

Praat niet de hele dag over je staaroperatie

2025 is het jaar waarin er, voor het eerst sinds 1900, meer 65-plussers zijn dan 20-minners in ons land. Geen reden om ongerust te worden, vindt Japke-d. Bouma in NRC: Wél reden voor wat gedragsregels voor 65-plussers.

“Als het over ‘ouderen in de samenleving’ gaat, hoor je wel eens dat het egoïstische boomers zijn met een misplaatste moraal die totaal niet flexibel zijn, alleen maar groei hebben meegemaakt, in grote afbetaalde huizen wonen, een grote bek hebben en nul zelfreflectie – met hun oorlog, ouderenpartijen, wereldreizen en dat stomme grijze haar in zo’n theaterzaal.”

Meerderheid

Dat vindt NRC’s Japke-d. Bouma te makkelijk. “Maar ik denk dat het wel verstandig is een paar algemene leefregels voor 65-plussers te formuleren. Als je in de meerderheid bent, hoort daar verantwoordelijkheid bij. Is ook nuttig om irritatie te voorkomen, én handig voor onszelf, over tien, twintig jaar. Dat we dan al een beetje weten wat er van ons verwacht wordt. Ja toch?

Dit zijn in [NCRV](#) de 16 gedragsregels voor 65-plussers:

- 1 Stop met ‘zomaar’ – dat heet tegenwoordig ‘random’ – mensen bellen.
- 2 Als je een verhaal gaat vertellen, kom dan niet met een allesverzengend totaalverslag, maar probeer wat relevantie aan te brengen.
- 3 Houd in elk gesprek de stelregel aan dat er maximaal drie doden gemeld mogen worden.
- 4 Reken af bij de gewone kassa.
- 5 Zorg dat je gezond blijft.
- 6 Zorg dat je gehoorapparaat goed staat afgesteld!

7 Laad je vaste toestel op.

8 Verbeter je Engels.

9 Praat niet de hele tijd over je nieuwe vriendin.

10 Voer je scootmobiel op.

11 Draag een helm en een lichtgevend vest.

12 Maak een keuze: was het vroeger nou beter, of niet?

13 Mopper niet over woke

14. Houd te allen tijde rechts.

15 Autorijden? Liever niet, maar als het niet anders kan: eerst KIJKEN voor je achteruitrijdt.

16 Stop met klagen over je pensioen.