: Cicero 5 2006)

Dick Knook: 'Elke dag een goed glas rode wijn vertraagt de veroudering en verlengt het leven.'

Je afscheid was een demonstratie van hoe je in het leven staat en een signaal dat langer doorwerken makkelijk kan?

Knook: 'Onbewust zeker. Zelf ben ik natuurlijk bevoorrecht. Ik heb een heerlijk beroep en deed het altijd met heel veel vreugde. Ik zit weer iedere ochtend achter mijn computer, dingen uit te zoeken. Ik vind daar bevrediging in. Het fascineert me als ik dingen niet weet, de hobby houdt niet op.'

De enige verandering is dat je AOW krijgt?

Knook: 'Word je de volgende dag als gepensioneerde wakker? Nee dus. Ik ga gewoon door, nu met AOW erbij. Het recente boek *Met pensioen - wat te doen?* is geschreven vanuit de achtergrond dat veel mensen zeggen: ik wil eigenlijk wel eerder stoppen, maar wat ga ik daarna doen? We breken in het boek een lans voor vrijwilligerswerk. Het maatschappelijk kapitaal van ouderen wordt onvoldoende ingezien en ingezet. Dat móét veranderen. Ik vind het heel bijzonder dat in Nederland zoveel mensen zich vrijwillig inzetten voor het algemene doel, in de kerk, de sportvereniging, overal. Dat is fascinerend, maar het heeft

ook gevaren. Een verpleeghuis zonder vrijwilligers is niet meer mogelijk, daar drijft het op. Ze zijn onbetaalbaar, althans we zijn niet bereid ervoor te betalen. De AWBZ-premie mag niet omhoog. Persoonlijk vind ik de maatschappelijke verantwoordelijkheid van de mensen ook veel mooier dan een betaalde verantwoordelijkheid.'

HELDER EN NUCHTER BEELD

Wat is momenteel je ambitie en waar ga je echt voor?

Knook: 'Ik werk zoals al eerder gezegd aan een nieuw boek waarin in begrijpelijke termen wordt uitgelegd wat de vergrijzing betekent, met een nadruk op sociaal-economische aspecten, maar ook over zorgkosten en de arbeidsmarkt. Ik probeer een veel bredere schets van de vergrijzing te geven dan medisch-biologisch. Met een compleet pallet van de keuzemogelijkheden zonder er meteen een politiek stempel op te drukken. Mijn adagium is: politici maken het debat ingewikkeld. Maar we móeten keuzes maken. Daarom wil ik ingewikkeldheid simplificeren. Door een heldere analyse kan iedereen de keuzes herkennen. Het gaat om voorlichting die niet dogmatisch, polariserend of angstaanjagend is. Gewoon een nuchter beeld: wat betekent die vergrijzing?'

Schiet de politiek tekort met simplificaties en verkeerde accenten?

Knook: 'Het CDA heeft een keer z'n handen gebrand aan de AOW en zal dat niet meer doen. We weten best wat er moet gebeuren met de AOW. Je kunt het niet voor je uit blijven schuiven! Je zult iets moeten doen. Zo is de AOW in feite allang gefiscaliseerd. De AOW wordt en kan niet meer alleen uit de premie worden betaald.'

De discussie Bert de Vries, het CPB, de AOW?

Knook: 'Exact. Waarom schrijft het CPB tegenstrijdige rapporten en wordt door hen het rendement van de pensioenfondsen zo laag ingeschat? Is dat reëel? Manipulatie bepaalt dan de uitkomsten! De discussie is nu veelal onbegrijpelijk voor het grote publiek, ze wordt gemythologiseerd. Ik ben echt geschrokken van die demonstratie twee jaar geleden op het Museumplein. Het botte egoïsme bij de vakbeweging en van demonstranten: vasthouden wat we hebben.'

Speelt een clash mee tussen jongeren en de babyboomers die vooral willen houden wat ze hebben?

Knook: 'Wat moet je als jongere helemaal inleveren? Mijn eigen kinderen hebben het oneindig beter dan ik op hun leeftijd. Het is onvergelijkbaar, maar het lukt mij niet om dat bij hen over te brengen.'

'Ik wil nu proberen aan te tonen dat we wel degelijk moeten veranderen nu er iets gebeurt in de bevolkingsopbouw dat we nooit eerder hebben meegemaakt. De vergrijzing is geen ramp, maar politici kunnen het er wel van maken. Wie heeft iets gemerkt van de stijging van het aantal mensen met AOW van zeven tot veertien procent? Is het welvaartspeil omlaag gegaan? Ik wil op verzoek van een uitgever het maatschappelijk debat rationaliseren en allerlei mystificaties afbreken.'

TWEEDELING GEZOND LEVEN

Hoe moet het met de tweedeling tussen geprivilegieerden die gezond leven en mensen die het minder hebben en ook niet worden gestimuleerd tot gezond gedrag?

Knook: ‘Die tegenstelling betreft mensen die er wél versus mensen die er níét over lezen, en die wel en niet gezond leven. Met gezond leven paradigma’s verdeel ik de maatschappij in tweeën. Het al dan niet gezond en bewust leven loopt dwars door de maatschappij heen, en niet langs sociaal-economische lijnen. Mensen maken zelf die keuze, als ze het niet willen lezen of horen, kunnen ze niet zeggen: ik heb het niet geweten. Ik spreek mensen aan vanuit mijn expertise, het biomedisch onderzoek. Wij dragen begrijpelijke informatie aan. Mensen zijn zelf verantwoordelijk voor gezond leven, hoe lastig het soms ook is, kijk maar naar stoppen met roken. Wel moet er aandacht zijn hoe we ook *die* mensen bereiken die niet door hun omgeving worden gestimuleerd tot gezond gedrag.’

Meer weten betekent dat er steeds meer is wat we niet weten

Wat is je boodschap aan het kabinet, aan de wetenschap, de ouderenbeweging?

Knook: ‘Weet waarover je praat! En doe wat biomedisch onderzoek aanraadt. Vanuit mijn expertise probeer ik begrijpelijke informatie aan te dragen. Het is helemaal niet zo ingewikkeld om toe te passen wat evident is. Mensen hebben het zelf allemaal binnen handbereik in het hier en nu. Ik reken mensen die verantwoordelijkheid aan. Je kunt niet zeggen “sorry, het kwam even niet uit”.’

Hoeveel van die 1001 tips uit Met pensioen – wat te doen? doe je dan eigenlijk zelf echt?

Knook: ‘Ik ben een groot voorstander van gezond eten. Wij eten relatief weinig, maar wel veel fruit en groenten. We hebben een levensstijl waarin bewegen vanzelfsprekend is. Zo’n levensstijl gaat dwars door de maatschappelijk groeperingen heen, ongezond leven ook. Het is waar dat de omgeving sterk meespeelt. Al is er keuzevrijheid, de sociale context is niet uit te vlakken. Onttrek je daar dan maar eens aan. Ondanks een mogelijk negatieve druk reken ik een mens eigen verantwoordelijkheid toe. “Eigen schuld, dikke bult”, heet het dan ook in een van mijn boeken. Maar ik realiseer me dat dat wel makkelijk is gezegd als het sociaal tegenwerkt. Misschien verwacht ik wel te veel. Maar die context mag geen excuus worden. De omgeving is natuurlijk wel structureel een belemmering. Jaren geleden was ik op basis van mijn expertise lid van een werkgroep van de Gezondheidsraad over levertransplantatie. Dan word je geconfronteerd met vragen: wie ga je die lever geven? Een moeder met vier kinderen? Of een alcoholist van dezelfde leeftijd?’

Onlangs verscheen een advies over hoeveel een laatste levensjaar zou mogen kosten?

Knook: ‘Als iemand terminaal ziek is, dan kan een week soms meer betekenen dan een jaar. Ik vind de kosten van het laatste jaar geen discussie waard. Wel dat de kosten van de zorg alsmäär blijven stijgen. Technologie en goede zorg kosten gewoon geld. En waar we nu tegenaan lopen: er komen eigenlijk heel weinig nieuwe geneesmiddelen, terwijl er heel veel aan de hand is: malaria is razendsnel resistent geworden voor medicijnen en profylactische middelen, de tuberkelbacil muteert tot een moordenaar vooral bij patiënten met aids in Afrika, er gaan in sommige landen meer mensen dood aan ziekenhuisbacteriën dan aan de gevolgen van niet succesvolle operaties. Zijn we dus wel goed bezig? De kosten van de gezondheidszorg blijven een enorm heikel punt, maar niettemin, wat technologisch kan, dat gebeurt ook. Als stamceltherapie mogelijk is, dan gebeurt dat, ook als het alleen maar binnen het bereik zal komen van één procent van de mensheid. Noem het cultuurpessimisme of realisme, maar zo is het altijd gegaan.’

Tot slot een citaat: ‘Professor Knook, you are still alive!’

Knook: ‘Yes!, dat zei een Japanse student ooit tegen me. Ik heb het geschetst in *Het Methusalem Mysterie*. Het historisch perspectief komt er opeens door naar voren. Het ging om een artikel van mij van ruim twintig jaar geleden. Voor die Japanner was dat oud. Dat is in de wetenschap heel opmerkelijk. Je ziet nu hele bibliotheken verdwijnen, het gaat allemaal on-line. Een uitvinding of een uitspraak die je ooit deed en die niet on-line is, lijkt wel niet gedaan. Dat vind ik heel vreemd. Toen die verbaasde student zei: “*Professor Knook, you are still alive!*”, realiseerde ik me dat wat voor mij vrij recent had plaatsgevonden, voor hem al helemaal voltooid verleden tijd was. Hij kende mijn werk als iets uit het verleden, dat hij in een monografie gezien had. Ik zeg dan cultuurpessimistisch: als iets niet on-line komt, verdwijnt het gewoon. Voor die student was ik al een relict uit het voltooid verleden. Heel opmerkelijk!’

Van dit interview met Dick Knook is een sterk verkorte weergave geplaatst in de printversie van *Geron*, 8(4), 28-36 (december 2006).

LITERATUUR Eulderink, F., Heeren, T.J., Knook, D.L., Ligthart G.J. (2004). *Inleiding gerontologie en geriatrie* (4e druk). Houten: Bohn Stafleu Van Loghum. | Huijbers, Pieter & Knook, Dick L. (2001). Biological ageing research in the Netherlands. *Experimental Gerontology*, 36, 1221-1249. | Knook, D.L. (1968). Oud worden, zijn en blijven. *Chemisch Weekblad*, 65, 23-30. | Knook, D.L. (1972). *The electron transport system of Klebsiella aerogenes*. Proefschrift. VU Amsterdam, 6 oktober 1972. | Knook, D.L. (1983). *Medische gerontologie, een jonge wetenschap en een vergrijzende maatschappij*. Oratie. Vrije Universiteit Brussel. | Knook, D.L. (2000). Europe’s ageing population and consequences for health care, Ageing in Europe. In *Clingendaal Corporate Publication* No 1. | Knook, D.L.

(2006). *Het Methusalem Mysterie - Rede uitgesproken ter gelegenheid van zijn afscheid als hoogleraar in de gerontologie aan de Universiteit Leiden op vrijdag 21 april 2006*. Leiden: Universiteit Leiden. | Knook, D.L. & Nesselhaar, R. (red.) (2001). *Senioren & Wonen – Met succes inspelen op de woonbehoefte van 50-plussers*. Senmar Consultancy BV. | Knook, D.L., Sikkel, D., Keehnen E.A. (Eds.) (2004). *Senioren & Toerisme*. Bosch en Duin: ESBB. | Knook, Dick & Ulrich, Hans (2004). *De kracht van je leven, Gezondheid en geldzaken voorbij de vijftig*. Amsterdam/Rotterdam: Prometheus/NRC Handelsblad, 5th ed. | Knook, Dick & Ulrich, Hans (2006). *Met pensioen – wat te doen? 1001 leuke tips voor vrouwen en mannen om van het pensioen te genieten*. Amsterdam: Uitgeverij Bert Bakker. | Slagboom, P.E. & Knook, D.L. (1997). Genetics of ageing and multifactorial diseases. In S.I.S. Rattan & O. Toussaint (Eds.), *Molecular gerontology, research status and strategies*. New York: Plenum Press.

OVER DE AUTEURS Henk Bakkerode is redactielid van *Geron* en werkzaam bij het Ministerie van VWS. Arie van der Marel is redactiesecretaris van *Geron*.